

保良局馬錦明中學



中文科 21-22 年度 初中話題寫作作品集

目錄

1A27 鍾震琦.....	4
1A28 洪啟睿.....	4
1A34 楊銘熙.....	5
1B05 何穎怡.....	5
1B06 許樂瑤.....	6
1B32 楊鎮.....	6
1C34 黎昱宏.....	7
1D07 李嘉泳.....	7
1D10 孫嘉琪.....	8
1D24 吳柏銳.....	8
1D32 游金潤.....	9
1E02 陳語嫣.....	9
1E 05 金倩怡.....	9
1E12 胡姿穎.....	10
2A09 林靖喬.....	10
2A12 梁芷彤.....	11
2A13 梁穎琳.....	11
2A14 林研希.....	12
2A15 林芷珊.....	12
2B08 魏雨淇.....	13
2B10 葉慧好.....	13
2B 23 梁博奧.....	14
2C15 楊昕霖.....	14
2C01 陳綦研.....	15
2C06 林思敏.....	15
2C13 蕭凱童.....	16
2C16 陳表揚.....	16
2D01 陳思桐.....	17
2D06 林曼菲.....	17

2D05 劉雅瑤.....	18
2D12 黃映桐.....	18
2D07 林鈺玲.....	19
2E04 陳孝萱.....	20
2E06 林曼琪.....	20
2E05 董葉晨.....	21
2E19 高子翔.....	21
2E10 聶子茗.....	22
3A15 譚穎言.....	23
3A17 胡恒悅.....	24
3A18 禰善柔.....	25
3A23 程錦輝.....	26
3A32 鄭權.....	27
3B09 杜家莉.....	28
3B11 王詠甄.....	29
3B13 姚詩茵.....	30
3B28 劉樂豪.....	31
3C03 陳思銘.....	32
3C04 陳嘉淇.....	32
3C07 何思慧.....	33
3D06 梁紫彤.....	34
3D05 梁芷菁.....	36
3D08 馬天遙.....	36
3D09 萬綽婷.....	37
3D29 熊嘉棟.....	37
3E02 侯印璞.....	38
3E08 劉秋怡.....	38
3E03 林淮錚.....	39
3E15 邱雪玲.....	40
3E29 鄧浚朗.....	40

1A27 鍾震琦

【擁抱挑戰】

「所謂活着的人，就是不斷挑戰的人，不斷攀登命運峻峰的人。」一兩果。

在這個盛夏，最令人萬眾矚目的大事，莫過於東京奧運，而我也例外。作為一個經常在屏幕前吶喊歡呼的觀眾，我十分敬佩兩位運動員擁抱挑戰的態度。

張家朗，整個賽事的焦點人物之一，他是香港首位奪取奧運金牌的男性香港運動員。他自一四年加入港隊後獲得多個亞洲青年錦標賽。更在一六年獲得里約奧運的資格，加強刻苦訓練，但可惜在十六強便不敵巴西劍手古希美·托度止步。相隔五年，他再次踏上奧運舞台，帶着加倍的決心和信念，卻遇上更大的挑戰—與上屆里約奧運的金牌得主對戰，憑着他冷靜的頭腦和平穩的心態，最後成功打破香港紀錄衛冕金牌。

而另一位短跑運動員—蘇炳添，他是中國短跑史的傳奇人物，他在一百米賽事創造了新的亞洲紀錄成為該項目的中國運動員。雖然他最後以第六名完成賽事，與獎牌無緣，但他已經寫下歷史新一頁。他要面對的挑戰，是人種之間的骨骼差異，但他持之以恆地練習，不斷突破，最後完成了不可能的任務。

挑戰是每個人生的必經階段，它除了帶來困難和壓力，其實也是另一種讓我們發掘的方式挑戰不可能，才能遇見更優秀的自己，活得更精彩！

1A28 洪啟睿

【擁抱挑戰】

海倫·凱勒在 1882 年 2 月因突發猩紅熱喪失了視覺和聽覺，在這樣的情況下，她仍努力學習，考上了哈佛大學，出版文章，還榮獲許多獎項，如：哈佛大學的榮譽學位和總統自由勳章並入選了美國盲人基金會理事會。我們應學習海倫·凱勒堅毅不屈、勇於擁抱挑戰的精神。

正所謂：「千里之行，始於足下」，只要我們勇於踏出一步，一步一步累積，哪怕它非常困難，都會取得一定成果的。只要你嘗試着去做，失敗了也沒關係，因為你可以從中累積經驗和知道自己的弱點，把經驗好好加以利用並克服弱點，也算是向成功邁進了一步。

人生不能一帆風順、好逸惡勞，否則你就不會有收穫，因為你就無法知道你的弱項和潛能以及未觸及的新知識，就會導致你原地踏步甚至退步。總的來說，我認為擁抱挑戰十分重要，因為這是進化的根本，是文明和人類發展不可缺少的因素。

【極限挑戰】

在地球上，所有的生物都有一個極限。一直以來，人們不斷挑戰着自己的極限，那麼人類的極限究竟在哪裏？

以李慧詩為例，她擁有「牛下女車神」之稱，分別在二零一零年和二零一四年獲得金牌。雖然自幼患有貧血，需要比其他人的時間來恢復體力，但她沒有視為阻礙。二零一六年，她不幸在奧運的競輪賽中與澳洲選手相撞，導致她受傷。可是，她並沒有氣餒，也沒有放棄。反而，選擇挑戰自己極限，負傷力拚至八強賽。最後，獲總排名第六名。

再以一個史上最慢的游泳選手冠軍為例，他名叫埃里克穆桑巴尼。在參加奧運會，他都不會游泳。只有漁民教他在水裏不沉下去的技巧和一星期用三次的酒店游泳池練習，但他挑戰着自己的極限。在奧運會中，由於一百米自由泳比賽只有三名選手，另外兩名選手因搶跳被取消資格，所以他只好一人繼續比賽。過程中，還因為不會換氣，差點淹水。觀眾看着他的堅持，也不由自主地給他加油打氣。因此，他得到「黑鰻」的稱號。

總而言之，人類是沒有極限的。只要我們懷着希望，不斷向自己的極限發向挑戰，人類就沒有極限。

【跨越障礙，擁抱挑戰】

「永遠要強過昨天的自己，這是一場無盡的挑戰。」這就是曼巴的精神。我們最大的對手就是自己，在漫長的人生旅途中，我們要勇往直前，不斷挑戰自己，把不可能變成可能。

記得我參加學校舉辦的話劇表演。我有哮喘的舊患，老師訓練跳舞時，我只跳了半小時便氣喘呼呼，好像喘不過氣來。這時，我暗暗地為自己打氣：不能停下腳步，不能拖累隊友。然後依然跟着節奏，不停地跳……我把精力毫無保留地投入跳舞中，即使回到家裏，我依然抽出時間每天練習。

我們終於可以在禮堂的舞台上綵排了！由於上下分成三個舞台，我要由最上面的舞台跳到中間的舞台繼續跳舞。第一次，我重重地摔倒在地上，膝蓋上隱隱作痛，老師們緊張地問：「沒事吧？痛不痛啊？要休息一下嗎？」我卻說了一聲：「沒事。」慢慢地爬起來。老師和同學都教我跳下來的方法，可是第二次、第三次……我還是摔倒了一次又一次，後來我掌握了跳的姿勢，終於可以平安落地了！我鬆了一口氣，如釋重負，我不用再拉大家的後腿了！

表演正式開始了，開頭很順利，可是表演到了中間，有一情節需要長時間彎腰，我覺得自己的腰好像要斷了一樣，但我忍住痛，堅持到最後。回到後台，我躺在地上，心裏默默地想：我終於熬過了。

禮堂上雷鳴般的掌聲告訴我，我們的表演成功了！我不禁為自己喝采。這一刻，我深深明白到，只要擁抱挑戰，不要放棄，在困難中勇往直前，就可以邁向成功。

1B06 許樂瑤

【一件克服內心的事】

在我小時候，總會有各種困擾我的事情，比如擔心過馬路會不會被汽車撞；擔心上洗手間的馬桶時會不會掉進馬桶裡；擔心以後會不會長不高…….小時候的「擔心」總是會非常的多，而長大時，這些「擔心」是不是就會消失呢？答案是不會的。身邊的成年人總是會擔心工作上的問題，而我們中小學生會擔心成績的問題。接下來我會舉一個我自己的例子，來講述怎麼克服自己內心的那些「擔心」。

人們總是在遇到難題時，第一時間就是煩躁或絞盡腦汁地想辦法且焦急地去想該怎麼解決這件事。我們可以分成三步去改造。

第一，怎樣在遇到難題時去理性對待？這些困擾我們的事，就像人生中的重重機關一樣，需要我們去突破和改變。如果是我的話，我會把難題當成關卡，先從各個層面找問題。如果一件事情令你困擾，你可以先從它整個事情的因、果去了解。比如你的考試成績不理想，這件事的因、果是什麼？因為考試前沒有好好復習，所以結果就是成績不理想，那這樣如果考試前你好好復習，是不是就可以避免這個壞結果的出現？這就是其中之一的辦法。

第二，怎樣可以不急躁地處理這問題？我們可以把問題轉化成動力，試試把問題換一個方向思考。如果我考試成績不理想，那在這之後復習的期間，是不是能令我們認識到更多的知識？這麼一想，復習是不是也變得有好處了？

最後一點，該怎麼高效率地克服這些難題呢？我們可以制定一個方便我們執行方案的規劃表，讓我們可以更快速地完成它，這樣就可以更早讓自己還懸着的心情放下來了。

而隨着時代的迅速發展，人們也能尋找到更好的解決方法。在漫長的人生中，這些放在心底的困擾也會被時間沖淡。規劃良好的心態，才能讓內心的事情真正地克服。

1B32 楊鎮

挑戰到底是什麼呢？我相信每個人對「挑戰」的定義都有不同，有的人說：「是做一些認為做不到的事。」也有的人說：「是超越自己。」所以挑戰是什麼呢。

我認為挑戰是突破自己的極限。每個人都有自己的極限，但是極限不是永恆的，挑戰是可以不斷地突破的，所以我認為挑戰是可以自我超越的。

首先，挑戰是可以自我超越。你在挑戰的時候可以在不知不覺間地進步，假如一個人，他是不會游泳的，但他去挑戰自己，去嘗試去游泳，那便不久就能變成會游泳了，挑戰就是這樣。

那又可以如何去接受挑戰。其次，我們遇到挑戰時，不要害怕，也不要逃避。那這樣才能勇於接受挑戰，只有這樣才可以不斷地自我超越和不斷地進步。

最後，我們可以給自己設立一些挑戰。讓自己有一些適當的壓力也可以提升自己，讓自己可以提升一些抗壓能力，所以這是一種不錯的提升方法。

總的來說，挑戰是一個很不錯的東西，不但可以自我突破，還可以讓自己變得勇敢一些不會再去輕易去逃避，所以擁抱挑戰有很多的好處。

1C34 黎昱宏

【擁抱挑戰】

當勇猛的蒼鷹於天地間博擊風雨時，它已挑戰勇氣的極限，當忙碌的螞蟻在炎炎烈日下搬運大米時，它們已經挑戰了勤勞的極限……

哦，芸芸眾生都在挑戰着自己的極限，只是為了實現生存的價值，為了美好的生活和崇高的理想而四處挑戰，而我人類亦是如此。

就像香港運動員張家朗，張家朗出生於籃球世家，張家朗遺傳了甲組籃球員父母的身高和運動細胞，他小時候首先接觸的運動，順理成章的成為了欖球，但是就在小學暑假時參加興趣班首次接觸了這項非主流運動，結果一試愛上了，從此與這項非主流運動給下不解緣，踏上了少年劍神之路。

在香港體育界不乏在少年組贏得大賽佳績的好苗子，可是升上成年組後卻是截然不同的殘酷世界，長時間經歷低潮，張家朗曾經迷失在劍海，長期突破不了瓶頸，百分百的專注非但沒有成效，更迫得自己太緊，他困住了自己。可是教練立刻察覺愛徒不乏，立即勒命他這一招成為了他敢於去擁抱挑戰的關鍵，短短數天，他由劍擊到人生，他想通了一點甚麼。整個人在假期後完全放鬆了，在今屆奧運會中他一路過關斬將由三十二強、十六強、八強到四強、贏完一場又一場，一口氣殺入決賽，面對上一屆金牌得主加羅索依然毫無懼色，殺退強敵勇奪金牌。全港人民在此時此刻赫然見證了張家朗已不再是昔日那個為了登上世界之巔而曾經跌跌碰碰的少年，他一次又一次刷新了香香港的紀錄，榮登真真正正的「香港劍神」。

由此可見挑戰這種在生活中常常出現的東西，可以去克服，去利用，去利用挑戰把自己變得堅強，所以去擁抱挑戰吧，不要去責罵挑戰了，因為人生中出現的每一個挑戰都有它存在的意義，可能是令你可以有瓶頸時突破可以在你陷入迷茫時令你認清自我……，所以你還有甚麼理由不去擁抱挑戰？

1D07 李嘉泳

【擁抱挑戰】

人生漫長，在這條道路並不是一帆風順，總會磕磕絆絆，而又怎樣將如同烈火般的挑戰化作照路的明燈？

挑戰，不只是在考場上拼搏，它或許是適應、迎接新的環境，又或許是跟父母來次誠心的交流，更或許只是一道題目。我們第一步，就是要明白看似困難的挑戰，也是從不同方面拼湊而成。

人們常說要去嘗試，可又該從何起步？要去放開，勿將自我所束縛。你若要交一位好友，就不該用高傲不屑的態度望着他人，撇開傲慢的身姿，可以從行為舉止等等是否與自己投合。

實踐並不是一蹴而就的，也需毅力作為支柱所去支撐。每踏下一步，就代表面對挑戰的決心。

生活何時不是處處都需要挑戰？將它當作熾熱的烈火，只會將自己灼傷，處於痛苦之下。將它看作明燈，去觸碰、擁抱，它的燈光所引導我們未來遙遙的道路。為何不去理解，去嘗試，

去實踐？是艱難的又何妨？無人支持又何妨？不去擁抱挑戰；怎會知曉結果？即便會失敗，可相比無結果下，你已經做過此事，也對得起自己，又有甚麼擔憂的呢？

1D10 孫嘉琪

【挑戰的意義】

挑戰，顧名思義，要跳出自己的舒適圈，突破自己。有些人認為挑戰是一個很艱難的任務，不願去完成，有些則認為挑戰可以使人進步，而願意去接受。我比較贊同後者，而且我們要擁抱挑戰，不能退卻，不能放棄。

記得有一次，學校舉行了攀岩活動，當時我看到高聳的攀石牆，心身畏懼，覺得不能爬到這麼高。輪到我的時候，我開始手腳發軟冒冷汗，不願去嘗試。於是我打算放棄的時候，我轉眼看到其他同學都有努力地攀爬，看見他們雖然很害怕但也成功地突破了自己。於是我被鼓舞了，我開始一步一步爬上終點，在中途我俯視腳，幾米的高度，讓我又產生了放棄的念頭，但在同學的鼓勵和教練的指導下，我堅持住終於爬上最高處。在那一刻我不再感到害怕，而是覺得滿足。

在這件事之後我收穫了成長，學到了面對挑戰的時候，我們不應該退縮，應該勇敢地去面對，突破自己。井雨果曾說過：「所謂活著的人，就是不斷挑戰的人，不斷攀登命運峻峰的人。」挑戰就是不斷去收穫嶄新的自己，這就是它的意義。

1D24 吳柏銳

【柏銳談挑戰】

「挑戰」兩個字在我初小時已深刻地進入我的腦海中。我的小學生涯滿是不斷的挑戰。我除了要應付學校頻繁的評估、測驗考試，還要學習游泳，考取多項樂器考試……好不容易我最終考獲派位第一組別的成績，一心想入讀了「保馬」後便可減少壓力、減少挑戰。

至上了中學，我才有所領悟；其實真正要挑戰的是自己。我真正要戰勝的是過去的自己。

哪我怎樣面對挑戰呢？我認同曼巴精神，那就是擁抱挑戰，從不退卻，從不放棄，從不逃避，忍辱負重，在困難中創造奇蹟。

我認為我要不斷的進步就須具備以下特質！我必須要抱着樂觀的態度。真正樂觀的人，不畏怯，會從困難的刺激和問題中，發掘智慧。

此外，做人要具備幽默的智慧，有幽默感的人，凡事健康思考，保持正面態度，能從各種角度來審視度勢，所以當遇到困難時，會比較容易化險為夷。

還有，勤奮及堅持是必具的特質。愛迪生曾說：「成功是百份之一的天才，加上百份之九十九的努力。」我自問不是天資聰敏的人，但我認為只要勤奮，我亦可依靠自己的努力，慢慢步向成功。所以我只須對著目標，努力不懈，將會獲得成功的。

總括而言，此時此刻我雖然還是一個對事物一知半解的初中生，但我深信只要堅持勇往直

前，我日後必成大器。

1D32 游金潤

我相信人生存在的目標就是為了接受各樣的挑戰。挑戰能完善自己，所以我渴望擁抱挑戰。

我渴望挑戰自卑，自卑是人生中的絆腳石。許多人在學習中都會因為自卑而錯失機會，所以我們要挑戰自卑。好多偉大的科學家如愛迪生、愛因斯坦在上學時，都顯得愚鈍，都曾被同學的嘲笑，但沒有因此自暴自棄，他們在挑戰自卑中成長，最終都取得了驚人的成績。

我渴望挑戰惰性，要登上知識的高峰，必須挑戰惰性，只有戰勝惰性，努力才能讓最好的狀態面對挑戰，才可能達到預期的目標。

我渴望挑戰自己，人生就是一個不斷創新挑戰自己的過程，只有勇於挑戰自己，才能遇見更優秀的自己。不要害怕挫折，不要拒絕挑戰，不要貪圖舒適區的愜意，不逼自己一把，永遠不知道自己的極限在哪裏。面對挫折，首先不要怨懟逃避，而是找出原因，再繼續前進。

所以，擁抱挑戰，才能遇到更優秀的自己，人生之路才能走得更順利。

1E02 陳語嫣

《人應該擁抱挑戰還是忽視挑戰？》

有人認為人應該擁抱挑戰，因為失敗乃成功之母。相反，有人認為應該忽視挑戰，因為人在自己的舒適圈最開心。我則認為人應該擁抱挑戰，因為人是要進步的。

首先，擁抱挑戰使人進步，以科比為例，他受過很多傷，例如手骨折、肩膀受傷、扭傷腳……但即使他受過這麼多傷，也不會缺席比賽。正正因為他擁抱各種挑戰才使他四度獲選全明星賽最有價值球員。因此人應該多擁抱挑戰，才會不斷進步。

相反，忽視挑戰只會使人原地踏步。例如小學生升上初中不習慣，不會去了解新增的科目和不結交朋友，成績就會退步，生活變得無趣。難道你想生活變成這樣嗎？因此人應該走出舒適圈，擁抱挑戰！

1E 05 金倩怡

《面對現實，挑戰自我》

當勇猛的蒼鷹盤旋於天地間與風雨搏擊時，牠已經挑戰了勇氣的極限；每每望見別人都有一些屬於自己的挑戰，我總是會忍不住想我的挑戰何時才會到來呢？

若是我要說自己在學習上有什麼造詣的話，我肯定要捏著眉心想好一會兒，最後再告訴自己，沒有。我從上到下都是一個平凡的人，可長江破浪總有時，誰又能肯定自己注定平凡呢？

自升到中學後，好像一切都十分普通，直到第一次小測成績派發下來後。滿分四十的小測，我竟只有二十六分。這讓我一度懷疑自己，是否因為從前的中文成績還算可以，於是對這次小測放鬆了下來。

回家的路上我又將那份考卷拿了出來，確實都是一些不應該錯的題目。這些想法一直持續到下一次小測。

在新一次測考的過程中，我忽然想明白了，這好像就是屬於我的挑戰，不同於別人肉體或智力上的挑戰。這是屬於我的，屬於我心理上的挑戰。我不再糾結上次小測的成績，有句話說的好，活在當下。可卻不是讓我們「拋棄」從前，而是將重心放在此刻、往後。

1E12 胡姿穎

《擁抱挑戰》

記一篇「擁抱挑戰」的事情，這件事情就是這份作文。我認為這份作文在兩、三天之內是沒法完成的，因為這份作文是星期一發的，要在星期四交，剛好有一天是假期，希望我可以在這天假期完得到吧！

在星期二的晚上，突然，我的靈感來了，就在我的大腦迅速閃過，然後在我的腦袋草了一個大綱。到第二天的時候，也就是星期三。悲慘的事情就發生了，我竟然忘記寫大綱，只是在我的腦海裏，可是我都忘得一乾二淨。當時的我整個心態都崩了，為什麼會發生這樣的事情，真的是整個人都傻了，也是佩服自己，那麼笨，早知道我會忘掉，就應該寫起來，就不會弄成這樣的結局。

沒辦法了，只好再想過。經過一個小時後，我只是完成了一部分而已。後來，我沒有再想了，而是在玩手機，看視頻。因為我腦袋好像塞了一樣，甚麼東西都想不到。

直到，我覺得沒時間了，如果再不做的話，我就會欠功課，而且欠功課會罰留堂，所以我就嘔心瀝血地寫了這篇作文，最終我還是完成了這個挑戰。

2A09 林靖喬

【李嘉誠「逆境和挑戰激發生命力度」的人生觀】

香港前長實集團主席李嘉誠曾在 2011 年汕頭大學的畢業致詞說過：「逆境和挑戰只要能激發起生命的力度，我們的成就可以超乎自己所想像的。」當大家都羨慕這位傳奇人物的財富和地位的時，你們有沒有想過自己也可以像他一樣「由不可能，變成可能」呢？

李嘉誠先生出身清貧，十四歲時，父親病逝，不得不輟學，出外謀生以養活母親和年幼弟妹。貧窮，沒學識，沒人脈本是他與生俱來的挑戰，然而正是這困逆的背景，推使他產生無窮的力量去建立自己輝煌的基業。他的成就証明了人只要不抱怨，相信自己肯努力，總會有出頭的一天。

其次是他終身學習的勤奮精神。他每天都與時間競賽。他富有千萬的好奇心和謙虛學習的心，他做任何事都會親力親為，每天工作十二小時，直至 89 歲才退休。工餘和退休生活，他亦緊貼時勢，不停地增長知識和豐富自己的智慧。

榮譽和財富，容易令人沖昏頭腦，但他卻能克己復禮，排除慾念，一生晚餐通常都不在外用膳，就算年過九十歲，早上都堅持做半小時的柔軟體操，如此堅定的毅力，不就是我們面對挑戰時，所應有的態度嗎？

李嘉誠先生亦曾提及：「我愛當我自己！上天賦予每一個人獨特生命的同時，也賦予每一個人熱愛自己和塑造自己人生的責任。」

我們可以將逆境視為上天給予我們的挑戰，只要我們能擁抱和熱愛生命，積極與永不放棄地發揮自己的潛能，我們必定能從容地攀過人生重重障礙，戰勝生命中的所有挑戰。所以大家

就由這一秒鐘開始好好地「擁抱挑戰」，以實際行動去編寫出自身理想的傳奇故事吧!

2A12 梁芷彤

【擁抱挑戰】

一只在海上航行的帆船總要遭遇風浪，生長在野外的小草總要面臨暴雨，夕陽散盡餘暉過後總要迎來黑夜，就像生活，人總要遇見困難，那是，人會感到迷惘，無措又或者是惶恐與不安，我也曾面對過這樣的困境。

那年的九月一日，正值夏與秋之間，擁有着夏日的陽光與秋日的清風，那日本該是好友重逢，歡聲笑語的日子，卻對我來說無比忐忑和沉重，周圍都是陌生人，陌生的聲音，陌生的事，陽光灑在我身上，卻沒有讓我感到溫暖，心裡只是無助的恐慌與陌生。我在去往學校的道路上，新的學校。

於是，我開啟了我全新的生活，一切都那麼的未知與迷茫。踏入班門，我坐在了自己的位置上，周圍的喧鬧彷彿與我是兩個世界，如此的格格不入，我安靜的坐著，靜的似乎能夠聽見心臟的顫抖，老師在講台上站著，我就站在他旁邊，明明自我介紹早已在開學前便已經背好，可我說出來的時候依舊磕磕巴巴，在一陣熱烈的掌聲過後，我明白這次的挑戰我成功了一—在新學校的第一次自我介紹。

首次的勝利讓我擁有了底氣，在那一週裡，我迎接著每一個挑戰，完成了許多自己所擔憂的「第一次」，第一次在新學校交到朋友，第一次去圖書館，第一次被老師表揚…

在海上航行的帆船總要經歷風浪才能找到屬於它的寶藏；生長在野外的小草總要經過暴雨的洗禮才能茁壯成長；夕陽散盡餘暉世界會陷入黑暗，但有了黑夜的慢慢等待，黎明與裊裊升起的朝陽才會更加讓人難忘。今時今日回憶起那時的我，心中不免還是會有悸動，但那一次次擁抱挑戰過後的雀躍與歡喜卻是永遠揮之不去的，那是給記憶留下的一份驚喜，留下的一份成長的印記。

2A13 梁穎琳

【挑戰自我，你可以嗎？】

「我把挑戰看成機會，還是一種否定自己的威脅呢？」這是我偶然看到的句子。確實，在每一天的生活之中，我們都面臨許多重要決定，這些決定的當下都在取捨自己是否要面對新的挑戰。你在面對挑戰時，是害怕退縮？還是迎難而上？挑戰自我，你可以嗎？

有人說：「挑戰是指我們認為某件事情超過我們現階段所可以做的，其實挑戰也是一種讓你超越自我和成長的機會，也是當你面對挑戰時，成功了當然開心，但是挑戰怎會這樣容易呢！我認為挑戰困難之處不是在挑戰，而是結果未如理想，你又有沒有勇氣去面對失敗？

相信愛迪生大家都耳熟能詳，他曾說過一句最出名的那句話就是：「我不是失敗了，我只是找到了一萬個讓燈泡不會發光的方法。」愛迪生可能是創下失敗最多次的金氏世界紀錄人了，為了發明一顆燈泡，他失敗了成千上萬次，可是他還是不放棄！「失敗乃是成功之母。」這對於愛迪生來說一點也不陌生。其實，對於年紀輕輕的愛迪生來說發明電燈泡是一個巨大的挑戰，但愛迪生勇於嘗試，雖然失敗了但仍然抱着一個樂觀心態繼續嘗試。最終，他成功挑戰自我。

我認為挑戰自我從來都不是一件簡單的事，你需要有一份勇氣去嘗試，也要有勇氣去面對失敗。你喜歡完全沒有恐懼和挑戰，還是偶然面對挑戰，在挑戰過程中成長？挑戰自我，你可以嗎？

2A14 林研希

【海倫·凱勒】

海倫·凱勒是一位美國作家，社會運動家和講師。在他小的時候同時失明與失聰，但憑著老師耐心的教導自己的勤奮努力，完成了大學的教育成為了作家和教育家。

安妮·蘇利—海倫·凱勒的老師，她請了一位專家教海倫·凱勒發音，讓他學會流暢地表達，才開始與其他人共同接受教育。

在他年僅 16 歲的時候，面對父親病逝，她的老師要她不要過於傷心，反倒要努力學習，考取大學，已告慰父親的在天之靈。可見她不會因為這件事而放棄自己真正的目標，十分堅強。

有人曾經這樣評價她：「海倫·凱勒是人類的驕傲，是我們學習的榜樣，是人類善良的表，相信她的事蹟能為後世的典範。」

她也曾經說過：「文學就是我的天國，在這裏，我不會被剝奪公民權。任何五官的殘障都無法阻礙我和我的朋友書籍接近和深切交往。」聽完這句話後，我感受到了即使她的殘障會阻礙她做許多事，可她並沒有因為這件事而放棄；反而，他會因為自己的殘障而更加努力。

人應該怎樣面對人生和未來？人生的價值又是什麼？我想海倫·凱勒已經為我解答了，他的人生道路將永遠激勵着我，成為我人生道路上的一盞明燈！

2A15 林芷珊

【無盡挑戰】

大鷹不會因為暴風疾雨而停止飛翔，鮭魚不會因為波濤洶湧的大海而隨波逐流，蟬蛹亦不會因為破蛹的痛苦而停止生長。在動物的世界裏，成功者永遠是屬於那些勇於面對和擁抱挑戰的。物如此，人乃如此。

以我國億萬富翁馬雲為例，他是阿里巴巴的董事局主席，但誰又知道他的過往是如此坎坷。上小學時被退學，中學的時候經歷了三次高考，高考成為大學老師，靠著自己僅有的工資支撐自己的生活、和別人創業，可能有人會說：「安安穩穩當個老師不好嗎？還學什麼別人創業？」要知道創業的風險可是很大的，但馬雲還是堅持自己，不顧周圍質疑的聲音，踏上艱難的創業之路。經歷十幾年的奮鬥，從一無所有，到無所不有，成為人所皆知的企業家。如果當時他滿於現狀穩穩當當做一名大學教師，也許便不會有現在的成就了。所以，人生要敢於突破安全區，敢於擁抱挑戰，更要擁有一般的恆心，才能擊破一個個挑戰和難關，邁向成功。

法國著名作家雨果曾說過：「所謂活著的人就是不斷挑戰的人，不斷攀登命運峻峰的人。」而人生不會永遠是平坦的，我們總要學會跨過高山、河流、冰川遇險灘。但當面對挑戰時你又可曾膽怯、退縮過？或許一切的「做不到」都來自於你的內心，而自己被自己打敗的失敗才是最令人感到羞愧和可悲的。當你嘗試邁開第一步時就會發現沒有你想像中的困難。有人說人生就像登山一樣，你可以選擇站在山腳，事事無成，碌碌無為，也可以選擇站在半山腰，奮鬥一番，便不再勞累，半途而廢。而我想站在山頂，擁抱充滿挑戰的人生，不讓人生寡淡無味。讓

我們一起共勉之！

2B08 魏雨淇

《堅毅不屈的車神》

當我說「牛下女車神」，大家都會想到李慧詩，但是你們有沒有想過這稱號背後的淚水與汗水？

李慧詩出生於香港，是一位香港女子單車運動員，有著「牛下女車神」之稱。她於二零一二年的奧林匹克運動會，於女子自由車輪賽中贏得銅牌，為香港隊奪得史上第三面獎牌。除此之外，李慧詩在二零一三年世錦賽的五百半計時賽奪金，成為香港第一位女子自行車世界冠軍，雖然以上這些看上去十分順利，但並不是。

李慧詩在學單車之前，其實是一位田徑運動員，但因為貧血的緣故，她迫不得以放棄田徑，就在那時候，她的老師邀請她參加單車隊，她便開展了她的單車生涯，之後李慧詩成功克服了貧血病。二零零六年，她因在訓練時發生了意外，被教練勸她退役，但是她沒有放棄，成功跨越重重困難，在多項國際及世界的單車賽上奪得獎牌。

而運動員的生涯總是有起有跌，但她卻越戰越勇。一六年，李慧詩參加了里約熱內盧的奧運，卻是凱林賽次圈賽事中與澳洲選手碰撞而「炒車」，最終只得第七名，而在爭先賽中也只得第六名。但李慧詩並沒有放棄，於二零二一的東京奧運中，李慧詩終在爭先賽為香港奪得銅牌。

每個人都會有成功和失敗的時候，而我們可以從失敗中學習，雖然不是一下子能實現目標，但是只要有雄心，憑堅毅不屈的精神，勇於嘗試，即使最後不成功，都不會留下遺憾。

2B10 葉慧好

《正是因為這些小事，才成就了今天如此強大的我！》

有「香港女車神」之稱的中國香港運動員李慧詩，在獲得廣州亞運會場地自行車五百米個人計時賽奪冠後，特區政府民政事務局局长曾德成向李慧詩表示祝賀，對於她以破亞洲紀錄的成績奪金，感到十分鼓舞。

二零一六年一月三十日，香港特區行政長官梁振英祝賀李慧詩取得金牌。他說：「李慧詩憑著精湛的技術、無比的毅力，再次為香港在單車比賽取得驕人的成績。她展現出百折不撓的鬥志，充分反映香港運動員堅毅不屈的精神……」

在重建的公屋牛頭角下邨長大的李慧詩患有貧血症，在做一些高強度訓練時會感覺頭很暈，所以她的體能恢復要比一般運動員慢很多。零七年比賽中李慧詩因骨折受傷退出比賽，她的教練想過勸退她，但李慧詩對自行車運動的熱愛和堅持讓她重回賽場。

李慧詩曾說過：「自行車是我的生活，我的工作，別人常說工作很辛苦，但十多年來，因為喜歡自行車才會來到這裡，從來不會想為了甚麼，全情投入就不會覺得辛苦。可能很變態，但工作其實應該是一種樂趣。」每個人都有自己的方式去愛一件事或物，而李慧詩愛自行車運動的方式就是把它當作是一種樂趣。

一六年，李慧詩在凱林賽中經歷摔車，最終遺憾收場，後來她的恩師去世，李慧詩一度陷入低迷：繼續堅持還是退役？「有時真的不能去想太多，但只要自己做了決定就應該去堅持。結果如何，不必去想，騎車的時候是這樣，人生也是如此。」

就著對自行車的熱愛，李慧詩終於重新振作起來。李慧詩經歷跌宕起伏，在別人不認同的時候堅定信念，在失敗受傷後勇敢面對，重新出發，李慧詩用積極的態度克服了許多的困

難，非常值得我們敬佩。「我所經歷的這些，可能都只是小事，也可能正是因為這些事情，成就了今天如此強大的我。」李慧詩在克服了許多的困難後，在賽場上再創輝煌，她這種百折不撓的鬥志，堅毅不屈的精神十分值得我們學習。

2B 23 梁博奧

《一個不普通的人》

殘疾運動員蘇樺偉曾獲得六塊奧運金牌，並且是目前男子一百米和二百米跑第三十六級殘疾人世界紀錄保持者的香港「神奇小子」，雖然大家都知道蘇樺偉是「殘疾人士」，獲得這成就是非常不容易，但又有多少人真正去了解過蘇樺偉背段那重如山的負擔和艱難呢？

蘇樺偉出生於一九八一年，但怎料就在半年後，因黃疸病被送進醫院，並不幸地被查出患有肌肉痙攣症，之後甚至患上了弱聽，以致說話發音不清，還需要佩戴助聽器，而當時的家庭經濟條件而言，可謂是巨大的負擔。在這種環境下長大的蘇樺偉並沒因此被生活所擊垮，有一次他被香港體育學院的教練看中他很有運動天賦，並且有一種與生俱來的倔強，就推薦他成為運動員，最終去參加選拔賽，作為殘疾人的他以頑強的表現，突破重重難關，成功入選香港田徑隊。

在進入田徑隊之後，蘇樺偉需要承受比普通人多出好幾倍如同地獄般的練習，而原本已患有肌肉痙攣的他更是飽經霜雪，苦不堪言。同時因為自身肌肉難以控制自己的肢體動作，導致難以完成精密性動作，因此轉彎和上樓梯等動作對於他來說可謂是「難於上青天」，但他並沒因此放棄，在他不懈的努力後，成功克服先天障礙，其中的付出與艱辛不言而喻。

光陰似箭，蘇樺偉已長大成人，在他每一個日子中，他都在與各種困難和障礙做著不是你死便是我活的鬥爭，他不僅成功克服了所有困難，頑強地生存下來，更體現出屬於他自己的人生價值。在之後的一九九六年亞特蘭大殘奧會上，蘇樺偉和隊友一起奪得男子四百米接力金牌，在之後幾年的比賽更是一鳴驚人，連續奪得多個奧運金牌，令所有人對他刮目相看，其後天是在零八年的北京殘奧會舉行的男子二百米 (T36) 的決賽中以二十四秒六五的速度奪金，打破了該項目的殘奧會世界紀錄！他成功又一次向全世界證明了自己。

其實不僅是我們，蘇樺偉他自己都可能沒想到他有一天能拿到奧運金牌，更何況還不止一個，蘇樺偉他自出生時就因疾病被貼上「不是普通人」等的語句，最終他也以實際行動向我們證明了他的確「不是一個普通的人」；說實話我們捫心自問，其實只要下定決心，不停挑戰自己，一次又一次地超越上一次的自己，而不是選擇放棄或遇到困難就退縮，我們又有甚麼是做不到的呢？

2C15 楊昕霖

【擁抱挑戰】

相信大家聽到擁抱挑戰都會知難而退，因為挑戰並不是一件容易的事情，是要跳出自己的舒適圈，經過不斷的努力，堅持不懈，才能成功。

不知道大家有沒有看過殘疾人奧林匹克運動會呢？今年的運動會，有一位參加硬地滾球的殘疾運動員—梁育榮。梁育榮參加過很多的比賽，贏過很多的獎牌，但是，過程當然都有很多奇怪的眼光望着他啦。他在二零零八年的運動會曾經感到衛冕的壓力，那一屆他一直想去衛冕，所以越想越有壓力，雙人賽小組輸了，要贏個人賽都十分困難，令他感到越來越難打，令他感到十分失落，可是他從當中學習到如何處理壓力。

相隔十年，梁育榮走出壓力的低谷，放平心態，和他的對友劉慧茵取得他合作多年以來第一個頂級比賽的雙人賽金牌。

最後，我發覺原來擁抱挑戰是一件需要戰勝心理的一件事，而且是起點不斷的經過，所以很多人都不願意踏出第一步，但是這些害怕困難，怕得不到成功的想法，真的哪麼重要嗎？所以我們要勇往直前，為自己的人生變得更有意義，更豐盛。

2C01 陳綦研

【擁抱挑戰】

何謂擁抱挑戰之道？各人都見仁見智，但當我了解過她的事蹟後，我認為面對挑戰的態度就宛如「一分耕耘，一分收穫」，亦更加同意自己這個看法。在這個一生多舜的世界中，放棄即沒有收成；堅持即獲得豐收。

她，只是一位居於牛頭角下邨的平凡人，並沒有靠任何背景，任何手段，只藉着對運動的熱誠而獲香港單車聯會挑選參與運動員訓練，並在會考畢業後，才於 2004 年展開職業生涯。今年亦於 2020 東奧奪得其運動員生涯中第二面奧運銅牌。她，就是「牛下女車神」—李慧詩。

令港人與有榮焉的背後，卻埋藏了那雙結實大腿的飽歷滄桑，李慧詩的運動生涯看似一帆風順，但其實不如意事紛至沓來。她自幼已患有貧血，因此她在每次進行高強度訓練或比賽後，皆需要比其他人長的體力恢復時間，但堅毅不屈的她並未視之為路上的荊棘。然而在 2006 年，李慧詩在一次訓練中意外翻車導致手腕骨裂，曾三度手術失敗，連教練也勸告她退役，「硬頸」的李慧詩堅定拒絕，並於養傷期間仍堅持訓練。

然在 2012 年後，教練亦稱李慧詩堪港隊金牌希望，但無可奈何，她在各人的青睞之下，不幸於 2016 年里約奧運中的競輪賽發生意外，導致獎牌夢粉碎。平時隨身攜帶「小太陽」的李慧詩，終抵禦不住撕心裂肺的痛楚，並潸然淚下，無論身處現場，電視機前的人都知道，她感受到的疼痛並不是來自肉體上，而是那顆受到打擊的信心，宛如燕子在鳥巢中遠望那離去的身影。

但是「皇天不負有心人」，李慧詩憑着意志劃破黑暗的天際，為夢想堅持下去，並於 2018 年亞運獲得佳績及為香港隊奪得東奧兩個席位。最後靠着那「最強大腿」奪得 2020 東奧銅牌。

古語有云：「失敗乃成功之母」，「一分耕耘，一分收穫」，這兩句總令我以往認為是用作哄逗孩子，但李慧詩的「不死精神」令我現在對它們白往黑來。雖一生多舜，但艱難過後是新的自己。

2C06 林思敏

【擁抱挑戰】

當我們在比賽時失利，在考試時失手時，身邊的人總會鼓勵我們說「失敗乃成功之母。」失敗是成功的基礎，是成功的墊腳石。失敗並不可怕，可怕的是放棄，只要我們堅持，擁抱挑戰，總會得到成功的。

陶頓曾說：「每一次的失敗，是走上成功的一階。」美國發明家愛迪生希望研究出可以長時間照明的燈泡，他經歷了無數次的失敗，卻沒有放棄，在不斷的失敗中吸取教訓，總結經驗，加以改善，最後在一八九七年成功發明了白熾燈泡。

除此之外，英國首相邱吉爾說：「成功不要緊，失敗不致命。繼續前行的勇氣，才最可貴。」失敗可以使人更加堅強，勇敢地面對挑戰。歌星周杰倫也原是唱片公司的小職員，他曾寫歌給大明星，但被拒絕了。不過他沒有氣餒。而是更堅強地面對挫折，最後成為出色的歌星。

眾所周知的連鎖餐飲店—肯德基的創始人山德士上校，將自己的炸雞秘方推薦給各大食品公司，但都被拒絕了，經過了一千零一次的努力，最終被食品公司接納。假如我們經歷了一次失敗就放棄，又怎能嚐到成功的果實呢？

總而言之，我們應該擁抱挑戰，不經歷風雨，怎能看到彩虹，我們要坦然地面對失敗，勇敢地接受挑戰，努力走出困境，邁向成功。

2C13 蕭凱童

【擁抱挑戰】

今日偶然看到一段關於全紅嬋在國家隊接受跳水訓練以及媒體採訪的視頻，回想起前不久的東京奧運會的視頻後我許久才能平息，最終感嘆一句「拿冠軍真不容易啊。」

由於疫情關係 2020 年的東京奧運會不得不拖延至今年，開幕式過後便進入各項比賽，在所有比賽中，令我最印象深刻的便是女子跳水單人十米台金牌獲獎者——全紅嬋。全紅嬋今年 14 歲，出生於 2007 年，奪下奧運會的金牌更是 00 後的驕傲。

全紅嬋在東京奧運會以 466.20 分獲得跳水單人十米台冠軍，打破了世界紀錄，拿下中國在東京奧運會收穫的第三十三枚金牌。

我從視頻中了解到全紅嬋遇到最大的困難就是「207C」這個跳水動作，不定時地會出現失誤，在全運會上的預賽中「207C」的動作在落水時炸出了兩米高的水花，但是決賽中又調整了自己的心態，拿到高分。雖然出現了失誤，但全紅嬋一直都十分勤奮努力，花費許多時間去攻克這個難關。採訪的媒體問這一日的練習會跳多少次水，全紅嬋回應道每天陸跳 200 至 300 個，水跳在 120 個左右。全紅嬋從不會游泳的小姑娘用自己的決心和毅力變成了今天在東京奧運會拿冠軍的 14 歲女孩，她在很多細節上的動作練常會練幾百次以上，因此我對於她的毅力十分敬佩。

2C16 陳表揚

【擁抱挑戰】

挑戰對每個人來說或許是艱難的，但是只要勇敢地踏出第一步，事情就會得到一個完美的結果。

砌積木對我來說是一個挺大的挑戰。自從那一次砌了二千幾塊的積木後，累積了經驗，自此對砌積木也畏懼。

記得那一天，有一位朋友採訪了我家，他知道我喜歡砌積木，所以，他拿出了一盒挺巨大的積木盒子，我無意中看到積木的數量，竟有二千幾塊，我頓時呆了一會，回過神後，我的朋友拜託我幫他完成，因為他沒有時間。我心想：以往我砌的最多只有一千塊差不多，這次的數量比以往多，何不試試這次新的挑戰呢？所以，我答應了。

到了另一天，我開始了這次的挑戰。初頭我認為順順利利，沒有什麼大礙。可是，難處開始到臨了。當我砌到差不多一半的時候，一些細微的零件卻消失了。驚惶的表情立刻表露在我的臉上，正當想放棄之際，它卻突然出現在我面前，那刻我感到十分無奈。

然而，最可怕的事情不是在找不到零件，而是砌錯了！正當我以為快要完成，卻被漏了一塊零件給搞砸了整件事。當我翻看之前的步驟時，終發現錯處的所在。雖然我要再砌，把錯處改正，但是那顆永不放棄的初心永不消滅。最後，終在兩日後，這份積木終於到大功告成了！看到這份製成品，心裏充滿着成功感。

經過這艱難的兩日的砌積木的經驗後，我學會了砌積木不但要有耐性，還要抱着永不放棄的初心，這樣就算有多少的難關也好，也能衝破，甚至還能完成挑戰。

2D01 陳思桐

《盲聾人的挑戰》

海倫·凱勒是一位美國作家，社會運動家和講師。在此之前，你可能沒想過她由小時候就失明和失聰了。

在海倫·凱勒一歲七個月時，因急性腦充血引致失明早及失聰，這也使她無法說話。隨著年齡的增長，海倫·凱勒自創手語的簡單交流已經滿足不了她，導致她脾氣變得暴躁，經常打人、不守規矩、破壞東西等。幸好，這時海倫遇到了她的老師-莎莉文。

莎莉文先瞭解海倫發脾氣的原因，再糾正海倫父母過分寵愛的不正確行為。除此之外，莎莉文還耐心教導海倫手語，讓她能與別人溝通，其後再教導了她如何使用點字以前生活禮儀。後來，海倫甚至學會了說話，她把中指放在嘴唇上，大拇指放在咽喉，慢慢這樣地學會說話。再後來，海倫成功進入了劍橋女子學校，之後更加進入哈佛大學就讀，甚至以優異成績取得文學學士學位，並成為首位畢業於高等院校的聾盲人。而這些年，莎莉文一直留在海倫身邊，並將教科書與上課內容寫在海倫的手掌上。成年後，她繼續廣泛閱讀和刻苦學習，掌握了英語、法語、德語、拉丁語和希臘語，成為盲聾的作家和教育家。

海倫·凱勒的生平是一個勵志的奇蹟，她從一個盲聾的小女孩到掌握了五種語言的女人，中間經過和面對的挑戰肯定多不勝數，可是她沒有放棄，反而一直閱讀和學習。她共訪問了三十五個國家，爭取在世界各地興建盲人學校，並常去醫院探望病人，分享她的經歷，更加成立基金會。

海倫·凱勒被稱為全世界殘疾人精神的代表和驕傲，她雖然是個盲聾人，但她並沒有屈服，學會了多種語言。她的自律作品被翻譯成多國語言發行。可見她敢於正視人生疾苦和磨難，勇於面對挑戰。海倫·凱勒曾說過：「當一扇幸福的門關起時，另一扇幸福的門會因此開啟，但我們卻經常看這扇關閉的大門太久，而忘了注意到那扇已經為我們開啟，但我們卻經常看這扇關閉的大門太久，而忘了注意到那扇已經為我們開啟的幸福之門。」所以，不要遇到挑戰或困難就留在原地，勇於挑戰新事物，人才會進步。

2D06 林曼菲

《擁抱挑戰》

像個圓一樣，圓的中心是安全的護盾，我蹲在那抱緊自己，試圖屏蔽外界的聲音，對圍繞著我的荊棘視而不見。

今年的疫情改變了我的訓教計劃，我現在只能借用商場中的滑冰場，我每日都趁著人少時去訓練，有時週六、日商場人多，我只能去其他場地，早早沒人時用輪滑練習，有時場地有清潔阿姨早上來的時候會告訴我場地還未開放請我離開，從此我為了不碰上清潔阿姨一天比二天起早貪黑。

我今天的訓練結束，我打郵箱。是一張滑冰比賽邀請，我看著這封信，信上的內容好似變成了我上一次的比賽，我邊奔跑著回家興奮邊將銅牌帶回家想著爸媽一臉高興對我的誇讚。我打開家門如面而來的是媽媽的冷臉，然後嚴肅地說：“怎麼才得銅牌？”面對媽媽的質疑我的心冷了一下。我撫摸著冰冷的心，想尋找一個能暖化它的人。我拿著手中的銅牌走向爸爸，他臉無表情地說：“可惜沒拿冠軍。”我被雪上加霜地回到自己房間。獨自一個坐在水冷的椅子上，一個個極重的包袱壓在身上令我無法起身。

我拿著信封回到了房間，發現桌子上有一封由外地寄來的信。我打開來看，笑了笑信中是表姐的鼓勵和讚賞。“恭喜你上次比賽得了銅牌！”“下次比賽繼續。”這些溫暖人心的句子湧入心中，彷彿之前的回憶已被暖化。表姐的鼓勵和讚賞像刀刃一般把周圍如荊棘般繞著我的冷淡的言語和訓練的困難斬除。我看了看筆筒旁的照片，那是幼時我與表姐一起滑冰，我因為害怕雙手一直抱著她的手臂她一直笑著安慰我。相框忘滿著玫瑰，沒有荊棘。

我回了參與比賽的信。在一個月後，我去到了比賽現場。坐在等候席上，擁抱著那相片，擁抱著自信，攘抱著我對表姐的感謝。

2D05 劉雅瑤

《我最大的挑戰——鋼琴》

這天意外經過一間學鋼琴的學校，眼中笑了，又帶點淚水，不禁讓我想起十五年前對我的一个大挑戰……

「一心，你有興趣參加不久後學校舉辦的才藝大賽嗎？老師認為你非常有潛質！」我聽老師這樣說之後，只覺得他在說胡話，以我彈琴的水準，又怎麼敢上台表演……但過了幾天，我的好朋友念慈在鋼琴室門外聽到我彈的琴後說：「天啊一心，你彈得也太厲害了吧！不如你參加學校的才藝大賽吧！」我表示不想參加，但在朋友的鼓勵與慫恿下，我便報名參加了，也想藉這個機會挑戰自己。

在上台表演前，即是做好了心理準備，還是很緊張，「到我了！」在表演期間一切都很順利，突然！我忘記了下一個音怎樣彈了，我強忍着淚水，繼續彈後面的，直至完結，才藝大賽還未完結，我就離開了會場。回到家後，我大哭了一場，我覺得太丟臉了，並對自己說永遠也不會再彈鋼琴。

又過了幾天，老師找我並對我說：「在你以往彈琴的表現比一般學生都要優秀，我想你能夠代表學校出賽！」我第一下反應當然是拒絕，但當看到老師、念慈、以及同學們對我的期望，我漸漸再想，挑戰本來就不是一步登天的，而且我在家中只有自怨自艾，我必須要重新振作！不能辜負大家對我的期望。

隔天，我同意了老師的邀請，從這天開始，我比以前練琴的時間多了一倍，一有空就練琴。就這樣慢慢到了出賽的日子，這次，我沒有上次的膽怯，眼神變得堅定，走到鋼琴前開始演奏，過程非常順利，直到完畢聽到所有人的拍掌聲，這次不再是害怕得流淚，而是感動得直流淚。

有位名人說過：「一次挑戰是向自己和他人證明你能力的一次機會。」人生會有很多挑戰，當你盡力做一件事，沒有甚麼能夠難到你，挑戰和成功好像很遙遠，但只要你有足夠信心相信自，就會離成功不遠，挑戰也不是只有成功，還有失敗，不要因為一次失敗放棄自己，十五前上台不敢彈琴的我，現在已成為了人人皆知的鋼琴家……

2D12 黃映桐

《挑戰》

人生是一個艱難的成長過程，在前進的道路上，會遇到無數艱難險阻，也會離不開挑戰這兩隻字，挑戰使我們勇敢、無畏、堅強。面對挑戰，也會令我們成熟或內心堅定等等。如果遇到困難的話，不要氣餒和放棄。

挑戰是需要不斷地奮鬥，但有時就算奮鬥了也有可能不會走向屬於自己的目標。但我認為如果你沒有奮鬥就一定沒有成功，但成功者一定有奮鬥。要不停挑戰和奮鬥，春天的那道光會向你揮手。以前我們所要挑戰的是呈分試。面對這場挑戰每個人的心態不同。有人在奮鬥、有人在玩耍甚至有人在偷懶。所以不管最後是否挑戰成功，也要奮鬥向前，雖然那一道光很微，也要成功了才有，但很有榮譽感，激勵我們不斷前進。

接下來我會以名人的例子來舉例挑戰，高錕應該沒有人不知道他是誰吧。他就是發明光纖的人，他正想鑽研利用玻璃纖進行訊號傳送，但他的想法被別人否認，但他絲毫沒有半點影響，經過一年挑戰他成功了。另一個又例如發明火箭的發明者，可能也許你現在聽到發明火箭是難的，但其實是比你想像中更困難和複雜，他們要經過非常多的步驟才可以令火箭上太空，這也是我的題目用這個箭字的原因，他們也是要經過多次的挑戰和努力去完成火箭的。

人生是一個漫長的挑戰，會遇到無盡的困難，例如挑戰游泳 100 米、挑戰三天內完成一幅複雜的話等等。所以不要慌、沉着面對、相信家人或者朋友等就在前方等着你，一直支持和鼓勵你，每個挑戰是個未知數，要你自己去解開那個未知數。

2D07 林鈺玲

《挑戰乃人生》

我坐在陽臺前，黃昏的溫柔與美麗實在讓人咂舌，它總能讓我在黑夜中回憶起它散發的點點光芒。桌子上放著這次的作文——挑戰。挑戰是什麼？挑戰是人生。人生中每一次的第一次都是挑戰，人生沒有彩排，沒有指引，我們只能摸黑前往下一個目標。

我從小就很調皮，父母從來不管我，像個螃蟹一樣橫行霸道。在任何地方都這樣，老師、朋友都習慣了。六年級的中文老師是個頑固的老頭，梳著一成不變的大背頭，一年都穿著黑色西裝，名字叫張頑固，像他的人一樣。第一天來就叫我罰站，我討厭他。

牆根下的青苔逐漸被淹沒，有潮氣伴著夜色湧進身體。下雨了，我回過神，關上窗戶讓回憶再次淹沒我。我又沒交作業，張頑固叫我去辦公室，我慢悠悠的走去，“坐吧”我還沒開口，他就說“對你來說，這樣的日子有意思嗎？”我愣住。不知道怎麼回答，“日復一日的不交作業，日復一日的睡覺，你不就跟我差不多嗎？為什麼不改變自己，嘗試新的生活？”原來他知道我們對他的看法，我嘗試反問，卻啞口無言。我渾渾噩噩的回到家。是了，為什麼不改變自己。

我開始認真上課，嘗試學會忍耐。我要挑戰我自己，變的更好。“今天我又出了限時皮膚了，不上線看看嗎”我忍不住看向手機“玩玩也沒事的吧”老師失望的看著我，“你怎麼又不交作業”我張開嘴，沒話說。我沒精神的走出老師辦公室，“又是你們班那個？之前不是信誓旦旦說要改變自己嗎”“嗤，才幾天又回去原來的樣子了”我聽著老師的抱怨，“我在他們眼裡只是在玩嗎？”我跑回課室，“那個誰呢”“今天沒交作業被老師叫走了”“我就說嘛，她沒幾天就堅持不下去的啦”推開門，在他們自以為小聲的討論聲中背上書包跑走，大街上，路人好像都在對我指指點點。

我縮回我的殼子裡怨天怨地，不再出來。

媽媽回來了，“寶貝，怎麼在被窩裡，蓋著頭不好，快出來吃飯”聽著她的嘮叨，我終於忍不住了，撲向她哭了起來。媽媽等我情緒冷靜了，叫我去吃飯。“你不問我發生了什麼嗎”媽媽想了想“不管怎麼了，我一直支持你”吃完我回到房間裡，聽著媽媽收拾碗筷的聲音，心情平復下來。他們看不起我，覺得我不能改變，那我就改變給他們看。

剛開始總是艱難的，儘管我的遠方有坎坷的路，有未知，但是那是我選的遠方。呈分試成績出來了，我成績出乎意料的好，頂著同學詫異的眼光，走出課室。我要做出成績給看不起我的人看，讓他們知道我的人生無常。媽媽為慶祝舉辦了個派對，我拿著飲料，朝虛空敬了一杯，我和“我”相視一笑。

別抱怨努力的苦，那是你去看世界的路，敢想敢闖敢為人先，不負韶華以夢為馬，不斷地挑戰自我，讓自己成為優秀者。對我來說，人生是一場巨大的挑戰，沒有彩排，你永遠不知道下一步該怎麼做，我們會迷路，雖然寸步難行，但是下一次可能就是日出。雨停了，太陽從雲裡走出來，足以讓我的心軟成一攤清水或感受到突如其來的落寞。下一步要怎樣，沒有指引，由心出發。我停下探索記憶深處，停下筆，看向重新出現的太陽。

《挑戰自我》

『我要扼住命運的咽喉，決不能讓命運使我屈服。』這句話出自偉大的音樂家——貝多芬。挑戰到底又是什麼呢？它又是怎樣的呢？是困難重重的？是令人充滿鬥誌的？還是令人想半途而廢的呢？在貝多芬的眼裏，這些都不是。挑戰這兩個字對他來說，是他唯一的出路。

貝多芬出生在一個不幸的家庭，父親嗜酒成性，經常逼著年幼的貝多芬彈鋼琴，有時候他只是彈錯了一兩個音符，嚴厲的父親就會用自己暴力的手段來『教訓』他。因此，他的童年十分悲慘。這艱苦的環境使他成長了不少。

在貝多芬大概五歲多的時候，他曾患有耳炎，但他的父母卻不以為意，覺得耳炎只是些小毛病，並不會對小貝多芬的健康有很大的影響。終於，貝多芬不幸地在晚年的職業生涯被確診出耳疾，可能再也聽不到聲音。這耳疾毋庸置疑就是因為他的父母在小時候疏忽了貝多芬的耳炎導致的。這突如其來的病痛使貝多芬生活十分痛苦，並深深地影響了他的創作。

自從貝多芬開始患有耳疾後，他開始漸漸的對生活沒有了希望。在絕望之中，他多次的想到了死亡這個抉擇，但他並不甘心就這樣離開人世，放棄夢想；當『生命』和『音樂』這兩個選項放到他面前，他毅然選了後者。他堅信只有音樂才能拯救他的靈魂，並在給一位朋友的信中寫道：『我要扼住命運的咽喉，決不能讓命運使我屈服。』他立志要在余生中繼續從事音樂的創作。自此之後，維也納就少了一位傑出的宮廷禦用鋼琴演奏家，但樂壇也多了一位偉大的作曲家。

貝多芬在他五十四歲時，創作出了一首家喻戶曉的「第九交響曲」，也就是人們常說的歡樂頌。他在六年裏花盡心思修改和創作，最終在一八二四年五月七日首次在維也納劇院進行了演奏，並由他親自擔當指揮這角色。他既聽不了琴聲，也絲毫不看樂譜，只是靠記憶來指揮這次演奏。聽眾們都欣喜若狂，發出了熱烈的喝彩聲。而那些貴族成員演奏時最多只收到了三次鼓掌，但貝多芬卻得到了高達五次的掌聲，可見當時的人都多麼的為他而感到驕傲。

貝多芬的成功之路可謂是布滿了挫折和坎坷，即使他因患有耳疾而不能繼續演奏鋼琴，但他仍然沒有放棄，而是挑戰自我，繼續創作了一首首輝煌無比，美輪美奐的樂曲，他用盡了一生的努力向世人證明了他的能力，並為世人帶來了無盡的享受，還對現代的音樂文化作出了偉大的貢獻，這種勇於挑戰的精神，真的是讓人怎能不敬佩呢？

《擁抱挑戰》

劉翔，一位震撼全世界的運動員。在雅典奧運會上，他是第一個打破世界紀錄的黃種人。07年時在世界田徑錦標賽男子110米跨欄拿下冠軍，12年，在國際田聯鑽石聯賽以12秒87奪冠，在12年110米跨欄排名中，時隔5年重登榜首。在15年退役了。

在劉翔小的時候，就已經在田徑領域有許多成就了，就已經在田徑領域有許多成就了，就已經在田徑領域有許多成就了，就已經在田徑領域有許多成就了，但在他98年時。全分齡賽田徑比賽中。他帶傷打封閉，獲得了全國第2名，展現他以後的運動生涯中堅強不懈的性格。

04年，他代表黃種人站上了世界田徑的舞臺。但他並沒有放棄，而是積極配合治療。在幾個月後就恢復了，在這之後他的練習比之前的強度更強了，為了在站上田徑的舞臺。隨著他回到了比賽，也受到了眾人讚賞。

但好景不長，在他回歸賽場沒有幾年後，他又因腳傷的復發，忍著痛上了比賽。但他在預賽中因腳傷摔倒後，背負著成千上萬的罵名離開了他久經沙場的戰場。就算他因傷勢不得參加比賽，就算他被眾人辱罵，但是他還帶著笑容離開了，展開了新的未來。

擁抱挑戰，就如劉翔一樣，就算未經有人試過，就算身負重傷，就算被人嘲笑，辱罵，也會堅持不懈，也會奮力向前。他就像在一條黑暗中佈滿了荊棘的路上，為自己劈開了一條屬於自己的道路。

2E05 董葉晨

《一步一步》

天氣晴朗的周日，爸爸約好與我一起去爬山，到了山腳看着氣勢磅礴高聳入雲的山頂，我的腿腳不禁發軟。

爸爸似乎察覺到了我的膽怯，微笑著對我發問：「怎麼了？你害怕嗎？」我為了逞強沒有回答他，而是徑直走到了第一步台階上，深呼一口氣，然後一步跨了上去。

一開始，我並未察覺到什麼壓力，甚至想著看著那麼高的山也不過如此。只不過在我走了三層之後，我的小腿肌肉就開始有些發酸，臉頰和背部也出現細密的小汗珠，從一旁跟上來的爸爸看著我的狀態什麼也不說，只是意味深長地看著我，帶著一些不信任。

「他是不是認為我走不到山頂？」這樣的念頭一出現在我腦海，就揮之不去，惱羞成怒的我走得愈發賣力，想把自己最厲害的一面展現給他看，於是接下來的路段我一步跨三階，健步如飛。

過了不知多久，我的腿已經顫顫巍巍，身上也被汗濕透了。看了一下領導圖，才發現我居然只走了一半的路程，當時連我自己也不相信我能走到山頂上，一屁股坐在台階上，垂頭喪氣的。但不知從哪裏冒出來的爸爸又對我說了一句：「你就這點能耐嗎？」鬥志再次被激發的我開始重新爬樓梯，這一次，我沒有放棄。

走了大約兩小時，我腦內只有一個念頭，那就是：一定要登頂！我已經完全不記得爸爸的挑釁，一心直行，即使走到筋疲力盡我也未曾想過要放棄，而是在一旁小息片刻，那一天我渾身的血液都在沸騰，又過了半小時，我終於登上了山頂，我從沒想過勝利的美景是這麼的美不勝收。

到後來我才明白，那天爸爸的話是鼓勵而非挑釁，多虧了他，我才能堅持下來，完成我曾認為不可能的事。假如你認為自己做不到某一件事，那你一定要先試試看，沒試過怎會清楚結果呢？人要勇於面對困難，擁抱挑戰，這樣才能進步！

2E19 高子翔

《擁抱挑戰》

我覺得我們每一個人每一天都會遇到不同的挑戰，而我們會因為很多東西而受到挑戰，而我經常受到學習上的挑戰，以及一點興趣方面的挑戰，我覺得最難的是學習上的挑戰。

首先，我會說一下我在學習和學業上的挑戰，我從小到現在的中文也不是很好，英文也一樣，我比我同年紀的同學或朋友的成績差，我的能力遠遠不及他們。我會被我的朋友取笑，但我不在意因為我知道一定有方法改變。在小五時因為差不多考呈分試，所以我每天都溫習不同的科目，少打遊戲，我從最基本的東西開始溫習。直到考入了心儀的中學，我也沒有放棄，會每天抽一點點時間來溫習，這令我的成績有了很大的進步。

接着，我在我的興趣方面也面對了不同的挑戰，我的興趣是籃球，我十分之熱愛這項運動。但這項運動要很多技巧，所以我會在網上看不同人打籃球的影片，以及我在有空時都會練習。在我接觸到籃球後，我知道了傳奇球星--高比拜仁。我這麼喜歡籃球的其中一個原因也

是因為他，他令我知道了要多用自己的弱點，我的弱點是運球，所以我也會多練習。

最後，即使我們在人生遇到不同困難的挑戰，我們也要好好地面對。

2E10 聶子茗

《擁抱挑戰》

「要對得起自己。」這句話是我的老師送給我的，在我心裏記了很久很久。可以說沒有這句話帶我給我的信念，就沒有今天的我。

還記得那時我只是個四年級的小學生，因為媽媽忙著照顧弟弟不能輔導和督促我學習，所以在那之後我的成績日夜下滑。小測和默書的成績「慘不忍睹」，我也沒臉拿給媽媽看。這樣上課時常走神的狀態持續了兩個星期，直到有一天英文老師來找我談話，我至今都忘不了那個眼神，彷彿要審判我一樣。那個眼神我們班這都很熟悉，這是他即將訓話的前奏，曾經我也是看到她用這種眼神看著別人，到了現在我只覺得既熟悉又陌生。

我的英文老師是丘老師，她帶出過許多屆優秀班級，即使是再懶惰的學生，只要經過她的栽培，成績進步都很明顯，無法想像他是如何訓話。以至於即使現在我一個面對她，沒有同學們注視的目光，我也感覺後背發涼，不自覺地冒冷汗。

終於她開始講話，令我意外的是她並沒有像我想像中的那樣嚴厲地訓斥，只是詢問了我最近走神的原因。她簡單了說了幾句，只是強調了需要改善這件事便讓我離開了。這樣的結果讓我沒反應過來，而丘老師彷彿看穿了我心裏的想法，語重心長地說了句：「失敗乃成功之母，你不必因幾次失敗就否定自己，學習是自己的事，你應該學會自律。我不會過多追究你成績的事，我只希望你要對得起自己。」

我點了點頭，應了句便轉身回課室了。一路上我久久沒能緩過來，即是驚訝又是失落，腦海中一直循環著那句「要對得起自己」。直到走到課室看到正在上課，努力記筆記的同學，我才發覺我已經很久沒有認真上課了。那一刻，所有的失落都轉換成了動力，而我也慢慢回到了最開始那個努力、堅強、充滿自信的我。

丘老師的話無時無刻都在提醒著我，要對得起自己，不該為自己的懶惰而找藉口，也是丘老師，讓那時的我戰勝了我自己。我不害怕也不畏懼挑戰，只有自己的內心能改變和戰勝自己，我們要做的是勇敢面對，不論結果是失敗亦或者是勝利，都能使自己進步，所以不要害怕，勇敢面對和擁抱挑戰吧！

《挑戰與態度》

挑戰是甚麼？挑戰是人們認為不可能完成的困難事情，而這種事情在日常生活中是無可避免會遇上。每個人對挑戰都抱有不同的態度，有的人對它感到害怕，不斷逃避它，有的對它感到無奈，勉強地接受它，而我則認為我們應該欣然地接受它，擁抱它。

試想像挑戰就是一個向你迎面飛來的皮球，你有權選擇嘗試接著它，又或是避開它。也許你會想這球飛得太快，根本不可能接著。但是就算你避開了，好像事情已經結束了，那個皮球也會碰到其他東西，然後又彈回來，回到你身旁，而且這次不一定從面前來，也不知道它會在甚麼時候回來。相反，如果你選擇了嘗試接著它，你就有成功的可能。當然凡事都不一定能第一次就成功，也有可能被皮球打中，也可能很痛，但是你已經知道皮球飛來的速度，也得到了失敗的經驗，在下次再遇到相同的青況，也會提高成功的機率，所以其實每次挑戰都是一個進步的機會。

面對挑戰，我認為我們應該以「曼巴精神」來擁抱它。「曼巴精神」是知名職業籃球員高比拜仁面對挑戰的態度，即是熱情、執著、嚴厲、不屈和無懼，高比拜仁曾四度獲選全明星賽最有價值的球員，雖然他十分成功，但他的成功之路上也絕非一凡風順，途中也遍佈挑戰。在他小時候就熱愛籃球，這份熱愛使他對籃球執著，他會挑戰自己，使自己一天比一天進步，他的執著使他對自己嚴厲、變得堅韌不屈，在他的職業生涯中，他受過很多大大小小的傷，小至劃破嘴唇，大至毀滅性打擊，他也從來沒因此缺席比賽，反而積極地面對，不會對負傷參賽感到害怕，仍能在比賽中有一個良好表現。所以只要我們不害怕挑戰，帶著熱愛和執著堅持闖過去，就能成功。

世界上沒有偉大的人，只有普通人迎接巨大挑戰。其實這世界上所有人都一樣普通，沒有任何一個人天生注定偉大，而決定人的成就是他們在面對挑戰時的態度。一個人要成功就必定會面對挑戰，而成功人士都積極面對，選擇樂觀地擁抱挑戰，所以不要逃避挑戰，積極地擁抱它吧！

《青春不是潦草詩》

在老家蟬鳴響徹夜空的那晚，天上的繁星點點，閃爍著屬於它的光芒。媽媽對著年幼無知的我喃喃到：「女兒你快看，天上的星星美麗極了對嗎？可是媽媽要告訴你的是，花開花落自有定數，繁星也可能在哪個不為人知的夜晚劃破天際而離去。所以我們更要珍惜身邊的一切，挑戰也好機會也好，都要積極面對。」

幾年過後，我也逐漸懂事了。父母都希望我做個平凡的人，平安健康就好。我也明白我並不是天賦異稟的人，在茫茫人海中甚至有些平庸，可我的青春並不是潦草詩。

看到身邊的哥哥姐姐們天天踩著滑板在廣場上來去自如，我的眼珠總是跟著他們的身影不斷轉動，心裡不禁想：我也想跟他們一樣！於是我轉頭就去找了媽媽說我也想學滑滑板，可媽媽並沒有隨意的就答應我，而是蹲下來，想了一會才說到：「媽媽支持你敢於嘗試未知的事物，但是媽媽有個小要求，既然開始了我們就不能輕易放棄。」我拍拍胸脯保證說好。

我找朋友借了滑板來練習，可誰曾想剛開始就不順利。即使我一直扶著牆邊慢慢移動也會不小心摔倒在地，幾次摔倒受傷。「好痛……」我看向一旁的媽媽，媽媽好像明白我想說什麼，可她只是搖搖頭並且眼神堅定地看著我。我一直鑽著拳頭，一眶眼淚奪門而出。我一直坐在原地發呆，看著廣場來來往往的人影，我想起來媽媽最開始的叮囑，茅塞頓開。

後來的一個月裡，我每天準時下樓練習滑板，即使摔倒的次數再多我也只是拍拍衣服褲子上的灰塵，馬上站起來開始下一次嘗試。經過媽媽的時候，她朝著我豎起大拇指，這無疑是對我挑戰學滑板最大的鼓勵。

時至今日，我仍能隨心所欲的在任何一個地方滑滑板，即使我已經很久沒玩過。一首歌唱到「青春是一場無知的奔忙，總會留下顛沛流離的傷。」是，我也認同大部分的青春似乎都是在懵懵懂懂中過的，但我相信總有更有意義的方式讓我們擁有美好的回憶，起碼在未來某一刻想起來無愧於心才好。於我而言，我願意去嘗試生活中遇到的一些有趣的事情，即使我沒有任何基礎，猶如一張白紙。更多的時候是我對這件事情的執著和好奇心驅使著我勇往直前，甚至當我看著那些人正在得心應手地做這件事情時我在想「我是否能做到像他們一樣成功？」我不清楚，那就去尋找答案，因為我相信我是個平凡的人，但我不相信我止步於此。

在青春這條未知前路的航線上，或許大霧迷離，或是風雨交加。但我相信當在迷霧散盡後，天光大亮，星星也在指引著我，使我看清遠處的燈塔，在這細水長流的時光中，嘗試更多、學會更多、挑戰更多，在人生這首詩裡，留下濃墨重彩的一筆，我也終將成為裡面的主角。

《挑戰》

古往今來，挑戰無處不在，而「擁抱挑戰」對我們來說唾手可及卻又遙不可及。

人們常說要挑戰，但挑戰的定義是什麼呢？為了挑戰極限，超越自我，還是，永不言棄，在困難中創造奇蹟？

最近，東京殘奧會進行得如火如荼，賽場上運動員都奮力拼搏、挑戰極限、超越自我。殘奧會不僅是一場視覺盛宴，更是一場精神的洗禮。「知其不可而為之」易卜拉欣·哈瑪托，是殘奧會唯一用嘴打乒乓球的運動員，因一場火車事故失去了雙臂，但他沒失去對乒乓球的熱愛。他腳趾夾著乒乓球，嘴咬著球拍，用頭擊球。聽到這些，可能你已經覺得這些超乎想象，認為這些根本沒有可能，但他曾經說過：「我理解的殘疾並不是說你失去了雙腿、雙手或者別的什麼東西，而是失去了對生活的希望。對於自己想要做的事都能輕言放棄的話，這才是一種真正的殘疾吧！」相反，我們常會立志要挑戰或想要做一些事，但總會忘記行動這個步驟，挑戰並不害怕，害怕的是我們常常都會選擇逃避，可在我們的生活中每時每刻都要面臨著挑戰，挑戰時刻，挑戰未來，只有經過挑戰，才能磨練出自己真正的意志和成就。

與此同時，你可否想到：一個路都走不好的殘障少年，其實也能成為世界冠軍？他的經歷感人肺腑，甚至還被改編成電影，因為生病，蘇樺偉從小便留下了嚴重的後遺症，到四歲還不會走路，但他媽媽從沒有想過放棄，自出生便悉心照顧，因為媽媽的愛和支持，他學會接受自己的缺陷，更會克服困難，永不放棄，勇敢地擁抱挑戰。他被病魔纏繞，卻沒想過放棄，從一個四歲也不懂走路的小孩蛻變成現時為香港贏得了多面獎牌的出色運動員，從他的身上，我們可以相信一切皆有可能，當你為一件事而奮鬥起來，你會發現終點就會在你的面前。

擁抱挑戰，最重要的是願意踏出第一步，只要願意嘗試就已經是成功的一大步，安迪·沃荷，美國藝術家曾說過：「走得多慢都無所謂，只要不停下腳步」最具挑戰性的挑戰莫過於挑戰自我，即使路上充滿荊棘，也要下定決心往前邁進。

《命運是挑戰的藉口》

挑戰既不是一個功課也不是一個書本上的知識，所以什麼是「挑戰」？挑戰就是要向一個看似蹇人上天的目標攀登。舉個例子，「我希望我能成為中文作文比賽的第一名」大多數人對這目標都望而卻步，但其實只要深懷信念、擁抱挑戰。成果一定是美好的。

挑戰可謂是人一生都在做的事，從一出生希望學會說話，到小時候盼望在各種比賽中名列前茅，再就是每一個成人都希望的買汽車、一個居住空間。我們為了個人願望而選擇挑戰。我們一生都充滿挑戰性。

「上天是多麼的不公啊！」

上天便沒有給予每一個人健全的體質，他們都認為自己與眾不同，坦言因身體而認為自己一生只能坐在輪椅上，無法挑戰實現夢想。「這可能就是我的命運吧！」這一句便是殘疾人的內心。2020 殘奧會上，一名埃及在乒乓球比賽上用嘴叨著球拍，用腳撿起球完成了這一場殘奧比賽，這人就是卜拉欣·哈馬托（ibrahim hamadtou）。他因一次火車意外失去雙手，並說：「按道理，我應該踢足球」。到底是什麼讓一個無法用手的運動員站立在這個場上呢？

某一天他遭到朋友嘲諷，「你這身體不可能打得成乒乓球的」。因為這句話激勵了他練乒乓球的決心。此刻，他站在殘奧場上得到了所有人證明和專重。他接受了失去雙手的命運卻不願意命運剝削興趣和夢想。即使困難重重，他說：「我明白，我正選擇一條相當艱難的路在走」。他為了夢想擁抱挑戰，最後獲得榮耀與大家的肯定。

命運只是挑戰的藉口，人只要有目標就會有行動的動力，踏上殘奧比賽的每一個運動員都堅忍不拔地努力，我們還有什麼理由受命運的束縛呢？擁抱挑戰，成果是美好的。

《贏得冠軍》

擁抱挑戰是我們保馬二十五週年的口號。說到這個話題，讓我不禁想起我小學時候一次難以忘懷的經歷。

時間浮漾起淡淡的流光，瀟進那澄澈的回憶……四年前也就是剛升小六的時候。由於我力氣大加上有羽毛球的基礎，我們當時的體育老師陳老師，很熱情的邀請我去參加壁球校隊。他說：「壁球最重要的就是力氣大，你這麼好的天賦不去參加浪費了啊！」我心想不是吧，我看別的同學打了三年，參加了不少比賽，也沒有闖出什麼名堂，我一個連壁球規則都不知道的人能參加校隊？再加上當時時間緊張，要考程分式，所以我拒絕了老師的好意。但是陳老師竟然找了我的爸媽商量，並且他們也同意我去參加。如果不是他的堅持，我可能這輩子都不會體驗壁球的機會。

第一次訓練是忐忑的，由於我是新手，老師先把規則給我講解了一遍，竟然真的和羽毛球的基礎有很大關係。雖然打的不太熟練，但我已經對這項運動產生了極大的興趣。訓練結束前的10分鐘，教練給我安排了和別人對打。結果我被打的落花流水，那些練了好久的同學露出了不易察覺的笑容，這讓當時正直失落的我更加感到恥辱，我就下定決心要加倍努力，一定要在比賽拿到冠軍。於是我成了別人口中第一個到訓練場最後一個走的那個人。

學校給我報名了富士林的小型壁球賽。日復一日，終於等到了展現自我的機會。雖然經驗上有所欠缺，但是我相信能用技術彌補這一點。果然仗著體型和力氣大的優勢，一路過五關斬六將，勢如破竹地衝到了決賽。但這時意外發生了，由於我想在決賽前訓練訓練，但是結果把我的腳踝給扭了。儘管媽媽及時給我噴了藥，但是還是很痛，這讓沒大賽經驗的我雪上加霜。老師對我說：「你現在想贏，只有一個辦法就是最大的力氣把球打到後面，既可以消耗對手體力，也讓他不好接球。」

比賽開始了，第一局我體力充沛，用盡全力，把球全打到後面，可以說贏的輕而易舉。但是第二局就截然不同了，我的手開始無力，而且對手喜歡打小球，使我非常被動，一下子落後了6分。我開始急了，因為在之前的比賽裏沒有這麼落後過，而且比賽是三局兩勝制，輸一局危險就大了。雖然我最後連拿幾分，但是還是沒能扭轉乾坤。最後一局，一上來大家勢均力敵，一直打到7平。這時候我就想著一直盲目的打遠球是不對的，應該一遠一近才是最能消耗他的體力。於是我用了這個策略，讓對手來來回回的跑了幾個回合，打的只剩一分就贏了。最後一球，我用盡全力發了一個超大力量的球，看著球飛向後地面，一下，兩下，我贏了！我贏了！我激動地抱住了媽媽，一個訓練不到一年的人拿冠軍，裏面付出的多少汗水我清清楚楚。

夢在腳下更在心中，唯有奮力翱翔於跟大的天空，方能抵達新的境界。只要你努力了，什麼困難和挑戰都可以迎刃而解。

《不懼未來，擁抱挑戰》

不懼未來，因為人生就是一次次打破重建的過程。何謂挑戰？就是把看似不可能變成可能。生命的旅程不會永遠充滿著銀鈴般的笑聲，在經歷過酸甜苦辣後方可看見彩虹；生命的旅程不會永遠灑滿溫暖的陽光，唯有自己去面對和感受；生命的旅程永遠教會我們成長、待人處事！

挑戰自我是一種超越自我的力量。大可嘗試享受挑戰所帶來的樂趣。挑戰是心與心之間的碰撞，當中可真正了解自己、認識自己。令你一步一步走向成功的彼岸，何樂而不為呢？而生命就像一場不知結果的戲，而生活又像是一個五彩斑斕的夢，使人難以明白當中的奧秘。

知名職業籃球員科比曾贏得五枚全美國籃球協會的冠軍戒指，拿到兩面奧運金牌，四度獲選全明星賽最有價值球員，實在是實至名歸。「曼巴精神」是科比給自己的定義。「永不言棄」是科比給予這種精神的定義。而恰恰「曼巴精神」就是擁抱挑戰、永不放棄。永遠要強過昨天的自己，這是一場無盡的挑戰。科比認為當你真正熱愛某事物時才可以克服恐懼、面對挑戰。所以科比對於籃球的熱愛才足以堅持下去，因為他從內心發掘出最好的東西。總括而言，當你真正熱愛挑戰所帶來的滿足感和享受這一切。你便克服了恐懼，取得勝利

第一點至關重要的是自強不息、鏗而不舍。2013年在湖人隊和勇士隊的比賽中科比不幸跟腱斷裂。這是一個足以毀掉一名籃球運動員的傷病。但受傷後他依然忍痛返回球場並完成了兩次罰球。他站在罰球線上二話不說。賽後記者問他：「你是怎麼站上罰球線的？」他回答：「我認為籃球比撕裂的跟腱重要多了，當時我已經感覺不到疼痛了。這證明「自強」對人生有巨大幫助。無論什麼時候都不允許有一點點的灰心喪氣，要在困難中站穩腳跟，繼續努力。孔子說過：「天行健，君子以自強不息。」

2003年科比深陷醜聞。一夜之間他從三冠加身的天之驕子變成罪犯，幾乎失去所有。公眾形象跌至谷底。只剩他在孤獨的堅持，還能狂飆81分。輿論沒有打倒他反而將他變成了狠辣的黑曼巴。第二點是面對輿論時保持無懼無畏的精神。因為所有負面的聲音、所有的壓力、所有的挑戰都是一個好機會認識自己、提升自己。科比說過：「所有別人覺得差的東西，一些負面的聲音都是令我成功的重要元素。」而偉大的人最怕沒有挑戰，最怕做一些平庸的事。為什麼會被批評？是因為總有人非議你，又渴望成為你。再偉大的人也會被人議論，因為你有能力。所以請擁抱否定你的聲音、壓力、挑戰。

不懼未來，什麼是青春？是你拋開一切想伸手抓住的機遇，努力爭取，不留遺憾。人生行走在喧囂紛繁的塵世，經歷大起大落。縱使失敗仍能卷土重來。做人像草，不爭高聳但無自傲，隨風搖擺不易倒。我們要學習科比哪怕跌落谷底、萬人唾罵但他依然堅持站在球場上，追求自己的一生所愛。他一生就像一個驕傲不屈的鬥士，野心勃勃、永不服輸。

正所謂：「寶劍鋒從磨礪出，梅花香自苦寒來。」不懼未來，擁抱挑戰。

《擁抱鋼琴比賽的挑戰》

挑戰，在我們的生活中每時每刻都要面臨着挑戰，挑戰現在、挑戰未來、更主要的是挑戰自我。在人生的過程中，任何時刻或是任何地點，都充滿了各式各樣的挑戰等待着我們去迎接它。可能是學習時在課業上的挑戰，或是到遊樂園時對於驚險刺激的遊樂設施的挑戰，也可能是在運動會時進行的各項競賽為了爭奪獎牌而沒日沒夜的練習，在比賽那一刻用盡全力的挑戰。然而，人生中最重要、最艱難、且最不易克服的就是挑戰自我，從檢討自我的過失，進而以成功為目標來接受挑戰，超越自己，讓自己在挑戰的過程中，獲得更多意想不到的收穫。

記得小學六年級的時候，同學們都在忙於準備升中學面試的資料，希望自己的簡曆可以顯得豐富一些，所以把自己的獎狀、證書等通通都放進自己的簡曆裏面，因此大家不免都會有攀比心。學科成績固然重要，是決定我們可以進哪個等級的學校的硬性條件，但加一些興趣愛好就會像是錦上添花一樣，讓簡曆顯得更豐富。

一天的周末，我照常去上鋼琴課。老師說我這首樂曲已經彈得很不錯了，下節課可以換另一首樂曲彈了。這時，我突然想起簡曆的事，於是我跟老師說了這件事，希望我的簡曆上可以多一些獎狀。老師拿起手機找了找說道：「最近有一場鋼琴比賽，它的證書是國際上認可的，這個比賽在鋼琴界是很有知名度的，對你應該很有幫助，但是時間有點緊，只有一個多月的時間了，你得在這一個多月的時間裏練熟一首拿得出手的曲子。」為了我的面試簡曆的證書，我必須得參加這個比賽，拿到這個獎狀，我心裏暗暗發誓道。

接下來的時間，我從一個星期一節課的鋼琴課，改成了一個星期三節的鋼琴課，緊急特訓。對於我來說，只用一個多月的時間來學會一首中長型的樂曲實在是一個挑戰，因為我之前彈的曲子都是短短的小段落型樂曲，這是我第一次要彈奏一首完整的中長型樂曲，就像我們學校的校訓所說的：「擁抱挑戰，跳出自己的安舒區。」於是接下來的一個多月的時間，我勤學苦練，每天放學回來的第一件事就是打開鋼琴蓋，開始馬不卸鞍地練習，一練就是幾個小時。上鋼琴課時，老師表揚我說看得出來我很努力，每次上課完成進度也很好。下課後我正要走時，鋼琴老師叫住了我，並用肯定的目光看着我說道：「我相信你可以的，要對自己抱有信心哦！」聽到這句話，我的心就像燃燒的火焰，從一顆小火苗變成大火，不單是老師，這段時間家人們、朋友們對我的鼓勵，就像是一把扇子，扇動着我心中的火焰，這些肯定和鼓勵給我十分多的信心。曾經我想都不敢想，現在我真的可以做到，這些不只是老師、家人、朋友給我的，還有我自己的付出，俗話說：「一份耕耘、一份收穫，要收獲得好，必須耕耘得好。」所以只要認真地對待，付出的努力一定會有收穫的。

到了比賽當天，我早早就起床準備，收拾好自己後，就繼續練習，希望能做到最好。到達比賽場地後，坐在參賽者等候區，看着一位位參賽者，心裏想着：他們看起來都好厲害哦！我感到十分忐忑不安，心裏七上八下的。比賽開始了，每一位參賽選手都全力以赴地完成比賽，有些真的彈得太厲害了，讓大家都沉浸在那首樂曲的世界裏。不久後，便到我上場了，我緊張到汗不敢出，慢慢走上台，坐在鋼琴琴凳上，深深地吸了口氣，連貫流暢的彈完了整首樂曲。彈的過程中感覺整個世界都慢了下來，我融入了樂曲之中，彈完我還久久無法釋懷，我走前一步鞠躬，接着快速走下台。最後，到了激動人心的頒獎環節了，我獲得了優異獎，目標是達成了，但感覺這一個多月過的好快，看着手裏拿着的獎狀，我突然有些晃神，這是梦境還是當真？我捏了一下自己，還挺疼的。是真的！我做到了！一股成就感湧上心頭，我與冠軍仿佛「小巫見大巫」，但我相信持之以恆繼續努力，總有一天我也可以跟他一樣。

日後，讓我學習到針對任何事情，只要將目標設定好，每日不斷的練習，今日不熟再加強，明日失敗再努力，尽管遭遇到挫折而沮喪時，也要挺高精神，讓我們為自己設定的目標，拿出最大的勇氣，去擁抱迎接它、挑戰它，一定要堅持到最後一刻，而且絕不放棄，本來無望的事，大膽嘗試往往能成功。就如池田大作所說：不要回避苦惱和困難，挺起身來向它挑戰，進而克服它。」

《何為超越自我》

「超越」二字在生活中非常常見，舉個例子，生活上，父母會讓我們超越別人家的孩子，社會上，企業公司會想法設法超越別家公司，但，何為超越呢？「超越」一定要跟別人比較嗎？其實不然，我們亦可以選擇與自己比較。

2008年北京殘奧會有一位天生就患有肌肉痙攣症和弱聽，導致說話發音不清的奧運冠軍，但就是這樣一位日常生活都有問題的人，從1996年第一次參加奧運會至2004年連續三年奪冠，2008年北京殘奧會男子一百米決賽取得銅牌，同年九月取得男子二百米決賽金牌。

一個天生患有肌肉痙攣症的人，路都走不穩的人，當中付出了多少努力我們無從想像，當中所承受的痛苦我們亦無從體會，而他做到了，他超越了自己，亦超越了他人，而這個人便是港隊的神奇小子——蘇樺偉。

在國外也有一個不願向命運低頭的靈魂，他天生沒有四肢，只有左側臀部以下的位置有一個帶著兩個腳指頭的「小腳」勉強可以稱作是他的腳，儘管天不遂人願，沒有給他一個健全的身軀，但他仍舊憑藉著努力成為了一名演講家，但過程不太順利，這位演講家的父母在他八歲時將他送入學校讀書，但由於身體的缺陷，尼克·胡哲一直飽受同學恥笑，因此在他十歲時，他做了一個決定——在浴缸中自殺，也許是上天也不忍心看下去了吧，尼克·胡哲這次的自殺行動並沒有成功，而大難不死必有後福這句話也開始應驗在聽身上，在尼克·胡哲十九歲時向學校推銷自己的演講，而在被拒絕五十二次後，他獲得了一份五十美金的薪水以及一個五分鐘的演講機會，自此開啟了屬於他的演講生涯。

在東野圭吾的《白夜行》當中曾說過「人生也一樣，有白天和黑夜，只是不會定時地日出與日落」尼克·胡哲被上帝關上了一扇門，所以他的世界充滿黑暗，但他也憑著努力打開了一扇窗，迎來了屬於自己的黎明。

小的時候，常聽大人提起「囊螢映雪」這個成語，後來才明白，「囊螢」講的是一位來自晉代的車胤因家境貧寒，用不起油燈，但卻又想在夜裡讀多一些書，正當他在苦惱應該怎麼做時，他看到了在夜晚閃著微光的螢火蟲，便想到將螢火蟲裝入袋中，藉著這微光在夜裡讀了許多書，無獨有偶，晉代一位名叫孫康的人也想在夜晚讀多一些書，跟車胤一樣的是他也用不起油燈，而跟車胤不一樣的是，他用的是月光反射在雪地黎的光，由於冬季十分短暫因此孫康十分珍惜這來之不易的自然之光，白天工作完，晚上便接著讀書，這便是「映雪」的由來。

所謂超越，不一定是攀比，不一定是比較，更重要的是為了超越曾經地自我，蘇樺偉憑藉著努力超越了那個曾經連路都走不穩的自己，尼克·胡哲超越了曾經那個世界滿是黑暗的自己，車胤與孫康超越了曾經那個在夜晚苦讀地自己，超越可以是比較，但更重要的卻是為了成為更好的自己，去看屬於自己的黎明。

《不可能的挑戰與叛逆的嘗試》

曼巴精神：永遠要強過昨天的自己，這是一場無盡的挑戰！有人說挑戰只是盲目地浪費時間，不一定是百分之百成功的，很不切實際。有人說挑戰也許會失敗，但失敗乃成功之母，我們總能成功的。而我贊同後者的觀點。而且我認為挑戰就是做超越自己能力的事，不斷嘗試，並從困難中不斷學習，最後超越自我。

海倫·凱勒，一個大家都耳熟能詳的人，一個十分了不起的人。我不知道她有沒有甚麼過人的才能，但她一歲七個月時曾因為急性腦充血令她失明和失聰。別說學習了，海倫·凱勒甚至生活都不能自理。但是她一生都在挑戰自我。

在一八八七年，她的導師安妮·蘇利文幫她找到了專家，她學會了發音，從此可以和其他人溝通和接受教育。在一九零四年，完成了哈佛大學的學業，史上第一位獲得文學學士學位的盲聾人。一九五五年，她獲得了哈佛大學榮譽學位，是第一位獲取此榮譽的女性。她為了改善殘疾人士的生活和學士水平，她為美國盲人基金會工作，並四處募捐。

海倫·凱勒曾說道「信心是命運的主宰。」「忍耐與毅力，最後必勝。」如果上天對你關閉了一扇門，就會為你打開一個窗的話。上天奪去了海倫·凱勒感受光明和享受歌謠的能力那麼上天賜給她的一定是她那強大的信心和毅力。信心使海倫·凱勒能去嘗試各種各樣的挑戰，挑戰各種各樣的「不可能」。而毅力使她在不同的挑戰中堅持下來，在「不可能」之中不斷嘗試，最後找出可能性並超越自我。

海倫·凱勒失去了視覺和聽覺，但她並沒有放棄自己，而是用盡一生去挑戰自我。我們都應該向她學習，並為自己的散漫而感到羞恥。我們要學習海倫·凱勒的信心和毅力，勇於挑戰自我，在困難中堅持。正所謂「山水重複疑無路，柳暗花明又一村。」只要肯堅持，就一定可以找出「不可能」之中的可能性，克服困難，完成挑戰，超越自我。

另一位十分勇於挑戰和嘗試的人物值得我們學習的就是可可·香奈兒。我十分敬重可可·香奈兒。她是現代主義的見解。我認為她也是使男女社會地位平等不可缺少的一員。現在的女性可以穿上簡易實用的服飾都是因為她對於時代、社會的挑戰。

在當時的歐洲，女性每天要穿著繁瑣的服飾，行動又十分不方便。於是香奈兒提出了極簡主義，讓女性穿上簡單和實用的服飾。可知在當時社會視可可·香奈兒極簡主義為女性的叛逆，這無疑是對當時歐洲社會莫大的挑戰。但很快，在第一次世界大戰爆發之後，女性開始投入工作和戰場，香奈兒取得了極大的成功。

而之後，可可·香奈兒也不斷挑戰自我、社會，不斷嘗試。最好的例子就是香奈兒五號香水。香奈兒五號香水是當時第一款合成花香調香水。這款香水完全打破了傳統，可可·香奈兒再一次挑戰社會，再一次「叛逆」，也再一次取得極大的成功。這都和她的「叛逆」脫不了關係，這種叛逆也十分值得我們學習。

其實，「叛逆」就是可可·香奈兒的勇敢和大膽。香奈兒曾這樣說過「這就是我想要的，一種不同於以往的香水，一種女人的香水。一種氣味香濃，令人難忘的香水。」她勇於表達自己的想法，勇於挑戰自己、社會，她大膽的嘗試並剪裁出屬於自己的人生，一個氣味香濃，令人難忘的人生。

挑戰和嘗試貫徹了我們的一生，請像海倫·凱勒一樣，挑戰各種「不可能」並超越自我。請像可可·香奈兒一樣，「叛逆」地說出自己的想法，並勇敢地、大膽地嘗試。如曼巴精神所述：永遠要強過昨天的自己，這是一場無盡的挑戰！請大家勇於挑戰和嘗試，為自己的一生填上屬於自己的色彩，讓自己不枉此生吧！

【照亮未來的光】

我相信每個向前衝的人都一定是有自己的目標、熱愛、夢想，無論目標大小。

首先，一個中三的學生陷入了迷惘，我開始思考我的未來去向，我發現我似乎沒有什麼長處，於是我開始學習不同的東西，嘗試在這大霧四起的地方中，找到一個引領我去出口的光源。

首先，我先由我的習慣開始改，但習慣終究難改，如我以前般的日夜顛倒的睡眠時間，哪有那麼容易就改過來，於是我就開始每天十點上床的目標，「沒有精神，你如何有活力找到你的目標」也成為了我堅持的原因。

我後來也開始接手了一些家務活，不得不說，從我開始改變起，生活似乎開始豐富，回頭看去，若果是以往的我，這些無疑是我不願接受的挑戰，到底是什麼令我踏出腳步？

其間，我嘗試了不同東西，吉他，繪畫，烹飪等，我感到我漆黑的未來好像開始隱隱約約發出了一絲光明，而我決定了向烹飪方面發展了。

在我接觸烹飪期間，曾有一次，我因疏忽，不慎把鍋燒黑，我感到害怕，這也是在這烹飪的道路中，第一次卻步，我正等待母親的責罵，卻等來一個安慰的輕拍，「成功的路上不可能事事順利，但你不能因失敗而懼怕，你往日的熱情呢？」這句話我至今不曾忘記。

是啊，在這一次又一次的失敗重來，嘗試的無盡挑戰中，是什麼讓以往的我勇於擁抱挑戰呢？是那一盞點亮我未來道路的燈，照亮了前方，令我不用於一片黑中害怕走錯，而那盞光正發散於你身內，是你的熱情發散着光，令你勇於挑戰；是你的熱愛，令你擁抱挑戰而不放棄。

能打敗困難，擁抱挑戰的正是你的熱情、目標、不屈，讓你的光亮起來，為你的目標、夢想衝刺。

【擁抱挑戰】

挑戰是人生中無可避免的事情。是未試過的高度；未試過的距離；未試過的事情。當然在我的一生中也有無可避免的挑戰，就讓我們一起來看看我是如何擁抱挑戰的吧！

在六年級的一次風紀團隊合作訓練中，老師給了兩個任務。一個是讓我們一組在五天之內保護一個雞蛋與此同時另一個是讓我們從一報到三百，但是在這之中不能有七的倍數。並且在四秒內回答。這兩項任務對粗心大意和數字不好的我無疑是天塌下來了一樣。但我還是決定放手一搏，讓自己在這兩任務鍛煉自己。

在第一項任務中，我們五個隊員輪流來隨身保護雞蛋，請四天雞蛋在隊員的手中就像是一個易碎物品，捧着怕摔倒了，含着怕化了，而到了我守護了那一天發生了一件有驚無險的事，在我睡完午覺的時候，正打算起床看看雞蛋的蹤影，但它卻離奇地不見了。我急得像熱鍋上的螞蟻，毫無頭緒。但在強迫自己冷靜下來後，分析了無數個可能，想起了自己為了保險起見壓到雞蛋放在了堆滿衣服的書包裏，我也覺得應該承受住生活帶來的挑戰，在困難之站穩腳跟不慌不亂。

而在第二次的任務中可就沒有第一個任務一樣這樣幸運了。對數字一竅不通的我總是在含有七的數字中原地踏步，要不就是在一開始被七的倍數扼殺在了搖籃之中，再不是就是沒在四秒內回答，不過我和隊友沒有因為這一樣小小的挑戰被打敗，在要到七的倍數之前，他們總是會小聲的提醒我不要報出七的倍數，也會在新的一輪開始前教我一些小竅門使我不會那麼容易出錯，最終我戰勝了困難，努力地去擁抱挑戰。

對我來說，擁抱挑戰的精神就是從不退卻，從不放棄，從不逃遁，忍辱負重，在困難中創造奇蹟，我亦覺得挑戰就是提升自己能力的機會使自己在面對困難之中依然堅韌不屈，永不言敗。挑戰的結果無論成功或者是失敗，都是可以讓自己變得更加強，所以在下次面對挑戰時我依舊會勇敢地去擁抱挑戰。

【終於，我完成了長跑比賽!】

我認為，擁抱挑戰是一件很難的事，因為在挑戰自我的過程，就是與自己最軟弱而又最頑固的一面作鬥爭。有時要挑戰自我，還真不容易呢！但是，想取得成功，就必須挑戰自我，才能取得進步。我就從我的親身經歷中，領悟到這一點。

從小，我體育成績就很差，每逢有跑步比賽，我都是「第一名」。所以，我一直都沒有參加運動比賽，反正我都是最後一名，還不如直接放棄，讓其他人拿更高的名次。

一天，老師說：「三個月後學校會舉行長跑比賽，所有同學都要參加！」聽到這句說話後，我把專注力放在最後一句—「所有同學都要參加。」我即場整個人感到煩悶，心情很不暢快。就不能自願性參加嗎？為甚麼要全部人參加？即使心裏是這樣想着，但還是改變不了要下場跑步這個事實。

看到身邊的同學都為了取得佳績而努力的練習，我卻毫無動靜。「反正我都只會是最後一名，不如直接放棄吧！」這個想法一直在我的腦海徘徊。

突然，班裏的運動健將走過來，他說：「你這次比賽想拿第一名嗎？啊！忘記了你一直是最後一名呢！」這番說話彷彿把我喚醒了，心裏充滿着不甘，難道我就繼續這樣下去嗎？不！性格倔強的我，再也不願沉默了。至此，我決定一定要在比賽中取得佳績！

我知道，三個月內不能改善多少，但我相信自己一定可以。無論如何，我一定要成功！每天放學回家後，我做完功課就會立刻到運動場練習，改善自己的跑姿、呼吸，甚至在體育課的時候，老師還說我進步了很多呢！

比賽當天，那天驕陽如火，地上彷彿會冒煙似的，我頂着炎熱的天氣有節奏地跑步。一開始，我不斷加速，陸續超過了許多人，這樣我信心大增。可惜好景不長，還沒有到中間的路段，我覺得自己的步伐愈來愈沉重，呼吸也逐漸急速，我不得不放慢速度，等待體力恢復後再往前沖，眼前一個接一個超過了我，信心減少了許多，心中堅持到底的決心又開始動搖。可能我耐力本來就不好，可能我根本不適合長跑比賽，可能……一個個「可能」在腦海中浮現，心中竟產生了想放棄比賽的念頭，我徹底失去了信心。可是，一想起自己完成比賽後的喜悅，信心立刻回來，我不斷往前衝刺，相信自己一定可以成功。就這樣，我不知不覺完成了長跑比賽，到達終點時，我也感到十分驚訝。

回想比賽的過程中所遭遇的重重困難，發現一切都顯得微不足道，困難被我克服後，就是那樣渺小。

我挑戰了自己，戰勝自己的缺點。我明白到堅持就是勝利這個道理，只要肯堅持，就算多麼微細的力量，也可以令人刮目相看。但我再次挑戰自己時，我會發現，自己又向前跨了一步！

《星星的逐光旅途》

其實人生充滿奇蹟。挑戰，伴隨著我們成長，是我們一生中不可或缺的調味劑，讓人生擁有百般滋味，面對挑戰不要驚慌，不要退縮，你要帶著心中的執念去勇敢跨越，這樣你就會發現其實這件挑戰你可以做到，便又有一個奇跡誕生，人生就應該這樣不留遺憾。一個人的生命如何才叫豐富呢？那就是當他回首往事，不會因為逃避而羞愧，也不因放棄而悔恨，這樣說或許並不好理解，就讓我們一起來聽一個充滿勇氣的故事吧。

夜空深邃，星月同輝，晚風輕拂，在這般美好的夜色中，一顆星星誕生了，他是編號**1043**，不似自己那些同類一樣閃爍著美麗又神秘的光芒，外表灰撲撲的黯淡無光，就像一塊再普通不過的破石頭，自卑的認為同伴們皆在背地裡看不起自己，每次遇到挑戰也只會退縮到角落自怨自哀。

「你為什麼不去嘗試一下呢 **1043**？」星星 **1043** 被突如其來的聲音嚇到哆嗦了一下，然後隨著聲音看過去。

天啊，那是多麼美麗的星雲啊！於黑暗中飄浮著的紅色光點向著中心最耀眼的光團聚攏流轉，隨著誕生又煙滅的光點緩緩展開，像極了一朵正在綻放的豔麗花朵，那便是教導星星們的老師——星雲 **2237**。

在這種耀眼的光芒之下，不由得讓星星 **1043** 更加自卑地往角落捲縮，它小聲躊躇著開口：「因為……我知道自己的情況，我連星星一族最基本的發光都是奢求的夢想，又何必自找挫敗地去嘗試那些我想都不敢想的挑戰呢？」

「為什麼神創造了我們，讓我們降臨在這個世界，卻不讓我們的幸福呢……」

星雲 **2237** 聞言愣了一下，將星星 **1043** 擁入自己懷中。她從未見過如此自卑的星星，明明對那些挑戰有著憧憬，卻又不斷否認退縮，躲在自己的安全區不願出來，便讓自身美麗的光點圍著 **1043** 流轉，開口道：「因為神想要我們明白，幸福是要靠自己爭取，人生掌握在我們自己手中。你知道嗎？在一個遙遠的地方，有著一朵玫瑰，她無所不知也無所不能，我相信只要你找到她，你就會完成發光的夢想。」

話音剛落，星雲 **2237** 便感覺到懷中星星在輕微顫抖，聽見對方嗓音中按耐不住的激動：「太好了，找人這種事不難，我應該可以做到吧……嗯！一定能！謝謝老師！」

說完星星便迫不及待地向著遠方離去了，錯過了星雲 **2237** 最後緩緩消散在黑天鵝絨般夜幕中的話語。

「**1043**，你的數字是一切美好的起源，希望你也能一樣美好，你會如願以償的...」

其實星星 **1043** 並不知道玫瑰到底在哪，但他好不容易從灰暗的人生中窺探到一絲希望，這股不願放棄的希望帶動了它消失已久的勇氣，他勇敢的踏出了行動，向陌生的領域探索，向更多陌生的人詢問，儘管一路詢問後得到的回答都不盡人意，但他卻獲得了很多的讚賞。

例如為了快速尋找玫瑰，他不斷的前行，速度也不斷提升，幫助了許多人。例如為了更好的詢問人，他常帶著燦爛的笑容，禮貌的態度，讓旁人心情舒暢。例如為了更好的前進，他對各個地區的知識了如指掌，向很多人傳授了這些知識。

可就算得到了再多讚賞，它還是沒能找到心中的玫瑰，希望落空，星星 **1043** 沮喪的回到了自己一開始待著的角落：「我連玫瑰都找不到，又怎麼能實現發光的夢想呢，我...就是在白費功夫。」

「你回來了啊？」

聽到熟悉的聲音，星星 1043 委屈的奔向星雲 2237 的懷中，淚水不禁從眼眶流出，他向星雲 2237 不斷述說著自己是如何努力的去尋找，去付出時間與精力，卻依舊沒有得到應有的回報，一切的努力都付諸東流，「我都說過了，我根本不可能成功，我一開始就不應該去嘗試，老師……希望落空的感覺好難受啊！」

星星 1043 在溫暖的懷抱中止不住的痛哭，想把心中的絕望盡數哭出，直到再也不會為這件事哭泣流淚。

星雲 2237 抬手溫柔的輕拍著星星 1043，聲音宛如輕柔的搖籃曲般為對方帶去安慰：「你難道還沒有發現嗎？你已經完成你的夢想了，我的 1043 現在是最美麗的星星。」

「怎麼可能，我明明是最沒用的星星……」1043 從 2237 懷中抬頭，擦乾眼淚低頭查看，但微微發光的身軀皆告訴他，他的夢想已經實現了！星星驚喜又鬱悶的看向自己的老師詢問到：「可是我明明沒有找到玫瑰啊？這是為什麼啊？」

「你一路上所獲得的稱贊，早已成為你追逐夢想的翅膀，匯聚成了你的光芒。」星雲神秘的笑了笑，抬手揉了揉星星 1043 的腦袋：「人的潛能是無限大的，如果你不去嘗試，而是自我放棄，那又如何發掘並創造出奇蹟呢？」

說罷，又轉頭注視著星星，低聲說道：「其實人生充滿可能性，星星 1043，重新認識一下吧，我先自我介紹。」

「你好啊，我是你的老師，也是……」

「玫瑰星雲，NGC 2237」

.....

「同學們在筆記本上寫下對這篇文的看法或感想，等會我請人來分享一下。」講完課文的老師坐著，環顧整個課室低頭奮筆疾書的同學，想了想：「又或者...有沒有人自願嘗試？」

我愣了一下，低頭看向自己筆記本上寫的句子，手不自覺顫抖著，班上一片沉默，我想著我也應該像星星 1043 一般挑戰自己，便咬咬牙豁出去舉起手。

在老師和同學的目光中，我強忍著想要顫抖的聲音，讀出了自己的看法，又或者，是對自己的安慰。

「所謂的力量，其實是我們內心執念的影射，所謂的強大，其實是我們努力換來的成果，有多麼強的執念就會擁有多麼強大的力量和果實。當你為了一個執念而去努力時，你會發現自己在不知不覺中已經成長。挑戰，沒必要糾結於勝負，重要的只是你在過程中的做出努力與收穫的寶藏，每一個挑戰跨越過去就是一個奇跡，其實我們的人生也可以充滿奇跡。」

《擁抱挑戰》

相信就讀保馬的我們在耳邊經常聽到的莫過於「擁抱挑戰」了，而這句話我十分認同。

從古至今，大多數的成功人士都是透過不斷嘗試、擁抱各種從未接觸的挑戰，最終才能夠獲得理想收穫。難道什麼也不願嘗試就能邁向成功嗎？

這個家喻戶曉的香港運動員相信大家都知道－蘇樺偉先生，由於自小因為黃疸疾病導致全身弱聽及痙攣的他平衡力比正常人不同，而聽覺亦因黃疸上腦受相當嚴重的影響，但他卻仍有一顆堅持不懈、擁抱挑戰的心，不但突破了身體疾病的限制還跑出世界頂尖的成就，因此被世人佩服到稱之為「神奇小子」這個例子告訴我即使邁向成功的路上有一些障礙，自知一百機率裏只有一點機會成功也好，不妨擁抱挑戰，說不定會有驚人的結果。即使輸在起跑線只要不怕困難仍可衝線，克服缺陷要先承認傷口的存在再邁向成功。

愛迪生是世界聞名的科學家。他小時候家裏就十分貧窮但他沒有因此而放棄理想，而且在學校所學到的知識也很少，大約在十二歲的時候就開始賣報賺錢。他熱愛科學把賺到的金錢都拿去買各種實驗工具，無論如何何時何地也能夠做實驗。即使實驗失敗仍沒放棄，於是他最終發明了多樣的實驗品，例如：留聲機、直流電力系統、電燈泡等等令他至今舉世聞名。請不要忘記！他才十二歲就已經有這樣的精神，他沒有因窮而認命、放棄理想，還用賺錢實現研究科學的夢想、遇到挫折仍然擁抱挑戰無限潛力，最終成為聲名遠播的科學家。

愛迪生曾經說過：「偉大人物的最明顯標誌，就是他堅強的意志，不管環境轉換到何種地步，他的初衷與希望應不會有絲毫的改變，而終於克服障礙，以達到期望的目的。」成功，就是要擁抱挑戰；挑戰無限。

3D08 馬天遙

《荊棘叢生的路上，會看到浪漫的花》

「寶劍鋒從磨礪出，梅花香自苦寒來。」人生不過幾十載，不可能事事皆圓滿，一帆風順，總是會有一些崎嶇，但挫折不是讓我們放棄，而是為了看最美的風景。就如璞玉，要經過精雕細琢，才能成為美玉，正所謂玉不琢不成器。不經歷黯淡無光的黑天，又怎能感受到破曉時分的那一剎璀璨。

我漫無目的地看著窗外的天，繁星滿天，一點一點化作萬千思緒，憶起往事，記起從前。還記得，小學時曾與朋友一同參加過作文比賽。報名時我趑趄不前，猶豫不決，遲遲拿不定主意，腦袋里的小人打著架，內心掙扎著，一是擔心比賽結果不理想，因此一蹶不振，畢竟越在乎的事情越害怕失敗，二是頭次參加，對比賽程序，內容有太多不熟悉，心中顧慮不由得增多，但又抵不過朋友的慫恿和遊說，頭腦一熱，到底還是參加了。而報名過後理智回籠，我又開始懊悔，覺得自己自不量力，拿不到名次是板上釘釘的事情了，就怕一到比賽，想到腦子一片空白，一個字也寫不出的情景，頓時內心如履薄冰，無助的感覺湧來，讓我心口一窒。而且也覺得自己太過衝動，沒有經過深思熟慮，匆匆忙忙就下這個決定，腦子里有關負面的設想接踵而來，恐懼如同密密麻麻的藤條纏繞住我的心，越纏越緊，越纏越窒息。

因此，我決定趁比賽前夕的這段時間取長補短，多閱讀一些範文，正所謂尺有所短；寸有所長。物有所不足；智有所不明。取長補短，相得益彰！同時，我也有嘗試多閱讀，積累一些詩句，比賽的時候便有機會可以用到。縱然不安，但也不能有的緊張感肆意蔓延，坐以待斃，同時也能麻痺內心的焦慮。時間彈指之間，今天是比賽的前一天，我發著呆，看著面前積起的一座小山，滿是繭子的手指。恰逢月光灑下，那一刻，我醒悟了，也釋然了，盡力而為，不留遺憾，便已足夠，結果不如意又怎樣，付出的一切，總會有結果，也許不體現在比賽成績上，而是在為日後做鋪墊。比賽的重點，從來不是結果，而是過程，從中成長，打開心結，克服挑戰，超越自我，才是真正目的。看著面前的草稿，不再是不安和害怕，取而代之的是輕鬆與滿滿的成就感。筆尖在紙上沙沙作響，我寫下最後一句，「荊棘叢生的路上，有毒蛇，有野獸，有星星，有月亮，也有浪漫的花。」

人生中總是會有數不勝數的挑戰，我們無法逃避，唯有找尋合適的方法，將挑戰變成歷練，正如巧乾勝於蠻乾，好的方法事半功倍。也許此刻荊棘叢生，但克服過後，迎接你的是盛大，燦爛的美景！

《游泳》

人生中都有不同的挑戰，而人生就是不斷地向自己挑戰，但人們總是會因為害怕，不敢嘗試去挑戰自我，一旦接受了挑戰，就要付出許多時間和心機，才能克服心魔。

學游泳是某一年的暑假開始學的，那也是我一個重大的挑戰。我小時候十分害怕水，因為我曾經在泳灘遇溺，從此之後一直都不敢再到沙灘和游泳池游泳，但自從我學識游泳之後，從前的陰影都從我腦海裏散去。

在那皎陽似火的夏天，經媽媽朋友的建議，我來到了屬於我的人間地獄——游泳池，穿上不合身的泳衣，空中散發着濃濃的消毒水味，真讓人想逃離這個地獄。後面突然傳出一把聲，這就是我在地獄裏的魔鬼教練，熱身還沒做，「撲通」一聲，已經把我弄進泳池裏，水裏的溫度凍得讓人嘴巴發紫。教練拿來了一塊浮板，要我捉緊浮板不斷來回打水，每一刻都不能停下休息。我每次來到游泳池，就是不斷地重複着打水，一回到家，身體已經精疲力竭。這種狀態令我更加討厭游泳！在教練和媽媽的監督下，我根本就逃不掉這個人間地獄，經常想快點生病，這樣就不用去游泳了。可是我卻沒有任何退路，只能繼續向前走，接受教練的地獄式訓練。我咬着牙，含着淚水，想着小夥計們都能在水裏自由自在地游泳，樂在其中，我卻只能坐在旁邊。當時我告訴自己：「他們都可以做到，我更加可以做得到！」

漸漸地，我發現我已經不再需要浮板了，可以用雙手划水前進，我終於學識了我人生中第一項泳技——蛙式，當時我欣喜若狂！迫不及待地想着接下來的課程。沒想到一天比一天還要辛苦，不斷來回有好幾圈，儘管游得多累，嘴唇發紫，還是腿抽筋，也只能繼續游別無任何選擇。因為我當時身體嬌小，在游泳池中間的位置，腳根本就碰不到泳池底下，可能隨時重演遇溺的情況，所以我每次總會告訴自己：「不要停下來！絕對不能停下來！我一定可以的。」

我終於不再忌憚游泳了，還學會了不同的泳技，克服了它，就能和它做朋友。現在我能夠像一條金魚在水裏自由自在地游泳，也看不出我曾經也是一條笨拙的小金魚，只不過現在變成一條大金魚。我也參加了不少的游泳比賽，也獲得大大小小的獎狀，更想不到的是我被學校邀請加入了校隊代表學校參加游泳比賽。

挑戰自我其實並不困難，只是要踏出第一步，跳出安舒區，擁抱挑戰，所有困難都能逃之夭夭，順理成章。

3D29 熊嘉棟

《被上帝偏愛的乒乓王者》

前一段時間，奧運和殘運會分別進行的如火如荼，我們能夠看到千錘百鍊的運動員們在奧運舞台上盡情揮灑汗水，全力以赴地去大展身手。那些通過努力而收穫獎牌的運動員固然值得我們欣賞和學習。但比起前者，在這次的運動會中，有一位運動員我是格外關注的，他就是來自埃及的殘疾乒乓球運動員，48歲的哈馬托。

易卜拉欣·哈馬托在10歲的時候就因為一場火車意外而失去雙臂，相信如果普通人有這種經歷，應該已經絕望，但哈馬托卻相反，他不僅釋然看淡了這一切，還選擇挑戰自己的極限，去做對於他來說最不可能完成的事情——打乒乓球！那麼他是如何訓練的呢？哈馬托用口咬球拍，並用右腳腳趾夾緊球，然後用腳拋起球發球。他日以繼日地練習這個技巧，終於在2016年登上代表運動水平最高的舞台大展拳腳，雖然最後沒有拿到獎牌，但他證明瞭其實只要有決心，有態度，擁抱自己的目標，擁抱自己的極限，擁抱一次又一次的挑戰，就一定能成功。

人生就是一場無盡的挑戰，只有不斷地擁抱它，我們才能夠得到成長。相反，那些一遇到挑戰就苦惱，寧願不去挑戰的人，他們的人生就不可能絕對地成功。其實在一次有線電視新聞網的訪問中哈馬托提及：「在我們的村裏，那時候只有乒乓球和足球兩種體育活動，所以我兩樣運動都會。在我的情況來看，很自然會首先選擇足球來玩，後來我可以玩乒乓球來作為對自己的挑戰。」哈馬托勇於擁抱挑戰的精神就令他達成自己幾乎不可能達成的目標，我們也應該擁抱挑戰，向這位乒乓王者學習！

【逐夢】

馬龍，只要對乒乓球稍有了解，這個姓名定是如雷貫耳的。他所獲得過的榮譽可謂是乒壇第一個人，他曾贏得五面奧運金牌，二次世錦賽冠軍、兩次世界盃冠軍等冠軍。馬龍職業生涯中國家級及以上比賽共獲 139 冠，二零一三年入選國際乒聯名人堂。

可是沒有誰生來就是冠軍，他也經歷過很長的低谷期。

從被省隊淘汰到雙圈大滿貫，他所吃的苦是我們難以想像的。馬龍擁抱挑戰，期間多少痛苦磨難皆被他一一化解，谷底重回巔峰，馬龍憑着他絕佳的天賦、真摯的熱愛、不懈的努力以及勇敢的堅持造就了今天的傳奇。他是一個不自信的人，他黯淡無光的生涯、賽場上的碎碎念、無數唱衰的流言，他憑他對乒乓球的熱愛走出來。馬龍用實力開創了屬於他的時代，他說：「當你處於深淵，退無可退的時候，眼前就只剩下向上的一條路。」

「一個時代的開啟不會輕易落下帷幕」，這是馬龍在東京奧運會男單決賽戰勝小胖樊振東時解釋__體出的評價。據 ITTF 2008 至 2018 數據，馬龍是國際比賽單打勝率唯一超過 90% 的選手、馬龍世界排名第一累計 64 個月、被稱為六邊形戰士的他肩上擔着的更是群眾的期望、奪冠的重任，甚至不知從何時起運動員不能奪冠已成為運動員們愧對於大家的「原因」。

馬龍與張繼科、許昕被稱為「國乒三劍客」，最開始時幾乎無人看好馬龍，但他一個個球拍創下奇蹟，只要他想打，無論何時都是他的當打之年！他給自己的壓力永遠是最大的，這是他的責任，卻更是他的熱愛！

「唯一能戰勝你的，只有你自己。」馬龍不斷擁抱挑戰，一步一步創出的成績，大滿貫至雙圈大滿貫，每一個傲人的成績，都是馬龍不斷戰勝自己，加強自己的實力才會誕生的！

【戰勝困難，走出困境，成功就會屬於你】

黎志偉，是一名攀石的精英運動員。曾經再多屆亞洲攀石錦標賽獲得四個冠軍，更曾經在長洲搶包山中獲冠軍，被喻為「蜘蛛俠」及「包山王」。然而，他在 2011 年因一場車禍導致下半身癱瘓，走過人生的低谷，但沒有因此而自暴自棄，成功走出自己內心黑暗世界。

黎志偉既是樂觀，有是堅持着自己夢想的運動員。在 2016 年 12 月重身坐著輪椅攀上獅子山上之後，就跟自己說：「是時候要放低了，不要一直執着了」。即使身邊的人取笑他，但他覺得人生不是演繹給別人看的，要把人生活得更精彩、更豐富，這才是人生活着的意義。他認為獅子山下給大家認知有很多美德，要團結互助、永不放棄，敢夢敢想、拼搏；是有了這些美德，外界人素如何改變，也不能忘記初衷，他說的這番話真的很觸動我的心。

令我最深刻的一件事是黎志偉由地下攀到 89 樓的天台，總高度接近 300 米。那天的天氣使他沒辦法控制自己，撞到玻璃幾次，因風太大，他突然在 70 樓高空至少停留了一個小時，一番掙扎後，也無法繼續攀上去，最後只能選擇放棄。他被人訪問的時候流着淚承認自己失敗了，鼓勵着年輕說：「多艱難都要盡自己能力做，一切盡了自己能力，就交給天，最重要就是做到自己無憾」。我聽完這番話後，心裏有點隱隱作疼，回想起過往自己每當遇到困難時，不是逃避，就是大哭。但往往忽視了有些人的困難比自己更難解決，更何況自己有手有腳，還有什麼困難是解決不了？所以我從今以後遇到困難一定會把它們一一解決。

【毅力】

「頑強的毅力可以征服世界上任何一座高峰。」我曾在網上看到狄更新說過這樣一句話，當時的我並不理解這句話的含義，直到那樣事的出現，讓我徹底地認同了這句話。

那是一個炎熱的夏天，球場上的歡呼聲，小賣部裡的談笑聲，似乎大家都享受着這個小息的到來，課室裡卻有一個默默努力學習的女孩，正專心致志地溫習着上一節的內容，誰又能想到，她正是那個之前一響鈴就第一個衝出課室玩耍的女孩。

她，是我的朋友一心，從小喜歡打遊戲的她考試前從不復習，眼裏只有遊戲，也是班裡「永遠的倒數第一」。她的父母常年在外工作，對她的成績毫不關心，成績自然也倒數了，但這只限於在她下定決心之前。

其實一心早和我講過，也許自己真的應該要努力了，當他打遊戲的時候，根本看不到自己的前途，「看不到前途時，何妨向後轉，做相反的自己」，在她看到這句吳若權所說的話後，終於下定決心要改變自己。當時的我並沒有當真，因為我覺得那個「永遠的倒數第一」，怎麼可能會因為一時的決定而堅持下去。

自此以後，她發憤圖強，下課後的她從未離開過課室，課室的椅子像是把她粘住了，身邊的同學對她刮目相看，更有同學不相信她能改變自己，看不起她，只有她繼續努力寫着上一節的筆記。「放學一起打遊戲嗎？」當初和她一起打遊戲的同學一如既往地邀請她，卻被一心果斷拒絕了，這讓我感到有些意外，但並沒有太在意。

接下來的一個月，課室外無論球場還是小賣部，從未有人見到過她的身影，眾人不禁紛紛感到疑惑，乃至懷疑她是不是失蹤了，只有我知道，她正在實現着她的決定。漸漸地，我也開始對她刮目相看，甚至對下一次考試的年級第一產生猜測。

不久，考試的日子到了，看着那曾經常倒數第一的一心在考前的最後一刻仍不斷溫習，我不禁感到了一絲慚愧和佩服。幾天後，考試的成績表發出來了，那是每個人最期待又害怕的一刻，但我並不認為有誰的期待程度能比得過一心。

在那個無人在意的角落，一個女孩子流下了兩行眼淚，她一句話都沒有說，但我卻猶如會讀心術一般讀懂了她的心。是的，她成功了，一心成功了，她改變了她自己，再也不是那個「永遠的倒數第一」了。這對她來說真的很難，一個常年倒數第一的人，進度比普通學生落後很多，誰敢相信，她居然克服了這挑戰。當老師唸出年級第一的名字後，所有人都震驚了，是那個從未在年級榜上出現過的名字，是那個從未離開過倒數第一的名字，是那個曾最不被老師看好的名字，她改變的不僅是她自己，更改變了別人對她的看法。

面對考試這挑戰，一心並沒有選擇逃避，而是靠着自己的毅力去應對它，自她作出決定後，從未試圖放棄。現在這個敢於擁抱挑戰的她，再也不會有人看不起她了。

【成功的背後是一次次失敗】

也許在一次少兒頻道看見他時，我心已是甜蜜；也許聽到他要去韓國表演，我心已是萬分澎湃；也許偶然聽到他唱「樣」這首歌時，我心已是興高采烈……無論如何早已是在心中已有了他的一份位置，許是從聽到他是學霸起；許是聽到他街舞跳得好起；許是聽到朋友談論他起…….在不知不覺中便愛上了他，愛上了他的好酷，愛上了他的高冷、愛上了他跳舞的霸氣、愛上了他學習時的認真……

這個人便是 TFBOYS 組合中的一位成員他就是一易烱千璽

無論多久我始終記得他的生日十一月二十八日，誰都不會記得他艱辛成功背後的一次次失敗。是的有人說他還小還有努力空間，可是卻沒有人想過他還是個學生同時兼職學生，歌手、演員在這個的背後是有多多少少汗水？許是我們看慣了一揮而就的輝煌便自然將成就歸功於運氣、天賦。而卻不知道成就背後的艱辛勞動不知道他為此付出的代價。他曾說過：「哪有那麼多一夜成名，其實全都是百煉成鋼。」

可能是他跳街舞，是受傷的手，甚至還可以看見他的傷疤，從來不明白他，或許他和我是一類人又或者不是，可我早已把他歸於前一類。或許他是不太習慣把自己內心感受放在明處，而是在黑暗的角落默默舔着自己的傷口。或許不再把自己內心深處的心事訴說給朋友，而是一人望着夕陽西下。或許是以為時間是最好的偏方，可最後才明白時間治好的只有皮外傷。

我曾認為這世界是最美好的，不過為了愛情，不過讓人無可逃的，還是愛情從前以為愛的人在身邊是最好的，現在卻明白無論如何也許他不在身邊，但是他幸福便好。不必強求！靜默的滄海桑田誰會一直陪你到老？在我心裏似乎不是他，而是時光、信念……卻唯獨沒有他！

沒有人天生就是完美的，也不是每一個人天生就是成功的，都在背後付出了天大的努力才成功的。一次失敗又如何，跌倒了又如何，重新開始，重新站起來去面對！

【對熱愛的衝動】

香港嘻哈教父—陳廣仁說過衝動才是成功的關鍵。你做任何事都要保持着一絲衝動。而我也十分贊成他這份想法。

在一九九九年的時候根本就沒有人做嘻哈這類型的音樂，但是陳廣仁卻和其他幾名朋友組成樂隊，出了香港第一首嘻哈作品。陳廣仁一開始並不是修讀音樂，長大後才開始接觸嘻哈和藝術，亦因為對嘻哈的熱愛拿着手上的幾千元到法國進修。很多人都會覺得他十分衝動，但我卻十分認同他的做法，成功之道很多人都會覺得要聰明，不會以氣用事，走每一步都要深思熟慮，但這樣不但自己會很辛苦，甚至可能不能成功。

即使中途遇到困難，樂隊被逼解散，但是他都沒有放棄，嘗試和其他歌手合作，而不是單一做嘻哈音樂和嘗試幫人製作專輯。做每件事前不用思前想後，保持那一絲的衝動去放手一搏，這便是他教會我的道理，要是沒有衝動的話，自然不會有挑戰。

我十分佩服陳廣仁他這種衝動，也許這就是他能成為香港嘻哈教父的主要原因吧。他也曾叫年輕人保持着這團火並叫其他人不要妨礙他們「你不能一直說他們不行。他們還年輕，不行就讓他們試，試了才會進步。」這句說話深深刻在我的心裏，令我保持那一份衝動。