

保良局馬錦明中學



中文科 21-22 年度
高中話題寫作作品集

目錄

4A01 陳可怡.....	4
4A04 張智盈.....	4
4A14 廖靖淋.....	5
4A23 余浩霖.....	6
4A30 馬俊賢.....	7
4A05 張詩穎.....	7
4B02 張婷婷.....	8
4B05 鄺佩玲.....	9
4B 07 李子晴.....	10
4B10 杜卓莉.....	11
4B23 梁逸熙.....	12
4C 01 陳珈翹.....	12
4C 03 張煒欣.....	13
4C 10 鄔詠恩.....	14
4D08 洪毅琳.....	15
4D16 胡愷珊.....	16
4D17 葉家怡.....	17
4D32 楊銘壕.....	17
4D34 張梓然.....	19
4D21 馮宇皓.....	19
4E01 鄭仲焮.....	20
4E10 曾鈺晴.....	21
4E11 黃卓君.....	22
4E12 殷芷頌.....	23
4E31 葉梓軒.....	23
4E20 古健亨.....	24

5A02 張嘉雯.....	25
5A08 李汶芊.....	25
5A12 羅嘉琳.....	27
5A 鄭裕雅	27
5B02 陳芷禧.....	28
5B04 張綺程.....	30
5C03 香梓瑩.....	31
5C05 凌靜晞.....	32
5C06 雷滢竹.....	32
5C07 吳沛霖.....	34
5C09 黃穗欣.....	34
5D01 陳曦霆.....	35
5D07 梁凱晴.....	36
5D09 龍曉彤.....	37
5D19 何靖峰.....	37
5E02 姜凱琳.....	38
5E05 駱穎彤.....	39
5E 07 黃鎡霖.....	40
5E17 梁浩銓.....	41
5E19 梁國豪.....	42

【談挑戰】

學校常提到一個概念：「擁抱挑戰」。我要談這話題，是基於一點自己的親身經歷。升高一的暑假我十分懶散，一有空閑時間就看看書，打打遊戲，因為生活愜意，看什麼都可親可愛。臨近開學，心中雖知道應是振作的時候而我總捨不得打破這個狀態。這於我實是個不少的挑戰，可為了面對嶄新的高中生活，我最終還是克服了可惡的惰性。

這一點切身的經歷使我頗為感觸。生活處處是挑戰，然而我們不會沒有理由地平白無故去克服它。我們要克服挑戰，常是為了實現自己的企圖。例如孔子，他大可安居曲阜做個與世無爭的學者，然他周遊列國，他四處奔走，他畢生棲棲遑遑，宣提仁政。孔子放棄安靜的生活選擇這條路，無疑是莫大的挑戰。但孔子為什麼要這樣呢？——春秋戰國禮崩樂壞，他想改革社會，讓社會回到無動亂紛爭、無道德淪喪，人人安居樂業的時代。他還說：「天下有道，丘不與易也」若天下有道，何至於斯呢？

「實現理想必須要勇於面對挑戰」，這話老生常談，我若只談這個，難免有點落了俗套。克服挑戰，是為了實現企圖；擁抱挑戰卻不止於此。擁抱挑戰更是一種生活的態度：你不能逃避挑戰，不應視它為洪水猛獸；只是克服挑戰是不夠的，還應重視挑戰的過程。在這一點上和科比的「曼巴精神」頗為相似——「曼巴精神的重點不在於結果，而是追求結果的過程。」

為什麼要重視挑戰的過程呢？孟子云：「天將降大任於是人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為」挑戰的過程也是如此，我們必須經歷磨練，改掉弊病，然後才能「動心忍性，增益其所不能。」換句話說，挑戰的過程也在改善自我；若不如此，如何能承擔天所降之大任呢？此處我想援引一段簡媜的書摘，「當上帝賜給你荒野時，就意味着，他要你成為高飛的鷹。」

挑戰，在牛津字典上的解釋是「能測試人的能力的艱巨之事」。我們要擁抱挑戰，從中測試自己的能力；我們更要擁抱挑戰的過程，過程中的磨練，都能改善自身的不足，最後也就有了克服挑戰的資本。所以，能時刻抱有「擁抱挑戰」的生活態度，自然就能做到「克服挑戰」。

【超越】

當說到擁抱挑戰時你會想到誰？科比——籃球運動員，他的「曼巴精神」被世人所認識，不退卻、不放棄、不逃避、在困難中創造奇蹟。「曼巴精神」詮釋了擁抱挑戰時的態度，而我們一樣可以做到。

擁抱挑戰為你帶來難忘的瞬間，就像花的成長過程，不同部位都在發育，它們在成為一朵花時也需要經歷不少挑戰，當它們擁抱挑戰不逃避時，就會成為引人注目的花，所以含苞待放的花在擁抱挑戰後也會盛開。在東京奧運會時，香港女子單車運動員李慧詩在「凱林賽」未能晉級，但她依然不逃避、擁抱挑戰，直至「爭先賽」奪得奧運銅牌，在他自己的人生中又添上多一道「光」，她不逃避，做到了「曼巴精神」，為香港、為自己爭光。

擁抱挑戰為你帶來不可思議的結果，就像練習跑步的過程，從一開始定立目標到不斷練習再到想

要放棄最後不放棄、擁抱挑戰，最終達到目標，邁克爾·喬丹說過「我可以接受失敗，但我不能接受放棄」，不放棄才能帶來不可思議和驚艷他人的結果。香港退役田徑傷健運動員——蘇樺偉，他天生患有痙攣，他用自己不放棄、擁抱挑戰的態度在十五歲時奪得一面金牌令他的人生改寫，在之後的不少賽事他都奪得獎牌為他的人生帶來不可思議的結果，被大家稱為「神奇小子」。他不放棄，做到了「曼巴精神」，帶來他自己傳奇的一生。

擁抱挑戰為你帶來突破，就像跑馬拉松，一次又一次地參加，選擇時擁抱挑戰，在跑步時會遇到困難，不要退卻便能突破自己、成就更好的自己。在東京奧運時，香港男子擊劍運動員張嘉朗與世界排名前三的對手爭奪金牌，他沒有退卻，擁抱挑戰，最終打敗對手，突破自己，為港奪得久違了的金牌。他在困難中創造奇蹟、不退卻、做到了「曼巴精神」，成就了最好的自己。

「卓越之人最大的優點是：在不利與艱難的遭遇裡百折不撓。」這是貝多芬說的。當別人在害怕挑戰時，只有擁抱挑戰才能成功。不要害怕批評、不要害怕否定、不要害怕失敗，只要你做的事不平凡才會有人評論你，嘗試去擁抱否定你的聲音和挑戰，成就不平凡的人生。「曼巴精神」是追求結果的過程，所以只要你勇敢去做，必定不會輸。

從我們出生的那一刻，人生的挑戰就接踵而來，若我們不去擁抱挑戰就注定平凡，沒有人甘於平凡。科比在十三歲時承諾成為最佳籃球員之一，他勇於挑戰，不言放棄，最後成功。以上的例子都肯定了擁抱挑戰對於我們人生的潤澤——為人生添加不同的色彩。

4A14 廖靖淋

【頂端下的陰影】

每個光鮮亮麗的背後，都有不為人知的努力和壓力。

馬爾迪·費許，一位頂尖的網球選手，他年幼便以成為一名網球選手為夢想，踏入網球世界后，開始在不同的巡迴賽嶄露頭角，更在二零一一年的世界巡迴賽總決賽登上巔峰，成為美國的第一種子的選手。

成為美國網球冠軍和世界排名前十後，外界對費許的期望越來越大，這導致他內心的焦慮不斷膨脹，所以費許在二零一二年美國公開賽中對上羅傑·費德勒，被日漸惡化恐懼與內心折磨所吞噬，對比賽過分擔憂，走到無法再向前邁進的臨界點，最終確診嚴重的焦慮症，這就是費許要面對的挑戰。他當時身為美國排名第一的傳奇男子網球選手，已頂端掉下來，突然宣布封拍，使各界震驚，隨後數年幾乎從公眾眼前銷聲匿跡。

費許確診為焦慮症後，他在家裏一待就是幾個月，他選擇了逃避，不願意面對任何人，害怕外界的人對他的關心和期望，別人給他的期望越大，他就給自己越大的壓力。

在與焦慮症共存的這段時間裡，費許經常想回之前在球場上揮灑汗水的模樣，在賽場上光榮地站在頂端上的模樣還有觀眾為他歡呼喝采的模樣，但因為熱愛網球所以最終選擇擁抱這個挑戰。

費許開始尋求專業協助，慢慢克服創傷。首先，他要學會以緊張和焦慮的情緒中解脫出來，比如在精神稍好的情況下，去想像種種可能的危險情景，讓最害怕的情景出現，並重複出現，然後想像着自己要怎樣去面對，從自始至終地去感受自己擔心的那些事情發生時自己的感覺，令自己焦慮的情緒有所緩解，甚至是慢慢忘記這些擔心的事情。

其次，不要對自己完成和應付事物的能力總是懷疑，不要誇大自己失敗的可能性，從而增加憂慮，緊張和恐懼，必須給自己自信心，要相信自己，這樣焦慮的程度就會降低一點。費許在治療焦慮症期間並不容易，但她仍然為了他自己從小到大的夢想擁抱這個挑戰。

在焦慮症治癒後，他更公開述說自己所面臨的困境，為了讓其他運動員知道在面臨心理健康問題時該如何處置。他說：「對抗焦慮症是一場每天都要面對的戰役，而我贏了」。費許憑着他對網球的熱愛一步一咬牙地堅持治療過來，而現在的費許成為了美國台維斯杯的球隊教練，繼續在為他所熱愛的事情努力付出中。

沒有成功的背後是簡簡單單的，那些看起來光鮮的背後都是心酸和不容易。馬爾迪·費許成功擁抱挑戰，他不但敢於做夢，也勇於實現夢。

4A23 余浩霖

【擁抱挑戰】

有一句名言：一匹馬如果沒有另一匹馬緊緊追趕並要超過牠，牠就永遠不會疾馳飛奔。馬需要挑戰，人更需要挑戰。甚麼是挑戰？我們所要面對的挑戰，有各種各樣的。有的是來自學習，如各式各樣的考試；有的是來自生活，如工作上的壓力；有的是來自大自然，如水災和旱災等。總的來說，這些都是一些接踵而來的困難和問題。所謂挑戰，是人生中對自我、對生活，各方面的一種考驗，可能會有人選擇逃避，亦有人會鼓足勇氣面對它，這也是一種成長。

說到「擁抱挑戰」，相信不少人腦海裏都會浮現出劉翔的名字，他在跨欄比賽中破了世界紀錄，成了體育界的焦點。與劉翔比賽的人，都是來自世界各地的跨欄高手，正因為面對這樣強勁的對手，所以劉翔在平時才會不斷地提高自己，才會使他在比賽中有更出色的表現，而劉翔要面對的遠不止這些挑戰，對於運動員來說，傷痛才是最要命的一環。在二零零八年，劉翔在北京奧運會男子跨欄預賽中右腳的跟腱傷患復發，中途退出奧運會比賽。但他並未就此妥協，二零零九年九月二十日，上海國際田徑黃金大獎賽上，劉翔跑出和冠軍特拉梅爾同樣的十三秒一五的成績；跨欄一百一十米決賽中以十三秒三四順利奪冠，在受傷後還能以優異成績出現在大眾眼前，這種精神實在令人敬佩。

當然，在運動會中要面對挑戰的還有殘疾人士，他們在殘奧會上盡情綻放自我，在八月三十日，東京殘奧會舉重項目比賽在東京國際論壇落下帷幕，中國殘奧會舉重隊以七金六銀光榮收官，據了解，此屆東京殘奧會的舉重成績是自二零零八年北京奧運會八枚金牌之後最好的。而輝煌的背後，是舉重隊運動員日復一日的拼搏，更是殘疾人羣體為了證明自身價值而向命運發起的宣戰，他們不是「弱勢羣體」，殘奧會是一個舞台，一個給他們盡情展現自我的舞台。

挑戰他人，是為了激起必然不敗的信念。挑戰自我，是為了喚起超越自我的力量——題記。有人說，挑戰是激發潛能的無限動力，當我們勇敢挑戰自己的時候，會發現「我行！」。這會給我們乃至今後的發展帶來無窮的好處，「當你穿過了暴雨，你就不再是原來的那個人。」挑戰也未嘗不是一種成長，梅花香自古寒來，美景常在險峰。

【疫情下的挑戰】

梅花香自苦寒來，美景常在險峰中。只有經受住風霜雨雪，遇到大事才能舉重若輕；只有征服過懸崖絕壁，遇到困難才能履險如夷。

二零二零年，全球爆發新冠疫情。這場疫情給人們帶來了許多麻煩，挑戰和成長，大家都沒被這些挑戰嚇怕，反而接受挑戰，更學會擁抱挑戰。

二零二零年初，中國湖北武漢率先爆發疫情，當時正值春運，很多人都會離開工作地回老家過年。在面對這種挑戰下，病毒發現地湖北需要封城，隨後湖北多地出現大量新冠患者，造成當地醫院床位不足，醫護人手不足，醫庫物資等方面的嚴重短缺時，各地醫護不退卻，無懼無畏，他選擇直接奔向抗疫的最前線、各地建築工人前往武漢幫忙建造臨時醫院、各地都往湖北運送物資、從不退卻，不逃避，在困難中創造奇蹟，就是擁抱挑戰。

這次疫情也給普通人帶來了不少挑戰，不少行業都受疫情影響而收入大跌……

在疫情下，衝擊較大的恐怕就是飲食業了，在疫情期間，飲食業被禁止招待堂食，在客人大量減少的情況下，各餐飲門店依然要承擔房租，人工成本，水費，電費等固定開支。在這種情況下，各餐飲業老闆沒有放棄門店，反而為了穩定員工，敢於承受生活帶來的艱巨挑戰，在困難中站穩腳，並繼續努力，所以不少店鋪轉而提供外賣，以保住店鋪和員工。

再一個挑戰就是網課了，相信中小學的同學們在經歷過網課後都清楚網課剛開始實行的時候場面有多混亂。在網課剛開始實行時間經常會出現問題，例如上課時老師點名同學回答問題，有同學可能因技術原因而無法說話：老師在上課和下課時因點名而浪費許多時間；同學們在交作業時也常常會出錯還有就是在網上授課很難當面指導同學，而導致同學學習一個課題所需的時間比以往的長，令教學進度放緩。面對這些困難，老師和學校也一直在進行改善，面對這些挑戰。

可見人生處處都充滿挑戰，無論這挑戰有多艱巨，只要去面對它，去擁抱挑戰，這些挑戰都可以被一一攻克。面對困難時，從不放棄，從不放棄，從不逃避，忍辱負重，在困難中創造奇蹟，這就是擁抱挑戰。

梅花香自苦寒來，美景常在險峰中，只有經受住風霜雨雪，遇到大事才能舉重若輕；只有征服過懸崖絕壁，遇到困難才能履險如夷。擁抱挑戰，就是擁抱成長。

《媽媽的神奇小子》

著名女作家海倫凱勒曾說：「人生要不是大膽地冒險，便是一無所獲。」是的，如果你從不接受挑戰，就感受不到勝利的刺激。面對這種說法，還有學生認為自己年紀尚少，未有能力面對挑戰，並選擇了逃避，你認同如此想法嗎？

早陣子一部名為《媽媽的神奇小子》的電影爆紅了，出於好奇，一向只愛看科幻片的我破例接受挑戰，走去嘗嘗它的「本事」。結果不出所料，笑著進入戲院，哭著走出來。最令我感動的，不單是主角與母親感人肺腑的母子情，更多的是主角那讓我敬佩的擁抱挑戰的精神。電影主角阿偉剛誕生時便被診斷患上腦痙攣，注定一生將會是一個弱聽與四肢痙攣的殘疾人士。即使能穿過鬼門關，往後的

人生也只能依靠別人照顧。到了四歲時，他仍不會走路，去任何地方都需要媽媽背著。一次媽媽實在不忍心兒子跟別的孩子不同，將他放在傳送帶上，逼他走路。面對後面滾燙的鍋爐，阿偉紋絲不動，眼見傳送帶即將到達鍋爐前，阿偉依然無動於衷，最終媽媽還是沒能忍下心按下了停止按鈕。就在媽媽絕望低頭痛哭時，阿偉竟然奇蹟地扶著欄杆站了起來，並牽著媽媽的手向前走了幾步，就這樣一位被醫生斷定一輩子都不能走路的小孩學會了走路。

阿偉長大後，有一次被同學追著欺凌時，媽媽驚喜地發現自己的兒子雖然走得慢，但卻比別人跑得快。有一次阿偉看見學校的運動員在比賽跑步，忍不住衝了上去，不能落後的他一步步超越了其他人。老師發現了他的潛能，邀請他加入殘障田徑隊，媽媽同意了。就在那次之後，阿偉每天進行訓練，媽媽一直陪在他身邊。一個堅強的孩子，通過不斷努力，終於在殘奧會上獲得了冠軍。一個感人勵志的電影不單令人感受阿偉的毅力，最令人感動的是電影主角阿偉是真有其人——殘障短跑運動員蘇樺偉。電影中的故事，其實是他真實的經歷，一位連路都走得不好的殘障人士，也可以取得短跑冠軍！他究竟是如何做到的呢？當中固然少不了媽媽對他的支持和陪伴，而更多的是蘇樺偉堅持不懈、樂於擁抱挑戰的精神，就連天生註定改變不了的事實也可以改變，他就能擁抱挑戰——嘗試站立，甚至跑步！那麼我們一般人又如何不能擁抱尚能改變的挑戰呢？

4B02 張婷婷

《命運的挑戰》

世人常說，生命有限，人生苦短，自己快樂就好。生命的確有限，人生的確苦短，但生命的價值是靠自己換來的。正所謂，“有志者，事竟成”，只有胸懷遠大的理想抱負，才可除去錯誤的人生觀。沒有一個名人的成功是一蹴而就的，沒有誰可以一步登天，恰恰相反，所有的成功都是經歷了一連串的失敗之後才誕生的。

在霍金 21 歲那年，得上了萎縮性脊髓側索硬化症，醫生說他至多只能活兩年半，可是他並沒有被病魔嚇倒，而是堅強的活了下來。1985 年，他又因肺炎做氣管手術，失去了說話的能力。儘管如此，他依舊對社會做出了偉大的貢獻。演講和回答只能靠語音合成器來完成，但他依舊寫出了著名的《時間簡史》，探索宇宙的起源。他正是在這種舉世公認的艱難中發現了黑洞的蒸發性，推斷出黑洞的大爆炸，成為天體物理學之泰斗……並被選為最年輕的英國皇家學會會員，成為只有像牛頓那樣的大科學家才能躋身的盧卡遜數學講座的教授。

在他 12 歲是他的學習能力並不強，甚至幫其他同伴都學會了閱讀。他還沒有學會班上的老師覺得他已經無可救藥，同學們也經常嘲笑他，但她依舊沒有放棄去擁抱挑戰從沒有放棄過讀書，擁抱自己覺得困難的事情經常把東西拆散就將他們復原組裝回去，不過有時候也會讓他束手無策。

愛迪生說的沒有錯：天才不過是 1% 的靈感加上 99% 的汗水。當我們連去擁抱挑戰的，這一步都不肯踏出的話那我們和一條鹹魚有什麼區別大家都知道蝴蝶形成之前，其實是一個小小的毛毛蟲。毛毛蟲在進化成了蛹在變成蝴蝶之前，其實還需要經歷自己破蛹。如果他們不自己去擁抱這一項挑戰的話，那麼他們結果就是把自己悶死在裡面。相同，我們如果不去嘗試，不願意去挑戰的話，最後吃虧的只能是我們。常說「失敗乃成功之母」。所以不必去害怕失敗，儘管去嘗試，去挑戰，只要心中有目標及那種吃苦耐勞不屈不饒的堅強意志。世界上的成功者當中，有哪一個不是勇於挑戰才成功的呢？一個人有了聰明才智，並不一定能發揮出來。要取得相應的成就，還需要一種精神，一種不怕失敗，不

怕困難，勇於挑戰的精神。

《聖經》裡講原罪說，每個人出生後來到人世間就是來贖罪的。因為在人生路上總會遇到各種磨難，要理所當然的去克服。我認為，人生必會滿是磨難與挑戰，因為在人生路上不可能一帆風順，總會有坎坷，要主動迎接各種挑戰，這樣才能戰勝各種磨難，走出一條成功之路。

4B05 鄭佩玲

《擁抱挑戰》

生活中總是不可避免的遇到很多的挑戰。面對這一些挑戰，有的人會不屈不撓，有的人對它視若無睹，更有的人選擇坐以待斃。那麼竟然都要遇到這一些挑戰，那為何不去嘗試挑戰它們？說不定還會有意外收穫呢

擁抱挑戰，不一定要超越別人，也可以突破自己。比如：突破自己舊有的記錄、做一些以前不敢做的事情也可以是擁抱挑戰。如果一直只想著要去超越別人，而不去思考自己應該怎麼做才可以進步，結果可能也只會徒勞無功。就是像是《心不在馬》的故事一樣，他一心只顧著想要去追上別人，卻沒有想過如何跟馬好好配合來加快速度。

那為什麼我們總是要去擁抱挑戰呢？如果只願意停留在原地，不肯踏出去到處看看，到處去體驗，那跟井底之蛙有什麼區別？去嘗試各種不同的事情，才會知道自己的實力，才能知道外面的世界。擁抱挑戰不僅可以發掘自己的才能和得到更多經驗，還可以擴闊自己的眼界增廣見聞，讓生活變得有趣。

總是有很多人是不願意去嘗試，覺得面對這些挑戰是在折磨自己，卻又想鶴立雞群。但是怕走崎嶇路，就莫想登高峰，你不願意去行動，那麼永遠只會留在山下徘徊。即使在過程中遇到各種困難及挫折，但小苗不經風雨也長不成大樹，人不經歷困難也會難以成才。當你克服了所有的困難，那些困難便會變成屬於你的成功。你的成功以及成功感是別人不能輕易獲得的。

在挑戰的同時也不要太在意結果的好壞。即使沒有得到很好的結果，你在過程中也會獲取經驗。我們做事情也應該追求重視的過程而不是事情的結果，就像《釣勝於魚》只要你是享受當中的過程而不是總是有多多少收穫，你便能體會到更多的樂趣。慢慢，慢慢再從中吸收經驗，當你在做起上來會比起以前更加得心應手。

所以不論是想突破自己還是遇到困難時，都不要害怕會失敗而不去嘗試。只要有付出過總會有收穫，學會接受自己會遇到失敗或挫折，享受挑戰當中的過程，讓自己不斷向前不斷進步，成就更好的自己。難道不斷接受挑戰和不斷提升自我的生活不是比起一直停留在自己的安舒區更有意義嗎？

《疫情·擁抱挑戰》

轉眼間疫情到來已經兩年了，一向喜歡到處走的我遇到了一個很困難的挑戰，就是居家不外出。同樣，不止香港，全世界也面對着這個前所未有十分棘手的大挑戰。我當時的想法和香港一樣，就是戰勝困難！擁抱挑戰！

一開始聽到有新冠疫情時我和大多數人想法一樣「應該跟沙士一樣，過幾個月就沒事了。」可到後面任誰也想不到，毫不起眼的新冠突然蔓延到了全世界，死亡率和傳播率極高。慢慢的，新冠肺炎從亞洲的挑戰變成了全世界的挑戰。

疫情發生到現在，我覺得香港民眾和政府算是為數不多積極處理疫情和有能力和支持處理疫情的城市了。雖然如此，香港人和政府還面對了不少的困難和挑戰。因為香港在疫情發生前發生了一系列的社會活動，使有一部份的人鼓吹市民不配合反對政府頒布的防疫措施。香港政府當時可謂是舉步艱難，困難重重。但香港政府並沒有就此放棄，他們選擇擁抱挑戰。口罩、生活用品嚴重不足，政府就到處聯繫賣家，嘗試解決不足問題；市民擔心被感染者傳染，人心惶惶，政府就每天開記者會公開資料，使市民能清楚了解自己有沒有可能被感染以及需不需要去做檢測，以安定民心；市民擔心外來人士攜帶病毒入港，政府就採取封關設施以及為外來人士提供檢測進行十四日的酒店隔離，以保障香港市民的安全；市民因長期居家隔離而失業收入低微，政府就撥款資助低收入人士，還發送電子消費券，以改善市民生活。還有很多很多，這些不一一證明了香港政府不惧困難，擁抱挑戰的決心。

而市民要面對的挑戰不亞于這三個：居家不外出的無聊，戴口罩的各種不適和學生因學校停課而無法完成學業。這些問題都被充滿智慧的市民解決了。居家不外出無聊就在家研究美食，再發上網上和大家一起分享；戴口罩太悶，人們就發明了口罩清新劑；學生無法完成學業，學校就找到了 teams 這個軟件進行網上授課。香港市民亦和政府一起擁抱挑戰，直面困難！

挑戰不是只是負面的。因為疫情，人們居家不外出，人類活動和工業活動減少，使空氣清新了不少，很多不常見的動物紛紛露面，原來被城市吵雜的聲音所覆蓋的鳥聲也逐漸清晰。雖然這些年過得不太平，但生活還要繼續色彩使人愉悅，樂觀心態面對困難，正如我們學校所提倡的擁抱挑戰，相信病毒遲早會被擊敗！

《一篇文章令你為自己擁抱挑戰》

怎樣才能看見不一樣的自己呢？沒有錯，就是要努力跳出安舒區，擁抱安舒區外的挑戰。

可能有人會問為什麼一定要看見不一樣的自己呢？留在安舒區過着安逸的日子不好嗎？非要找一些沒必要的麻煩。這些人通常都過着平平無奇，千篇一律的日子，做了一點事情就開始自我感動，你是一個人，卻過着機械人過的一日子，這樣你不為此感到慚愧嗎？正所謂「一寸光陰一寸金，寸金難買寸光陰」人就應該要尋找熱愛的事物或設定一個目標，然後不停走向它們，這樣做才不會浪費寶貴的光陰，到死的時候就不會在床上後悔為什麼沒有珍惜時光。

以上就是我認為要跳出安舒區的原因，以下就是當你有目標或熱愛的東西時應該要有的態度。

首先，要對那件事情交滿着熱情和熱愛。我認為最重要的就是要有熱情，因為假如你對目標沒有熱情，那麼你也不會願意去投入很多時間去實踐你的目標，你亦不會對那件事情上心。美國汽車大王亨利·福特，他在 12 歲的時候偶然間看到一部以蒸汽做動力的車子，他覺得十分新奇，並在想著：既然可以用蒸氣做動力，那麼用氣油應該也可以，我要試試！於是他立下了一個難乎其難的目標，就是要在 10 年內完成一輛用汽油做動力的車，他離鄉別井為了自己的夢想幾經辛苦地去到城市讀書成為了一名機械學徒，由此可以看得出福特對夢想的熱愛是格外的龐大。福神每天下班後都孜孜不倦地開始他的研究工作，到 29 歲時他成功了。若果福特沒有熱情，他一定不會在 12 歲的時候前往城市進行研究，他下班後亦一定只會回家休息，不會拖着疲倦不堪的身體進行研究氣油車。

其次，要嚴謹地對待那件事情。嚴謹地對待目標可以加快達到目標，因為你會留意到所有的細節並謹慎地完成那件事，不嚴謹對待目標的話，那麼你就如一個不懂得穿上鞋走路的孩子，總喜歡在街上四處奔跑一樣，結果就是弄傷自己。南斯拉夫曾說過：「一次深思熟慮，勝過百次草率行動。」當人嚴謹對待目標的時候，事件就不會出太大的錯誤，那麼就可以離成功的自己更進一步了。

再者，要有堅毅不屈的精神去對待那件事情。如果沒有堅毅不屈的精神，那麼你是不可能成功的，正所謂「有志者事竟成」。「牛下女車神」李慧詩於 2006 年的一次練習時，意外導致左手嚴重骨折，當時教練甚至數度打算勸她退役。可是女車神並沒因此放棄，在受傷的時候亦然維持練習，更加以 130 多公斤的槓鈴訓練體力，由此可見李慧詩堅毅不屈的精神和她可以為了奪得獎牌無視痛楚繼續訓練，成功感動教練讓她繼續留隊。

總結以上，只要有目標、熱情、嚴謹、堅毅不屈的精神然後再擁抱挑戰就可以看見不一樣的自己，以及獲得美好的回憶。

《擁抱挑戰》

人生總有遇到挑戰的時刻，有人選擇放棄，有人選擇逃避，但高比拜仁不會這樣做。他只會用「曼巴精神」去解決所有問題。

曼巴精神主要來說就是擁抱挑戰，從不退卻，從不放棄，從不逃遁，忍辱負重，在困難中創造奇蹟。而對高比拜仁來說，曼巴精神是熱情、執著、嚴厲、不屈、無懼和樂觀。

在熱情熱愛方面，我認為要在年輕時就要確立自己的前景，而高比拜仁早在年輕時已確立了自己會去打籃球，而他熱愛籃球的程度已經到了每天不得不打籃球的程度。在他打籃球生涯的十多年，每天凌晨四點在洛杉磯的街道永遠都可以看到他努力擁抱挑戰的身影，除了練習體能和練習射球外，當他看到別人使出他喜歡的技巧後便馬上練習，令自己靈活運用這個技術，令他的軍火庫又多一把武器。此外，他認為能看穿對手的動作也是打籃球的樂趣之一，因為他花了很多心思去看穿對手的每一步，而當成功拆穿對手的戰術後，成功感也會令高比拜仁更熱愛打籃球。

高比拜仁他在職業生涯中受過很多傷，不管是手部骨折、肩膊撕裂、腳踝扭傷或是劃破嘴唇，他都照常出席，帶傷上陣時也能發揮正常水準。這就是高比拜仁的曼巴精神-----堅韌不屈。這種精神的重點是要敢於承受生活大能的艱巨挑戰。高比拜仁說過「無論成功或是失敗，都是讓你可以變得更強的養份」。這提醒了我們在遇到困難時，不要害怕，只去嘗試，不論是失敗或成功，終有一天會成功的。

高比拜仁對任何人包括他自己都很嚴厲。他希望能好好運用每天 24 小時去練習籃球。這種心理代表就算要犧牲作息時間也要成為最強。我們每天娛樂的時間就是我們正在自己的舒適圈的時間。其實我們都可以在生活中保持舒適，但這種環境令我們遇到較少的機會去表現自己。若你想在這麼多人中脫穎而出，那你一定要走出舒適圈，習慣離開舒適圈的那種不舒服。

相信每個人都有感到害怕的時刻，而我也曾害怕蜜蜂，但我嘗試仿效高比拜仁，與恐懼並存，慢慢地我漸漸不害怕蜜蜂了。高比拜仁說過「無懼無畏意味著無論如何都要將自己投入其中並繼續前進。不是為了別人，而是為了你自己！」其實恐懼是因為自己害怕那樣東西而產生恐懼，所以是我們令自己感到害怕，所以要消除恐懼也得要靠自己。

高比拜仁一直都很樂觀。在他的籃球人生中，到底他錯過了多少冠軍？我們不得而知。正所謂「輸贏不重要」，「友宜第一，比賽第二」，高比拜仁重視的是比賽的過程，而不是目的。

若你能像高比拜仁一樣，擁抱挑戰，不怕困難，永不放棄，無懼無畏，那你就是擁有曼巴精神的一員，你也能活出自己！

《與生俱來》

在既有認知中，人與生俱來賦有四體，是件再正常不過的事。可人生就是這樣，許多事情我們都無法選擇，即使有多無奈，也是必須接受的。

你可曾想過：有一天失去了四肢，你會如何度過一生？消極嗎？還是積極面對？他選擇了後者。

尼克·胡哲出生時患有先天性四肢切斷症，沒有完全形成四肢，只得左下肢有一個帶著兩個腳趾頭的小「腳」。他曾被拒到正常學校上課、被同學奚落，甚至想過自殺，不過，因為父母所給予的愛，

讓他放棄了自殺的念頭，並認為自身的缺陷乃是「上天的禮物」，所以他決定接納自己，擁抱生命裏的種種挑戰。

在尼克十三歲時，母親把一份記載了一個殘障人士故事的剪報給他看；這不但改變了尼克對自己和別人生命的看法，且擴闊了他的視野。他發現自己不是這個世界上，唯一一個擁有無法解釋及醫治的殘障受害人。他說：「我可以選擇繼續生上帝的氣，還是感謝祂賜給我的一切呢？由那天起，我嘗試凡事感恩，抱着積極和樂觀的態度生活。」尼克努力不懈地學習用小「腳」及頸部肌肉，最終學會了自己穿衣服、吃飯、打字、游泳、騎馬、釣魚、開快艇，甚至打鼓。

「若上帝沒有賜你一個你想要的神跡，那麼他其實是想你成為別人的神跡！」尼克明白到上帝要藉他來激勵別人，為萬人帶來福祉。因此，幽默的他，藉住嘲笑自身的缺陷來激勵他人，給予無數絕望，甚至打算自殺的人帶來希望。

黎明前至深闐靜的黑暗，確實令人看不見未來。不過黎明始終會來臨的。每個人都有與生俱來的天賦和本能，只是需要些時間去發現。時間可以見證我們成為個怎樣的人；挑戰可以證明我們已經成為個怎樣的人。尼克在著作——《人生不設限》寫道：「生命中的挑戰會讓我們更明白自己真正應該成為一個怎麼樣的人。」

人生就是這樣，許多事情我們無法選擇，即使有多無奈，也是必須接受的。不過，以甚麼角度和心態看生命，是由我們所選的，與其怨天尤人，倒不如以自己的力量戰勝挑戰，打破生命的枷鎖。

4C 03 張焯欣

《不公的命運無法使她屈服》

長長人生中，每個人都必定會遇到挫折或挑戰。應對方法因人而異，有人會棄械投降，立馬向挑戰屈服；有人則會盡己所能，直面挑戰。那些選擇面對挑戰的人，想必擁有強大的不屈精神。愈嚴峻的挑戰，愈能顯出一個人的不屈精神。那麼，到底要有多強韌的不屈精神，才能在身體不健全的情況下，取得傲人的非凡成就？

海倫凱勒——史上第一個獲得文學學士學位的盲聾人士。海倫凱勒是一位盲聾人士。她在一歲零七個月的時候因急性腦充血引致了失明及失聰。從此，她過上了看不見任何事物，聽不見任何聲音的生活，亦無法開口說話。要是一般人遇上這種不公的命運，怨天尤人亦是再正常不過的事。然而，海倫凱勒既沒有埋怨自己失去了聽力，亦沒有憤恨自己失去了視力。她在導師的耐心教導下，漸漸學會了發音，能夠流暢地表達，這是她突破命運的第一步。

在那之後，在海倫凱勒十六歲的時候，她的父親病逝了。面對父親的離世，海倫凱勒雖然傷心，卻沒有意志消沉，她決定努力讀書，考取大學，以告慰父親的在天之靈。父母的存在對海倫凱勒而言一定是無可取代的重要之人，面對如此重要的人的離去，海倫凱勒選擇以積極向上的心態去面對，這是她內心強大堅定的證明。

海倫凱勒憑藉自己的努力，還有老師的悉心教導，在一九零四年，於哈佛大學畢業，成為了有史以來第一個獲得文學學士學位的盲聾人士。完成一個學士學位絕不是一件容易的事，更何況海倫凱勒是一位盲聾人士。她是靠着比任何人都強大的不屈精神才能完成這一項艱辛的任務。

海倫凱勒雖然有着身體上的缺陷，但她沒有因此自怨自艾，放棄自己。她擁有比任何人都強的不

屈精神。失聰與失明無疑是她的劣勢，是不公平的命運，這令她做任何事都比別人艱難上不少，但這些種種挑戰，都令海倫凱勒變得愈來愈堅強，令她愈發不願向命運低頭，願意擁抱挑戰。我們應該向海倫凱勒學習，學習她那強硬的不屈精神，學習她那擁抱挑戰的精神！

4C 10 鄔詠恩

《充滿失敗的人生如何逆轉？》

在這個夢想不斷貶值的時代，挑戰似乎變成了一個困局，大概是大家不願意碰壁失敗。然而有一個人，他經過絕對的失敗，卻成為了建築史注定無法繞開的人——安藤忠雄。

安藤忠雄曾自嘲過：「我的人生最初充滿了失敗，回顧他的過去，的確如此。

第一次的失敗是懵懂與現實的博弈。高二的安藤忠雄正是滿身沖勁的年紀，他成績不好，倒是有些蠻力，因此而接觸了拳擊。這是他第一份工作，正準備大展拳腳之時，現實給他澆了一盆冰水。由於天生的身量和不足，靠拳擊謀生的夢想就此熄滅。

而他不得不重新考慮出路，當時的他迷茫、焦慮、不知所措。他不斷向內心發問，自己究竟能做甚麼？自己又想做甚麼？很快他得出一個答案，建築。

第一次失敗是夢想和現實的沖擊。安藤忠雄沒有考上大學，他卻希望從事建築，可以說是天方夜譚，他只能選擇早上打工晚上不斷自學，問考上建築系的同學借教材。他靠着強大的意志用一年學完了四年的課程，但努力是遠遠不夠的。他不知道自己在甚麼方向，連是否正確也不知道，再怎樣也是野路子，完全自學對他而言是一條絕對黑暗的道路。

直至他接觸到二十世紀最重要的建築大師——勒·柯布西耶。

第三次的失敗是環境與現實的碰撞。安藤忠雄發現「旅遊塑造人」，學習建築必須實體造訪當地，但當時網絡並不發達，但他仍是懷着不安踏上了歐洲之旅。一個人旅行只能思考，每天都過得很緊張，只能不斷吸取知識，但他坦言，那時的他是失敗的，因為那趟旅途的他不自信，不期待，像極了別人餵養的寵物。

但他真的完全失敗了嗎？實際上，以上每一次失敗都給他帶來不少驚喜，他更成熟了，他更自律了，他更勇敢了。每一次失敗的對立面都是現實，現實又是甚麼？不過是人們一次又一次在安舒區堆砌的框架。為何安藤忠雄令逆轉命運？皆因他不被束縛，敢於挑戰。

他僅用鋼鐵、玻璃和混凝土，造出一個個充滿詩意又奇幻的空間。他想讓聚集在建築在人們聽見建築的呼吸聲，他賦予了建築生命力。這些絕不是當初渴望從事建築的他能做到的。是一次又一次失敗和挑戰中吸取教訓而獲得經驗所支撐他做到的。

一九九五年建築領域最高榮譽普利茲克獎的得主是安藤忠雄。誰能想到那個常被質疑學歷的人能一步一步爬到這個高度？

很多人說安藤忠雄的人生充滿失敗，倒不如說是一次一次的挑戰堆砌出他精彩的人生。像他自己的理念，他不希望通過物質存在，而是想建築變成一種記憶讓大家記存下去。安藤忠雄也不是因為獎項而令大家敬佩，而是他的挑戰精神。

「我覺得既然人生只有一次，那麼意不盡，挑戰不斷。」——安藤忠雄。

《曙光之年》

怎麼來到人世，即將面臨什麼，未來路在何方？此般種種皆未可知。

命運在每個人的欲望前都提前設定好了距離，公平的讓所有人去競爭，去爭取。我認為應對這些的最好方式就是去自我挑戰。就像百米短跑比賽比到最後從不是在和同道競技的對手比賽，而是和曾經的自己去比賽，而他們要做的，就是一次一次的挑戰極限挑戰自己挑戰那些未可知，那些命定的局限永盡可在，而不屈的挑戰卻不可須臾或缺。

依稀記得，那力拔山兮氣蓋世，時不利兮騷不逝的悲歌後，那寒芒凌厲的劍上那殘餘的鮮血滴進烏江後的失意。

項羽是傑出的軍事將領，要靠有破釜沉舟那般的雄姿，英氣勃發的男兒氣概，以少勝多，常勝之名，鞏固了自己的地位，贏得了少年將軍的美名。可他在國家大事上的不從心，使他淪落了那樣悲慘的結局。他一路燒殺搶掠，火燒阿房，坑殺秦兵，最終失去民心，為了回家炫耀，失去軍心，他如此沒有遠見，怎麼能突破自己呢？突破自己，需要能力的培養，需要堅持不懈的心態，如果連登山的能力都不具備，那麼那些崇山峻嶺都將與你無關。項羽啊，前方是絕境又如何，你為何不能抬一抬頭呢？或許這不是窮途絕境，而是另一個方向，另一束光啊。

近代科學家鮮有女性，女性中的諾貝爾獎，更是鳳毛麟角，而那十萬噸瀝青中的一抹藍，則是我們終身的榜樣。

居里夫人在數以萬計的瀝青中才能提取出十分之一鈾，在當時已經是一個壯舉，她的發現讓所有人都歎為觀止，但她卻仍感到不足。因此她廢寢忘食，不分晝夜的提煉瀝青，其中有一次因為失誤，她失手打翻了裝有提煉物的器皿，三個月的心血毀於一旦。她雖然傷心，但也很快振作，在千萬次失敗後她終於提煉出比鈾更純粹的鐳！是的，她超越了曾經的自己，是的，在四年裡，在無數個不眠之夜裡，在千千萬萬個失敗標本裡，她做到了，她超越了自己。是啊，那是一個什麼樣的壯舉，是讓這天下看不起女性科研工作者的人羞愧難當，是讓化學界多年未曾得到解答的難題迎刃而解，是她用生命拯救量如江海般病患的壯舉。居里夫人在那樣陰暗潮濕又破舊的地方都能做到如此這般，而我們如今坐在光明亮堂的課室裡，我們又如何能懈怠呢？梅花香自苦寒來，寶劍鋒從磨礪出。也許成功並不在將來，而從一日復一日的挑戰，年復一年的堅持裡，我們總能看到曙光。

人這一生，都要去不斷的突破自己，而我們這生命本身就有意義，我們不能白來一場。三毛有句話說：「我們一步一步走下去，踏踏實實地去走，永不抗拒生命交給我們的重負，才是一個勇者。」是啊，那些陌生的不可知的命運，那些崇山峻嶺激流險灘，那些不和平的年代。誰知道呢？這或許不是最好的時代，但我們依舊能去抗衡，去突破，去挑戰，去吶喊，去共舞！我們是少年啊，少年不懼歲月長，因為我們的彼方一定會有榮光在！

《挑戰的大小並不重要，重要的是有著自我突破的勇氣》

人生本來就一段不斷接受挑戰，不斷進行突破與成長的旅程。挑戰，是無可避免的存在，但它是教人望而生畏，拒於千里，還是教人興致勃勃，樂此不疲，看來在每個人心目中有著截然不同的定義。但毋庸置疑的是如何面對挑戰，面對挑戰時的心態是人們窮一生需要學習的課題，就如詹姆士·包得溫曾說：「勇敢面對，不見得一定能改變；不勇敢面對，什麼也不能改變」

擁抱挑戰，是邁向成功的起點；害怕挑戰，是遠離成功的起點。

茅以升曾說過「困難只能嚇倒懦夫懶漢，而勝利永遠屬於敢於攀登高峰的人。」在接受挑戰後，伴隨而來的不是舒適，不是一帆風順，而是不舒適與自我掙扎，接受挑戰永遠不是容易的，但這些不代表它是沒有意義？當然不會。

在 2012 年倫敦殘奧會中，失去雙臂的趙旭奪取了一百米的金牌。天生有缺陷、在各參賽選手中唯一採用站立式起跑姿勢、在開跑前端位居第四，顯然對他來說是巨大的挑戰，一般人面對這些挑戰，難免會心灰意冷、怨天尤人，但趙旭卻保持信心，在跑道上說了一句：「我要飛」，並持續由從第四的位置慢慢追上來，最終勇奪佳績。

被冠以「永遠的籃球之神」的名目的喬丹曾經說過：「心理韌性和勇氣比你可能具備的身體優勢還要強大，我總是這麼說，我也總是這麼相信。」身為殘疾運動員的趙旭，比一般運動員要面對的挑戰與困難顯然較多，不但沒有身體優勢，甚至在比賽中處於劣勢，但他選擇了正視挑戰，並克服恐懼，歷經長年累月的累積後，最終成功了。如果當初他因自身缺陷而一蹶不振，不勇於嘗試，恐怕也不會有今天的成就。

擁抱挑戰，是成長的催化劑；害怕挑戰，是成長的負催化劑。

著名籃球巨星科比·布萊恩說過：「無論是成功還是失敗，都是讓你可以變得更強的養分。」雖然擁抱挑戰不代表一定會成功，但從中一定會獲得進步，在擁抱挑戰以後，重點不在於結果，而是追求結果的過程，因越過自己的舒適圈，選擇走進未知，已是一個自我突破。相反就會像紀德所舉的例子一樣：「如果沒有勇氣遠離海岸線，長時間在海上孤寂地漂流，那麼你絕不可發現新大陸。」海岸線是舒適圈與外界的邊境，當勇於嘗試、勇於接受挑戰，我們可能會更多新奇有趣的事物，相反害怕去嘗試，害怕去接受挑戰，會讓我們失去很多的機會。縱使在接受挑戰後，或許會充滿著困難，但當你勇敢越過一個又一個的難關後，回首過去，你會發現自己成長了很多。

就我的自身經歷，擁抱的挑戰可以微小至主動跟人說話、到堅持每天運動、再到站在眾目睽睽之下演講。挑戰的大小並不重要，重要的是要有著自我突破的勇氣。每個人都是在跌跌撞撞中爬起來的，當你勇於接受挑戰，視挑戰為成長的契機，你與成功的距離又拉近了，就如史上首位登上埃佛勒斯峰的人—艾德蒙·希拉瑞所說：「我們征服的不是這座山，而是自己。」在擁抱挑戰前，先擁抱自己的恐懼，多給自己鼓勵。

最後，送上股神巴菲特的一句話：「做你沒做過的事叫成長；做你不願意做的事叫改變；做你不敢做的事叫突破！」

《學會挑戰》

人生是一個不斷充滿變數的征途，所以挑戰是不可避免的。有些人害怕挑戰，不敢嘗試任何新鮮事物，放棄了一個個鍛練自己的機會，使見識日漸縮小，只能原地踏步。所以，我們應學會挑戰。

挑戰，是生活對我們的考驗；挑戰，是超越自我的機會；挑戰，是我們人生勇敢面對的宣言。不敢挑戰的人，對待新事物就像看到了猛獸，膽小謹微，那麼就永遠前進不了。因此，我們要學會挑戰。

學會與自己挑戰，因為「人生要不是大膽地冒險，便是一無所獲。」。世界傑出婦女之一海倫凱勒，在出生時因患上急性充血症，被奪去視力和聽力。若知曉自己不能像正常人一樣生活的你，是否會選擇埋怨父母，自暴自棄？還是想隨遇而安，日子能過且過？然而，這些想法只能讓你原地打轉。挑戰是種機遇，它能夠成就個人。一個鬥志昂揚的人來說，挑戰恰好是超越自我的機會，就是因為還未實現自己的人生價值和理想的刺激，才能把他推向成功。因為面對挑戰，它會逼著人們動腦筋想方設法來解決問題，並戰勝困難挫折，我們可能有更大的進步，還有意想不到的收穫。那麼，我們為何不學會挑戰？

學會挑戰別人，因為能看到別人的長處，取人之長，補己之短，不斷完善自己。楚漢相爭，項羽勝多敗少，但是因為一場戰敗使項羽一蹶不振，自刎於烏江。項羽有機會逃跑但他不願意，自認無言面對江東父老。其實他度過烏江之後可以卷土全來，反思自己為何會失敗然後再次向對方發起挑戰，勇敢拼搏。但是項羽不敢面對失敗，再次挑戰劉邦，失去了翻盤的機會。既然如此我們為何不學會挑戰？

成功的人士，都會勇敢嘗試，越挫越勇。海倫凱勒即使在生命中承受這麼大的打擊，仍懷著向命運之神挑戰的決心。逆境中，她學會了多種語言，她的作品更被翻譯成多國語言發行。海倫的成功，正是因為敢於面對挑戰，成為了殘疾人精神的代表及驕傲。因此，我們要學會挑戰。

挑戰就像爬山每一次爬上了新的高度就代表一次挑戰的勝利，在不斷的挑戰和勝利之下，人就一定能站上山頂。真正的智者，他們會在挑戰的同時，把自己投入到鑄就輝煌的熔爐之中，把不滿鍛造成競爭，把失意擠壓成動力，把挫折捶打成練達。我們應該學會擁抱挑戰，對己是一種突破，對人是一種動力。

《擁抱挑戰：勝利的定義》

勝利的定義究竟是甚麼呢？

是在比較中贏了對方嗎？

還是奪得了目標嗎？

抑或是位居第一嗎？

有部份人認為是第一個，他們都覺得在同等的道路上比其他人更為領先便應是勝利；而有一部份人則認為是第三個，他們比起第一批人更為爭名奪利、不但只是要比對方厲害，更要以一個壓倒性的實力、用他們認為是位高權重的第一來碾壓對方才算是勝利；在我看來，第二個才比較合乎我的想

法，我覺得每個人勝利的定義都是不一樣，畢竟不同人各自都有千差萬別的目標，只要自身達到或者你能耐較高可以超越自己所訂立的目標的話，我便由心而發地相信你已經是勝利，因為既然你擁抱挑戰，就說明你早已超越自我、跨過自己的弱小、突破自己的極限，爬到比以前更高的地方，回想起以前自己所處於的桎梏，你早就站於名為勝利的舞台，繼續以自己擅長的技能發光發熱，走上向著凌霄之志之目標的桎梏，依舊擁抱挑戰…

在 1853 年 3 月 30 日的荷蘭某一鄉村，那被後人命名為荷蘭後印象派畫家—文森特·威廉·梵高出生了，隨後更誕生無數名作，令後世的人為其嘆為觀止，可惜他在世之時就不是這般的狀況。梵高還在世的時候，他的畫作不僅沒有被認同之餘，更飽受他人鄙視的目光，後來更割下自己的耳朵，亦患上了精神病。雖然如此，但是他由始至終都沒有放棄他的最愛—繪畫。其後更創作無數名作。梵高並沒有因病及他人的目光而輕易放棄他的事業、最愛，更擁抱自己的挑戰。他只是心神專注於他的作品之中，不管他人如何看待他、怎樣對待他，都不曾為此所動。再者，換作是我，我早已放棄，若果沒有甚麼特別的理由，相信我也不再碰繪畫。我不僅要對他的畫作所感嘆，更對他那無堅不摧、自成一格的精神五體投地。在他堅持的同時，他在我眼中已經是勝利，他跨過自己的過去，亦做到我認為是大海撈針的事。

比爾·蓋茲目前是美國前 400 大富豪排名榜排名第二的富豪，相信很多人都知道他也是微軟公司的創辦人，不過他在創立此公司之前，他其實也曾創立一間名為「Traf-O-Data」的公司。這間公司本是開發統計交通流量的計算機系統，雖然這間公司所用模擬器編程的速度不會比其他人的編寫代碼的慢，更有可能會其他人的快上不少速度，但是他們還是太年輕，他們竟然提供免費的交通統計服務，從而導致他們的經濟週轉不來，但是比爾·蓋茲並沒有因此而始無終，他更開始正視自己的弱點，究竟自己哪裏做錯、走錯了哪一步、自己又可以怎樣改善、做得更為無可挑剔，在這樣的循環之中，他一步一步超過去的自己、面向自己的挑戰、邁向自己的目標，最終他創辦了微軟。走到這一步，他是成功的，他的公司旗下的系統亦都成為大眾不可缺少的必需品。當然他在我眼中亦是勝利。

說到這一步，甚麼才是擁抱挑戰呢？相信你們自己心裡都有一定的見解。對我來說，擁抱挑戰其實只是僅僅單單面對自己的挑戰、困難而已，為此要作成千上萬的準備，不僅要勇於正視自己的不足，而去作出對策方案，強化自身，再一次跨越自己，向著自己的目標進發。而我自己都曾有過一次擁抱挑戰的故事。曾經，我有一次英文測驗不合格了，那時我簡直陷入名為崩潰的輪迴滿面都寫著絕望兩字，但是我很快意識到不能這樣下去，我開始檢視自己有什麼不足的地方、尋求如何可以彌補上它們，於是我便開始我的「英文補完計劃」一開始每天讀一個生字，亦嘗試閱讀更多不同的英文文章，以增加自己對英文的常識、概念，最終我在第二次的測驗之中考得比上次高出一倍的成績！那時我簡直欣喜若狂、開心到我連樣子也要模糊起來！當然我亦是勝利了，我戰勝了那一直畏懼英文的我、我跨越了那條本認為是可望不可即的鴻溝，雖說是我捨棄了不少玩樂的時間，但是也等價交換成英文測驗的成績，所以對我來說擁抱挑戰成功了便是勝利。

《擁抱挑戰》

「正因為沒有翅膀，人們才會去尋找飛翔的方法。」

由出生到成長，從經歷生老到病死，我們總會碰到林林總總是的挑戰，有學生時代的測考，有成年人考慮的婚姻和家庭，也有老年人擔憂的退休生活和健康……這一路磕磕碰碰堅持過來，面對著接踵而來的難題，或許有人因應接不暇而放棄，又或者選擇走另一條路。誰不懂憬自己的人生一帆風順呢？事實上，沒有挑戰的人生才是乏味而無趣的。

我今年中四了，當我打算隨便看看高年級的書本時，我發現我有很多陌生的英文單詞，數學符號也全是一堆英文字母，文言文更是讓我感覺在學一文新的語言。假設我選擇逃避這些難題，我能獲得什麼？確實，我高中三年會比其他同學輕鬆，我可以歡樂地度過青春時光，但我要怎樣面對文憑試？我還可能被大學錄取嗎？到我邁向社會，邁向職場時，我又會有什麼下場呢？

十八世紀著名音樂家貝多芬，他 26 歲時聽力開始減弱，45 歲時完全失聰，只能通過畫冊與人交談。失去聽覺，就像猛獸失去捕獵的爪子，老鷹失去敏銳的雙眼和翅膀，完全擊碎了他的音樂夢想。與此同時，混亂的政局與親人離世也給了他致命一擊。面對健康和精神上的雙重打擊，他如巨人般頂住壓力繼續創作。他的作品流傳了三個世紀，對全球音樂發展影響重大，被後人尊稱為「樂聖」。

依稀記得我小時候和親戚爬山，我好不容易上到半山腰的一處平地，本以為能看見鳥唱蟬鳴、萬紫千紅的風景畫，結果映入眼簾的卻是喧鬧的人群。我仔細一看，他們身後明明有一條山路，但他們依然選擇在吵鬧的地方野餐，也許是被蜿蜒曲折的山路勸退了。密集的人群令我喘不過氣，於是我決定上山看看。山路崎嶇不平，我有好幾次差點摔倒了，但山頂的風景沒有讓我失望。隔絕了所有噪音，偶爾還有微風拂面，十分愜意。我也能好好地享受大自然，與家人共度天倫。

是啊，上山的路或許很難征服，可是山頂的風景會讓你感到一切值得。

我們總要上山看看。

《擁抱挑戰》

挑戰，出現在任何人的生活之中。有的人很討厭見到，選擇逃避挑戰；而我卻認為擁抱挑戰是一種令自身昇華的方式。

科比，作為贏取五次 NBA 冠軍指環、家傳戶曉的傳奇運動員，難道他一路走來，就沒有遇到挑戰嗎？當然不是！初次登上聯賽舞臺時，他還是個瘦弱、沒體能、沒力量、投籃一般的普通球員，根本就很難在這高手如雲的舞台上立足，甚至好像下一秒就要被篩走一樣。但他對籃球的熱愛、對挑戰的熱愛卻遠遠超乎常人。所謂「吃得苦中苦，方為人上人」，身體不行就鍛鍊身體，時間不夠就擠出時間。科比就是抱著這種挑戰不可能的覺悟，在每天凌晨四點就開始展開訓練，全面消除自身的軟肋。對我們而言，每天凌晨四點起來練習就好比登天一樣困難；然而對於科比而言，這簡直就好比家常便飯。科比經歷了十幾年自我挑戰的洗禮後，已從初出茅廬的黃毛小子，變成實力全面、蜚聲國際的一流球員。但是科比還是沒有一絲的鬆懈，因為他知道有個更好的自己將在將來等著自己，科比毅然決定選擇挑戰昨天的自己，依舊每天重複著枯燥乏味的訓練，就好似一個不知疲倦的機械人一樣，不斷提升自己，不斷挑戰自己。

有人可能會問：「難道長年累月如此艱辛訓練不會感到無聊嗎？不會辛苦嗎？」科比的回答卻是：「完全不會！」因為只有經歷過挑戰的快樂，才是真正的快樂。小學時期的我，總覺得挑戰就是件麻煩事，總是質疑：難道敢於挑戰就可以成功嗎？總是思前顧後，總是邁不出第一步，總是不能直面挑戰！上到中學後，挑戰接踵而來。因為老師的一次鼓舞下，嘗試挑戰了一次未曾參加過的數學比賽。雖然我用盡了畢生所學的知識，也只能拿了個參與獎，不過在努力過程中，卻嘗到了前所未有擁有的感覺，這份感覺可不是贏得遊戲獎品那麼簡單，是經歷挑戰失敗過後想要變強的不甘心。此後，我也漸漸地開始去擁抱挑戰，即使結果未如理想，但總能在過程之中找到昇華的感覺。

其實任何人都可以選擇安逸，選擇刻意避開一切挑戰，但這無疑阻礙了我們遇到更好的自己，阻礙了我們碰見昇華後的自己，阻礙我們發掘出不一樣的自己！難道你真的甘心止步於此嗎？

4E01 鄭仲焮

《擁抱挑戰》

怪胎，是我的專屬代名詞，從出生開始我就與眾不同，別人的童年是歡聲笑語，而我的童年只有醫院消毒水的氣味。因為天生的疾病，我很少有機會吃喝玩樂、跑跑跳跳。雖然我對其他人很是羨慕，但我卻力不從心、無能為力。

到了小學，我們有了體育課。每當鐘聲響起，同學們便會在老師的帶領下到操場上課，而我因為不能劇烈運動，只能待在一旁看著他們。有時候會有同學向我抱怨：「體育課真累啊！真羨慕你不用上體育課！」我也只是笑笑，他們不知道，我多想像他們一樣到操場上活動啊！他們無法理解我獨自待在一旁是的感受，那樣讓我覺得自己格外像個異類，像是扯掉了我最後一層遮羞布，把我拼了命想藏起來的疤赤裸裸地暴露在殘酷的陽光之下，無處可躲。我真的很討厭這種無能為力的感覺！我的人生就像個空蕩蕩的花園，沒有蜜蜂、也沒有蝴蝶。

某天放學後，我一如往常的回到家，打開電視後映入眼簾的是當時的奧運會，看著運動員們在各自的賽場上為著自己的目標披荊斬棘、勇往直前，我竟萌生了一個怪誕的想法——我想當運動員！我跟周圍的所有人說出了自己的想法，同學們嘲笑我說：「就你堂堂體育課都缺席，還能當上運動員？」甚至連我的家人都露出了懷疑的目光。所有人都說我做不到，我想，或許是吧？可能我真的做不到，不過，難道我的第一個夢想就要到此為止了嗎？

可我不甘心啊！那只蝴蝶好不容易落在我手尖上，若是此刻不抓住它，它會飛走嗎？會破碎嗎？我不知道是什麼讓我有了堅持的想法，但我一定要抓住它！父母見我如此執著，病情也好轉了許多，因此還是給我報了網球課。

因為長時間的缺乏運動，我上網球課比其他人更吃力些，日復一日的訓練也枯燥乏味，雖然提前有了心理準備，但艱苦程度還是超出了我的預期，甚至在中途我多次想過放棄，但已經放出的紙飛機是無法回頭的，而我既然已經踏出了那一步，便不應該放棄，再說，如果現在放棄了，以後我或許會痛恨現在的自己吧？

當我已經逐漸熟練了網球這項運動時，意外發生了！我已經很久沒有發作的哮喘病竟然突然復發，這場腥風血雨來得猝不及防，我甚至還沒反應過來所發生的事便已經躺在雪白的病床上了。我不怕降落，但害怕墜落，這次、我墜落了。

你說，為什麼上天這麼不公平呢？我只是想像正常人一樣無憂無慮地跑跳運動而已，為什麼連如此平凡的請求都不能答應呢？這一場突如其來的大雨把我心中好不容易燃起的小火苗徹徹底底的澆滅了，一向晴朗的小世界忽然被烏雲遮蔽，因此顯得無比灰暗，蝴蝶也不再停留在我的花園中。後來聽母親說，那段時間我的眼神無比黯淡。

出院後，我又回到了網球班，握上了陌生又熟悉的球拍，我感覺似乎有一絲色彩透進了我的小世界中。教練找到我，說不久後有個比賽，若是我趕緊練回手感可以讓我參加。那層層的烏雲不約而同的散開了，花園又恢復了往常的晴朗，那只曾在我的花園中玩樂的蝴蝶又回來了，甚至還引來了蜜蜂。

就這樣，我就像早已忘了之前的傷痛，又開始了日復一日的訓練，直至比賽那一天。那一天，正值盛夏，烈日當空，比賽與天氣相呼應，很是激烈，幾輪下來我的衣服都被汗水浸濕了。我當天的狀態異常的好，或許是因為連續贏了幾場，自信心到達了頂點，在最後一場比賽上失了手，最後與冠軍失之交臂，但我還是拿了個很不錯的成績。教練很讚揚我在首場比賽的成績，父母看我的眼神是滿滿的欣慰，我的花園越來越熱鬧，更多的蝴蝶與蜜蜂來到這裡，而我，仍要繼續前行。

4E10 曾鈺晴

《挑戰是絆腳石還是磨刀石？》

你們還記得校長曾經說過的「擁抱挑戰，挑戰無限」呢？在人生路上，你總會遇到大大小小的挑戰。那麼挑戰是人生的絆腳石還是磨刀石呢？

對我來說，挑戰是人生的磨刀石，它使你變得鋒利，它使你變得堅強。人生最大的敵人就是自己，很多人就是無法跳出自己的安舒區，其實只要踏出你的第一步，你就會發現你已經擊到了從前那個貪生怕死的自己，同時發現挑戰並沒有想像的那麼困難。相信大家都有玩過瑪利奧，相同道理，瑪利奧在不同的地圖遇到不同的絆腳石和障礙，但他仍然面不改容地闖過一個又一個的難關，甚至越戰越勇。即使失敗了也不用擔心，重新開始就可以。雖然人生沒有多一次機會重新再來，但我們可以把握下一個寶貴的機會做得更好，鍛鍊出更強大的自己。

「生命的路是進步的，總是沿著無限的精神三角形的斜面向上走，什麼都阻止他不得。」面對挑戰首先是要不要恐懼挑戰，我們無所畏懼，畏懼的只有自己，想像着有很多的朋友、親戚都來支持你，在心裏想著不要辜負他們的支持，自然心中的恐懼亦會減少。第二，你要有接受挑戰的心，把你剩餘的恐懼轉換成挑戰的動力。然而，我們要實行，將挑戰分成幾份，逐步地完成它，抱著一定要成功的心態地完成它。事成後，你不僅能得到成功感，還有過程中累積的經驗和得著，造就更完美的自己。

海倫·凱勒原本是健康的嬰兒，在19個月大時患了急性腦充血，失去聽覺和視覺，她的父母邀請莎莉文老師作她的啟蒙老師，她教導海倫手語、生字，再教導她使用手指點字以及生活禮儀。十歲時父母聘請老師教導她說話，把中指放在老師鼻子上、食指放在嘴唇上、大拇指放在咽喉上，海倫就是這樣學會說話。之後，海倫以優異成績取得文學學士學位。海倫從小就失去聽覺和視覺都可以越過學習說話和生字這些挑戰，學習手語、生字、手指點字、生活禮儀和說話對我們來說並不困難，但對海倫而言卻難如登天，但仍然擁抱挑戰、越過重重障礙。那麼我們這些身體沒有殘缺、生活這麼幸福的人是不是更應該跳出安舒區，踏出你的第一步去挑戰自己？「生命不可能有兩次，但是許多人連一次

都不善於度過。」人生只有一次，要好好珍惜每一次挑戰的機會，每一次挑戰都是你寶貴的經驗。那麼挑戰還是人生的絆腳石嗎？

4E11 黃卓君

《學會擁抱挑戰》

「挑戰」一詞在你們心中有多重要？對我而言就很重要了。在人生的漫漫長路，總會遇到挑戰，我們總要克服各種的挑戰，才能有機會邁向成功。

世界上有兩種的生活方式：一時不斷進取，敢於挑戰，充滿激情的人生；二是隨波逐流，安於現狀的人生。我並不排斥任何一種方式，但我想前者更有價值令人細細品嚐。

海倫·凱勒——美國身心障礙者，教育家。他幼年因急性腦炎引致失聰及失明，令父母感到挫敗。可憐的海倫凱勒，又應該怎樣去面對沒有光線、沒有聲音的世界？他並沒有就此放棄自己。父母找了一位專家，教導他利用雙手去感受別人說話時的嘴型變化，以及用鼻腔吸氣、吐氣的不同來學習發音。看似易如反掌，但其實十分不容易，但海倫凱勒做到了！其後，海倫凱勒不但學會閱讀和說話，還以驚人的毅力完成了哈佛大學的學業，成為歷史上第一位獲得文學學士學位的盲聾人。他更致力於殘疾人事業，致力改善殘疾人的生活環境和受教育水平。

最終他成為了公認的成功人士。是因為他敢於嘗試，敢於挑戰，一步一步走來並不容易，但他仍然很努力。

反觀，安於現狀，貪圖享樂者，最終只會失敗。

五代後唐李存勳是後唐的皇帝。李克用是他的前皇帝。李克用在臨終前，交給李存勳三支箭，吩咐他要完成三件大事：一是討伐劉仁恭，攻克幽州；二是征討契丹；三是消滅世敵朱溫。不久，李存勳達成了李克用的遺志。李存勳到了萬年寺認為已經拼命一生，應該好好享受，遂荒廢朝政。他的安於現狀，不求上進，不敢於挑戰的心態令整個後唐都變得混亂。成為別人眼中的「失敗者」。

挑戰是需要花力氣和勇氣，但挑戰不就是人生不可或缺的一部份嗎？「雖然這個世界充滿了苦難，但是也充滿了很多解決和克服的方法。」挑戰自己，戰勝自己，學會擁抱挑戰，敢於挑戰！離成功便不遠。

《挑戰便是勝利》

挑戰，是無止境的，是難以預料的，更是令人惶恐不安的。挑戰往往以千百種的型態向你奔來，而面對挑戰，有人淡然處之；亦有人會用盡千方百計去推開它，但只要肯挑戰，你就已勝過所有沒有膽量去接受挑戰的人，甚至已經贏得人生。

「所謂活著的人，就是不斷挑戰的人，不斷攀登命運險峰的人」——維克多·馬里·雨果。生存已經是一個挑戰。從你出生開始，有哪些時候你不是在挑戰的？由你拼命掙扎，從母親的肚子裏出來，直到面對死亡那一刻，你所跨過的挑戰星羅棋布。一九七五年，二十六歲的夏伯渝首次挑戰攀登珠穆朗瑪峰。不幸的是，在登峰途中，他的雙腿被凍傷，後來更需截肢。他失去了雙腿。但最令人出乎意料的是，在二零一八年，他第五次挑戰，並且成功登上了珠峰，完成了他四十三年來的夢想，更成為了中國第一位依靠雙腿義肢登上珠峯的人。由此可見，你整个人生中所挑戰的，並不是別人，而是過去的自己。正如喬治·巴頓所說：「接受挑戰吧，這樣你才能感受到勝利的喜悅」。

「如果你從不接受挑戰，就感受不到勝利的刺激。」試幻想你這生遇到的、衝破了的每一個挑戰就是一個關口，那麼你所獲得的「勝利」便有相對的那麼多。香港女子單車運動員李慧詩，自二零零四年開始，決定展開其職業生涯，成為一名單車手。她參加過的比賽多不勝數，贏得的獎牌亦如是；但有多少人知道她患有先天性貧血症，甚至因一次意外導致左手骨折，曾被勸喻退役？即使她所面對的挑戰，比正常運動員更多、更艱巨，但她依然坦然接受他們的出現，且深信只要能夠越過這一切的關口，便等同於提升自我，甚或勝過那些有能力，卻不突破自己的人。由此可知，每跨過一個挑戰的同時，你亦會感受到同等份量的勝利。李慧詩面對挑戰的心態就好像邁克·加拂卡所說的：「要成功，你必須接受遇到的所有挑戰，不能只接受你喜歡的那些。」

現在回顧一下你所遇到的挑戰，它會事先告訴你它的到來然後給你足夠的時間去預備嗎？不會的。它是你預計到的嗎？不是的。那麼既然生命中的每一刻都充滿著挑戰，那為何不以「平常心」去看待它、接受它、面對它、擁抱它，讓它融入你的人生，成為你生活的一部分呢？

接受挑戰，是為了做得比昨天更好，而不是為了做得最好。

「生活是一種挑戰，迎接它吧。」——特里薩修女。迎接它吧，它是你生命的一部分；擁抱它吧，讓它成為你的朋友；戰勝它吧，它會讓你的生歷練更豐富。

《挑戰精神》

在生活當中，常常會遇到不同的困難，但從另一個角度來看，困難就是鍛煉和磨練自己，令自己在各方面都比從前的自己更加優秀的一個挑戰，若要完成這個挑戰，便需要靠自己努力和付諸實行。

首先，努力和堅毅的精神是完成挑戰的關鍵。在我的朋友當中，家寶被老師邀請去到做開學禮司儀，對於從未試過做司儀的家寶來說，這毫無疑問是一個大挑戰。雖然他很害怕要面對台下大量的觀眾，但他還是答應了老師，因為他想要改善自己膽小又容易面對人的個性。在彩排時，家寶被指出有發音不準、音量過小的問題，這無疑會對他造成一定的打擊，但他並沒有放棄，在距離開學禮前所餘下的時間裏，家寶都有對自己的發音和音量進行練習，在自己的不足上練習，開學禮當天，由於家寶的練習，使他在台上充當司儀的角色十分出色，因他的努力練習和不放棄、堅持下去的精神，使他能

夠突破困難，完成挑戰。

其次，不氣餒的精神態度在面對挑戰也是至關重要的。我的同學們曾參與過班際籃球比賽，在得知將會參與時，他們時常會聚在一起練習，但並不是努力過後就一定會得到回報，他們在比賽上落敗了，但他們並沒有責怪彼此，更沒有因比賽輸了而感到失落，而是檢討自己的不足之處，商量下一次比賽時應怎樣做。這件事令我印象十分深刻，因為在下一次比賽時，他們贏得了比賽。努力或許不一定能突破挑戰，但不氣餒繼續地向目標前進，總會比放棄要來得好，因為盡力努力了，即使突破不了挑戰，也會比曾經的自己要好，更加優秀。

最後，訂立目標是面對挑戰時應該做的。在某一次中文辯論比賽的準備當中，每一位隊員都訂立好自己的目標，一旦有了目標，便會更加努力地往目標前進，因為有了目標，使小組的各位都格外努力，正因如此，使他們在比賽時發揮出比平日水準要高的辯論技巧。由此可見，挑戰並不困難，只要給自己定立好目標，並加以不放棄的執着精神，便足以令自己進步。

從以上三個例子可見，困難並不可怕，因為困難同時也是挑戰，是令自己進步的挑戰，努力和堅毅、不氣餒的精神，以及定立目標和對勝利的執着都是完成挑戰的關鍵，挑戰是我們成長路上的良友，令自己比從前更加優秀，因此我們往後更要克服自己的弱項，完成實際上和自己心裏的挑戰。

4E20 古健亨

《科學家勇敢的挑戰》

「擁抱挑戰」，當看見這四個字，你們會聯想到什麼呢？是凌晨四點起來訓練的科比？還是獨臂球王——埃克托卡斯特羅？而我首先想到的就是敢於挑戰的科學家們了！

在1990年一個清晨，陽光明媚，意大利的比薩斜塔上一位小伙子正準備挑戰權威，質疑「真理」。塔下的教授和旁觀者都在等著他出醜。他拿起一個十公斤重的鐵球和一個一公斤重的鐵球，測試它們是否同時落地。當兩個鐵球落地時，塔下的人們鴉雀無聲，這兩個鐵球竟然同時落地，他成功地推翻了「真理」！想必大家都已經猜到這個故事的主角是誰了吧！他就是在比薩斜塔做自由落體實驗的伽利略。正正是因為他敢於挑戰的精神，才孕育出更多的真理，更多的知識。

在科學界中，很多科學家都具有擁抱挑戰、好奇探索的特質。除了伽利略，還有我們中國的偉人，雜交水稻之父袁隆平。他一生致力於雜交水稻技術的研究，創建了超級雜交水稻技術體系，他讓人類擺脫了饑荒，讓天下人都吃飽飯。袁隆平從小就是一個愛挑戰，有探究精神的人。當時他看見嚴重的糧食危機，不少人缺衣少食，所以他立志改變世界，親身投入試驗，一手一腳地探究雜交水稻的原理，一次一次的失敗並沒有打消他的志氣，依然堅持投入實驗，終於在1975年成功研製出雜交種植技術，花費了將近三十年的心血，才完成這一大創舉，拯救了全世界的人類。這挑戰本來看似是不可能完成的挑戰，卻因為袁隆平的堅持奇蹟般地完成了。執著、不屈、無懼、挑戰，都是我們值得學習的高尚品格。

可能很多人覺得，這些事是不可能發生到自己身上的。但我認為，只要勇於接受挑戰，有堅持到底的決心，一切都可以完成。在我中一時，看見學校有個保馬正向跑的活動，要跑二、三公里路。剛開始時，我認為這是不可能完成的挑戰。但我想鍛煉我的體格，因此我加入了越野跑隊，每天日復一日的練習。現在回頭看，我覺得二、三公里，真是順手拈來。由此可見，通過不斷的磨練和接受挑戰，終有一天會成就更好的自己。

《迎挑戰》

古人蘇軾曾經說過：「人生何處不巉岩。」的確，在人生的道路上哪有可能沒有艱難和險阻，最重要的是當遇上這些困難與挑戰時該如何面對。由我看來挑戰就如一把鎖，把名貴的寶藏上鎖，探險者想要獲得裏面稀世珍寶便要努力尋找鎖匙，尋找鎖匙的過程中可能會受到荊棘及怪獸的阻撓，但當最後成功打開寶箱拿到無價之寶，那種滿足感是什麼也比不上的。每個人都想獲得寶藏，但在尋寶的過程中往往會出現兩批探險者：第一種是看到前邊的難關亦勇敢面對的人；而另一種便是被困難所嚇怕，懦怯退縮的膽小鬼。

歷史上許多名人都是第一種的探險者。就如著名發明家愛迪生和作曲家貝多芬。愛迪生在發明電燈時，失敗了過千次，同時受到他人的嘲笑，受到不少的打擊，但他卻仍沒有放棄，跌倒了重新站起來，樂觀地面對，最後他成功研發出電燈，在科學上邁進了一大步，成為受人尊敬為人類作出貢獻的科學家。愛迪生這般的成功正是因為他擁有遇挫不折的樂觀態度，並且積極面對挑戰，充滿自信相信自己能夠做到，他這般成就不就是他勇於嘗試，衝破難關帶給他的嗎？

而貝多芬小時候家境貧窮，不能讀上大學，十七歲時更患了傷寒及天花病，在二十六歲時更失去了聽覺，在愛情上飽受挫折，這對普通人來說已經是可以令人崩潰的狀況，他卻發誓「要扼住生命的咽喉」，與他不幸的命運進行搏鬥，最後在音樂創作事業上取得巨大的成就。貝多芬所面對的逆境便是他的挑戰，他對於不堪的命運並沒有感到沮喪，反而不甘向命運屈服，盡力對抗這些不幸，最後成為名留青史的音樂家。

從以上第一類的探險家例子可看出，即使是富有成就的人也會遇到不同的挑戰，但是他們不退縮，勇往直前，並保持樂觀的心態，最後獲得成功。

但在現實中許多人往往都是第二類探險者，經常埋怨命運不公，遇到挑戰時卻猶豫不決，不敢面對，最後選擇逃避，所以不能獲得成功。但是請記住「寶劍鋒從磨礪出，梅花香自苦寒來。」沒有任何成功不是由失敗的淚水和辛勤汗水所疊加而成；沒有任何人的掌聲不是經過背後艱辛和痛苦而來。挑戰為你帶來困難的同時，同時亦會為你帶來珍貴的機遇，成就便是由這些機遇所得來。每個人都需要面對挑戰，停留在原地守株待兔定不會有所成就。對於只會埋怨命運不公的人，埋怨是不能有所作為，與其怪責所擁有的命運，不如好好珍惜擁有挑戰的機會，發掘自己的鬥志，為自己帶來突破，當再遇挑戰時便能夠積極面對，突破重重難關。

我相信風雨過後定有彩虹，只要能夠克服這些挑戰，機遇便會接踵而來。希望大家能跳出自己的安舒圈，像個戰士般衝破重重障礙，好好把握由挑戰所帶來的一切機會，開拓自己的一片天。

《定的局限盡可永在，不屈的挑戰卻不可須臾或缺》

當上帝賜給你荒野時，就意味著，他要你成為高飛的鷹。

從人們的第一聲哭聲開始，就步入了跑道。把人生比作跑道真的沒錯，每個人的挑戰不同，終點也不同，就連跑道都不同！終點在哪？怎樣跑？全是自己定的。

總有一些人會不斷地接受挑戰，因為他們終其一生都在尋找自己生命的邊界。可生命的邊界不代

表著極限，它代表著未知，同時代表著生活的意義。若生活平靜如死水，一眼見底，那今後的歲月便會索然無味。如果生活洶湧如深海，潮起潮落波瀾壯闊，才不枉這一生。無論我們接受與否，挑戰永遠是人生中無可避免的一部分。

「劍未佩妥，出門已是江湖！」當我們還來不及準備時，就被時代的洪流推入社會，我們生命的邊界，決定了將來成功與否。人生要敢於行動，敢於挑戰，敢於突破。人生處世難靠什麼運氣，只有努力去面對，才能克服那一道道高牆。

正如《六國論》中告誡後人之言：「為國者無使為積威之所劫哉！」意思是治理國家的人不要被敵人積久的威勢所脅制，挑戰亦是如此，而困難便是我們的敵人。所謂時勢造英雄，我們便要做戰勝困難的英雄，而英雄絕非畏難退縮，逆來順受之徒。

山河破碎、風雨欲來之時，掌舵者必有一腔孤勇。君不見孤立無援，一窮二白之時，鄧稼先先生嘔心瀝血，創造「兩彈一星」的神話，中國自此不再是人人可欺的俎上魚肉，讓光輝照進愚昧晦暗的時代。

其實不屈的挑戰不可須臾或缺。梵高畫作名噪天下的背後是他的苦心孤詣，一次又一次對命運投下戰書。陸羽茶經流傳至今的身旁是他的艱辛鑽研，一遍又一遍對難題發表宣言。

這些造就時代傳奇的人也曾面臨著狀似不可能逾越的絕境，但與無功而返的大多數人相比，他們只是多了這一份迎難而上、勇於面對挑戰、無懼失敗的決絕。誠如北島所言：「縱使你腳下有一千名挑戰者，那就把我算作第一千零一名。」縱使那高峰腳下有一千名挑戰者，那就去作第一千零一名吧。我們想要打倒的是擂臺上的佼佼者，欲圖登頂的是蒼穹下的最高峰，那麼吾輩自當毫不畏懼，也絕不輕易低頭，也絕不隨便屈服。

縱然腳下死去的軀殼再多，也應不停息對命運的詰問。縱然眼前苦難的障礙紛呈，也當不放下對光明的追求。

能夠超越艱難困苦、從黑暗中劈開曙光的人並非天賦異秉，只是在步向死神前一直高唱生命的頌歌，在巉岩中堅剛地成長。命運對勇士低語：「你無法抵禦風暴！」而勇士則低聲回答：「我就是風暴。」在挑戰面前，在絕境之中，堅決是一種昂揚的姿態，支撐著強者的傲骨，聳立著不屈的靈魂。

在挑戰面前，退縮換取的只能是萬丈深淵。是否能窺見，那些面對現實搖搖欲墜，提起虛妄侃侃而談者，終一事無成？那些封閉自我縮頭縮腦，囿於過去畏首畏尾者，終懦弱無能。

不得不說，自出生往死亡的歷程裡，確會遇見迫不得已，確會擁有掙扎無果。可是我們更應該明白，窮盡一生，是要從荒涼裡走出繁華的風景，是要從迷茫裡拿出堅定的意念。懼怕風雨，沈溺於時間長河的人，只能落得碌碌無為之果。在困苦間選擇了蜷縮在軀殼裡，便無法在洞穴裡綻放異彩。

成功從來不是一蹴而就，而需要經歷千錘百鍊的磨礪。因此，當上帝賜給你荒野時，不要退縮，迎難而上，方能成為凜然高飛的雄鷹。

在成功台下，勇敢得來的方才是灼灼光華。汝是否知曉，有「千磨萬擊還堅勁，任爾東西南北風」的堅強，存「生當作人傑，死亦為鬼雄」的豪壯，懷「窮且益堅不墜青雲之志」的鐵骨。他們在荊棘裡練就銅皮，沼澤間磨礪自我。困難是提升的墊腳石，我們迎難而上，不知疲倦。挑戰是前進的起跳板，我們要前仆後繼，摒棄怯懦。

張雪在詩中這樣寫道：「因為鷹的飛翔，天空必須高遠和遼闊，風都躲藏在鷹的翅膀下了。」我們猶如翱翔的雲鷹，帶著風和雲衝向遠方，不懼艱險。心懷不懼，方能翱翔於天際。只要我們帶著足

夠的勇氣和對藍天的渴望，敢於挑戰，總有一天能抓住風的方向，追尋到我們的理想。

何不試試自己會否成為這頭高飛九天的雄鷹？

5A12 羅嘉琳

《挑戰》

「人生要不是大膽地冒險，便是一無所獲。」海倫·凱勒是如此說的。

對於「挑戰」，大家會抱有什麼心理？害怕、焦慮？期待、振奮？對於未知的事情人們多少都會感到不安，挑戰讓人害怕的原因，是因為無法確定勝算，多少人因為這份「不確定」而放棄了進步的機會。

挑戰對於我來說是褒義詞，這就要談到為什麼會有挑戰。挑戰的出現，說明那是我未曾嘗試過的東西；說明我的能力沒法確保百分百的勝算；說明我還能進步 達到新的高度。可能很抽象，但換個角度想，一個人不接受任何挑戰，他就是一直待在自己的安舒區，只願意做自己十拿九穩的事情，那他就是一生都把自己框在了籠子裡。

挑戰其實無處不在。分享一個有趣的例子：我們何時出生，是由自己「引發」和「主導」的，當時機成熟時，胎兒會釋放荷爾蒙，進而引發母親釋放其他荷爾蒙，導致子宮肌肉收縮。其實從那刻起，我們就做好了「迎接世界」這個挑戰的準備。挑戰——把它想得簡單點，努個力、憋口氣，到達一個新的地方、新的境界，就像我們最初來到這個世界一樣。

能理解人們害怕失敗，我也會，誰會甘心自己的能力被現實否認，自己的努力像是打了水漂。可是後來我明白，「成功」不一定珍貴，但「失敗」一定有意義。就比如說我跑步一向很快，我得到了全班第一，我成功了，但是我並沒有突破自己的最好成績，這種成功 只能滿足自己的虛榮。如果經歷了失敗，說明我還有不足，還需要努力，等能做到時，我已經超越了曾經的自己，這才是真正的成功。只有經歷過失敗才能獲得讓自己問心無愧和感動的成功。

每一次挑戰，都是對自己能力的考察和歷練，我知道這是一件不會虧的事，失敗就繼續努力，成功就值得驚喜，那為何不大膽一試呢？挑戰這個字，明說了你無法確定百分百的勝算，那又何須為了失敗而擔憂、焦慮？挑戰 是為了讓你到達更高、更遠，並不是打落你的一件事。人生如此，無時無刻充滿挑戰，只是大小之分，共同點：都是為了讓你努力、進步。明白背後的緣由，你會發現自己能很坦然地去迎接它。

楊瀾說過：「萬無一失意味著止步不前，那才是最大的危險。為了避險，才去冒險，避平庸無奇的險，值得。」

既然如此，放手一搏就好。

5A 鄭裕雅

《擁抱挑戰》

有人說「只有敢於面對挑戰，成功才會離你不遠。」有的人會不顧外界的評論獨自打破原有的傳統；有的人會挑戰試著運用自己的弱項去打贏比賽；有的人會挑戰自己從未接觸過的事物來提升自己。而他們，無一都是成功人士。武則天不顧外界對她評價打破了中國千年來男性統治的傳統；科比試著克服自己的弱項去打贏比賽；林奕匡試著挑戰自己從未試過的職位。而他們都靠著敢於接受挑戰，踏入了成功之路。

試想想，歷史上有哪位名人沒接受過挑戰，一遇到挑戰就被嚇得怯場退縮？就連被網友戲稱「人生贏家」的鋼琴家弗朗茨·李斯特，也都在作曲時挑戰作出未來除自己之外無人能彈出的曲子，而這對一個鋼琴家，甚至是一名作曲家，都是極為困難的事。但除此之外，他在晚年還致力於探索新的技法，如運用全音音階、五音音階等，而不管是挑戰作出後人難以彈出的曲子，還是探索未成了解的技法，都讓李斯特踏上了成功的道路並且成為鋼琴界中最為著名的鋼琴家。由此可見，只有懂得擁抱挑戰，面對困難，才能從中磨練自己，提升自我，最後成功。

或許有人覺得只有這些挑戰本就是建立於天賦與運氣之上，成功，也只不過是靠運氣而不是靠著本身從挑戰中學到的事物提升自我。那麼張海迪的一生，則能徹底打破該觀念。張海迪小時候因患脊髓血管瘤導致高位截癱。在殘酷的命運挑戰面前，她沒有沮喪，沒有沈淪，而是以頑強的毅力與疾病做鬥爭，接受來自命運的挑戰，並努力自學了大學英語、日語、德語，並攻讀了大學和碩士研究生的課程，為自己爭取機遇與機會。最終靠著出色的文學創作獲得了傑出的成就，推動中國殘疾人事業的進步作出了貢獻並被新華社《環球》雜誌中被評為「環球二十位最具影響力的世紀女性」。面對如此艱辛的命運，他們都沒有放棄，而是選擇面對，努力為自己爭取機遇與機會，挑戰不可能完成的任務，最終走向通往成功的道理，又豈是靠著天賦與運氣而成功的呢？

在現代社會，總有人會想著不勞而獲，輕輕鬆鬆的過完剩下的人生，不想付出努力就想獲得成功，碰到困難就「把頭插進土中」，恨不得能躲多久就躲多久，只能看著屏幕前的偶像，網紅，電競選手等等，想著日後可以做這些職業月入百萬，不用受苦亦不用接受挑戰，只需打開手機打打遊戲，跳支舞就能成為成功人士，卻又不知道這些人背後付出了多少努力，每天不斷的練習舞蹈，需要想法設法地想著如何能夠吸引別人矚目，又或者每天坐在電腦桌上好幾十小時，甚至座上一整天就為了研究打敗對手的招式。

只有人不斷擁抱挑戰，從挑戰中提升自我，超越本我，才能升華心靈，而在挑戰的途中，每個人都會發現屬於自己的快樂與樂趣。但若果人的一生風平浪靜，那這樣的人生實在是乏味無趣。

5B02 陳芷禧

《重生》

蝴蝶破繭而出，鯢鷹展翅而飛，幼芽破土而生。挑戰在生活中無處不在，無論大小。但挑戰又是什麼呢……

遇強則強，遇強的「強」不單指強者，更是指「困難」，因為我們大部分時間所要面對的往往不是別人的問題，而是自身、心態的問題。「人的生命是洪水在奔流，不遇着島嶼暗礁，難以激起美麗的浪花。」沒有一個人的生活是一帆風順的，挫敗是必然的，可不同的人對前進途中的困難又有各式各樣的理和處理方式。古語雲：「高山仰止，景行行止。雖不能至，心嚮往之」即使能力暫時不足，但我們仍能堅毅不屈，不斷增值自己向目標前進，有一顆敢於挑戰、不懼困難的心，並以樂觀正向的態度面對才能突破自我。

面對挑戰，有人會給自己千萬個借口逃避，有人則會享受挑戰帶來的樂趣。全世界最高齡的蘋果應用開發者——若宮正子，由於她從雜誌上了解到在線聊天服務，於是一時衝動地拿出退休金買了人生第一台電腦，她由一竅不通到精通熟練，由使用者到開發者，更在八十二歲推出一款紀念日本

傳統民俗的手游以推廣民間文化。她說：「與其說是學習，程式設計對我而言更像是挑戰有興趣的事物，不要害怕錯誤，重要的是對未知的嘗試、了解，放著膽子去做就對了。」若宮正子這種「凡事不怕」的精神，讓她不斷創造人生退休後的亮點。她本可平淡度過退休生活，但她不想因此安逸沉沒，無懼年齡因素善用時間摸索興趣與學習，與社會有更多接觸、了解全新的世界，以走出舒適區的方式挑戰自我。

挑戰成功的定義從來不是輸贏的結果，而是過程中的得著，比起昔日的自己更強。「輪椅劍后」余翠怡是香港歷史上取得最多面殘奧會金牌的運動員，她十一歲患上骨癌，無奈術後受傷沒見好轉，把心一橫決定截肢。她曾說：「要從世界各地的選手中脫穎而出，比的是誰最在意這場比賽；到了最後關頭的冠亞之爭，比的卻是誰最不在意，誰最放得開。」一般人都會在比賽重視輸贏，朝奪冠的目標前進，但余翠怡這番話表達了不怕輸的心態。愛爾蘭政治人物歐康諾曾說：「如果你認為輸贏是最重要的事，那你已經輸了。」失敗是大家所討厭的事，但實際上它教會你如何變得更好，只要你誠實地面對，這將會變為成功的鋪墊。塞翁失馬，焉知非福。是福是禍除了是一體兩面，更視乎我們對每個時刻的把握與演繹，是否不懼挑戰。

對我而言，擁抱挑戰便是人生每一次重生的機會，獲得全新的自己。

《擁抱挑戰，突破自我》

「所謂活著的人，就是不斷挑戰攀登命運峻峰的人。」——兩果

「挑戰」一字，有人可能認為「挑戰」是一個貶義詞，沒必要花力氣面對充滿未知數的挑戰，安於天命就好，但是他們是在為自己活著嗎。在一生當中，我們往往面臨不同的挑戰，而這些挑戰是我們想向他人證明自己能力的機會，證明自己有能力去超越昨天的自己，活得更好，活得自我。

挑戰不可能一帆風順，在背後確要花很多汗水才成功，但當成功後再回頭看，會發現所付出的都是值得。日本著名哲學家池田大作曾說：「不要回避苦惱和困難，挺起身來向他挑戰，進而克服他。」，在挑戰中遇到的困難都能夠使人進一步，邁向成功，但這只是紙上談兵，並沒有說得那麼簡單。而高比拜仁卻挑戰成功，當他還是年輕球員的時候，就下了一個難以達到的挑戰，他下定決心要成為最強的籃球運動員，但這目標對當時的高比拜仁無疑是巨大的挑戰，他為了完成這挑戰，犧牲了自己的睡覺時間，每天睡三四個小時已經是常事，基本上大部分時間都用來挑戰，他會一個人無球進行各種演練，不停地跑動、模擬跑位、接球、上籃等動作，而他不怕辛苦，只怕沒有挑戰，當他立了挑戰，就會竭盡所能向着挑戰進發。

高比拜仁在成名後在訪問解釋為何成功，而向記者說：「你見過每天凌晨四時洛杉磯的樣子嗎。」，這一句已經足夠證明所付出的努力，高比拜仁一直的努力才令到他的技巧爐火純青，造就他今時的成就，成為籃球界的傳奇。面對挑戰沒有任何捷徑，要一步一步踏上去，堅持不懈地將自己變得更好，完成當初立下的挑戰，勿忘初心。

你是不是一個害怕挑戰失敗的人？接下來你就會知道答案。海倫·凱勒曾經說：「人生要不是大膽地冒險，便是一無所獲。」，因為害怕失敗，就屈服於挑戰之下，選擇放棄，從天由命，不去突破自己，這樣根本不是「安分守己」，而是「畏首畏尾」，到頭來什麼也得不到。在柳完元先生的《黔之驢》中，山裡的老虎從來沒有見過驢子，被這個龐然大物嚇壞了，但老虎並沒有逃離牠，反而通過一次又一次的觀察和試驗，最終發現驢子並不是很厲害的動物，最終驢子成為了老虎的美餐，幸好老虎沒因為害怕而退縮，損失一次美味大餐的機會，要是老虎後來才知道驢子是什麼東西卻放走了牠，想必老虎一定很後悔，對我們來說，我們也應該成為老虎，勇敢踏出一步，比起害怕挑戰，更應害怕後悔。

你也可能給一個藉口自己，先天不足怎樣挑戰，難道要自取其辱嗎？但其實，先天沒有太多影響，最重要的是你的決心。香港的「神奇小子——蘇樺偉，他天生患有痙攣，但他決定踏上田徑運動員的道路，在這道路上，他遇到數之不盡的挑戰，令他在這條路不容易走，他未正式接受正統運動員訓練，加上家境條件不太好，而且自己的先天缺陷，他已經輸在起跑線，不過，他沒有放棄，堅持訓練，即使感到累，也不會後悔，最終成功獲取驕人的成績，他可以贏在終點線，只因有堅定的信念。這樣的話還有藉口不去挑戰自己嗎？

古羅馬詩人威吉爾曾說：「別向不幸屈服，應該更大膽、更積極地向不幸挑戰。」，真正活著的人就是要接受遇到的所有挑戰，自己的命運在自己手中，「命由我不由天」，過自己想過的人生，不斷挑戰自己，令自己有所成長。人只有一輩子，別去計較失敗不失敗，挑戰可能失敗，但不挑戰就永遠失敗，為自己活一次吧！

願大家擁抱挑戰，突破自我

《越挫越勇，屢敗屢戰》

喬布朗曾說過：「一次挑戰就是向自己和他人證明你能力的一次機會。」相信每個人在人生中也會遇到不同大大小小的挑戰。但卻不一定每個人都能在失敗後繼續挑戰自己，而是直接選擇放棄。所以往往每一位的成功人士也會不斷挑戰自己，定立一個又一個的目標，使自己不斷的進步，越挫越勇。

就以梅蘭芳為例，他的京劇生涯中就做過不少的挑戰去革新京劇，成為讓京劇走向世界的先行者。在梅蘭芳小時候，他的天賦條件並不好，而且還要飾演旦角，有時老師教了很多次，他也未能學會。有一位老師嫌棄他學得慢，甚至跟他說：「不行，祖師爺沒有給你這碗飯吃！雖然如此，但梅蘭芳並沒有就此放棄他的興趣，而是定立目標，挑戰自己，下定決心一定要練好一把好嗓子。因為他的敢於挑戰和努力練習，在成名後，他成功向那位老師證明了沒有不可能，只要他不放棄。

在梅蘭芳在京劇上已經演得有聲有色時，他並沒有安於現狀，而是繼續挑戰，打算把京劇向西方介紹，讓西方國家也可以認識京劇和傳揚中國文化。但事情的發展並沒有那麼順利，梅蘭芳又迎來了一個新的挑戰。當時美國出現了經濟危機，市場不景氣，梅蘭芳的朋友也對他說：「如果演出的觀眾少，你就破產了。」但梅蘭芳並沒有就此放棄並說：「這是一場冒險，但我必須冒險。」就好像海倫凱勒所說的「人生要不是大膽地冒險，便是一無所獲」所以梅蘭芳的挑戰和突破，使京劇藝術從此走向了世界。

如果梅蘭芳在一開始遇到挫折時就選擇放棄又或者他沒有作出挑戰，把京劇發展到一個新的領域。或許京劇的發展只能原地踏步，成為一個鮮為人知的藝術。因此，當我們遇到不同的挑戰時，大至可能是關乎將來的事情，如工作，小至可能只是學業上的一個小測。但我們也要認真地對待每一個挑戰和不能放棄。因為在挑戰中，我們能夠吸取失敗中的經驗又或者從挑戰中進步，繼續面對下一個的挑戰。

總括而言，挑戰是驅使我們進步的一道難關，只要克服困難，在遇到挫折時不要放棄。就像曼巴精神一樣「永遠要強過昨天的自己，這是一場無盡的挑戰」，要擁抱挑戰，在困難中創造奇蹟。就好比若沒有人願意踏出月球上的第一步，航天的科技也不能快速地發展。因此，我地要不怕困難，勇敢的挑戰自己，才能超越自己，從而邁向成功。

《我的一次歷奇挑戰》

人生就是一個不斷創新挑戰自己，只要勇於挑戰，才遇見更好的自己，這是一次歷奇活動有所感悟的。

對於那次的活動我還記憶猶新，老師們希望通過這活動能擁抱挑戰，使我們有更多的精彩記憶可回味，但我想法卻是吃喝玩樂，也可以成為精彩的回憶，何必到這裡「受苦」。

我最深刻是要進行攀石活動，我們可以按自己能力選不同高度的攀牆，需要進行攀爬到上面然後再游繩下降至地面才完成。我是恐懼處於高處，甚至坐摩天輪也會腳軟，更不用提我是沒有攀石經歷的人。

終於輪到我了，教練給我擊上安全帶，把一條繩子放下來，將繩子上的掛鈎固定在安全帶上，教練便揮手示意我可以開始了，可心裡更緊張了，時間好像停留在那一秒似的，周圍的空氣教凝固着，我清楚地聽到了自己的心跳，撲通撲通有節奏地跳動下，我一鼓作氣深吸一回氣便開始向上爬，要用四肢的力量使身體上向外的確不容易。爬到一半時，我已經累得氣喘呼呼，上氣不接下氣，真想半途而廢。頓時，我心裡浮現了一句：「已經完成一半，你放棄就白費，自己剛克服的恐懼。」我便鼓起勇氣，奮力向上爬去.....到了高台，再向下望，差點怕得睜不開眼睛，大家都抬起頭看着我，之後我要用我握着繩子握得發紅又有汗的手去拉響鈴噹。接着便輕鬆得多，游繩下降可以自行調節速度，我小心翼翼慢慢接近地面。

到達地面我便唉了一口氣，我徹底放鬆下來，向外看天更藍，雲更白，水更清，一切的一切都變得那麼美好！

體驗過後發現接觸平常覺得困難的事，比起吃喝玩樂，更加有優越感，更有意義！所以不要害怕挫折，不拒絕成長，不要貪圖舒適區的愜意。我們首先要做的不是怨怨逃避，清晰自己的目標，再重整旗鼓繼續前進，向著夢想的方向奮起。

可能有人不敢挑戰自我，害怕走出舒適區，更沒有勇氣，害怕失敗，面對別人的嘲調，但其實是更害怕失去已經擁有的這一切，要再切從零開始，可是楊瀾說：「萬無一失意味著止步不前，那才是最大的危險。」所以每天開始做一件自己害怕的事，雖然每次要做之前，心裡還是怕死了，不過做完後，又覺得自己成長一些，每天去挑戰一件自己害怕的事，哪怕是多麼小的目標，哪怕身為多麼弱的初學者，只要踏出第一步，你就比昨天的自己更勇敢。

而且擁抱自我無分年齡，不論你是否年輕，年邁，你也一定有害怕的事，挑戰給了我信心，幫助我克服了膽怯，使我們更勇敢。而且人生沒有回頭，擁抱挑戰，為自己活一場精彩的人生。

《一次令我成長的經歷》

從我幼時開始，我一直是「溫室」裡長大的孩子，父母將我照顧得無微不至，這令我連最基本的烹飪也一竅不通。但幸好在暑假期間我參加了這個「領袖訓練」活動，令我獲益良多的同時亦開始檢視自己的不足……

終於來到了入營的當日，我懷著忐忑不安的心情踏上了這一趟充滿未知的旅程，看見昨晚母親幫我收拾的背囊，我不禁想起她昨晚對我說的話：「一心，你要開始學懂獨立去面對事情了，嘗試一下

跳出自己的安舒區，你會發現另一個世界的。」母親的話令我開始好奇，究竟另一個世界是什麼意思呢？

我們攀山涉水，終於來到了一大片荒蕪的空地，老師說這裏便是接下來兩天我們的居住地，而且將會在這裏紮營睡覺。聽到這番話後，我簡直是晴天霹靂，因為我根本難以想像要在這般惡劣的環境下生存兩日。當我還在不知所措時，老師便宣布了分組名單並說這兩天將會分組進行比賽以及每組自行烹飪自己的食物，這無疑對我來說是極大的挑戰。當分組後，隊員們都面面相覷，因為大家並不熟悉，幸好有老師的帶領下很快便開始熟絡起來。

很快，天空開始染上了柔和的淡黃色，太陽慢慢收起了它刺眼的光芒，而我們新一輪的挑戰隨着月亮的來臨亦出現了。那便是煮晚餐。我們組裡有條理地分配各自的工作，由於我不懂烹飪，因此只好幫忙處理食材和洗碗，看著身邊的組員慢慢煮出一碟碟的佳餚時，我感到十分慚愧，明明是同齡人，為何我總是什麼都不懂，只會依靠父母呢？因此我開始請教他們如何烹飪，幸好他們都很耐心教導我，而我發現我好像對烹飪有些興趣呢！

到了晚上，老師要我們獨自前往後山，期間我們有權利選擇是否開燈前往。當我上去時，其實我是非常害怕的，因為周圍很黑而我亦很膽小。但我卻想挑戰一下自己，不開燈慢慢一步步的行上去，路途很曲折但我卻一直鼓勵自己，最終我亦成功完成任務，而這個任務令我印象很深刻，亦令我為自己感到驕傲，發現即使沒有了父母的陪伴，我亦可以做得好好。而且即使前路黑暗，只要你堅持亦可以成功的，我亦開始明白媽媽所說的另一個世界是什麼了！

值夜時分，我們終於要睡覺了，我看著眼前的帳幕，真的感到眼花撩亂，幸兒有老師的指點下，我終於成功，對我又學習到了一項新的技能，我感到非常有成功咁！但由於天氣太過炎熱，這一晚，我卻睡得異常地差。

絲絲晨光乍現，彷彿如銀絲，劃破這黑漆漆的夜幕。我慵懶地起床，靜悄悄地去刷洗以免擾人清夢。看見組員們還未醒來，我透過昨晚學習到的烹飪技巧，煮了一頓簡單的早餐以答謝他們。我與組員們悠然地吃着早餐，雖然我煮的早餐不算太美味，但看見他們吃得那麼開心，我也很有滿足感，原來美食是一件令人這麼愉快的事情呢。

吃完早餐後，老師們再與我們總結這兩天的事情，我們就準備回程，結束這趟旅程了。

回想起這段旅程，真的令我成長了不少，回到家後，我亦開始不再依靠父母，開始自己照顧自己，而且亦會開始學習不同的技能增值自己的閱歷和經驗。

我很感激我可以參加這個活動，令我更了解到自己從而令我有成長，學會了要相信及依靠自己，令自己變得更強大。

而且要讓自己接受更多挑戰，增值自己，不是去逃避事情，而是要去擁抱挑戰，愛上挑戰。就好像科比的「曼巴精神」一樣，從不退卻，從不放棄，從不逃遁，忍辱負重、在困難中創造奇蹟。因為只有不斷地擁抱挑戰，你才可以更強大，發掘出更不一樣的自己，而每當你挑戰成功時，你就可以創造奇蹟，不要害怕，只要相信自己，其實你也可以是「奇蹟」。

我終於明白到媽媽所說的另一個世界的意思了，當你跳出自己的舒適區去擁抱挑戰，你就會看到一個充滿生機，充滿挑戰的世界，而你亦會日益強大。有些人永遠都杞人憂天被自己困着，過於擔憂令他沒法成為自己，沒法擁抱挑戰，而我卻希望大家都可以不懼挑戰，擁抱、戰勝它。

《擁抱挑戰，照亮未來》

路源心始，心開路長，秉來着最初的信念，在一次次挑戰中將它打磨得耀眼，照亮人生。

我是一個平平無奇的人，從小特別安靜，相貌平平，成績一般，體育也不怎麼好，自從上學開始便充當了邊緣人的角色，但我人生的真正開端，由有了一位同桌開始。

我的同桌叫凌曉，她活潑可愛，巧笑倩兮，成績優秀，性格好動，人緣也特別好，她轉

校來的那一天就和我同桌。起初我不怎麼和她說話，雖然她曾常找話題與的聊天，但我也是有一搭沒一搭地回着，我並不是不喜歡她，而是不敢邁出向她的那一步，社交對我來說就像是挑戰，估評她和我聊天後會覺得我無趣吧！我心裏想着。

但轉折很快便來了，那是一個下着毛毛雨的下午，我收到試卷後看到了比平時一般般還要差的分數，呆坐在教室裏，直至人走光了，我才伏在桌上哭起來，這時響起一個悅耳的聲音：「有人在嗎？我好像把錢包落下了，咦，你怎麼了？」我慌忙地抬起頭，擦抹臉上的淚水，凌曉走了過來，「你好像很難過哦，我有什麼可以幫到你嗎？」她的眼睛黑白分明，清涼而靈動，許是她的眼神太過真摯，我便把心底事向她娓娓道來。我很膽小，安於現狀，我不敢嘗試去做自己沒有把握的事，但看到人家很出色時，總會心生羨慕，到了臨門一腳，我便會對自己失去信心，不斷向自己灌輸「你很差」的思想，於是便頂着唯唯諾諾的性格十幾年，因為我怕，我會做不好。

那天，我向她說了很多，凌曉也向我說述了很多道理，我猶記得那段影響我最深的話：「你就像羊圈裏的羊，以自我思想禁錮為木樁，逃不出去。自出發的那一刻起就注定風雨兼程，從黑夜走到天光，考驗著每個行者，以夢想為馬，以挑戰為杖，縱然路途顛簸也邁向未來。但若果一直處於舒適的地區，連出發也不肯，又如何看到路途中的風雨？」我望向窗外，屋簷墜雨，似玉離珠，棵棵粒粒隨着她的話輕敲心房，似黑暗的角落突然得一汪明月傾瀉入心房。

至那天起，凌曉便開始拉着我一起在課間休息和其他同學聊天，又帶我去做不同的運動，初時，我覺得很困難，但到了後來，我便能克服困難，跳出安舒區去擁抱挑戰了，隨着凌曉的開導，我開始去擁抱挑戰，去做自己未做過的運動，向周圍的同學交談，漸漸地，我的成績提升了，運動也不錯，擁有了一群好朋友，不過，與我最相熟的，就是凌曉了。

挑戰，在我們的生活中每時每刻都面臨挑戰，挑戰現在，挑戰自我，也許高處不勝寒，也許前方很渺茫，即使是黃昏也必然佈滿勝利的流霞。所以要擁抱挑戰，照耀人生。

《成長與挑戰》

踏入中學生涯五年，回顧這些年，我經歷了不少的挑戰，但每一次的挑戰都使我更強大，亦使我一步步地成長。

本年有幸成為總領袖生長，在我收到這個好消息的時候，亦令我不禁回想在擔任領袖生這四年的點點滴滴。中一的時候，老師向我遞來一份表格推薦我去擔任領袖生，當時的我內心既激動卻又糾結。得到老師的賞識我自然驚喜萬分，但我又擔心自己沒有足夠的能力。直到面試那日，我內心依然十分掙扎：去的話落選十分難堪，不去的話錯失機會又實在可惜。但在同伴的鼓勵之下，我還是去了，出乎意料的是，我

成功地入選。

在擔任的過程中我遇到困難，例如害怕高年級同學，內向被動。但是每當我看見高年級同學遲入的時候，我時刻銘記自己的職責，勇敢地上前要求他填寫違規紙。儘管當時的我雙腳抖動，聲音顫抖，頭上佈滿汗珠，但面對高年級同學的昂首挺胸，我依然眼神堅定。也許是他並不想為難我，都合作地寫下。從那一刻起，我發現這份工作並沒有想像中艱難，也許是我克服了自己的弱點，也許是得到滿足感，也許是自己完成了一個挑戰。

在這段旅程中我亦曾經歷過挫敗。在第一次選副領袖生長時，我遺憾地落選了。不少和我一樣的人選擇離開。我亦曾想過，但我並不甘心，因為我清楚自己對這個崗位的熱誠，我決定明年再戰，再接再勵。當然，皇天不負有心人，一年的磨練使我變得更強大。擔任副領袖生長的任務比從前更艱辛，要學會和隊員溝通和合作，更要教導他們。這段時間令我漸漸感受到工作的意義，令我想進一步挑戰更大的挑戰。

到底是什麼成就了今天的我？是熱情、是不屈不撓、是嘗試亦是我願意擁抱挑戰。若我當時沒有踏出第一步去參選，我又是否能有今日？若我當時因為失敗而放棄繼續擔任，我會喪失許多的機會。而這些對我來說，便是一種挑戰，我要如何去突破，抑或是否接受挑戰只在我一念之間。若我放棄了，或許會選擇其他崗位，但我不甘心，所以我選擇接受挑戰，突破困住自己的關卡，超越自我。

曼巴精神就是擁抱挑戰，從不退卻，從不放棄，從不逃遁，忍辱負重，在困難中創造奇蹟。我慶幸當時的我沒有因害怕高年級同學而退卻，沒有因為失敗而放棄，更沒有因為遇到困難而逃避。而是選擇面對挑戰，令我在一次又一次的挑戰中成長，成為一位更好的領袖。曼巴精神的重點在於追求結果的過程。而我在挑戰途中的得着使我慢慢地成長，對日後投身社會亦有所用。

籃球巨星高比拜仁生前曾分享過自己成為籃球員時，身體平衡是有極大的問題。當他看見和麥可搶球的照片時，發現自己的弱點。他仔細研究，終於修正了姿勢與平衡，令麥可難以低拉對付他。他的故事令人明白看見自己的弱點後，應找出問題所在，在不斷地研究，克服及修正，所能成功。就像我一樣，當初我的內向及被動，但當我勇敢地踏出第一步，和高年級同學對抗，克服我被動及內向的弱點，其後不斷和隊員主動溝通，使我成功地完成挑戰，再一次成長。

《勸學》中曾提及「騏驥一躍，不能十步；駑馬十駕，功在不舍。」劣馬能行千里是因為其不舍，反映先天資質並不重要，可以靠後天的努力去彌補。而我就像劣馬一樣，不斷努力地改善自己的不足，跨過前路的障礙，奔起成功的道路。

挑戰點綴了我的中學生涯，也使校園生活更多姿多彩。願意擁抱挑戰，不甘平凡，創造出更多的可能，才是精彩的人生，僅記「無論是成功或是失敗，都是讓你可以變得更強的養分。」

5D01 陳曦霆

《擁抱挑戰》

我雖然作為一名學生，沒有經歷大風大雨的挑戰，但亦曾擁抱過挑戰，挑戰自己，雖然沒有在困難中創造奇蹟，在別人眼中或許只是平平無奇的事，但卻在我心中留下重大的回憶。

我的挑戰是在學校中參加一場音樂劇，雖然我不是劇中主角，是一旁的配角，但這對來說是一個極大的挑戰。我並不擅於唱歌跳舞，但對於戲劇有著熱情。

在參與的第一步因為我對戲劇充滿熱情，才會勇敢接受挑戰音樂劇。若果我對這件事沒有一定的熱愛，我必定不會接受挑戰。我不懂跳舞和唱歌，我不會希望辛苦自己每天接受高強度的訓練。更不會想在眾人面前出醜，但因為我由小就對戲劇有熱衷，認為可以有台上發光發亮才可令我有著堅持和接受挑戰的第一步。

當我接受音樂劇的挑戰時對此我開始有著一種執着。我知道自己不善於跳舞我就會開始重複練習，直到演出前都沒有放棄，只為演出時做到最好，不希望為觀眾帶來不好的觀感，就算只是一個小角色，亦不會敷衍了事，會認真對待自己的角色，即使是唱歌亦不想隨便練習，應付老師或導師就了事，我會不知不覺願意花上時間練習務求做到最好。同時，亦對自己非常嚴厲，因為我知道若不對自己嚴厲，最終的效果會不佳，令學校的師生失望，所以我練習跳舞時會不斷觀察自己哪裏跳錯和跳不好，一錯就會改正跳好。即使辛苦亦不會抱怨。

我會堅持不懈去練習。因為我知道我若要用得成功，就必須付出努力。沒有經歷過辛苦的過程就很難成功。這亦是最辛苦的挑戰之一，挑戰每日面對自己不擅長的事，不斷犯錯不斷改正，挑戰是需要受過經歷。每天接受訓練很多時會受挫折，若果一開始對此沒有熱情，恐怕難以堅持下去。

我之所以最後可以演出成功其中一個是無懼，如果我害怕就不能面對這種種一切，我害怕的話就沒有辦法接受挑戰。當初我知道自己唱歌跳舞不好，但我需要克服恐懼才可挑戰，害怕會令自己失去勇氣，這樣就不能擁抱挑戰而是避開挑戰。沒有挑戰的人生寡淡枯燥，平痛。我需要不斷挑戰才有成功的自己出現，困難並不可怕，克服恐懼就已成功一半，最終得到成功就會有苦盡甘來的感覺。

最終，我成功演出，這一段時間的經歷，令我清楚知道什麼是擁抱挑戰，這一次的經歷令我成長不少，我變得堅強，變得有無所畏懼，最終在台上發光發亮是我的成果，亦是我挑戰的一部份，沒有之前的經歷就不會有台上的我，令我對擁抱挑戰有更多感受。

5D07 梁凱晴

《勇敢面對挑戰》

相信在所有的人生中，每個人都必然會面對挑戰並遇到困難、挫折，這是一件無可避免的事情。可是我們並不能逃避這些挑戰，因為這樣做只會於事無補，問題只會一直存在並且拖延着。這些看似令人厭惡，不想面對的挑戰往往在我們解決過後，令我們在不知不覺地成長並且豐富我們的人生經歷，並且面對挑戰會迎刃而解並以更好的態度面對。

樂觀面對挑戰只憑嘴上說說容易，可到了真正實踐它便難以做到。相信眾人應對愛迪生這位家喻戶曉的科學家有所聞，聽說過有關他的事蹟。世人都知道他的成就，他研究的成果，但並沒有人知道他在背後付出了多少時間、心思、汗水。他即使在他的科學實驗裏遇到多不勝數的挑戰，仍然毫不畏懼，絕不輕言放棄。當初愛迪生為了發明電燈用了大量時間和精神，縱使發明路上一點也不如意，充滿着挫敗，但他仍然以堅毅不屈的精神，勇敢面對眼前所遇到的挑戰。愛迪生很早就下定決心要發明一種比煤油燈更好的照明燈。於是他苦苦尋找能通電發光的材料，但這些做燈線的材料效果都不理想。愛迪生為發明燈泡嘗試了六千多種材料，進行了七千多次實驗，但他亦沒有輕易放棄，勇於面對一次又一次的挑戰，以過往失敗的實驗吸取教訓以及不足之處，最終成功發明電燈，邁向了成功。

有些人一旦遇到一丁點挑戰，便會變得驚慌失措並且不願意面對，因為恐懼，面對挑戰的恐懼，他們認為自己未能跨過眼前的障礙，既對自己沒有信心，有沒有勇氣。故此便會想着去逃避問題，但

其實可能會惜得其反，當等到問題愈積愈大，可能比當初更加難以解決。既然挑戰在人生路上無可避免，躲也躲不掉的，那倒不如令自己好好學習如何正面面對它們，總不能一味逃避現實吧。這些大大小小的挑戰、日後所經歷的風風雨雨只會令我們成長，強化我們的心靈，所以在日後的將來裏，只管勇敢地面對這些挑戰吧，或許它是你成長路上的絆腳石，但其實亦是一級一級的階梯，幫助你的人生更上一層樓。

5D09 龍曉彤

《擁抱挑戰》

挑戰，原本對我來說是一件困難的。但曾經試過，只要踏出一步嘗試、擁抱它，換來的是不一樣的結果。

性格一向文靜的我，平常很少說話，做任何事也很被動，喜歡低調做事，不想成為其他人的目光。正因這樣的性格，令自己對所有事也沒有信心，漸漸地變得看得起自己。這樣文靜的我，興趣是跳舞，有空的時候就會自己在房間裏偷偷地跳，有時候更會跟好朋友一起在舞蹈室跳。雖然自己一直想找機會表演，但因沒有這樣的機會，所以一直也感到可惜。直至聖誕聯歡會舞蹈比賽的來臨。

班主任為我們報名了舞蹈比賽，我們開始為比賽作準備。選好歌曲後，因為舞蹈對同學而言實在太複雜，所以我藉此機會進行小量的更改，跳起來更容易。順利地練習，最終到了比賽當天，當天對我來說是很大挑戰，是我第一次面對那麼多人跳舞。

上台前雖然表面上看似很冷靜，但其實內心十分緊張。我緊張得面紅耳赤。當到我們班的時候，心跳一直加快，正當音樂響起，聽到台下的歡呼聲，心境瞬間冷靜下來，享受跟同學一起的氣氛，就這樣順利完成表演，勝利對我來說已經不在重要，我感覺自己已經勝出了，挑戰了一直以來也沒有勇氣做的事。自己踏出這一步，其實真的不容易。那天除了和朋友們留下美好的回憶，也是我認為特別的一天。

原本對自己沒有信心的我，經過那天改變了不少。這個挑戰不是只有我才能完成，是一班好朋友陪伴我一起挑戰。除了我之外，還有一班不會跳舞的同學共同挑戰。因為大家一起挑戰，那天對大家也留下深刻的回憶。雖然表演只有短短的幾分鐘，但這幾分鐘已足以令我留下深刻的回憶。所以這個挑戰如果沒有一班朋友互相打氣下，根本不可能完成，這個挑戰是我們一起完成！

雖然這次我們全班也一起接受挑戰，對我來說，這次令我克服到面對人群的恐懼，伴隨着同學的歡呼聲，漸漸冷靜下來，雖然這可能是一件小事，但這短短幾秒鐘我就已經完成了這個挑戰。海倫·凱勒說過：「人生要不是大膽地冒險，便是一無所獲。」同樣地，如果我沒有接受這次挑戰，我就不會有這樣的得着。

5D19 何靖峰

《擁抱挑戰》

在運動世界中，最具有感染力的往往都是一些天賦異稟的運動員，但對我而言，在職業生涯初期被認為條件普通，卻拒絕放棄自我，不斷面對不同的挑戰，靠着自身努力一步步超越自我，頑強不屈的運動員，在相較下更是激勵人心，而今天我便想介紹這類運動員的代表人物之一，他就是籃球員，占美·畢拿。

強硬執着的性格，基本上就是他給人的第一印象，因此他在職業生涯中被稱為「士官長」，但其實他在十三歲的時候便被母親趕上街頭，他只能到處流浪，被迫四處漂泊，根本不知道下一站會到哪裏。幸運的是，畢拿接觸到籃球這項運動，令他找到了他自身的價值，也令他明白到逆境求生，必須要自強不邁。最終他透過自身不斷努力，進入了職業籃球聯賽，也成功踏上了總決賽的舞台，即使他未能奪冠，他也贏盡了球迷的掌聲和尊重。

占美·畢拿或許不是一位頂級的運動員，但他的努力不懈和不斷挑戰自我的心，絕對是在運動員中名列前茅的幾位。其實我們每一個人都能努力去做，但真正能堅持不懈的人又有多少呢？占美·畢拿就是靠着那份執着，不屈的個性，去燃燒自己心中的每一團火，即使對手再強，對手的球迷對對手的呼聲再強，外界傳來的質疑再強，但畢拿只知道，只要做好自己的本分，不斷去變強和突破不同的挑戰，他便可以一次又一次地拿下勝仗，超越更多的對手，為自己寫上傳奇。

曾經占美·畢拿也被外界質疑為「球隊毒瘤」，但其實他在不同球隊發生內訌，都是在指責隊友們訓練時鬆懈，比賽時的不認真，難道這就足以構成一個「足球毒瘤」嗎？畢拿除了到場下的努力外，他在場上對比賽的認真也不容忽視，他在直到比賽最後一秒前，也不會放棄，不會服輸，他便是靠着這永不言敗的心態去接受一個又一個的挑戰，也許這就是「士官長」的心態吧！

占美·畢拿，他不斷去擁抱挑戰，他從不退卻，靠自己不懈的努力，令他在困難中創造奇蹟，創造出不可能，所以只要你靠自己不懈的努力和認真的態度，你也可以成功擁抱不同的挑戰。

5E02 姜凱琳

《夢想》

窗外的樹葉在風中搖曳，一片片嫩綠的葉子被狠心地拽下，此時的天空是陰沉沉的。看著這一片片散落的葉子，我的心中泛起了一片漣漪。

廣播中呼喊著：「請 11 號上台演奏」終於輪到我上場了，這幾日我心中一直有塊大石頭壓著，壓得我喘不過氣來。不和諧的音符從我的手中流出，一首畸形的音樂令人難以入耳，我拼命想要挽回這失誤卻始終於事無補。我耷拉腦袋走下舞台，依稀瞧見老師那失望之極的神情。剛準備坐下，老師便陰沉著臉大步流星地把我拉到休息室。沈默良久，老師忽然開口：「你還想走這條路嗎？」我低著頭回應到：「當然！這可是我的夢想啊…」老師嚴肅的對我說：「在最近你的表現看來，如果持續沒有改善，我勸你還是放棄吧，別在這浪費時間了。雖然很殘忍但這就是事實，你接連一月的成績皆不理想，或許我把你放到初學者裡面比你都未必比他們好！」那一刻無數根刺插入了我的心裡。回想這數月的訓練，確實每一次都是不盡人意的，即使老師多耐心地一次又一次糾正我卻依舊毫無成效。想到這眼淚一下就填滿了我的眼眶，我抬頭望向老師，還想為自己最後辯解一番，卻發現那時一切言語都是多麼的蒼白無力。那不爭氣的淚終究還是滑了下來，老師遞了一張紙拍了拍我的背，輕嘆一聲便離開了。

回家的路上腦海中不斷重播著那句：「放棄吧！別浪費時間了！」心裡第一次感到前所未有的迷茫。我反覆的問自己是不是真的不行也開始懷疑自己是不是不應該盲目的堅持下去了，無論再怎麼努力也不會有成就的，我沒天賦也沒實力，處處都不如別人甚至比不上一個初學者。這一次我怕是不過去了，可能放棄才是最好的選擇吧…經過運動場我找了一個角落坐下，仰望那皎潔的月亮，看啊在黑夜裡月亮是多麼的獨一無二啊，又是多麼的耀眼啊。唉！我多麼希望我是那月亮啊。突然一個身影吸引了我的目光，他跑的飛快似一道閃電一閃而過。待我仔細一看他的左腳竟是「義肢」，我心想這不可能吧！身體有殘障的人怎麼能跑的如此快速甚至都超越他身邊的健全人士。後來他休息是走到我身旁拿水便順道聊了一下，他說他曾經是國家二級短跑運動員，但因一次車禍令他失去了對運動員來說最重要的腿。他的天一下就塌了，他認為自己的運動生涯就到此結束了，可能以後連自行走路都很困難。但他不想放棄自己熱愛的事，他每天都努力做康復、做訓練，即使身邊的人都勸他放棄別掙扎了，但他都沒有理會把他們的話都拋諸腦後，他堅信自己能夠做到，他沒有逃避眼前的挑戰！而我也不能害怕眼前的挑戰，也不必理會身邊人的閒言，只要我用正眼看待堅持不懈總會解決的。船停在碼頭是安全地，但那不是造船的目的；人待在家裡什麼也不做必然是舒服的，但那也不是人生的意義。

回到家，我把自己鎖在房間。拿出琴，放好譜，一次又一次練習容易失誤的地方，拿著手機錄著演奏，一次又一次聽不足的地方。不斷修改練習到凌晨，日復一日。我心中只有一個信念：「沒有什麼是做不到的，一個挑戰罷了我怎麼可能不行。」我堅信自己可以做到，這一次我不再躲避困難不再逃避挑戰。數月後，我又得機會再次登上那舞台，上台前，老師輕輕的與我說了一聲加油。舞台的燈光逐漸亮起，一個個音符行雲流水般奏出，一曲終了，台下如雷鳴般的掌聲響起。我踏著歡快的腳步走下台，對老師說：「老師，挑戰的惡魔已經被我打敗了，現在我有資格繼續走這條路了吧！」她露出了欣慰的笑容對我說：「一心對不起，是我低估了你。夢想不是一帆風順的，只要能戰勝挑戰那就是一件值得驕傲的事情，老師以你為傲！」

大海沒有礁石，激不起浪花。熱烈的夢想不該被大風拽下，一片片嫩綠的葉子應待它自然枯萎到老，而不是被中途的挑戰帶跑。梅花香自古寒來，美景常在險峰。經受住風霜雨雪遇事才能舉重若輕，征服過懸崖峭壁才能收穫成長。人生不可能風平浪靜，小挫折，小磨難，小挑戰必不可少，我們要正視它擁抱它，我們要克服它面對它，我們要越挫越勇而不是一蹶不振，這樣才會讓我們成長。如今我依舊在為夢想而努力，在這條佈滿荊棘的路上，不會再因「搗蛋的挑戰惡魔」阻擋我追夢的步伐！

5E05 駱穎彤

《種花》

放學的鐘聲響起，我與同學們一起小心翼翼地捧住一盆盆小生命走出學校，在回家的路上，目光沒有一瞬間離開過這幼小的花苗，生怕一不小心就會打翻它。經過一段艱辛的路程，終於把這盆花苗安放好在家中的陽台上，我注視著它，卻不知應從何開始照顧它。

幼稚園時種的綠豆，全班同學之中只有我的綠豆沒有發芽；小學時種的萬壽菊，也只有我的未開花就先枯萎。今次是全校性的種花比賽，每位同學會有三個月時間去種一盆長春花，最後會選出最美的五盆。但由於過往有太多種植失敗的經歷，使我害怕去擔起這花的生命，更擔心再一次見證自己的

失敗與花朵的凋謝，所以我決定把這重任交給我媽媽。

可是媽媽卻拒絕我的請求，她鼓勵我說：「我知道種花不是一項簡單的任務，但你應該多多嘗試，突破自己的界限。」經過媽媽的鼓勵後，我反思到其實我一直被以往的失敗局限了自己，令我一直停留在舒適圈裏面，沒有信心和勇氣接受這次的挑戰，所以我想改變，於是我下定決心，盡力使長春花茁壯成長。

首先我上網學習了一些栽種長春花的方法和條件，如溫度、水的份量、日照時間等等，然後我根據這些指引，動手打理這盆長春花。長春花的枝子開始向上爬，隨之的是幾片嫩綠的葉子，以及兩顆青白色的花蕾，這是我既激動又感動，第一次成功栽種。之後每天起床和放學後都會走到陽台看看，雖然會因它未開花而失落，但亦會因它能健康生長而高興。

直到一天，本來含苞待放的花在一夜之間盛開了，五片粉白色的花瓣在茂綠的葉上顯得格外美麗。

栽種植物對於我來說是一個挑戰，一開始害怕的心使我不願意嘗試，但人要突破，要改變才能成長，於是我不再逃避它，而是擁抱它，把握這次機會好好學習。即使我不擅長種花，可我學會了運用方法；即是過程中會有失望，可我學會了等待；即使最後在比賽中落敗了，可我學會了嘗試，贏了一次成長的機會。

如果人生沒有挑戰，一帆風順，豈不是很無趣嗎？但面對挑戰，我們有不同的選擇，選擇躲避它？選擇擁抱它？經過這件事後，我認為後者更有意義，更有價值。

人們不願意接受挑戰的原因往往是因為不想有挫折感，可是不用懼怕挑戰失敗。因為從接受挑戰開始，我們已經在改變和成長，嘗試挑戰的過程比起結果更加有意思。挑戰並非是人生路上的阻礙，擁抱它反而能使我們不斷成長，或許能推動我們學習新技能，或許能改變我們的處事態度，或許能幫助我們培養好習慣。

我伴花長大，花伴我成長。接下來，又會有甚麼挑戰伴我成長呢？

5E 07 黃鏗霖

《談擁抱挑戰》

「媽……」女孩細小的聲音若隱若現，但終是抵不過鍵盤劈裡啪啦的聲響。昏暗的書房仿佛自成結界，唯一的光處持續地發出猶如魔法咒語般「啾啾噠噠」的鍵盤聲，不斷分割著書房和屋子之間的距離。那聲音排列成堅不可摧的陣法，肆意地嘲笑妄想以卵擊石女孩。女孩用力抓緊門把，眼光閃爍，嘴巴微微張開，欲言又止。但終是禁若寒蟬，低頭轉身離去。腳丫踩在木地板上冒出咯吱咯的聲響，那雙在鍵盤上行流如水、不光滑不膩的手微頓，似乎在思索著什麼，但很快便回復如初，連帶著女孩復燃的希望。「呼呼」的風聲在窗外響起，試圖吹散女孩的不安，卻被窗阻擋著，如同那道門一樣。

這是我記回憶以來，除了近兩年以外，與母親最常有的相處模式。我自幼就對嚴厲的母親十分懼怕，再後來加上雙方事業學業忙碌，相處的時間更是削減，母女之間多的只有距離，有的只有沉默。這份距離甚至使我連大聲叫一句「媽」的底氣都盡失，一起聊天更成無法設想的場景和難以完成的挑戰。突如其來的疫情不但帶來災難，也改變了我們。它賦予了我們相處的時間，將距離壓縮在有限的空間裡。我們開始同席吃飯，在餐桌上聆聽著她工作上的三兩小事，在沙發上談論著小時候的趣事，

在晚霞間休息品茶，在黑夜中散步消食。我慢慢地瞭解她的生活，她的想法，她的人生。我們開始交流，閒聊，相互打趣。若是幾年前的自己，很難想像現在與母親談笑風生的場景。當然，這也不是我一個人能完成的挑戰，是兩者的努力，雙向的奔赴，共同的奮鬥結果。

我有一個朋友，她即將要與竹馬異國分離。面臨分離，他們頓悟彼此之間的感情和牽絆，就算將會相隔浩浩大洋，她也勇敢地確認關係。其實不論答應還是不答應都未曾不是成熟的表現，但最讓我敬佩的是她經過深思熟慮後依舊勇往直前的決心和勇氣。因為不論是與他人建立還是維護一段人際關係都是個不小的挑線，親情如此，友情如此，愛情更如此，因為這交付的是信任和情感，面對的是猜忌和摩擦。唯有將心比心，雙向奔赴，才能相輔相成，從容堅定地擁抱挑戰。

人生總會面臨不同的困難，成長的階段也會有不少難關。現在的我們常在學業，體育，課外活動等方面存在問題和取得成就。而人際關係其實也是其中十分重要的一環，不容忽視。我堅信著，只要兩者願意付出時間和心思，一定能長長久久，共度難關。

5E17 梁浩銓

《打火機》

當其他同學背着書包，有說有笑地離開校園時，總有幾個穿着實驗袍的人，頂着難聞的氣味，匆忙地把各種顏色的粉末和液體倒進試管裏。即使冰涼的空氣徐徐飄送，他們額上仍流着汗水。

一個月前，五個同學笑容滿面地到教員室找徐老師。徐老師剛出來就遞給我們每人一疊紙，上面有一張邀請函、幾張佈滿化學符號的表格以及很多英文句子的紙張。「同學們，我是化學科徐老師，學校邀請你們參加一個校際化妝品製作比賽，讓你們有機會挑戰自己。」徐老師胸有成竹地說。「在製作過程中我會給你們一點幫助，但緊記老師的幫助只相當於額外的燃料，真正能把燃料點燃的是你們自己。」「好！」我們異口同聲地答應了。

一開始的第一個星期，所有人如火如荼地展開試驗。為了製作出最完美的潔面乳及唇膏，我們每天課後從實驗室反覆來回，務求試出一個讓人用後精神爽利、容光煥發的配方。起初，所有人都緊盯着一瓶瓶的樽子，小心翼翼地材料倒進試管中，遠看就像是一群非常專業的科學家。這個星期過後，終於有人提出疑問了。「其實，我們投入如此多的時間在這個比賽裏，你們每天減去做功課、溫習的時間後，餘下的也所剩無幾了吧？」一心叉着腰說。我們面面相覷。一心是我的同班同學，最近全班對於功課量的看法非常一致，我也不需要回應他們的問題。踏入高中後，每天我都從家課日誌上瘋狂地抄寫。每天晚上，即使疲倦感已在壓垮我意識的最後一根稻草，即使已步入新的一天，在我合上眼簾前，我要先把那可惡的家課簿合上。那原子筆的墨水即將耗盡，如同我的精神狀態在每晚都被壓迫到極點。徐老師看着我們，若有所思。

我向徐老師請了假，因為我發現面對的不只是功課。去年我不經思索，接下了許多職位。當時的我信心滿滿，以為這都不是問題。可是，我要策劃活動、製作影片、主持遊戲等，作為領袖，我也要時刻保持樂觀、積極正面的形象，而更多的功課義正詞嚴地把我拒於老師期望的「高效」的門外。

過了十幾天，我整頓思緒後，重新回到研究團隊中時，我不敢相信自己的眼睛。徐老師把所有原材料的好及壞都記錄下來了。如此一來，我便能跳過搜集資料的繁瑣環節。我連番向徐老師道謝，他卻送給我一個打火機。

火球和銀盤在那稱為「天空」的運動場中跑了十數個圈。我和同伴們也在加緊我們的研發進度。

雖然製作了不少配方，但可行的配方仍有大量，加上製作一個配方也要使時針跑一圈，死線仍在步步進迫，我們必須踏緊油門了。之後的兩星期，我們加班的加班、要和家課簿作戰的作戰、我也要把職務好好完成。看着窗下的巴士接走一批又一批的學生，路上的同學三五成群地走向遠方，我即使低着頭仍要完成我的使命。不管那是甚麼見鬼的功課也好，繁重的職務也好，化妝品比賽也好，它們怎樣也是想要把我擊倒的絆腳石。我只能咬緊牙關了。我皺緊眉頭對自己說。此時，我們的額上是汗水，也是迎來曙光的露水。我看着那打火機，對自己立下了誓言。

比賽的那一天，評判的桌前多了一瓶潔面乳和一支唇膏。我站到台上，清清嗓子，堅定地看着前方，向觀眾介紹了我們團隊的產品。「這是我們以高級的起泡劑及名廠特製的甘油所製成的化妝品。請評判們放心試用。」評判試用潔面乳後，神采飛揚；塗過唇膏後，魅力四射。看見他們的笑容，我們都暗暗為自己喝采。看來徐老師說得沒錯，他真的千里迢迢也要把那名牌的原材料買回來，真的辛苦他了。我心裏十分感激。

努力了這麼久是有回報的。我們獲獎了！我簡直不能形容此時此刻的心情。我們竟然跨過了這些障礙，不但給了它們大大的擁抱，更利用這些挑戰令自己獲得了嘉許。在台上，我們一行人給了台下大大的鞠躬。

下台後，徐老師先是恭喜我們，然後說道：「你們知道嗎？這些原材料根本不是甚麼名牌，這些只是大會提供給所有隊伍的預設原材料。」「甚麼？」我們聽後都不知如何反應了。徐老師又說：「這完全是靠你們的努力而達成的！我說這是名牌，只是為了增強你介紹產品時的信心罷了。哈哈！」

我先是瞪大眼睛。「你看，你現在還不是做到了嗎？」徐老師笑着對我說。「你的打火機已被你點燃了。」我隨着徐老師的說話拿出了打火機，也不自覺地點燃起那金光閃閃的曙光。

5E19 梁國豪

《山路》

在雞鳴的催促聲下，太陽升掛在東邊大山上空，一縷縷的微光溫柔地射了下來，落在大地之上，舒坦的氣息瀰漫在春日，溫柔得像天使那般美好。

這時的我站立在面前那高聳入雲的大山下，午後的陽光慵懶地撒在我的身上，我眯着眼睛輕輕地感受着這無與倫比的輕鬆，那感覺實在和身處在一座座用石屎堆砌起來的絕密空間不大一樣。看着數隻小鳥在空中徘徊，一隻接着一隻，歡呼高歌，彷彿就像吊起高調般在鼓勵我這個挑戰者，心想：「站在頂峰的男人一定很帥氣！區區小山，難我不到！」

我踏上征途，沿路聞着撲鼻的桂花香，腳踏毛茸茸的草地，耳聽遠處流水，享受着山神為我帶來的確辛。走着走着，大約來到山腰的位置，霧越來越濃，把整個山頭籠罩了起來，有些飄渺。那濕氣包圍了我整個人，氧氣像是被抽走了一樣，我弓著腰，低着頭，微微地喘着氣，腳步也緩慢了下來，豆大的汗珠凝結在額頭上，像斷了線的珍珠一樣，一串一串地多滾了下來。但我沒理會太多，一心只想登頂。

「不……不行了，找……找個地方休息一下……」我胸口一起一伏，嘴巴大口喘着氣，自言自語說道。額頭上的汗像忘記關水龍頭一樣狂瀉下來，我呼吸急促，猶如有個惡魔死死地把我箍實一樣。明明那些白氣輕得飄飄然，而我的手腳卻像被綁千斤鐵，整個人陷進了長椅。這時我一片空白，早已把初心拋諸腦後。原本以為輕鬆之旅，只要個多小時的路程，竟花了半個小時在休息，真是一齣

不錯的諷刺電影。內心泛起一陣陣的漣漪，一些放棄的念頭不禁湧上心頭，看着白茫茫的前路，加上見鬼的濕氣，已有「回頭是岸」的衝動。

「囁囁……嗦嗦……」一個身穿制服的清潔工人扛着一大袋垃圾經過。他頭髮花白，飽經風霜的臉上掛滿一道道歲月留下的皺紋，像是一團揉皺的草紙，滄桑得很。儘管他不斷在喘氣，仍沒有半點想放棄的念頭，徑直地走過了我。我愣了數十秒，剛剛的一幕在腦中不停迴盪，揮之不去。不知道為什麼伯伯的身影深深地烙印在我腦海中，又不知道為什麼這畫面一直如電影般在回帶在回帶……。

就這樣坐了數分鐘，不停不停地想着老人的臉頰，我才恍然大悟。我一動不動，百般滋味湧上心頭，這時的我，起初想放棄的念頭也被壓了下去，大概是跟着伯伯的身影遠去了。

這一刻，我不由自主地站了起來，注視着前方一團團白霧，也不再害怕。我毅然地提起了腳步向山頂出發，吹起了進攻的號角，整個人瞬間有了力量起來。

結果，我只是走了半個多小時，就穿過了白霧，沿途再也沒有停下來。這時，眼前的景物豁然開朗，就像把《桃花源記》重溫了一次般真實。我登上了山頂，周圍一棵棵樹長滿了翠綠的新葉，輕柔地把枝條垂了下來，任由山頂上的春風吹拂着，搖擺著它那婀娜多姿的美態。現在，那一團團的迷霧只不過在我腳下，也不過如此。但這時的雲海賦予我一番新的感覺，看是平靜的、溫和的，雲海無邊無際，恍如夢幻，深深處閃爍着晶瑩型的白光，不禁想跳下去作一次無拘無束的暢遊。幸運的是，當時沒有放棄，若不是就看不到這仙境般的景色。

是的！是剛才的清潔伯伯把我從怯懦、害怕、放棄中喚醒起來，給我一技當頭棒喝。其實，我們不應懼怕挑戰，若因懦弱不敢面對它，最後只會停在永恆的原點上，但時間卻一分一秒地過去，永遠等不到苦盡甘來。

在這講求精英制的時代，無可否認我們身邊充滿了挑戰、失敗，但我們應採取什麼態度、方法面對？退縮？什麼也不做？都不是，在被認為「無盡」的挑戰旅途上，沒有人能定明你的能力、你的高低，你一天不去面對它、擁抱它，你永遠也不知後面會發生什麼！好的，壞的，也不要緊，因為你起碼沒有選擇放棄，而是選擇倔強地冒險，征討一切的挑戰，去打破「無盡」這個光環，或許過程沒有你想像中困難，到最後等來的都是甘露。

或許在你前進時遇上很多煩擾、東西阻止你，例如旁人的嘲笑、謾罵，或許你會感到前路白茫茫一片，找不到方向；或許你在征途中感到疲累，孤獨。沒關係，只要你保持初心，從不放棄，從不退卻，最終也會從迷惘中找到光明。想到近期的肺炎疫情，社會氣氛變得低沉，香港人像被打得一蹶不振。原因為何？還不是因為我們懼怕了面前的疫情，不敢去面對它。其實，所有東西都要自己爭取的，只要我們不逃避挑戰，放膽去迎接它，在過程鬥爭中便會換來光明，使香港走出「疫」境。所以，作為香港一份子，希望自己能從此更願意接受挑戰，與香港一起進步！