

這一次，我終於做到了…… 中一禮 盧寶兒

我在整理房間的時候，找到相冊。我在相冊中，看到我成功游到泳池對面的照片，我便想起那一次所發生的事情。那時，我真是咬緊牙關地堅持下去，我彷彿回到過去。

記得那時，因為我在電視中看到關於游泳的奧運會，而學習游泳。那時候，我看到我國的孫楊在比賽，看到他像飛魚一樣，超越對手。我心想：他非常厲害啊！我好想像他一樣啊！我心血來潮，立志要像他一樣游得這麼快。

之後，我便哀求父母，讓我學習游泳。當父母答應時，我開心得跳了起來。到游泳池，我穿著泳衣，頭上戴上泳鏡，興奮地來到教練指定的位置。教練臉上掛著笑容，跟我們做一些簡單的熱身，便讓我們下去游泳池練習屏住不呼吸，我覺得非常簡單，因為我在游泳班裡面得到最好的成績，而且還得到教練的讚賞，我便喜滋滋，覺得自豪。

然後教練讓我們各人拿塊浮板，學習用浮板游泳。教練親自示範給我們看，而且還跟那我們解釋清楚，讓我們自行練習。當我正專心練習的時候，突然腳好像抽筋一樣，每動一下就非常痛，但我沒有理會。當我快要游到泳池中間的時候，腳痛得不能動了，我便手忙腳亂地想讓腳動起來，可能是太害怕了，讓我喝了幾

口水，而且不知道浮板在甚麼時候飄到很遠的地方去了。因為我不會游泳，只能一邊喊著「救命」，一邊掙扎讓自己不要沉下去。當時心裡想著：完蛋了！完蛋了！我連續喝了幾口水，當我快要沉下去時，教練終於把我就起來了。我上水時，教練對我說甚麼，我完全沒有聽到，只記得當時所發生的事情。

自從發生溺水後，我便再也沒有上游泳班了。就這樣過了幾星期後，教練登門到訪我家，原來他非常擔心我，因為我有幾個星期沒有去游泳班了。他問了我幾個問題，我老實地回答他，他思考了一會兒，便說：「我知道你為甚麼不上游泳班，我也不會逼你去。可是你有想過每個出色的游泳選手，背後所經歷過的辛苦、努力和汗水嗎？當然他們一定會經過你所發生的意外，但是他們沒有像你一樣退縮、害怕；而是用自己的能力去打敗恐懼、戰勝恐懼。所以你可以嘗試挑戰恐懼，你也可以繼續害怕下去，永遠當一個失敗者。我只能幫你這麼多，剩下的就由你做決定吧！」

教練走了的那段時間，我不停地想著教練的話，便想起自己當初為甚麼要學游泳，突然我好像找到了人生的方向，讓我想繼續堅持下去，因為我不想一輩子當一個失敗者，所以我想挑戰恐懼，然後戰勝它，當一個成功者。

之後，我便繼續上游泳班，雖然一開始會想起那段不美好的片段，讓我感到發怵，但我不斷安慰自己，心想：這有甚麼好害怕呢？只不過是水而已，它又不

會吃了我的！我雖然是這麼說，其實腳抖得非常厲害。但我一想到教練所說的話，心裡便安寧了許多。之後我便找教練，幫我趕回進度。我努力地試著不用浮板有泳，但當我要放開浮板時，都會覺得非常驚恐，所以每次都失敗，但我並沒有放棄，每天我回家都會尋找方法幫我克服它。

終於我找到了，我把游泳動作畫了五十次，就像練習了五十次一樣。在下一節游泳班時，我準備放開浮板那一刻，並沒有感到恐懼，只有高興，我游到游泳池對面時，我這次終於做到了。

果然「失敗乃是成功之母」，這次的成功，多得教練的鼓勵和支持，我才可以堅持下去，並成功游到對面，而且可以克服我的恐懼，不用永遠當失敗者。這件事令我上了既辛苦又寶貴的一課，也令我重新接納自己，挑戰自己。我的堅持，讓我享受到美好的成果，而我辛苦得來的成果，已成為我最珍貴的回憶之一。我永遠也不會抹去這段珍貴的片段。