

我放開雙手，聆聽著海浪節奏性地擺動，雙腳踏著單車板規律且平衡地踩動，享受著迎面而來的徐徐微風及內心因戰勝恐懼而來的成功感。

我清晰記得十歲那年，媽媽教我踩單車的情境。那時候的我天不怕，地不怕，自告奮勇地要媽媽教我踩單車。我信心滿滿地踏上單車，雙手緊握扶手，雙腳則踏在兩個踏板上。媽媽為了防止我跌倒，便在我身後扶著單車。隨著我雙腳的踩動，單車也隨之起動，過程十分順利。慢慢地，我越踩越快，得意忘形的我將媽媽甩在千里之外了。於是，單車開始左右晃動，不受控制。面對這突如其來的情況，我的腦海一片空白，剎那間，我已經連人帶車倒地。令我睜開眼的是媽媽的聲音：「噢！怎麼摔得那麼嚴重啊！慘了慘了！」媽媽的聲音越來越清楚，我身上的傷口也越來越痛。

看著白皙的皮膚上的一道道傷痕，鮮血不住往外冒出，血好像已不能受控制不斷流出，媽媽唯有帶我去醫院。縫了七針，那些傷疤因此永遠烙印在我的身上。每當我看到時，就會想起因踩單車而造成的痛。於是，從那時候開始，我便對踩單車產生了恐懼。

我一直以為，我往後的人生不會再出現單車這件物品，直至那一天的到來.....

那是一個風和日麗的秋天，我和朋友相約到長洲遊玩。當我們吃完長洲的特色小食後，一心提議租借單車玩耍。「甚麼？單車？」本來心情愉快的我就如晴天霹靂一樣，不禁感到害怕和緊張。還未待我開口，一心已開心地向我們介紹遊覽長洲的單車路線。看著一心一臉興奮的樣子，我實在不想掃她的興，又不想和大家離群，自己一個人離開，唯有硬著頭皮，和大家一起租借單車。

繼那一次失敗後，我再一次踏上單車。不同的是，我缺乏了以前那種興奮，取而代之的是焦慮不安的心情。當朋友們在我旁邊向前踩去時，我焦急的心情越是按耐不住。我想追上朋友們的腳步，跟他們一起前進，但同時又害怕之前的事會再一次發生，令我遍體鱗傷.....於是，我一直留在原地遲遲未有出發。

突然，一心輕拍我的肩膀，示意要我快點出發。「我.....我.....其實我害怕踩單車！」我實在按捺不住內心的恐懼，心底話一下子脫口而出。

一心一臉詫異，隨後又向我露出得意的微笑。「踩單車而已，有甚麼困難啊。你不會的話，我教你便好了，害怕甚麼？」一心對我說。看著仍然猶疑不決的我，一心隨即泊好自己的單車，然後扶直我的身體，教我如何踩單車。面對一心熱情的教導，我既想逃避又不好意思拒絕，只好乖乖服從一心的命令。

我按照一心的指示進行，可當我正想向前踩時，以前跌倒的畫面便浮現在腦

海之中，身體像真的受傷似的，每一個位置都感到疼痛。於是，我的雙腳又放回了地面，好讓我找到一些平衡感和安全感。就這樣一直持續了十幾分鐘，一心再也看不下去了。

一心開始變得嚴厲，像訓斥做錯事的小孩一樣對我說：「雙腳放在踏板上，左腳踩完換右腳！」為了使一心不再暴躁，我唯有再次服從她的指示，對於她的話語不敢有半點怠慢。我深呼吸了幾下，真正開始踩著單車前進。慢慢地，我發現自己成功地使單車前進了，可是左搖右擺的車頭又使我的心怦怦直跳，緊張得要死。這時，我想起了一心對我說「眼看前方」這四個字，於是不管我多麼害怕，我也不低下頭停車，堅持地向著前路進發。緊張的心情使我忘記了自己到底踩了多遠，只見一心亦踩著單車在我旁邊與我同行，我才發現自己真正地學懂踩單車，克服對踩單車的恐懼。那一刻，我才發現，原來踩單車是一件如此容易的事。

一心嚴厲的教導迫使我面對自己一直以來內心的恐懼，讓我明白了越是不敢面對的事情越不應該逃避，當你選擇面對時，恐懼也許並不如想像中那樣可怕。只要我們不退縮，不膽怯，堅持地去克服內心的恐懼時，我們不只能夠戰勝恐懼，亦能戰勝自己。當你戰勝後回望過去的自己，你會發現當初令自己恐懼的事只是微不足道的事情，而現在的你，定會成為一個更好、更堅強、更不一樣的你。

自此之後，我終於克服了恐懼。