

## 參加青島體育文化及海洋科技探索之旅 學生5日4夜交流旅程後感

校園有say 2025.07.13 19:22:58



青島行前，香港機場期待心情同綻放。

文/中華基督教會銘基書院 陳君怡

康有為讚美青島「不寒不暑，可舟可車，中國第一。」今年五月，我們背着行囊來到這座臨黃海、依嶗山，融匯中西建築風情的城市。我參加由教育局主辦的青島體育文化及海洋科技探索之旅。雖然只是短短5日4夜的交流，卻讓我深深體會到青島的體育文化、海洋科技，還有當地人的熱情——這些都像大海的潮起潮落，是這座城市不息的脈搏。



青島海岸的海、礁、城交融之美。

當中印象最深刻的是一場輸了的比賽。

站在青島體育運動學校的跑道上，被當地同學圍在中間時，我不自覺地攥緊衣角，盯着眼前的紅色跑道連連深呼吸。「預備——砰！」起跑的瞬間，心裏的緊張像塊石頭絆了我一下。我拚命往前追，卻只能望着他們的背影衝刺。衝過終點後，我雙手撐着大腿喘氣，汗水順着髮絲滴進塑膠跑道的縫隙，剛才耳邊呼嘯的風聲還沒散去，胸腔裏的心跳卻擂鼓似的，還有起步失誤的尷尬。再看青島的同學們，臉不紅氣不喘，腳步輕快地和朋友們聊着剛才的比賽，笑容燦爛。



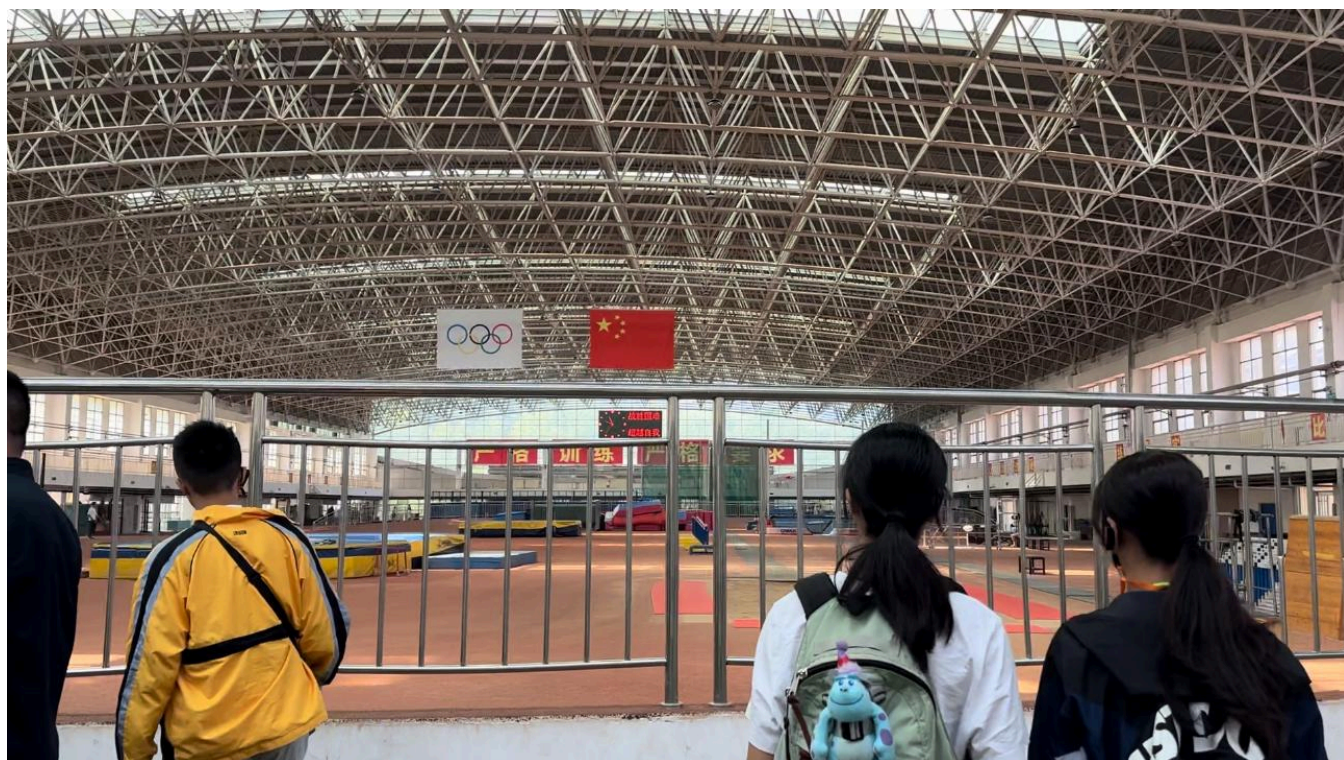
跑道邊，全力備戰，搏盡無悔。



驕陽下蟬鳴中，紅色賽道上是我們青春的汗水。

這時我忽然想起以前那個敢闖敢拚的自己，瞬間懂了：田徑場真是塊奇妙的地方，既長得出勝利，也生得出失敗。每個腳印都藏着兩種可能——要麼是領獎台的光榮，要麼是退場

時的失落。但最讓人動容的是，不論結果怎樣，明天的太陽依舊會公平地照亮每一條跑道。體育教會我的，從來不是怎樣贏過別人，而是怎樣和那個隨時可能摔跤的自己好好相處。



五環閃、國旗揚，敬祖國體育榮光。

雖然只是一場友誼賽，卻讓我想了很多。聊天時聽青島的同學說，他們每天熱身就要跑至少25個400米圈，勝敗有因，想起平時體育課跑三、五圈就想偷懶，憑什麼想贏他們。荀子說：「不積跬步，無以至千里；不積小流，無以成江海。」他們的堅毅教我慚愧、催我自新。回港後，每次訓練我都會更認真，時刻提醒自己要多反省。原來真正的成長，就是看見別人的閃光點時，願意踏踏實實地彌補自己的不足。

## 評論



發表評論...



發表