

## 基崇家書投稿（程偉健博士, 家教會主席）

### 基崇家長重奪人生健康的金牌

2017年很慶幸出席曾俊華先生關於生涯規劃的講座，認識了[我前行-你高飛-家長夢想實踐計劃]，透過此計劃促使我能將夢想和理念實踐。時間過得很真快，轉眼間已經完成了計劃，回想起整個過程真不簡單，在整個實踐過程中，有一個突破自我的夢想 - 2019年達到標準，2019年8月12-14日參加南韓光州舉行的世界FINA先進游泳錦標賽，我最大的得著是成功圓夢，雖然要承擔每星期六天的艱辛訓練，最後能順利完成賽事，能夠破兩項此生最快的時間（Personal Best times, PB）：

- 1) 200 自由破 PB (3:02.10 快 PB 1.84 秒, 世界排名第 29)。
- 2) 800 自由 (16 個塘, 13:54.49 快 PB 32 秒, 世界排名第 25)。
- 3) 100 自由接近 PB 3 秒, 世界排名第 43。
- 4) 50 蝶泳接近 PB 1.5 秒, 世界排名第 47。

新的發現是能夠出席這個大型賽事，我實在十分感恩！我今年 56 歲，已經到了人生下半場，開始漸漸體會人生可以另有一番精采意義，我現在是中國香港體適能總會的義務講師，在大學教書的學生也是年輕人，我盼望身體力行，開拓與追尋嶄新的目標，實踐夢想，激勵年輕下一代，燃點起家人、家長和年輕人追求夢想的熱情，期望告訴他們要有一個突破自我的夢想，假如成功圓夢，最後大家都收穫豐盛，果實纍纍。

在整個實踐過程中，我有一個信念，報了名就有很清晰的目標，可以向著目標努力，最後成功與否並不重要，因為我肯定在練習過程中會有進步，絕對不會輕言放棄。我感到最困難的是右膝受傷，在醫院全身麻醉做右膝半月板手術，膝不能屈過 90 度，以為從此運動員生涯就此完結，解決方法是努力強化其他身體的肌力，每天做水療和復康運動，每星期做針灸和電療，我初時報名共五個項目，最後聽從醫生和教練吩咐放下了原先世界排名最高的蛙式，否則後果嚴重，專心一致訓練自由式和蝶式，最後使用洪荒之力，一鼓作氣，終於可以超越昨天的我，突破自己的成績，在 200 和 800 自由式破此生最快的時間。

我認為是次經歷對我的人生志向發展有大的幫助，是次經歷令後我想不斷勇敢地嘗試和努力，即使失敗又何妨！忘記背後，努力面前，向着標竿直跑。人生最寶貴的功課，多是以失敗作學費，故此祈盼為健康多走一步，健康的身體其實就是對自己和家人的最大祝福！

在享受比賽樂趣之餘，更可增進參賽者間的情誼，五年後再回望健康人生，分享實現夢想的心路歷程，深信又必定走得更有意義。家長或許不一定選擇游泳，只要是一些有興趣，能給人生多一點積極的活動或事情，家長都可以嘗試去鎖定，作為你人生下半場的目標，追尋夢想不是年青人的專利，家長也可以有夢想，家長尋夢的熱情和幹勁，往往會成為下一代的榜樣，激勵他們勇於尋夢，實現理想。



