

荧幕盖字： 正能量青年选举 2013

荧幕盖字： 钟绰恩 迦密主恩中学
正能量青年至尊铜奖(初中组)

钟绰恩： 我觉得跑步给我的感觉就好像鱼在水中畅泳一样，我就好像一条鱼，跑步就是水，我不能没有它。

荧幕盖字： 郑翘锋 五邑司徒浩中学
正能量青年至尊银奖(高中组)

郑翘锋： 跑步时我觉得自己就好像一只在草原上奔跑的猎豹，感到没有限制，喜欢跑到那里就那里。

荧幕盖字： 张晋豪 福建中学
正能量青年优异奖(高中组)

张晋豪： 是一只很活泼的大象，大象平时不会很好动，有事时才会动，但我不是，我是经常走动的大象，但身型就没有变。

荧幕盖字： 周俊豪 香港扶幼会盛德中心学校
正能量青年至尊金奖(高中组)

周俊豪： 我觉得自己很像一只猴子，因为猴子很自然就会四处走动，寻找食物及配偶。

荧幕盖字： 高瀚塿 圣若瑟英文中学
正能量青年至尊铜奖(初中组)

高瀚塿： 我就好像一只豹，因为豹就是要追赶猎物，我就将终点看成一只猎物，我就要追着终点迈向成功。自己定立一个时间表，我每天下课就要到运动场找教练练习，不会让自己每天回家很懒散，放下书包就睡觉，相反，因为有一个这样的定律，令我学习方面亦有所进步。

钟绰恩： 由五年级开始参加了学校举行的长跑比赛，觉得很有趣，最后在那场比赛亦赢得了奖项，老师也说我在这方面可以多发展。开始跑步后不能停下来的原因，是因为跑步给予我很大的自信，和可以令我有一份坚持的精神。

- 张晋豪：那时恰巧电视正播放一场羽毛球比赛，那时我的身型与现时差不多，那时看完比赛后真的很想学习羽毛球，真的很想开始，第二天我就开始与父母打羽毛球，慢慢就喜欢上这种运动，因为除了可以帮助我减肥外，是唯一一个运动我真的很喜欢，最后都有跟教练学习，一直到现在。
- 郑翹鋒：中三的时候突然觉得自己每天都在玩游戏机，觉得自己很颓废，很想象其他人一样锻炼好自己的身体，想锻炼一下自己，所以选择了长跑。
- 周俊豪：我学习攀石之前的脾气是很差的，会四处乱跑，没有规律性和不服从老师的说话，觉得学校很陌生，我不想被人欺负，所以如果我脾气大的话，其他学生会怕了我。因为我真的很热爱攀石，将来也想成为一个攀石导师和教练，因为攀石一定要守规矩和听从导师和教练的指令，否则会很危险，很容易令自己受伤。
- 高濶塋：现在的我是很有冲劲的，做事怎样也要坚持到底直至完成，例如做运动会肌肉酸痛，但当你坚持下去便会觉得是一件好事。相反好像读书，其实刚开始会觉得很辛苦，但当你考试时发现全部问题都会，你就会发觉原来在辛苦的过程中，自己也得着了。
- 郑翹鋒：为什么会选择长跑？我想锻炼自己，但一直烦恼用什么方法去锻炼才最好，有一天在偶然的机会上尝试跑步，觉得自由自在和有一种很开心的感觉，所以我决定选择用长跑这个方法去锻炼自己。
- 张晋豪：我喜欢羽毛球，一方面可以减肥外，第二方面我希望可以令别人改变对我的看法，其实每个人只要努力，他们想做什么也可以突破它的限制，或自己给自己的限制。
- 钟绰恩：因为自己以前一直的体能都不是太好，认为自己在跑步方面也不可以，有这个兴趣后，我觉得凡事都有可能，什么都会尝试去做，不会怕，自信心都多了。
- 周俊豪：我平时也会看一些有关攀石的书，平时有空时会做掌上压，攀石主要是发力时攀上去，现在很热爱运动，脾气也比之前好，因为我不想我的师弟学我之前成日发脾气，因为发脾气是没有用的，解决不了事情，不如心平气和的商谈解决方法。可以学我一样喜欢攀石，或向自己的兴趣发展。

钟焯恩：现在的我就好像一只草原上的狮子，当看到每一件猎物的时候，都会不顾一切的追赶着牠，直到捉着牠们。就像我做每一件事的时候，开始后就会坚持做到最后，我会敢于尝试每一件自己觉得没可能的事。

高濬塈：其实开始时都感得很辛苦，当中都会有引诱，例如很累，不如回家的想法，但因为你比赛时也需要与别人竞争，你每减少一次练习，别人也会变得更强，如果你想每一次在比赛时也胜过对手，你每次也要努力练习才可以。

郑翹锋：未来的自己，无论将来是三十岁、四十岁、五十岁，都会坚持跑步，一直去突破自己，很想成为一个教练，想成为一个长跑教练，可以教导别人关于跑步的知识，令更多人了解这种运动，一起喜爱这种运动。

周俊豪：我的发展是想成为一个消防员，因为攀爬在消防界也十分重要，因为不止是要救火，对于在山上被困的人，消防处也要派出攀山拯救队去拯救他们。

张晋豪：其实以我这样的身型做运动，我觉得感觉很特别，因为身旁十个也没有一个是我这样的身型去参加比赛练球，还要技术也可以。其实有时候我也会介意别人的目光，反而羽毛球可以帮到我，令别人更欣赏我。

高濬塈：大家不要因为辛苦而放弃你想追求的目标，希望大家可以为你的目标而进发，就好像我一样，望着终点而进发，直至迈向成功。

郑翹锋：如果你都有自己的梦想或兴趣，不要轻易放弃，要一直努力，证明自己的存在，成功就会不知不觉的来临。

张晋豪：其实每个人在自己人生中有喜欢的东西真的不容易，所以如果有机会经常接触到自己喜欢的事，就要好好把握，因为可能年长后就没了机会了。希望你们可以有多点正能量，将正能量发放给全香港，甚至全世界。

钟焯恩：我觉得大家即使在生活上遇到一些不愉快、不如意的事情，仍然要保持一个正能量，乐观的面对一切，才可以迈向成功。

周俊豪： 如果觉得自己有正能量，可以参加明年的「正能量青年选举」，快点踊跃参与。

荧幕盖字： 热爱生活·活出喜乐

荧幕盖字： 基督教家庭服务中心
学校社会工作部
赛马会跳跃青年坊
YOU CAN - 潜能发展中心