

熒幕蓋字： 正能量青年選舉 2013

熒幕蓋字： 鍾綽恩 迦密主恩中學  
正能量青年至尊銅獎(初中組)

鍾綽恩： 我覺得跑步給我的感覺就好像魚在水中暢泳一樣，我就好像一條魚，跑步就是水，我不能沒有它。

熒幕蓋字： 鄭翹鋒 五邑司徒浩中學  
正能量青年至尊銀獎(高中組)

鄭翹鋒： 跑步時我覺得自己就好像一隻在草原上奔跑的獵豹，感到沒有限制，喜歡跑到那裡就那裡。

熒幕蓋字： 張晉豪 福建中學  
正能量青年優異獎(高中組)

張晉豪： 是一隻很活潑的大象，大象平時不會很好動，有事時才會動，但我不是，我是經常走動的大象，但身型就沒有變。

熒幕蓋字： 周俊豪 香港扶幼會盛德中心學校  
正能量青年至尊金獎(高中組)

周俊豪： 我覺得自己很像一隻猴子，因為猴子很自然就會四處走動，尋找食物及配偶。

熒幕蓋字： 高濔塋 聖若瑟英文中學  
正能量青年至尊銅獎(初中組)

高濔塋： 我就好像一隻豹，因為豹就是要追趕獵物，我就將終點看成一隻獵物，我就要追著終點邁向成功。自己定立一個時間表，我每天下課就要到運動場找教練練習，不會讓自己每天回家很懶散，放下書包就睡覺，相反，因為有一個這樣的定律，令我學習方面亦有所進步。

鍾綽恩： 由五年級開始參加了學校舉行的長跑比賽，覺得很有趣，最後在那次比賽亦贏得了獎項，老師也說我在這方面可以多發展。開始跑步後不能停下來的原因，是因為跑步給予我很大的自信，和可以令我有一份堅持的精神。

張晉豪： 那時剛巧電視正播放一場羽毛球比賽，那時我的身型與現時差不多，那時看完比賽後真的很想學習羽毛球，真的很想開始，第二天我就開始與父母打羽毛球，慢慢就喜歡上這種運動，因為除了可以幫助我減肥外，是唯一一個運動我真的很喜歡，最後都有跟教練學習，一直到現在。

鄭翹鋒： 中三的時候突然覺得自己每天都在玩遊戲機，覺得自己很頹廢，很想像其他人一樣鍛煉好自己的身體，想鍛煉一下自己，所以選擇了長跑。

周俊豪： 我學習攀石之前的脾氣是很差的，會四處亂跑，沒有規律性和不服從老師的說話，覺得學校很陌生，我不想被人欺負，所以如果我脾氣大的話，其他學生會怕了我。因為我真的很熱愛攀石，將來也想成為一個攀石導師和教練，因為攀石一定要守規矩和聽從導師和教練的指令，否則會很危險，很容易令自己受傷。

高浩塋： 現在的我是很有衝勁的，做事怎樣也要堅持到底直至完成，例如做運動會肌肉酸痛，但當你堅持下去便會覺得是一件好事。相反好像讀書，其實剛開始會覺得很辛苦，但當你考試時發現全部問題都會，你就會發覺原來在辛苦的過程中，自己也得著了很多。

鄭翹鋒： 為什麼會選擇長跑？我想鍛煉自己，但一直煩惱用什麼方法去鍛煉才最好，有一天在偶然的機會下嘗試跑步，覺得自由自在和有一種很開心的感覺，所以我決定選擇用長跑這個方法去鍛煉自己。

張晉豪： 我喜歡羽毛球，一方面可以減肥外，第二方面我希望可以令別人改變對我的看法，其實每個人只要努力，他們想做什麼也可以突破它的限制，或自己給自己的限制。

鍾綽恩： 因為自己以前一直的體能都不是太好，認為自己在跑步方面也不可以，有這個興趣後，我覺得凡事都有可能，什麼都會嘗試去做，不會怕，自信心都多了。

周俊豪： 我平時也會看一些有關攀石的書，平時有空時會做掌上壓，攀石主要是發力時攀上去，現在很熱愛運動，脾氣也比之前好，因為我不想我的師弟學我之前成日發脾氣，因為發脾氣是沒有用的，解決不了事情，不如心平氣和的商談解決方法。可以學我一樣喜歡攀石，或向自己的興趣發展。

- 鍾綽恩：現在的我就好像一隻草原上的獅子，當看到每一件獵物的時候，都會不顧一切的追趕著牠，直到捉著牠們。就像我做每一件事的時候，開始後就會堅持做到最後，我會敢於嘗試每一件自己覺得沒可能的事。
- 高浩塋：其實開始時都感得很辛苦，當中都會有引誘，例如很累，不如回家的想法，但因為你比賽時也需要與別人競爭，你每減少一次練習，別人也會變得更強，如果你想每一次在比賽時也勝過對手，你每次也要努力練習才可以。
- 鄭翹鋒：未來的自己，無論將來是三十歲、四十歲、五十歲，都會堅持跑步，一直去突破自己，很想成為一個教練，想成為一個長跑教練，可以教導別人關於跑步的知識，令更多人了解這種運動，一起喜愛這種運動。
- 周俊豪：我的發展是想成為一個消防員，因為攀爬在消防界也十分重要，因為不止是要救火，對於在山上被困的人，消防處也要派出攀山拯救隊去拯救他們。
- 張晉豪：其實以我這樣的身型做運動，我覺得感覺很特別，因為身旁十個也沒有一個是我這樣的身型去參加比賽練球，還要技術也可以。其實有時候我也會介意別人的目光，反而羽毛球可以幫到我，令別人更欣賞我。
- 高浩塋：大家不要因為辛苦而放棄你想追求的目標，希望大家可以為你的目標而進發，就好像我一樣，望著終點而進發，直至邁向成功。
- 鄭翹鋒：如果你都有自己的夢想或興趣，不要輕易放棄，要一直努力，證明自己的存在，成功就會不知不覺的來臨。
- 張晉豪：其實每個人在自己人生中有喜歡的東西真的不容易，所以如果有機會經常接觸到自己喜歡的事，就要好好把握，因為可能年長後就沒有機會了。希望你們可以有多點正能量，將正能量發放給全香港，甚至全世界。
- 鍾綽恩：我覺得大家即使在生活上遇到一些不愉快、不如意的事情，仍然要保持一個正能量，樂觀的面對一切，才可以邁向成功。

周俊豪： 如果覺得自己有正能量，可以參加明年的「正能量青年選舉」，快點踴躍參與。

熒幕蓋字： 熱愛生活・活出喜樂

熒幕蓋字： 基督教家庭服務中心  
學校社會工作部  
賽馬會跳躍青年坊  
YOU CAN - 潛能發展中心