

重奪人生健康的金牌

程偉健博士

中國香港體適能總會執行委員、委任講師

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」。透過這個計劃，我竟然能夠將自己的「夢想」及「理念」實踐出來。



時間過得真快，轉眼間，我已經實現了「夢想」及「理念」。當我回想起整個過程，覺得真的不簡單。一直以來，我有一個突破自我的「夢想」 - 參加 2019 年 8 月 12 至 14 日南韓光州舉行的「世界 FINA 先進游泳錦標賽」。要成功圓夢，整個實踐過程頗為艱鉅。為了實現「夢想」，過去一段時間我要接受每星期六天的艱辛訓練。可是，艱辛訓練換來了幾項此生最快的時間

(Personal Best times, PB)：

1. 200 米自由式 (成績 3:02.10，快 PB 1.84 秒，世界排名第 29)
2. 800 米自由式 (成績 13:54.49，快 PB 32.00 秒，世界排名第 25)

除此以外，我慶幸地順利完成以下賽事，雖未能打破 PB，但成功提升了世界排名：

1. 100 自由式 (接近 PB 3.00 秒，世界排名第 43)
2. 50 蝶泳 (接近 PB 1.50 秒，世界排名第 47)

我能夠出席這個大型賽事，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彩意義。我現在於大學教書，學生主要是年輕人。我經常身體力行，開拓及追尋嶄新的目標，一步一步實踐自己的「夢想」，藉以激勵年輕下一代。我又希望燃點起家人、家長和年輕人對追求「夢想」的熱情。我的「理念」是人需要有一個突破自我的「夢想」，若能成功圓夢，就能收穫豐盛、果實累累。



在實踐「夢想」過程中，我有一個信念 – 報了名就有清晰的目標，就可以向著目標努力，最後成功與否並不重要，重視在練習過程中的進步，絕對不能輕言放棄。我在實現「夢想」過程中最困難的經歷是右膝受傷。我曾經在醫院全身麻醉做右膝半月板手術，手術後膝部屈曲角度受礙(膝屈不足 90 度)，曾經以為從此運動員生涯就此完結。後來，我堅持努力地增強其他身體部位的肌力，每天做水療和復康運動，每星期做針灸和電療，終於取得良好的康復進度。其實，我初時報名參加合共五個比賽項目。最後，我聽從醫生和教練的吩咐，放下了原先世界排名最高的蛙式比賽，專心一致地訓練自由式和蝶式。我用了洪荒之力，一鼓作氣，終於可以超越昨天的我，突破自己的成績，感覺十分美妙。

我認為是次經歷對我的人生志向發展大有幫助。這上刻骨銘心的經歷成為了我今後不斷勇敢嘗試和努力不懈的推動力。儘管失敗，那又何妨！最重要是忘記背後，努力面前，向着標竿直跑。人生最寶貴的功課，多是以失敗作學費的。我在實現「夢想」過程中，除了享受比賽樂趣之餘，更增進了與其他參賽者之間的情誼。此刻，能夠在此分享五年來實現「夢想」的心路歷程，深信又必定幫助我走得更遠、更有意義。

各位 Fit 總教練和會員們，讓我們一起鎖定自己的人生目標，追尋夢想不是年輕人的專利。你或許不是選擇游泳作為目標，只要是一些你感興趣、能使你積極一點的活動或事情，你都可以嘗試去尋夢。大家那股尋夢的熱情和幹勁，或許會成為下一代的榜樣，激勵他們勇於尋夢，實現理想。

祈盼大家為健康多走一步。因為健康的身體就是對自己和家人的最大祝福！

寫於 2020 年 2 月 21 日