

示例三

時光飛逝，在短短六年的中學生涯裡，我所得著的卻是數之不盡。老師的輔助，加上同學的感化，使我猶像一個重新包裝的人，在心靈上及學習上均有很大的躍進。以下我將會分享自己在參與活動後，在不同方面的轉變及獨特的體驗。

***引子：回顧三年高中生活的寶貴經驗。**

從小性格文靜內向的我，一直害怕與人接觸、更惶論互相交流和認識新事物。直至中三那年參加了一個領袖訓練的活動，把我的性格完全逆轉，變得積極開朗。還記得當時的我被選為團長，要帶領近四十名團員組織一個義工探訪活動。起初的我在討論中沈默寡言，未能發揮領導角色。後來經過老師的勉勵，我一步步遠離戰戰兢兢的心態，嘗試表達自己的見解，最終更積極帶領討論，並有系統地統籌活動，作工作分配。是次的領悟把我抽離孤獨的世界，融入一個互相勉勵、互相合作的社群。自此以後，我漸漸愛上了團體生活，爭取擔當領導的角色，更找到自己的夢想。這份對工作的熱誠，對責任的執著是畢生受用。

(積極開朗、團隊精神)

除了培養領導才能外，不依賴、不放棄、挑戰不可能是我另一個突破。缺乏自信的我素來甚少在別人眼前表現自己的才華，一旦遇上難題更輕言放棄，逃避了事。可是，自中五那年參加了香港青少年獎勵計劃後，「堅持到底」這信念已深深植根於心中，個性不再怕事。這個活動別具特色，主要培養學生多元發展，一展所長。透過活動中別具特色的野外鍛鍊科，我與隊員需背上沈重的背包，帶備所有露營用具，更要攀山涉水、長途跋涉才能抵達目的地。過程無比的艱鉅，我亦曾有放棄的意圖，但最終還是依靠「克己忍耐」的態度，默默承受體力上的煎熬，成功挑戰自己的極限。每次到達檢測點，俯瞰剛走遍的山頭時，心中不禁沾沾自喜，為自己做過的、曾付出過的而感到自豪。從此以後，我不再認為自己渺小，並開始信任自己，更以獨立、不依賴為目標，在任何事上也不再看輕自己，建立起一份自我尊重，擴闊眼界。**(獨立、勇敢、堅毅)**

我抱著一顆學習的心，除了對上述動感豐富的活動有興趣外，對靜態的學術研探也樂於接觸。如早前的暑假，我到香港科技大學參加了暑期課程，開展了對大學生生活的體驗。以往不熱愛探求新知識的我在是次的課程中徹底改變，渴求透過更多生活體驗以實踐自己的目標、增長知識。不止於此，及早體驗大學生活能未雨綢繆，對下定決心奔向目標的決心有很大的幫助。而在吸收知識的過程中，同學間的交流不但令我認識到志同道合的好友，互相勉勵；更重要的是，交流中我能學習到強而達意的言詞，提升了表達能力，學會表達自己和細心聆聽他人的意見，從而培養耐性。

(未能具體寫出樂於探究的事例)

動靜皆宜的個性對潛能發展當然十分重要，但心靈的提升也值得關注。中三、中四那年透過思健學會讓我有機會認識到精神健康，同時對壓力的認知也有所增加，有助我應付中六忙碌的生涯，以正確的方法紓緩自己沈重的壓力。例如學會會經常舉辦工作坊以推廣精神健康，於是我們從活動中學習到不少影響精神壓力的因素，以致我在情緒及壓力的自我控制能力上有很大的進步。(高的情緒智商)

總括而言，中學時光裡多姿多彩的活動把我徹底改造，學習多項技能為未來做好準備，把自己裝備完善，最終獲得最大成就。