

珍惜生命，活出健康

「寶劍鋒從磨礪出，梅花香自苦寒來」，海明眼泛淚光地接過長跑金牌。

四年前，海明因意外不幸喪失右腿，艱難的復建讓他痛不欲生，從小成為長跑運動員的夢想亦因而破滅。意外後他開始自暴自棄、一蹶不振，生活一塌糊塗……

偶然一天，海明在運動場上遇到一位滿頭白髮的殘疾人士張伯伯。雖然他坐著輪椅，卻身手敏捷，在場上充滿熱誠地幫助學生們練習劍擊。海明看得正入神，張伯伯走近輕拍他肩膀說：「你也可以的，加油！」原來張伯伯當年因工受傷失去左腿，卻沒有因而放棄，仍努力不懈追尋夢想，最終奪得殘運會金牌並獲封為健康再生大使。看着張伯伯的背影，海明突然醒覺：難道我真的要放棄自己、放棄生命和夢想嗎？

自此以後海明決定重新振作，渴望再次活出健康精彩的人生。當每一次跑步練習時感到無比吃力，無法堅持的時候，張伯伯的話語就會在海明的腦海裏徘徊，使他有力量繼續堅持下去。

經過不懈努力，海明夢想成真，取得長跑金牌。「愛惜生命，活出健康」更成為了海明人生的座右銘。

