

### 1A 曾毅暉

在训练营中的项目我最难忘的就是演出前的军姿演练，还要反复演练，这个项目需要耐心。在生活中，我遇到最困难的事是做菜，应为它也需要耐心，需要按照每一个步骤来做，做错一步可能会影响这道菜的美味，或许可能会重做。如果，还遇到同样的困难，我一定会专注及耐心的去做好这件事。

### 1A 陳嘉俊

這三天的訓練令我印象深刻，經過這三天的訓練，我感到自己改變了，可以勇敢面對困難。在生活中，若我再遇到同樣的困難，我就用訓練的方法，來解決全部困難，我希望可以再去多一次。

### 1B 蔡金韵

我認為在訓練中印象最深刻的訓練項目是敬禮，因為敬禮崇高而莊嚴，意指祖國和人民的利益高於一切，可以讓學生體會到紀律人員的辛苦，同時也能够培養學生對於國家的熱愛及愛國精神。

我曾遇到最困難的事情是在老師的幫助下堅持刻苦訓練數月，却在市運會中發揮失準，没能達到理想的成績，也没能進入渴望已久的決賽。如果我再遇到這樣的困難，首先要保持良好的心態，要知道人的一生中，遇到困難是必然的，當遇到困難時，良好的心態是解決問題的根本，要相信没有跨不过去的障礙，冷靜和積極應對，吸取教訓，把遇到的困難當成是人生的經歷。

#### 1B 梁穎欣

我認為最難忘的訓練是第一天的步操訓練，因為是首日訓練，不熟習步法，所以很累，印象好深刻。

我在生活中遇到最困難的事情是小學六年級畢業升讀中學，那時非常擔心自己的成績會跟不上，擔心適應不到中學的生活。

如果我再遇到同樣的困難，我會用樂觀、積極的心態來適應中學的生活，用訓練營中學到克服萬難的精神面對挑戰。

### 1C 曾澤銘

三天的紀律訓練營，讓我非常的深刻。說是三天，但只是只有 15 小時，有兩天是練習，有一天是在家長面前表演。我最深刻的就是第一和第二天我們學習了非常多動作，不過也非常的累，因為我們每天在學校就是站軍姿等……為的就是第三天，在家長面前可以有最好的一面，但是我們沒有覺得辛苦。不過做 15 小時我們的確是有了些改變原本停止不了的吵鬧現在卻可以在 10 秒間，變得鴉雀無聲。

### 1C 賴悅瑤

在這三天的中一紀律訓練營中，我學會了凡事都要盡力去做好，就算有多麼的困難也要堅持到底，永不放棄，而且我還學到團隊合作、懂得和人分享、體諒別人等等很多的東西。如果還可以有紀律訓練營的活動，我一定會參加。

## 1C 廖梓柔

在軍訓的三天，令我最深刻是我和各位同學一起集體訓練，在過程中 教官教會我們軍訓的基本動作：立正、稍息、向右看齊、向前看。向右轉、向後轉、起步走、敬禮等等。雖然我和同學們中途遇到了做動作的時候大家都沒有默契，但是經過我們兩天努力，我們是可以做到的。這件事說明了努力是有收穫的！在生活中，我們也會因為一些困難被阻礙，但是只要我們堅持下去，不放棄，成功的機會總會到來！

## 1D 陳孜淳

我認為最深刻的訓練項目是步操訓練, 因為同學們都充滿正能量, 有不怕困難的精神, 即使很疲累, 仍繼續努力學習步操。

在生活中，我經常會遇到不少困難，但經過這次紀律訓練後，我明白到只要勇於嘗試，即使最終可能會失敗，我也能從中取得經驗。

## 1D 周宏斌

我認為這三天最深刻的訓練項目是一直站着兩三個小時，因為平時我大部時間都是躺着或坐着，很少時間會站幾個小時，這是難得的體驗。

在生活中，我最困難做到的是「早睡早起」，經歷過這幾天紀律訓練後，我自己也要有紀律，所以我會嘗試早些睡覺，聽一些柔和的音樂幫助入睡，那麼相信能早些起床。

## 1D 張凱豐

我認為最深刻的訓練項目是向左、向右和後轉的訓練項目，因為這些動作是考驗你的反應力和判斷力，十分有難度。

在生活中，我相信未來的人生路上，必定會遇到各種困難，我相信只要有堅定的信念，定能克服它。

## 1D 朱耀舜

這三天的紀律訓練，實在令我獲益良多，這是我第一次參加集體訓練的活動。這個活動對我來說是一個嶄新的體驗，讓我感受著自己的表現一步一步地進步，那種成功感是我從來沒有經歷過的。

雖然一開始我對自己的表現不太滿意，甚至數次聽錯指令，但是在一次一次的練習中，我的步操動作變得越來越標準，這是我人生中第一次感受到自己有確切的進步。另外，我也在訓練營當中學到紀律的重要性，例如如果沒有紀律的話，我們只會是一盤散沙。相信這些體驗，都能幫助我在成長路上跨過各種障礙。

## 1D 馮煜軒

我認為最深刻和難忘的訓練項目是用自己雙腳一致地轉向同一個方向，難度十分高，我練習了很多次才能成功。我曾經在生活中遇到最困難的一件事，就是儘管在考試中努力溫習，也未能取得理想的成績，而令我失去自信，如今我會把失敗變成經驗，繼續努力學習。

## 1D 傅建雯

我認為最難忘的是唱校歌那部份，因為許多同學都不願意配合，但教官一定要全部人整齊地唱校歌，因此我們重複地唱了很多次。

這令我想起在小學的時候，老師曾經要我大聲地朗讀課文，但因為我當時過於內向，所以不願朗讀，最後老師讓我罰站了一課堂。

如果我再遇到相似的情況，我一定會大聲地朗讀出來，因為我經歷這次紀律訓練後，明白到將來我一定會遇到各種困難，但只要我願意嘗試，給自己信心，沒有事情是做不來的。

## 1D 馮俊源

我認為最深刻的訓練項目是步操訓練，因為這是我第一次學習步操。

在生活中，我曾遇到一件我認為最難忘的一件事。記得當時爸爸教導我游泳，由於我十分緊張，所以不斷失敗。爸爸不斷鼓勵我嘗試，最後我經過無數次失敗與練習後，我終於學會游泳了，從中我明白到失敗確是成功之母。如果

我再遇到困難，我一定會勇往直前，因為只有在風雨之後，才有美麗的彩虹。

#### 1D 許耀華

我認為最深刻的是步操訓練，這我每天都十分疲累，但最終我也成功完成。

在日常生活中，我認為「學習」是最困難的，各科都有很多不明白的地方，從前我會直接放棄，但經歷這次紀律訓練後，我明白到只要願意嘗試，給自己信心，我定能在學習上有所進步。

#### 1D 蔣汶杰

在这次中一纪律训练活動中，我感到十分充实，除了学会踏步、立正、稍息等，还学会了自律的重要。在纪律中，有他律和自律之分，而「自律」是最重要的，也是最难做到的，因为要保持自律，只能由自己来控制，不能依靠别人。從今以後，我要對自己有更高的要求，这次中一纪律训练，對我而言，真是十分有意义啊！

## 1D 黎家容

我認為最深刻的訓練項目是教練要我們動作一致地伸出左腳，因為那時候我的反應很慢，經常跟不上同學們的速度，我練習了很多次才能成功。

我在生活中曾遇到最困難的一件事，就是有一次我參加了一個「攀爬」訓練，可是我卻因害怕而退縮了。如果我再遇到同樣的困難，我會勇敢地面對，正如在紀律訓練中，教官對我們說每個人都要嘗試，才能有機會成功，逃避是懦夫的行為。

## 1D 林瑜棠

我認為最困難的是步操訓練，因為長時間的訓練令我體力不支，不過一切都向好的一面發展，我終能完成。

記得之前我曾經在攀石比賽中半途而廢，如果能重來，就算未能取得任何獎項，我也要堅持下去，完成比賽。

## 1D 李煜昇

我認為最深刻的事情就是當我第一次踏入禮堂，以為這只不過是可以敷衍的活動，後來經過一輪訓練後，我才知道不是我想的那麼簡單，原來我要站端正，而且不能分心，不然就會被教官責備。其實我初時以為訓練項目就是站著那樣簡單，但是做起來就很困難了，我的雙腳會不受控制地移動，身體一動就會被教官發現，然後就會被責罵。可見訓練看似很簡單，但是做起來就絕不容易了。經歷這次紀律訓練後，我明白到做任何事也不要掉以輕心，要認真地完成，才能取得成功。

## 1D 梁巧兒

我認為最深刻的訓練項目是敬礼。敬礼方式是把右手的五指併攏、手掌伸平，舉至右眉眉梢或右太陽穴附近位置，然後放下。這動作我練習了很多次才能成功。

在日常生活中，我曾遇到最困難的一件事，就是有功課不會做便會放棄。若我再遇到同樣的困難，我會請教老師或找同學一起學習，沒努力過便放棄，實在太不應該了！

## 1D 麥佩筠

我認為最深刻的訓練項目是「齊步走」，因為這個動作非常考驗團隊合作，難度非常高。

在我日常生活中，我經常遇到困難，例如計算不出數學題的正確答案，感到很氣餒，便決定放棄。自從經歷了這三天的紀律訓練後，我明白到遇到困難便輕言放棄，永遠都不能取得成功，因此我會尋找解決方法，例如去請教朋友、老師或家人，不要怕失敗，只要肯努力，就一定會成功的。

## 1D 譚仕帥

经过这三天的紀律训练，我学到了很多東西。在过程中，一开始可能会有点腰酸腿痛，但到后来习惯了之后，便没有什么很难的地方，我从中学到了如何端端正正地敬礼，而教官亦很有耐性地教導我們擺出一些軍姿。在過了這三天的训练，我明显感觉到我的纪律正在往好的方向发展。

## 1D 鄧文鍵

我認為印象最深刻的訓練項目就是步操中的「齊步走」。  
每次我都會數錯拍子，在教官循循善誘的教導下，再加上自己的努力練習，最後我成功在表演日和同學們展示了精彩的演出。

我們每天接受超過三小時的訓練，雖然是十分辛苦，卻並不是無法做到的，我們最終都能克服困難。

經過這幾天的紀律訓練，讓我意識到只要堅持和累積失敗的經驗，所有困難都可以迎刃而解。我深信往後的人生中的所有試煉，我都能跨過。

## 1D 黃凱晴

我認為最難忘的訓練項目是敬礼，因为敬礼的时候必须把右手的手掌心向下，还要把中指放到眼睛旁的太阳穴上，但有时候我卻会习惯性把手掌心向前傾，所以姿勢做得不好，要不停重複練習。

在生活中，我遇到最困难的事是幫兩個好朋友做調解，我知道只要稍稍處理得不好，就會破壞了大家的關係，因此當時的我也曾逃避，不去面對她們。如果今天我再次遇到

這情況，我會盡力嘗試去解決她們的問題，凡事盡力而為，正是我在這個紀律訓練中學到的處事態度。不要先認定自己做不到，勇於嘗試才有機會成功。

#### 1D 余逸賢

我對這幾天的訓練十分難忘，尤其是第一天。那天早上，我還以為會有一些特別的活動，想不到竟是相反。

我們祈禱後，做了很多不同的練習，對我來說做得最多和最辛苦的是要站著不動，那是我最不想做的。只要有一個人動一動，我們就要延長多兩分鐘，雖然是這樣，我也十分感謝教官對我們在這幾天的訓練和照顧。

#### 1D 葛瑞娜

我认为最深刻的训练项目是「向后转」，这个动作需要讓身体向后转 180 度，看似很容易，其實難度卻十分高，速度要快，又要整齐。这样转的话，我很經常脚一滑，从而令我与同学们的動作不一致，幸好我多加练习後，表現亦有所改善。

在生活中，我和弟弟经常因为一些小事就打起来，我甚至把弟弟打得伤痕累累，爸爸妈妈就责怪我没有好好照顾弟弟。若我再遇到同样的情况，我会先和弟弟好好沟通，尊重他的意见，不会和他打架，这态度是我在纪律训练活动中学会的道理，「打架」不是解决问题的方法，家人要团结，就如队员要团结一样，这样才能有最强大的力量。