

## 四丁班 陳婧楠 《周記一則：學騎自行車》

九月三十日至十月六日

星期日，天氣晴朗，我開始上自行車學習班的第一堂。我們首先學習騎着自行車走直線。笨手笨腳的我每跨前一步，雙腳就着地一下，總不能離開地面，有時還差點跌倒。我失去自信，嚷着要放棄，於是教練便允許父母從旁幫助我練習平衡。結果，整天我都是用雙腳撐着撐着地滑行，完全掌握不到平衡的技巧。

星期一，我還是沒有什麼進步，教練察覺到我沒有進展，便走到我身邊指點我需要注意及改善的地方。我嘗試改掉那些不正確之處後，終於能騎行兩、三步，雖然仍是左搖右擺，但我已感到少許的滿足感了。教練再耐心地指導我不要低頭只看自行車，謹記要向前看。我按照教練的指導去做，開始有一點兒進步。

星期二，雖然仍是走直線，但這次我感覺到自己熟練很多，而且騎行起來也較穩定，只是輕微的左搖右晃。我開始有點自滿和放鬆，試圖加快速度，結果很快便失去平衡，跌倒地上。幸好只是輕微擦傷手腳，教練替我處理傷口後，叮囑我凡事要按部就班，欲速則不達。

經過三節課堂後，我感受到騎自行車的樂趣和好處。除了可強身健體外，同時也同鍛鍊精神和毅力。另一方面，經歷了上一次跌傷後，也令我明白到做每件事都要循序漸進，不能心急啊！

