

## 《記一次因粗心大意而受傷的經歷》

4C 馮鈺忻

如今坐在壁球場旁觀看師兄們練習，我就想起上星期六發生的事了。

今天，我在體育館換上一身白色的道袍時，媽媽苦口婆心地說：「你做運動前，一定要熱身，還要小心在打拳時，不要踩到別人啊！」

我說：「你說了許多次了，都說了師兄一定會給我們熱身，還有，我絕對不會踩到別人的！」

媽媽說：「我怕你忘了嘛！」

換完道袍後，我們去了練習那一層，我立刻向師兄師傅鞠躬，也向師姐鞠躬，然後坐下。

換場的鐘聲響起了，我們進入壁球場，師兄帶領我們熱身，我們跑了五個圈，又坐在地上拉筋。十分鐘後，我們開始練習了，我們做了幾個基本動作，又打了一些套拳。之後，到我最期待的搏擊了，師父開始分配我們的對手，我求他：「讓我和師兄對打吧！」他說到我的對手時，竟然是我們的大師兄！我既害怕，又興奮，因為我求他的事竟然達成了！還有，我是第一次和師兄對打，這次還要是大師兄，我怕會防備不及而受傷。

終於開始我們的對戰了，可是，這時，我只想打贏師兄，卻沒有防備師兄的攻擊，結果，我不但被師兄打傷，還把腳拐了，師傅幫我用冰敷了一會兒。他說：「你在家也要用冰敷持續一星期，不可以亂動啊！」

可是，我回到家後，卻沒聽師傅的話，沒用冰敷一星期，最後，我的腳不但沒有復原，還傷得更嚴重。

「前慮不定，後有大患」，經過這件事，我明白到，沒有能力做的事，就不要勉強做，因為可能會受傷。