



自強的小花

範疇： 社交及社會

價值觀： 堅毅、樂觀

程度： 初小及高小

「大家要集中精神，再過幾天便是正式比賽了，千萬不要鬆懈！」教練在提醒正在練習的一班體操運動員。那邊正在練習跳馬的小姑娘，個子小小，卻不斷做出高難度的動作。教練在旁看着她那優美的動作，心裏說着：「桑蘭，你是國家隊金牌的希望，你要努力呀！」

在鞍馬上練習的小姑娘名叫桑蘭，剛滿 17 歲的她是中國國家體操隊的成員。她 5 歲的時候已經開始接受體操訓練，由於她擁有很高的體操天份，加上在訓練中特別能吃苦，所以成績突飛猛進，很快便被譽為中國的「跳馬王」。

「桑蘭，再練習一次！」教練叫道。桑蘭跑向鞍馬，一躍而起，做了一個翻騰動作，怎料這次她的頭部首先着地。桑蘭受了重傷，立即被送入醫院搶救。

意外發生時，桑蘭正在美國紐約市參加 1998 年的友好運動會。

桑蘭的病房外擠滿了人，教練、隊友、還有專程由中國飛來的父母，他們都忍住淚水聽醫生的報告：「桑蘭的脊髓神經損傷了，胸部以下都失去知覺，恐怕她以後下半身都不能動了。」

大家聽到了都很悲傷，一個體操界的明日之星，竟然要在輪椅上渡過往後的日子。

桑蘭醒來後，發覺下半身動彈不得，心裏隱隱知道自己的運動員生涯已經結束，心中十分難過。但當看到父母、教練和隊友一雙雙哭腫了的眼，她知道絕對不能放棄自己，於是她心底裏響起了一把聲音：「我一定會戰勝傷病，終有一天我會再次站起來！」

意外發生後，桑蘭留在美國接受治療。初期，桑蘭每天都要長時間接受各種治療，有時上半身更累得痛起來。但她天生樂觀的性格，令她每每以笑容代替眼淚，面對痛苦的康復訓練。她的故事深深感動了世人，當時的美國總統克林頓夫婦寫信給她，信中說：「我們為你面對如此艱巨挑戰時

表現出的勇敢深深感動。」曾演出電影《超人》的已故名演員基斯杜化李夫，在一次墮馬意外後全身癱瘓，他在探望桑蘭時說：「終有一天我們二人將可以再次站起來！」桑蘭也答道：「我也相信這一天將會到來！」

在美國養傷十個月後，桑蘭的病情慢慢穩定下來，於是她返回中國繼續接受康復治療。在 1999 年，桑蘭入讀了清華大學的附屬中學，學習數學、語文、電腦等知識。在 2002 年，桑蘭更被北京大學的新聞與傳播學院取錄，實現了當大學生的夢想。

桑蘭親身體驗到殘疾帶來的困難，因此她將社會各界捐贈給她的康復器械和生活用品，全部轉贈給北京的醫院，讓其他病人受惠。此外，她一直向社會傳達協助殘疾人士建立自信心的訊息，也不斷鼓勵年輕人參與照顧殘疾人士的志願活動。

桑蘭並沒有忘記運動員的身分，她被邀請成為北京申辦奧運的大使後，雖然行動不便，但她不斷給朋友們寫信和打電話，請他們支持。在得知北京申辦奧運成功之後，她忍不住哭了出來，她更為自己定下了一個目標：「我要重返體育場，為中國拿一枚傷殘人士奧運會的金牌！」

跌倒了再爬起來，這對運動員來說，是最平常不過的事情。在我們的人生中，不也正是這樣嗎？

（完）



思考及討論問題：

1. 桑蘭將捐贈給她的康復器械和生活用品轉贈給醫院，你怎樣評價她的行動？
2. 桑蘭希望代表國家參加殘疾人士運動會，她展示了哪一種精神？你認為她能達成願望嗎？為什麼？
3. 你認為桑蘭為什麼可以用燦爛的笑容面對困境？
4. 桑蘭的故事中，最感動你的情節是什麼？對你以後的處事方法和態度有什麼啟發？
5. 若果你遭到如桑蘭般的不幸遭遇，你會用哪一種態度去面對困境？聽天由命或是積極面對？為什麼？

延展活動：

1. 試搜集桑蘭的圖片、新聞或訪問等，製作成壁報給其他同學閱覽。
2. 香港的傷殘運動員在國際比賽中屢創佳績，試搜集他們的奮鬥故事與同學分享。