三項鐵人 香港隊代表 羅亮添

畢業生羅亮添在本校就讀時已是一名出色的運動員，現在的他更是香港三項鐵人代表。亮添十分感謝母校對他的栽培及教誨，以下是他的心路歷程分享：

回想起童年的時候，我已經十分喜歡做運動，何日東的老師們便提供平台讓我發揮潛能，安排我參加不同大小的比賽，吸收經驗。憑着勤奮不懈、不畏艱苦的精神，我於「屯門區小學校際游泳比賽」中屢獲殊榮。升讀中學後，我成功入選香港三項鐵人代表隊，展開運動員生涯。我一直刻苦訓練，果然天道酬勤，十年以來，一直代表香港參加世界錦標賽、亞洲錦標賽、亞洲運動會和全國運動會賽事。

當然這十年運動生涯並不是一帆風順，我曾遇上兩個最大的難關，分別是在2012年發生的單車意外，這次意外令我失去了尾指的活動能力。而另一個就是在2014年仁川亞運會前，當時因求勝心切，訓練過量而導致小腿壓力性骨折，失去參加仁川亞運會的資格。當面對這兩個最大的難關時，我想過放棄，不再做運動員，但到最後，我都選擇堅持下去，這是因為我曾經對自己許下承諾：「運動員的路一定是充滿挑戰，有不同的難關等着我，我不可以輕易放棄，一定要堅持到最後一刻。」所以直至現在，每當我遇到困難或覺得艱辛時，都會勇敢面對，不會逃避。

我很慶幸可以把自己的興趣成為職業，讓我可到不同的國家，包括美國、英國、法國、加拿大、瑞士、匈牙利、日本及韓國進行訓練及比賽，擴闊眼界。接下來，我會繼續努力爭取2020年東京奧運會的參賽資格。祝願各位何日東的師弟妹能像我一樣，學會「百折不撓，堅毅不屈」的精神，闖出美好的一片天。



