

早上，我和同學一起上學，在上學時，我和要參與這一次海上活動的同學也很開心，因為天上早已有一個大大的紅色火球，為我們的活動打氣。

回到學校，我和同學到了陰雨操場集合，因為我們要準備出發前往香港仔的小碼頭。現在我可以揭曉我們要去的地方了，就是舉辦乘風航的賽馬會基地，乘風航是一項水上訓練活動，我在數個星期前被老師選中了，所以可以去乘風航活動，真開心。

到了香港仔碼頭，我和同學要轉乘小船登上賽馬會歡號才能參與活動。「到了！」我們說，經過兩個多小時，我們終於來到了賽馬會歡號的甲板上。要開始訓練了，第一項訓練就是要把主帆拉起。接着，教練說：「各位同學，請一左一右地排在繩子的兩旁。」然後我們叫着一二、一二地把帆拉起了，我們都很開心。

第二項訓練活動就是要學會穿救生衣，第二位教練要我們每人拿起一件救生衣，然後穿上，我們跟着教練指示的方法，一起正確地穿上救生衣，這個訓練真是既有趣，又能學到求生知識呢！

第三項訓練活動就是大家期待已久的「重頭戲」——空中飛人。「空中飛人」活動是要一個同學和另外一個同學組成二人一組，一個人捉住拉環飛出去，另一個同學要在他盪回來時接着他，然後又到接着同學的那一個同學盪出去，輪流進行，這真好玩！

原來這個活動的難度只是等級一，在進行等級一活動後，教練才說：「各位同學要進行等級二的活動了！」這時我感到極度害怕，因為要跳海！然後我們穿上了救生衣，在排隊時，我看到一個個同學輪流跳下去，但是這樣沒有令我安心，反而令我更加害怕。

輪到我時，我的心臟好像快要跳出來了，在大約三米的高度跳下去，我心想，因為有何懿焯的鼓勵，我才跳下去呢，幸好教練能接着我，不然我的心臟會跳出來，玩

完一次後，我很開心，因為我已不怕水了！

玩完空中飛人後，就開始吃飯了，我們一起坐在甲板上吃午飯，還在滔滔不絕談起剛才活動時的情形呢！

在四十多分鐘後，教練要我們進行活動三——「彩虹咖啡杯」，玩法是七至八個同學為一組，一起爬下梯子，然後上到浮墊上，接着爬到海上一個像是杯子裏的位置，再抓緊繩子，爬到另一條梯子旁的浮墊上，再爬上梯子，在最後一個組員都返回甲板後敲響小鈴，就完成了，所花時間最少的一組便能獲勝。教練說明了玩法後，就開始比賽，最先出發的是第一組，接着是第二組，然後就到我的第三組別進行活動了。我們一個個爬下梯子，然後爬上浮墊上，再爬進「咖啡杯」裏，最後一個同學敲起了小鈴，代表我們完成了，我們都很興奮。到公布結果的時候，我們取得第二名，「太好了！」我們忍不住高呼起來。

完成了全部訓練後，活動亦結束了。這次活動讓我覺得生命中多了一次難忘的經歷呢！亦令我變得勇敢和有自信，不知道我的組員可有相同的想法呢。