

《微笑以對》

中六級 呂銘慧

當人面臨困境、挫折時，難免會垂頭喪氣。積累這些負能量時，人就會拒絕再作嘗試。但這次的經歷令我明白到以微笑面對困難，叫我有力量重新站起來。

「嗶——！雙方球員進場。」球證吹起哨子，並舉手示意。我跳動着微熱的身軀，雀躍地進場。

「只要這場比賽取得勝利，便能晉級決賽，大家加油！」我喊道。

當比賽進入白熱化階段時，作為隊長的我想着進行突破衝刺，打破平局。我迎上面前像巍峨長城的防守，在籃框下我立即扭動膝蓋轉向。

「啪！」突然從膝蓋傳來一聲脆響，我失去重心向前跌倒，痛感也隨即湧上。

我一邊怪責着防守球員，一邊痛哭起來。隊友們因群龍無首，一個個垂下頭，彷彿被提早告知落敗。直至我被抬上救護車，不忿的我才靜下來。在車上聽著儀器的聲音，我的負面情緒因此被擴大。

「不用愁眉苦臉，笑一下，調整心情，之後再次出發，不急。」教練在旁安慰。

笑？再次出發？身為運動員，受了重傷後要花多大的勁才能回復狀態呢？明年升高中了，或許是時候專注學業，放棄籃球。我彷彿走進無底黑洞，意志越發低沉，笑容亦從未掛上。

在醫院躺了一週，我無聊地打開電視打發時間。不耐煩地轉了一台又一台，直至轉播到美籃聯賽。看見球星高比拜仁奔向籃框，投入一球又一球。他咧嘴而笑，自信得很。

「這樣的人應該……從未經歷過挫折吧……」正想轉台時，「噢……」球迷們傳來失望的吶喊，高比上籃後倒地長久不動。這一刻，大家已知高比於這個賽季可能要報銷了。只見高比緩緩站起，微笑着拍了一下隊友的肩，咬著牙，踉蹌走到罰球線前，投進剛吹下的罰球。在清脆的進球聲過後，高比撐起嘴角，向球迷揮揮手就離開球場。

我隔著屏幕，心中起初有些不解：明明受傷後已痛苦萬分，為何要忍痛委屈自己，微笑以對？但當看見場內人的反應，場上的隊友、場外的球迷沒有因此垂頭喪氣，反之互相鼓勵，就是為了不要辜負高比用整個球季換來的一分。此刻，我好像覺得微笑的威力似乎比抱怨更強一些。微笑能將正能量傳播到身邊人，影響着身邊人。現在回想，受傷時我好像被負面情緒控制，並將它傳到隊友身上，間接成為打敗仗的元兇。

深夜時分，我拿著籃球，拖着初癒殘軀一瘸一拐地走到醫院附近的籃球場。生疏地帶球走向籃框，勉力單腳輕跳，嘗試投籃。在月光下，橙色的籃球份外明亮，隨着拋物線，籃球穿進網中。久違的進球為近日的苦日子帶來一絲絲甜意，我的嘴角忍不住向上揚，而這種喜悅是我一直留在場上的原因。這刻，我才發現我對籃球的熱愛已經刻進骨子裏。

隔日早上，我迫不及待走進康復室進行治療。在儀器輔助下，我一步步向前邁進。膝蓋處仍傳來劇痛，但我望向前方的鏡子，時刻提醒自己以微笑積極完成治療。這笑意宛如落下神秘力量，使我有動力重回球場。

一個月後，我重新前往場館，輕輕拭去球鞋上的薄塵。我輕輕跳動身軀，鞋底和木板磨擦的聲音為我打氣。在哨子聲下，我大步衝上前搶球，左腳一躍，把球推進網中。落地那一刻，忍不住大笑宣告自己的回歸，而隊友也跟着笑起來，笑聲縈繞整個球場。

在面對困難時，其實簡單一笑不但能鼓勵自己，亦能對身邊人產生幫助。情感就像人生的一面鏡，只要低下頭，你的人生也會死氣沉沉；但你笑的時候，你的人生也跟著燦爛起來。所以在面對困難時，要微笑積極面對，才能從中找出一線生機。