

參賽者中文姓名：王嘉敏

學校名稱：東華三院高可寧紀念小學

參賽組別：小學組

作文字數：493 字

今次東京奧運會中，四十六位香港運動員創造了「一金兩銀三銅」優秀的歷史佳績。而其中最令我欣賞的是有「香港女飛魚」之稱的運動員—何詩蓓，我在她身上學習到百折不回的精神。

何詩蓓是一個游泳運動員。她自小學習游泳，擁有八級鋼琴資格，曾在香港文憑試中考獲三十五分，現正於美國修讀心理學。她在今次的東京奧運會中包攬了兩個銀牌，並成功打破香港紀錄。

何詩蓓的訓練十分艱苦。她每天凌晨四五點就去練習游泳，然後才去上學。放學後又馬上到游泳館練習，每天不停的訓練既艱苦又枯燥，並不是一般的年青人能做得到。疫情期間，游泳池關閉，但她沒因此而停止訓練，據她的隊友所指，當時何詩蓓冒着嚴寒到湖裏練習，即使冷得連頭髮也結冰了，她的意志也沒有一點動搖。

我從何詩蓓身上學習永不放棄的精神。記得我小學五年級的時候，我常識考試不合格，一向成績不錯的我感到十分失落，更想過以後要放棄這個科目。但我認識了何詩蓓的奮鬥故事後，我才明白到我應該像何詩蓓一樣，無論遇到多大的困難，都不可以放棄。只要堅持，最後一定能夠成功。

何詩蓓，謝謝您影響了我的人生。我會永遠以您為我的學習榜樣，希望他日能夠像你一樣，成為一個令父母、師長引以為榮的人。