參賽者中文姓名：何芷珊
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：504 字

在剛剛結束的東京奧運會中，香港奪得了「一金兩銀三銅」的歷史佳績，但香港運動員有這麼多，我最欣賞和敬佩就是有「女飛魚」之稱的何詩蓓，因為我在她身上學習到堅持和毅力的精神。

何詩蓓是亞洲游泳紀錄的保持者，在二零一三年東亞運動會取得兩銀五銅的成績。在訓練的運動中並沒有放棄學業，她的堅持和毅力讓她成功取得「兩銀」的佳績。

何詩蓓在次訪問中曾說:「多年來兼顧學業與游泳，有時候的確很累，亦曾想過放棄，但慶幸身邊有很多支持的家人及朋友，他們對我的信任也給了我很大的信心。」還有她對自己的要求也很高，為了兼顧各方面，她規劃出一套生活節奏，她晚上十一時便上牀睡覺，清晨五時便起牀練習游泳。有時候更在三時起牀，因為她要完成家課再到游池「練水」，之後回校上課，放學後再「練水」，這樣的生活維持了一段很長的時間，因為努力不懈的練習，最終在各類型的比賽及文憑試考試得到好成績，更考上心儀的大學，實現自己的夢想。

即使東京奧運會結束了，但體育精神是不會完結的。我們要尊重和欣賞為香港爭光的運動員。我更會以她作為榜樣，在日常生活中運用這種性格，例如當我在數學科遇到不明白的題目或計算題時，我不會輕易放棄，要用心鑽研，這樣才會有理想的前程。