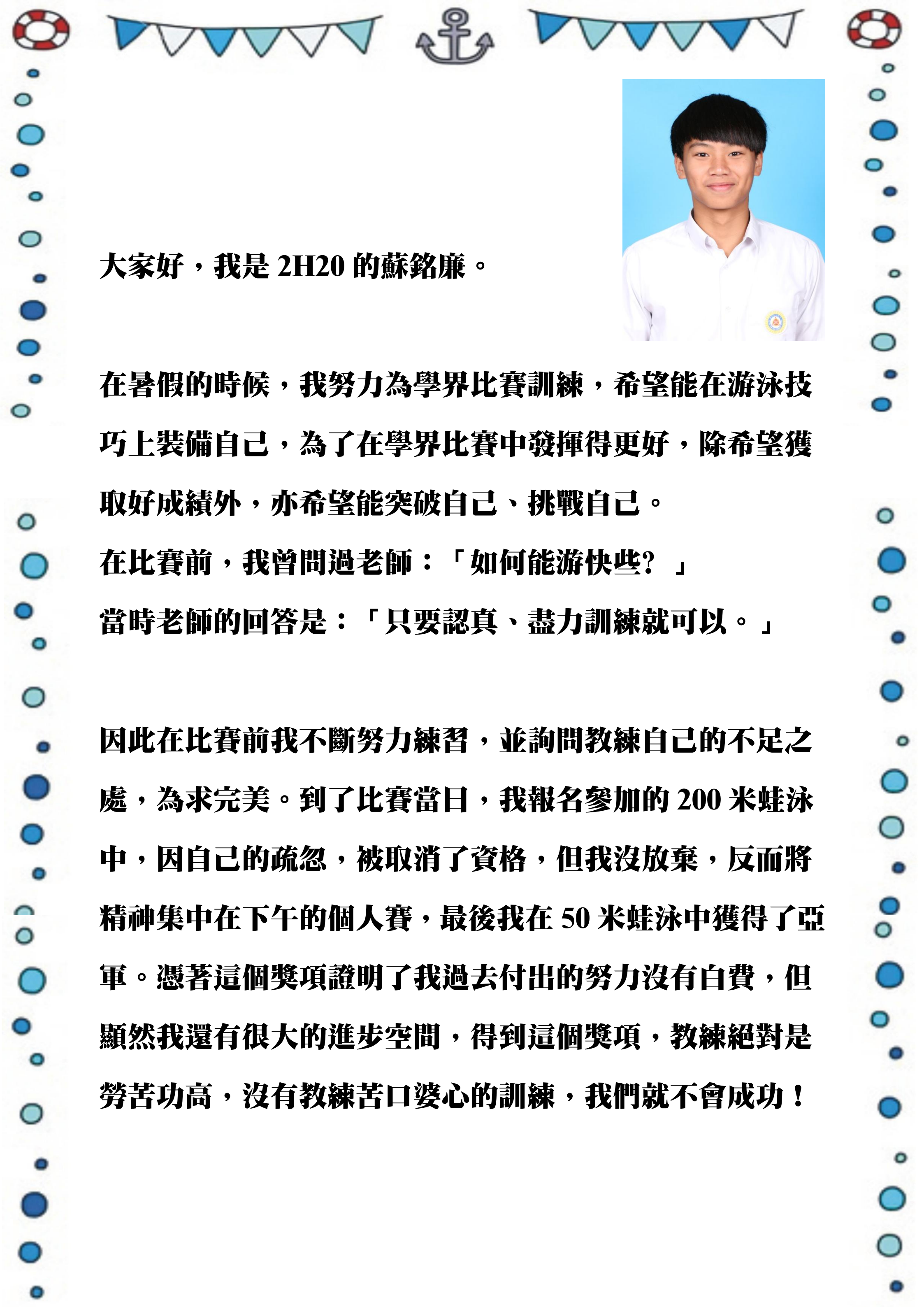




大家好，我是 2H20 的蘇銘廉。



在暑假的時候，我努力為學界比賽訓練，希望能在游泳技巧上裝備自己，為了在學界比賽中發揮得更好，除希望獲取好成績外，亦希望能突破自己、挑戰自己。

在比賽前，我曾問過老師：「如何能游快些？」

當時老師的回答是：「只要認真、盡力訓練就可以。」

因此在比賽前我不斷努力練習，並詢問教練自己的不足之處，為求完美。到了比賽當日，我報名參加的 200 米蛙泳中，因自己的疏忽，被取消了資格，但我沒放棄，反而將精神集中在下午的個人賽，最後我在 50 米蛙泳中獲得了亞軍。憑著這個獎項證明了我過去付出的努力沒有白費，但顯然我還有很大的進步空間，得到這個獎項，教練絕對是勞苦功高，沒有教練苦口婆心的訓練，我們就不會成功！

訓練總是刻苦的，我以前總是覺得一星期三天的游泳訓練很累，但我現在學會了從中享受，享受與隊員一起為訓練努力，與隊員並肩作戰，只有堅持訓練，虛心聆聽別人的意見去改善不足之處，才能有所進步。

從這次開始，我會堅持練習，虛心請教教練自己的不足之處，以改善自己，爭取更好的成績。