大家好，我是五仁班的何浚迪。

學界比賽是在開學沒多久的時候就開始進行，所以各校隊都把握時間練習，而作為游泳校隊的一員，我當然要密鑼緊鼓進行練習，目的除了突破自己與其他學校較量之外，也是希望能為校爭光。

在這次學界比賽中，我面對的對手個子都比我高大，但我未有膽怯，相反越戰越勇。個人四式泳賽是我的難關之一，在比賽期間我聽到了教練和隊友都在池邊為我打氣，他們的打氣聲給予了我勇氣完成比賽。

在這次學界比賽中雖然獲獎，但我仍未感到滿意，因為在蝶式比賽我僅差一秒便可以拿下多一個獎牌，要知道運動比賽中就算差距只有一秒，也會影響整個賽果，所以我要再接再厲，這將成為我下年的奮鬥的目標，我絕不能因為一次失敗而氣餒，我知道自己已經盡力了，團體獎中甲組獲得第三名，這亦代表著我們整隊的努力。

以前我覺得游泳是一件很辛苦的事，一下水就不能停，最少游兩個小時。但是現在我學會了享受游泳訓練的時光，能夠跟朋友、隊友一起練習，一起為目標前進。

付出過才會有回報。未來我會繼續在游泳方面發展，繼續參加有關游泳的活動或比賽，認識不同的游泳健將，從中互相交流，提升自己在游泳方面的實力。

練習時我曾詢問老師和教練，自己如何可以比之前游得更快，得到的回答除了技巧外，就是堅持和努力。感恩有神的帶領，按照神的旨意加入了游泳校隊，成就了今天的我。