

中國香港學界體育聯會大埔及北區中學分會

2024-2025中學校際田徑比賽800米、1500米(破記錄)
及2024 -2025中學校際越野比賽個人冠軍

2H 林子淇

榮獲學界三項冠軍

大家好，我是林子淇，2024年榮獲中學校際田徑比賽800米、1500米及中學校際越野比賽跑步的冠軍，其中1500米還破了大會紀錄。我參加了這項運動大約有半年至一年的時間。這段旅程雖然充滿挑戰，但也讓我收穫滿滿。

在學界比賽前，認真的訓練是成功的關鍵。我經常提醒自己不要躲懶，利用空閒時間去慢跑，培養耐力。我也學習早睡早起，飲食清淡健康，保持身體的最佳狀態。在平日訓練中，我常常被要求跟上男生的速度去完成跑步訓練，還需面對專業馬拉松教練和一群實力強大的隊友的追趕挑戰。起初，我感到很大壓力，但隨著日復日的練習，我逐漸適應了這種節奏，並透過努力一步步提升了自己的實力。

比賽當天，最讓我感動的瞬間是經過看台那一刻，聽到隊友、朋友、老師和教練的加油聲和歡呼聲。他們的支持成為我繼續向前衝的動力。即使當我在跑過鉛球和標槍比賽區域時，也能聽到來自場內五湖四海的鼓勵聲，這些聲音讓我心中充滿力量，推動著我不斷前進。

這次的獲獎讓我深刻體會到，成功是必須勇敢面對困難，堅持到底，絕不輕言放棄。

在這裡，我想用一段經文來勉勵大家：「那賽跑的都跑，但得獎賞的只有一人，你們也當這樣跑，好叫你們得著獎賞。」（哥林多前書 9:24）只要努力奔跑，不輕言放棄，就一定能迎接屬於你的勝利。

最後，我想給所有運動員一句勉勵說話：「縱有疾風起，人生不言棄」。只要持續奔跑，就一定能找到屬於自己的跑道。相信自己，努力向前，你會發現屬於你的光芒！

