

**2025屈臣氏集團香港學生運動員獎、
2024-2025大埔及北區校際游泳比賽 男甲50米背泳
亞軍、100米背泳及4X50米四式接力季軍**

5H劉浚鋒

榮獲"屈臣氏集團香港學生運動員獎、校際游泳比賽 男甲50米背泳亞軍、100米背泳及4X50米四式接力季軍"



大家好，我是5H班劉浚鋒，是本年度的游泳校隊隊長，亦是本年度屈臣氏香港學生運動員獎的得獎者。很榮幸能在中學生涯得到這份殊榮，這獎項不單是我運動員生涯的里程碑，更是對我的一份鼓勵及肯定。正如聖經腓立比書4:13：「我靠著那加給我力量的，凡事都能做。」這句話一直鼓勵著我，讓我相信只要努力，就能克服任何困難。

我從小學三年級開始學習游泳，最難忘的經歷是參加今年的大埔及北區校際游泳比賽。這是最後一年的學界比賽，心中充滿了感慨與期待。今年我獲得了一枚銀牌和兩枚銅牌，雖然對自己的成績並不完全滿意，但能打破自己的紀錄，也算是對自己的付出給予一份肯定。



在這段旅程中，我也遭遇過不少困難。特別是在比賽前，游泳技巧一度停滯，讓我感到沮喪。為了克服瓶頸，我開始更加專注於訓練，向教練請教技術細節，並進行針對性訓練。這些努力逐漸讓我找回自信，在比賽中發揮出色。



回首至今，我最想感謝的伯樂是何紫喬老師及所有教練。他們的指導和支持讓我在這條路上不斷前行。MS. HO不僅在技術上給予我幫助，還在心理上鼓勵我，讓我相信自己能超越極限。感謝她和其他教練的辛勤付出，讓我能以這樣的成績結束學界游泳生涯。我會永遠珍惜這段回憶，也希望未來能在泳池中繼續追尋夢想。

同時亦寄語一眾師弟师妹，無論訓練有多艱辛，都要咬緊牙關堅持下去，不論結果如何，過程中的努力，必然會為你帶來成長，變得更加堅強和成熟，成就更好的自己。