

「學生作家培育計劃」2025/26 學年

學生作家徵文比賽

中小組優異獎

聖若瑟小學 三年級 傅嚴楷

泳池裏的收穫

當發令槍響起，我就奮力向前游去，不到三十秒就觸到池壁，贏得了比賽。聽到同學們的歡呼聲，我摸著脖子上戴的獎牌，腦海裏回想到那段充滿汗水和淚水的日子……

在一年級水運會時，我輕鬆拿牌，同學們都叫我「小飛魚」，我也覺得自己很厲害。好成績讓我變得驕傲自大，我覺得訓練枯燥，開始偷懶「劃水」，還會找藉口逃課。到了二年級水運會，我眼睜睜看著別人一一反超，最後只拿了第四名。失望像潮水一樣將我淹沒，看著同學和教練的眼神，我羞愧地低下了頭。

二年級水運會失敗的教訓，讓我下定決心每週增加三次訓練。但這遠比想像中辛苦：首先，長時間浸在水裏，令我的手指變白變皺，腳趾之間不停脫皮，非常癢；其次，我的教練嚴厲得像「秦始皇」一樣，每當我手臂沉重得抬不起來，想偷懶時，他就會吹起刺耳的哨聲大喊：「別偷懶，再來一組！」逼我不斷突破體能極限。最後是寒冷的冬天和刺骨的泳池，我沒有絲毫退縮，一次次主動跳入冰涼的水池中認真訓練。

終於在三年級水運會中，我平時的苦練變成了力量，因此每一次劃水和打腿都比以前更有力氣。這次我奪獎的心情和與兩年前完全不同，因為我懂得了「一分耕耘，一分收穫」不是空話，只要肯努力，就一定會有收穫。

評語：文章能就主題論述，文句亦算流暢，惟結構略嫌鬆散，字詞用語欠靈活。