

失落獎牌有感

4A 黃緯彤

兩個月前，體育科的陳老師請我於課後到教員室與他面談。下課後，我準時抵達，陳老師拿着一疊紙張說：「我挑選了你參加兩個月之後舉行的學界比賽，因為你跑步很快，相信參加學界比賽定能取得勝利。這裏是報名的表格，你填選後明天交回給我吧！」當我知道陳老師挑選我參加學界比賽時，我心裏不禁沾沾自喜，因為我又可以參加比賽了。

之後，我開始加緊訓練，希望兩個月後的比賽能勝利。於是我每天早上五時半起床，到家附近的運動場練習。我先圍着運動場慢步，作熱身運動。熱身後，便開始重點練習我的比賽項目——二百米。我用手機計算我跑二百米需時多少，並不斷地加快。我的目標便是每天進步零點二秒。雖然零點二秒看來很少，但當每天也進步的時候，兩個月後便有很大的進步。在上學前特意早起練習是十分疲累的，有時候上堂也會不小心睡着了！

兩個月後，比賽終於來了。我懷着既興奮又緊張的心情出發到比賽場地。當我到達比賽場地後，換上跑鞋和運動衫，便在運動場慢跑作熱身。二十分鐘後，終於到我比賽了。「嘩」！我運用全身的力氣去跑，但看見其他的學生像飛一樣，很快便到達終點，最後，我只是得到第四名。心裏當然十分難受，為何我努力了兩個月，也取不到獎牌？

但在此時，媽媽、爸爸和陳老師在觀眾台上站起來，為我鼓掌，這時我得到一些安慰，發現原來我的努力是有人知道的，我

的努力並沒有白費到。這時，陳老師便走到我的身旁搭着我的肩膀說：「允行，盡了力便無悔了！記住我這句說話吧！雖然這次比賽落敗了，但也不要放棄！只要你問心無愧便行了。」

我真的十分感謝這段時間鼓勵及支持我的人。在我一開始練習跑步時，我並不能準時五時半起床，於是我的媽媽便準時五時半叫我起床。她知道我要練習跑步，不能空着肚子，所以特意比我早起給我煮早餐。試問這樣的媽媽還不好嗎？另外，當星期六和我早上九時出去練習跑步時，我的爸爸也會陪伴我，跟我一起跑，我知道他有時候凌晨二時才下班，但也願意早起跟我一起跑步，他說：「我只想身體強壯一點而已，不是想陪你的！」他表面上卻這樣說，但心裏卻是很想陪我一起跑步。最後，我當然要感謝陳老師吧！是他，我才能參加這個比賽，而且他在那兩個月中也常常問我練習得如何。所以，我十分感謝我的父母和陳老師。

最後，我心裏已經沒有了那種失落獎牌的挫敗感，現在只有更多的力量去迎接下一次的挑戰。在這次比賽中，我得到的比我失去的更多，我得到了父母和陳老師的鼓勵，但我卻只是失去了一個獎牌，我還得到如何可以練習跑步得更好，因為學界比賽後與跟我一起比賽的戰友成為了朋友，他們教了我很多如何跑得更快的知識給我，下一次我們還一起參加比賽！所以，一個比賽失去了一個獎牌，卻得到了比獎牌更重要的東西，獎牌對我來說已經沒有價值了！