

### 《芷甄，你真棒！》

「年廿八，洗邋邋。」我在清潔房間時，在高高的書櫃上發現差點被我遺忘的一座獎杯，令我想起教練稱讚我取得跑步比賽冠軍的經歷。

小學一年級時，我第一次報名參加跑步比賽。我從小開始就喜歡跑步，因為每當我跑步時，都有一種無拘無束的感覺。我為了準備這次的比賽，每天放學後，我都會跟教練到運動場訓練體能和練習跑步。每次練習完回家，我還要完成繁重的功課，令我感到十分疲倦。比賽前一個星期，我依舊放學後就去進行訓練，這讓我感到很吃力，即使我用盡全力去跑，也跑得很慢，好像烏龜一般，無法再有任何突破。跑着跑着，我不小心跌倒受傷了，腳上的血還如瀑布般湧了出來，看着受傷的腳，我不禁哭了起來，傷心地說：「太辛苦了！我想放棄了！」教練看到後，走過來語重心長地說：「芷甄，妳不用灰心，不要放棄！我看見妳每天都堅持努力地練習，還要做功課，妳真棒啊！妳付出的努力，一定會有回報的。」我一聽完教練的鼓勵後，立即擦乾眼淚，處理傷口，繼續練習。

終於來到比賽當天，我懷着緊張的心情進行比賽。最後，我全力以赴跑到終點，也獲得了我的第一個跑步比賽的獎杯。拿起獎杯的那一刻，教練跑過來興奮地對我說：「芷甄，我很欣賞妳的努力，妳真棒！這是妳努力的成果！」我既激動又感謝教練一直的鼓勵和陪伴。

在這次的經歷中，我明白到「一分耕耘，一分收穫」的道理。