



《節制》



各位親愛的同學及家長：

在上星期的「正向星期一」，我與同學們分享六大美德主題—「節制」。我覺得運動員刻苦及堅毅的精神，最能體現「節制」這美德。

在過去一個暑假，相信大家都收看了奧運比賽節目，香港運動員的表現非常出色，在比賽中作出多項突破，勇奪佳績！有「劍神」之稱的張家朗在男子個人花劍比賽中過關斬將，連贏五名劍手，最後奪得香港歷史上第二面奧運金牌。校監、校長及老師們當時也為此而歡呼呢！然而在比賽的過程中，張家朗也不是一帆風順的，他曾落後於對手，但最後卻以15：14反敗為勝！賽後，張家朗勉勵香港人：「大家要堅持，不要輕易放棄！」這次勝利，是出於他擁有堅強的鬥志，勇於克服困難，迎難而上！

至於另一位為我想介紹的運動員就是何詩蓓，她首先在女子200米自由泳比賽中奪得第二，奪得香港游泳史上首面獎牌！兩天後，她於100米自由泳再奪銀牌，成為香港歷來首位在同一屆奧運比賽中贏得多過一面獎牌的運動員，也是第一位擁有多於一面奧運獎牌的香港運動員。獎牌背後，何詩蓓是一位極為刻苦及懂得節制的運動員，在訓練過程中非常自律，她堅持早上5點就起牀練習，訓練三小時後才回校上課，下課後又繼續接受訓練。此外，由於去年疫情嚴峻，學校泳池停開，她為了保持個人水準和體能，改為去湖泊習泳，在氣溫極低的湖水中練習，冷得連頭髮也結冰，這可見其毅力驚人！她常常自我勉勵：「只要認清目標，就可堅持下去！」

除了以上運動員，還有女子乒乓球手杜凱綦、李皓晴及蘇慧音，空手道銅牌得主劉慕裳，「牛下女車神」李慧詩等，都非常值得大家學習。我鼓勵同學們在網上尋找這些運動員的資料及故事，好好學習他們節制、刻苦及堅毅的精神！訂下個人目標，向着理想進發！

