

十月二日當天，我到何文田游泳池參加游泳比賽，我的表哥也有參加。

當日，那裏有很多觀眾，令我有點緊張。媽媽跟我說：「你不用害怕，只要全力以赴地比賽就可以了。」聽了媽媽的鼓勵後，我就感到輕鬆多了，但過了一會兒，我又再次感到緊張了，因為比賽快要開始了。我跟自己說不用害怕和緊張，又吃點零食，放鬆心情。

比賽時，我全力以赴，做到最好，可是最後我還是輸了，我感到很失望。媽媽說：「雖然你取不到獎項，但你的游泳技巧在反覆的練習中提升多了，的確是有進步。這次比賽並不是最後一次啊！你以後還可以參加很多比賽，只要不斷努力練習，不放棄，相信你一定會不斷進步，或許有一天真能取得獎項呢！所以不要失望，下次努力吧。」我覺得媽媽的話很有道理，就點點頭，不再不開心了。

經過這次比賽後，我體會到雖然輸了，但並不是終結，只要不放棄，繼續努力練習，我相信我完全可以創下佳績的！

我對自己說：旻穎，加油！努力！繼續練習。