

看到這張泛黃的照片，我對沈天恩教練的感謝之情有如海浪般洶湧。相片中的我手裏高舉着一個金光閃閃的獎盃，笑得不亦樂乎。我還記得在兩年前的某一天.....

「董雅泳、周敏儀、鄭幼綾.....」沈教練站在運動場上，讀着需要參加比賽及進行特訓的同學們的名字。我垂着頭，不希望聽到自己的名字，可是我還是聽到沈教練說一句：「還有.....和伍樂悠。剛剛被我讀了名字的同學，請你們站到我身後。」我和好朋友敏儀互相對望了一眼，只好拖着沉重的步伐，極不願意地走到沈教練的身後。

我和敏儀剛剛在一星期前加入田徑隊，沒想到那麼快便要參加比賽了。我非常擔心不能應付各種田徑練習或者達不到教練的要求。就在此時，我看到許多師姐都不斷找理由說要棄賽，就連最冷靜勇敢的雅泳師姐也是如此。我漸漸明白是怎麼一回事了，我握着敏儀的手，臉上的表情由擔憂轉換成驚慌。果然，我們的「惡夢」開始了。

「二百次快速交叉跳，快！」沈教練的聲音在我的耳邊響起。「我知道了！」其實大家已做了很多練習，早已疲累不堪，但還是敢怒不敢言。「再來一百次兔子跳！」教練又說道。我心想：我已經很累了，教練還要我跳到甚麼時候呢？不是應該去練習跑步嗎？

我們一日復一日地練習，終於到了比賽的大日子。比賽開始了，我一聽到槍聲便拔足狂奔，直至我雙腿開始不聽使喚，速度便慢下來。那時，我想起做過的練習和教練說過的話，就專心一意地向着前方跑。奇妙的事情發生了，四周的空氣彷彿凝固了，人聲、急促的腳步聲都停止了。我專注地跑，終於衝過終點，取得了第一名。

沈教練，感謝你！我明白你的苦心了！我知道你是為我們設想的。我能在最後關頭獲勝，都是因為那些艱苦的練習，令我能夠憑着意志和毅力，堅持到最後。沈教練，我真感謝你！