

培僑小學  
2016-2017 年度  
生活及情意教育小組  
學習奧運精神

姓名： 施澤培

班別： 4E ( 18 )



奧運精目的是在於促進人的精神發展，以此造就全面發展的人。

它的意圖是教育人，鍛鍊人的性格，培養人的道德。

我覺得香港游泳代表隊成員江忞懿就可以體驗到這種精神。因為她雖然已兩次衝擊奧運入場卷失敗，令他陷入游泳生涯低，更一度害怕參加比賽，但是直至暫別泳，就看清楚勝負不是人生一切，所以拋下了包袱，真正享受競技過程。明白到勝負只是比賽的一部分。

她的心態變得正面，狀態穩步提升，還接連刷新香港蛙泳紀錄達到奧運 A 標，直接獲得參賽資格。

我從江忞懿身上學到了不可以輕易放棄和要樂觀面對每一件事。

