

看着牆上的照片，大家手上那奪目的獎盃和臉上燦爛的笑容，不禁令我憶起一場充滿汗水和淚水的難忘比賽。

為了讓同學強健體魄和鍛鍊毅力，學習游泳已成我的恆常活動。去年暑假，教練推薦我和三個學員參加聯會四式接力賽，使內向和缺乏自信的我緊張不已，心急如焚地勤加操練。

比賽那天，教練提醒我們要注意泳姿和改善弱點。當報到後，我的右腿一陣劇痛，這突如其來的抽筋令我痛苦不堪。教練和隊友們連忙前來慰問和替我按摩。這時，大會正在廣播準備四式接力賽，我隨即慌張得哭了。教練說：「日以繼夜的練習令你的肌肉疲勞，自由式是第四棒，請你放鬆，努力去游。」於是我一拐一拐地到池邊，面對隊友們的全力以赴，我絕不能鬆懈。

當我一下水，我只能靠手發力，雙腳輕輕地踢，緩慢地前進。眼見參賽者陸續到達終點。我正想放棄之際，記起父母的教導，做事不能半途而廢，要有團隊精神，所以為了自己和隊友，我要盡力向前游。此時，隱隱聽到全場和隊友的打氣聲：「加油！努力！」最後全靠大家的鼓勵，令我忍痛完成賽事。之後，我流着淚向隊友道歉，大家不但沒有責怪我，還安慰我說：「你沒有放棄，做得很好，我們以你為榮。」說罷，我們抱成一團。當大會宣布我們獲得「最佳團結獎」時，簡直難以置信、喜出望外。

隊友間不但能互補不足，大家的團結和合作更是成功的要素。「團結就是力量」中的互相配合和支持更是我在比賽中的最大收穫，引領着我不斷地進步。