

我最敬佩的人是張家朗，他在一九九七年出生，中四那年就讀林大輝中學，同時也是中國 香港男子劍擊運動員。

張家朗出生於中國 香港，他長得比較高。他在二零二零年東京奧運取得樣子花劍個人賽奪得金牌。他是第二位中國 香港隊選手奪取奧運金牌。

張家朗是一個專心致志的人。在二零二零年東京奧運前，他已是亞洲賽皇者，人稱「劍神」，這個稱號十分威風，但也來之不易。每天二十四小時，他會努力練習劍擊，他除了練習技巧和訓練體能外，就是在場邊研究劍擊技術，日日如是，他專心致志練習劍擊，在戰場中百戰百勝，為中國 香港爭光。

在二零二零東京奧運的大概對局中，面對身形魁梧的俄羅斯選手，對方神力張家朗，在九比十四之際，對手只需一分便可以勝出賽事，但張家朗當時沒有放棄，並調整心情，繼續應戰，結果被它發現了對手的弱點。於是，他抓着對手的弱點反擊，連追六分。最後，張家朗反敗為勝，進入四強。透過這次的經歷能夠突顯出他有永不放棄、堅毅不屈的精神。

我曾經有時做事半途而廢，但看完張家朗的事蹟後，我學習到我做事是要專心和堅持不應半途而廢。我相信只要堅毅不屈，凡事都能。