

香港真光書院第三十五屆水運會 真光健兒各展英姿

香港真光書院第三十五屆水運會於二零一八年十月八日上午假中山紀念公園游泳池順利舉行。水運會由校長吳嘉文博士宣佈開始，看台上全體同學高聲回應，這一喊把同學們牢牢地團結起來。然後是起步禮，吳校長發施號令，各社健兒依次躍進水中，節奏合拍，排出整齊的隊形。同學熱烈為健兒打氣，一時間鼓聲和打氣聲充斥全場，氣勢磅礴，為本屆水運會揭開帷幕。

當日大會邀請了香港浸會大學體育及運動學系副教授雷雄德博士及香港中聯辦港島工作部宣教處科長黎達鋒先生擔任主禮嘉賓。

不少人認為做運動就是為了減肥，雷教授認為這種觀念是錯誤的，做運動主要能增強免疫力，減肥只屬次要作用。真正的減肥，其實是要「管住嘴巴」。運動亦能夠幫助年輕人學會守規矩，透過不同類型的運動培養團隊精神，包括領導、服從、合作等，從而建立正確的價值觀。

根據標準，學生課餘的運動時間不應少於六十分鐘，但只有一成人達標，這正是香港人體質偏差的原因。雷教授指出這問題值得大眾關注，學生無須特意做艱辛的運動，只要恆常進行放鬆身心的伸展運動便足夠。除了參與校隊，黎科長建議同學可在放學或補習後抽十五分鐘跑步，功課繁重或臨近測驗考試時，也盡量在早上進行簡單的柔軟運動。只要養成良好的運動習慣，自能有健康的體魄。

關於培訓職業運動員方面，雷教授指出運動員分為「精英運動員」和「職業運動員」兩類，精英運動員全因興趣使然，投放所有精力於該項運動之中；職業運動員不是一種職業，而是一種商業化的賺錢方式，所以精英運動員與職業運動員存在本質上的差別。

黎科長表示現今運動員的發展較以往理想。政府正積極培育運動員，具潛質的運動員無論能否奪到獎牌，政府都開始給予重視。現時社會仍憂慮年輕人就業率，或香港經濟模式單一化的問題，投身成為全職運動員或會是理想的出路。加上家長漸趨注重子女的健康與體藝發展，希望子女獲得專業訓練，因此退役運動員亦可轉型擔任教練等職務以維持生計，可見運動員的前景不俗。

真光的健兒積極參與本屆水運會，並獲得良好成績。甲組個人全場冠軍 5A 班甘善彤同學對於獲得冠軍感到十分高興和榮幸，表示來年也會繼續參加水運會，亦勉勵真光同學積極參與，互相切磋。甘同學認為她成功奪魁主要因為有依照教練的指示作賽，可見教練的指導對運動員尤其重要。丁組個人全場殿軍 1D 班吳嘉善同學對於獲得獎項感到非常驚喜，她希望能夠像學姐一樣，將來於學界比賽為學校爭光。

文：香港真光書院校園記者
李怡寧、張樂怡、朱穎瑤、陳曉陽