

真光健兒運動場上展英姿

為期兩天的香港真光書院第四十二屆陸運會已於日前圓滿結束。陸運會分別在 10 月 2 日及 29 日假灣仔運動場舉行初賽及決賽。比賽期間天公做美，健兒們在賽場上盡展英姿，務求創出佳績，中四級同學更於班際接力賽打破大會紀錄，可喜可賀。

賽事第二天，大會邀請了香港中文大學教育學院本科課程副院長薛慧萍教授任主禮嘉賓，並接受校園記者訪問。

首先，有關是否選讀大學體育系課程的問題，許多同學仍然猶豫不決，薛教授正好提供了相關建議。薛教授表示修讀體育系不只是學習單一運動項目，而是囊括了各種運動，並學習不同範疇的專業知識，因此若有興趣修讀體育學系，必先對運動有興趣，且有相關經驗。體育系學生將來可成為運動教練、教師、運動總會行政人員等，除了興趣這先決條件，還要有高度的領導力、心理承受能力、人際協調能力。體育教師更要有良好的身教，把運動的熱誠投放在學生身上。

其次，薛教授與另一嘉賓西區警民關係組駱惠英女士都同意運動會有效推動健康風氣。以本次陸運會為例，同學踴躍參與，氣氛活躍，健兒們在跑道你追我趕，拋開學術成績，在運動方面作良性競爭，從而推動健康風氣。除此以外，運動好處甚多，不但有助強健體魄，保持體態，更可舒緩情緒壓力，有利生理及心理發展。

同學在運動的同時要兼顧學業，那麼如何在運動及學業之間取得平衡呢？駱主任認為運動不一定是長時間的，每天只需 10 至 15 分鐘進行一些簡單的運動已經足夠。例如乘搭巴士上學的話，可提早幾個站下車步行回校，已是可取之法，因此適量的運動絕不會阻礙學習進度。

關於子女運動興趣，學校家教會成員認為若子女有擅長的運動，作為父母應表示支持，只要提醒他們取得平衡便可。父母可與子女一起分配時間，假如日後會向運動領域發展，可考慮分配多一點時間於運動上，但兩者整體佔用的時間仍是相約的。嘉賓亦向同學作溫馨提示，同學須先處理好學習，才能真正享受課外活動的時光。當子女取得運動成就時，父母可給予鼓勵，肯定他們的能力，使子女日後更有信心面對挑戰。

經過兩日激烈競賽，所有獎項塵埃落定，全場最後以歌聲為陸運會劃上圓滿的句號。盼同學們從嘉賓身上獲得啟發，並於來年陸運會大放異彩。

真光校園記者
5D 黎綽楹、鍾禮瞳、鍾雪兒