

# 香港真光書院第三十六屆水運會

## 真光女兒力爭上游

香港真光書院第三十六屆水運會於二零一九年十月十一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，這一喊為一眾參賽健兒打氣。吳校長繼而主持鳴笛儀式，各社健兒應聲躍進水中，泳姿一致，貫徹運動員的體育精神。同學們熱烈打氣，一時間鼓聲和打氣聲充斥全場，拉開本屆水運會的序幕。當日參賽者眾多，健兒皆能發揮水準，結果由紅社勇奪全場總冠軍，綠社則勇奪啦啦隊冠軍。得獎者都表示十分榮幸，盼望來年再創佳績，發揮真光女兒力爭上游的精神。

當日大會邀請了萬玉鳴校監及香港游泳代表隊隊員歐鎧淳小姐作頒獎嘉賓，歐鎧淳小姐為同學作出勉言和個人經驗分享。

歐鎧淳小姐接受了真光校園記者訪問，她認為同學們要妥善分配學習時間，反思使用電話的時間以及電話對自己的影響，因為現今青少年普遍都會分心於使用手提電話。她指出自己讀書年代並沒有太多娛樂，觸控式手提電話未普及，生活較有規律，每天放學習泳，回家便完成課業，沒有手提電話等令人容易分心的娛樂，故在時間分配方面未感壓力。歐小姐無論在運動還是會考成績都有傑出成績，可見時間分配的重要性。

對於正找尋人生目標的同學們，歐小姐亦給予一些忠告。她認為不論年紀或人生階段，我們一直都在尋找自己的方向，而正處於求學階段的同學更應積極尋找志向。學校是同學們的推動力，讓他們有眾多機會接觸不同科目和課外活動，嘗試各種挑戰。加上同學們尚年輕，即使選擇了不適合自己的方向亦有重新選擇的機會。

最後，她提及面對壓力的方法。過往即使參加國際性的大型賽事，都傾向想像自己只是在參與學校之類的小型賽事，即以平常心面對，務求盡力發揮。歐小姐在奧運、亞運等國際性賽事屢獲獎項，由此可見，懂得調整心態是解決困難以至成功的關鍵。希望同學們在歐小姐的鼓勵和忠告下，齊齊奮進，勇往直前，各方面皆勢如破竹，力臻完美。

文：香港真光書院校園記者  
周芷瑤、胡麗璇



四社啦啦隊竭力為運動健兒打氣



歐鎧淳小姐頒發破紀錄嘉許獎



吳嘉文校長及學生代表向歐鎧淳小姐致送紀念品



歐鎧淳小姐作出勉言



歐鎧淳小姐與嘉賓及師生合照