

校長有情

津中樂道

運動的精神和意義

何家欣

教育局重視學生的精神健康，鼓勵增強學生對精神健康的認知和抗逆力，更推出《4Rs精神健康約章》，即Rest、Relaxation、Relationship及Resilience；我認為運動訓練正符合4Rs，能培養學生的毅力、自律、團隊合作和應變能力，同時培育同學積極正向，提升自信心和自我形象。

天主教香港教區中學一向重視學生的全能發展，舉辦聯校運動會多年，每兩年由不同學校輪流主辦，讓各校盡展所長，通過競技全面鍛煉學生的體能水平，維持健康；亦因田徑運動需要持續練習才有進步，讓同學設定目標，培養他們的毅力和自律精神。

因疫情停辦了兩屆，第26屆聯運會由彩虹邨天主教英文中學及西貢崇真天主教學校(中學部)聯辦，以主題「揚主愛·展競心·創佳績」於1月30至31日假將軍澳運動場舉行。來自29間教區中學共1700多名運動員，競逐男女子組70多項賽事，全場達3000多位師生為各校運動員打氣。

聯運會規模較校內陸運會大得多，從開幕禮、接待、場地布置、賽事流程、裁判、工作人員訓練、數據輸入、成績發布及閉幕禮等，均由兩校師生包辦。教職員和學生以一年多時間細心組織，務求專業到位。對師生而言，籌備聯運會不僅是一個比賽，更是一個團結合作、共同進步

的見證。

由於上一屆聯運會已是6年前，對個別參賽學生來說，整個中學生涯僅能參與一次，機會彌足珍貴。我校師生主力賽事方面，在下雨的情況下仍謹守崗位，默默付出，以「助人為本」的快樂協助比賽進行，令兩天70多項賽事順利完成，贏得多方讚賞。我校學生更為大會創作了主題曲《在主愛裏創傳奇》，發揮音樂才華，體現體藝發展成果。

運動有助促進學生的健康和體能發展，籌辦運動會更可培養團隊合作和服務精神，對學生的學習、終身發展和追求卓越產生積極影響。

本欄由香港津貼中學議會校長撰寫；本文作者為彩虹邨天主教英文中學校長及天主教香港教區中學組副主席。