



校長有情

津中樂道

動靜相生，身心共養

何家欣

作為教育工作者，我們深知青少年的成長，不僅是知識的積累，更要身心平衡。近年，本校參考了「動靜相生，身心共養」的概念，推行全校太極操，旨在培養學生強健體魄的同時，也涵養其心性。

本校自上學年起，把星期四定為「運動主題日」。當天全校700名師生皆穿着運動服，以行動彰顯「終身運動」的理念，打破運動僅限體育課的框架，午飯及放學時段設計多元活動：既有師生球類聯賽促進互動，亦有體能挑戰探索與STEM的關係；這不僅強化師生的凝聚力，更讓運動成

為跨領域學習。

《禮記·雜記下》：「張而不弛，文武弗能也；弛而不張，文武弗為也。一張一弛，文武之道也。」運動不僅釋放體能，更能紓解壓力。觀察所得，學生在參與活動後，課堂專注力明顯提升，同儕互動亦更顯融洽。

本學年開始，運動星期四推行「全校太極操」。我們習慣活在節奏明快的環境，缺乏沉澱心神的機會；為此，教師團隊於開學初的「教師發展日」接受專業培訓，學生在9月體育課系統地學習太極基礎。每周四早會，700名師生於操場

同步起勢，在紆緩的招式中開啟新的一天。

太極操對中學生的益處顯著，除動作能改善姿勢、呼吸練習有助平伏心情，太極強調「意到氣到」的專注，能訓練同學摒除外在干擾。

通過運動主題日與太極操的實踐，彩天嘗試傳遞「真正的成長，在於動與靜的調和，身與心的共鳴」的教育理念。當學生能在運動場上盡情奔跑，亦能在太極的圓轉中安頓心神，這種平衡能力，將成為同學們面對未來挑戰的重要底蘊。我們冀盼這份「播下平衡的種子」的堅持，能讓青少年養出「剛健而不失溫潤」的生命氣象。

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香港天主教教區學校聯會中學組副主席。