



### 《師生運動日日做》

各位家長及同學：

這個農曆年假，為配合教育局《家長學生·好精神》及《校園·好精神》計劃，學校鼓勵同學、家長及老師一起做運動，培養良好的生活習慣。活動的第一階段完結，共有45位同學及25位老師在假期中累積了5小時以上的運動時數，獲得「健康大獎」！

規律運動有很多好處，包括保持良好體魄、改善情緒及提升睡眠質素等等。各項好處之中，最備受關注的是勤做運動可以提升大腦功能，除了幫助記憶和學習，更可以降低患上腦退化症、減緩慢性疼痛等疾病。本校前校監李國雄校董在七年前曾經做了一個大手術（腦部手術），他當時只休息了五天便可以獲准出院，醫生說他復原得很快，而背後最大的原因是因為李校監在退休後天天做運動，醫生回應他說，做運動的確對身體健康有很大的幫助！

香港青少年運動基金指出：「透過運動不但可提升學生的學習能力，還會幫助增強記憶能力，對學習成績產生正面的影響。體育運動令學生能有效掌控時間管理技巧，更有動力去上課。此外，自律在成功的人生佔最重要的一部份。體育運動可以培養學生自律的性格，這點對他們日後工作的發展存在正面影響。」在農曆年假中，我也非常積極做運動，鍛鍊身體，每天跑步半小時以上，由最初只能跑到3公里，到一星期後已能跑到5公里，在跑步的過程中鍛鍊了個人的意志與堅毅精神，這也是做事成功的一個非常重要品質！

各位家長，若希望子女健康成長，做事專注，除了注意健康的飲食習慣之外，每天也需要做適量的運動。希望這次活動能鼓勵更多的同學、家長及老師一起做運動，一起活出健康的生活方式！

二零二四年二月  
校長 鄧瑞瑩博士



李國雄校董  
(本校前校監)

