2016年

# 4·23世界閱讀日 創作比賽

香港 Hong Kong

4·23 World Book Day
Creative Competition in 2016

齊運動·健身心

Healthy Body
Healthy Mind

## 高中組 Senior Secondary
中四 (S4) ▶ 中六 (S6)

### 李小娟
仁濟醫院王華湘中學

**題目** 運動與個人持續發展

香港是個生活節奏急速的城市，人們忙於工作和學習，很少投放時間在運動上。運動有益身心是老生常談，然而，運動與個人持續發展的關係，卻是很多人不曾留意過的，所以，本文將探討運動與個人持續發展的關係。

運動對身心皆宜是眾所皆知，然而運動如何與個人持續發展扯上關係，無不令人費解。先看看以下的真人真事：一名叫歐嘉．柯黛格的老婆婆從七十七歲開始運動，直到九十五歲，總共打破了三十三項世界紀錄。這個真人真事記載於《最活力的老後》這本書。這個老人家的運動事跡鼓舞人心，成為許多運動熱愛者的榜樣。七十七歲屬於年邁的年紀，然而這位歐嘉婆婆卻在這個年紀決定要開始運動，而且還堅持了整整十八年，不斷刷新世界紀錄，還究竟是為什麼？

答案就是夢想。歐嘉婆婆憑著對自己夢想的堅持，在年紀老邁的時候選擇了完成這個運動夢。致使她一直堅持下去的是運動帶給她的成就感。每破一個世界紀錄，都成為她更想打破其他世界紀錄的動力。就是這樣的執著，讓她堅持了將近二十年。

由歐嘉婆婆的例子中，我們看到運動令人得到成就感，對於加強個人的身份認同有一定的幫助。透過運動，人們可以實現理想，並學習相關的技巧和方法，這些都是與個人發展相關的範疇。

對一般人而言，運動未必能成為他們的理想。然而，保持恆常運動的習慣有助於發展個人的潛能。例如運動方面的潛能，而運動亦可以提高生活質量，提升健康、朋友、社區等方面的個人發展。此外，學習與運動相關的技能，可以增強自我認知，運動帶來的亦是實現自我智慧，因為運動不單需要體力，還需要靠轉動腦筋去完成更高難度的運動。

總括而言，運動能提升個人的持續發展，提升的程度視乎運動量的大小，定期保持一般程度的運動可以增加個人的自我身份認同，發展個人潛能和培養專業的技能，提高生活質量，提升健康、朋友、社區等方面的個人發展，亦可以從運動中學習到的技能來實現個人智慧。大量的運動則更能協助有運動夢的人實現他們的夢想。所以，從今天起，大家都應該多做運動，運動的好處真是數之不盡。

**評判的話**

- 同學以老人家歐嘉．柯黛格的事蹟說明運動的種種好處，選材頗有新意，能引起讀者興趣。(EDB)

### 邵詠笙
香港管理專業協會羅桂祥中學

**題目** 齊運動 健身心

「運動能健體」這句話相信是無人不曉的事實。其實，運動健體與個人持續發展有莫大的關係。

先是健體方面，運動能幫助人們提升心肺功能、心理健康等等。而個人持續發展則包括社交、心理等方面。由上述可見，運動健體與個人持續發展是有著關係的。

若說是運動，最具代表性的應該是跑步，因為它是最簡單，人人都懂的運動。

跑步的意義並不止於強身健體：在鍛鍊的過程中，人們更拓展了個人體能的極限，從中加深了解自己的個性，甚至反思人生的方向，建立對未來的抱負和期盼。就如本港運動員多項長跑紀錄保持者一紀喜文，昔日的他是個反叛的人，但是在接觸跑步後，漸漸地開始改變。如今他成為了長跑教練。昔日貪玩的他因想練好體能而接觸跑步，從而找到了自我目標，有了心理上的改變，開始對「跑步的人生」充滿熱忱，最後得到今天的成就。

在健體的過程中，人們更能取得各種有助個人持續發展的元素，例如：光榮感、自信、目標，這些都是每個人進步的動力。而運動正好能提供這些元素。挑戰極限，看似很難，但在運動的個程中，卻不斷地出現，我們的極限也不斷地被突破。當人們成功地突破了極限，一份自信心與光榮感隨即出現，為人們帶來動力，再次突破極限。而這亦是運動健體與個人持續發展的關係。

當然，運動健體與個人持續發展的關係並不只局限於健全人的身上。一些有視障的人士亦能透過運動健體令個人持續發展。就如何榮聯、敏芝，他們是視障人士，在接觸運動前都很自卑，情緒容易低落，過著隱蔽的生活。接觸長跑後，他們走出了「黑暗」，步向光明，更獲得了自信和喜悅。他們在運動後有了良好的個人持續發展，人生也因而變得精彩。

在運動健體的過程中，人們有了心境上的變化，提升了各種正面情緒，從而推動了個人持續發展。故說，運動對每一個人都是十分重要的。而運動健體，則與個人持續發展有很大的關係。

**評判的話**

- 思路清晰，內容充實。文章能以例子支持觀點，具說服力。(EDB)

### 張云莉
李求恩紀念中學

**題目** 為什麼要跑——讀《歐陽靖寫給女生的跑步書》有感

輕風緩緩吹過，汗珠從臉頰滑下。暖和的陽光，芒果樹葉子的摩擦聲，腳下紅底白線的跑道……一切都那麼熟悉。跑，讓我彷彿回到五年前，參與田徑隊的日子，我難以忘懷的美好時光……

這次跑，只因書的一句話，讓我找回了自己：「不為了什麼，只因為，我是一個喜歡跑步的女生。」我曾是愛跑的女孩，可自從移居香港後，就不怎麼跑了，只專注在學業上，學習的壓力把跑步的熱情不知擠在哪裡了。這幾年身體狀況大不如前，臉色紅潤不再，心靈仿佛缺了一角。這句話猶如解除封印的咒語，想跑的念頭瞬間喚醒全身所有細胞，換對跑鞋就跑起來了。原來，我愛跑如故。我重拾跑步的熱情，也找回久違的快樂。或許有人會問，跑步那麼辛苦，為什麼我還樂意去跑？

人可以有千萬個理由去跑，但唯有盡情奔跑後，才發現跑，只為了能繼續跑。這種純粹的態度是無價的，而收穫更意想不到。

跑步的心跳聲縈繞在耳，它告訴我，當初那堅持不懈的我又回來了。這是一種難以言傳的滿足感。我曾是跑八百米的體育健將，年年第一，卻因為身材矮胖引來眾人嘲笑：一個小胖妞別說跑了，怎麼可能會屬冠軍？該不會是浪贏的吧？我也曾為別人的質疑介懷過。可是，當我再次奔跑，便把所有的冷嘲熱諷拋諸腦後。我愛跑，只要雙腿能跑，一切閒言閒語不過是過眼雲煙。於是我跑得更快、更奔放，更無所畏懼，至今仍回味無窮。跑步讓我懂得，有了方向，就應勇往直前，心無旁騖，專心致志地跑至終點。

無論是書中跑馬拉松的歐陽靖，還是電影裡跑四百米的李小天身上，我都能感受到他們對跑步的熱愛。跑，讓他們不止得了強健的體魄，更跑出了屬於自己的一片天。誰想到曾經面對種種打擊，倒地不起的歐陽靖能完成馬拉松？誰又會想到輸在起跑線，遭父親百般反對的李小天能以五十五秒贏得冠冕？人往往因別人百般質疑，以為自己力有不逮，但跑步的經歷，反令我變得更堅定、更努力。天剛亮，我便起床，跑至上學為止；放學就奔向操場，跑到汗如雨下，跑至晚飯時刻。只要能讓我大顯身手，哪裡都能成為跑場——操場的跑道、回家的路、小區的停車場……最終，技術不斷提升的我得到老師的賞識，選拔為田徑隊的一員。獲此消息的我猶如中了頭彩，激動得說不出話來。我相信自己，也真的做到了，感到無比自豪。所以說，我們若能挑戰自己，誰有資格批評我們？跑步讓我深深明白，永遠不要小覷自己，更不必在乎他人的眼光。只要內心強大，沒有什麼戰勝不了。

堅守這個信念後，我遇強變得更強。

這個信念改變了歐陽靖，改變了李小天，無論是跑步，還是人生。歐陽靖跑過了人生低谷，李小天跑贏了先天的不足，而我跑贏了別人的批判眼光。我們越過終點線那刻，不論勝負，已經贏了。因為我們克服了重重困難，實踐了既定的目標，成就了獨一無二的經歷。我深信，自己的未來，由自己掌控，無人能置喙。

我環顧著這個操場，不禁泛起笑意。跑，賦予的豈止健康？更是一份喜悅的心情，一種不屈的精神，一股正面的能量和一種豁達的態度。

跑，讓人豁然開朗，發熱發亮，受益無窮。

**評判的話**

- 能以個人經歷引證運動與個人發展的關係。(HKTLA)

作品排名不分先後，以獲獎者姓名排序。
Works arranged in the order of the winner's names.

EDB： 教育局 Education Bureau
HKRA： 香港閱讀學會 Hong Kong Reading Association
HKTLA： 香港學校圖書館主任協會 Hong Kong Teacher-Librarians' Association

2016年

# 4·23世界閱讀日 創作比賽

香港 Hong Kong

4·23 World Book Day Creative Competition in 2016

齊運動·健身心

Healthy Body Healthy Mind

## 高中組 Senior Secondary

中四 (S4) ▶ 中六 (S6)

### 莊維

香港布廠商會朱石麟中學

題目 運動人生

帕斯卡說：「人生的本質就在於運動，安謐寧靜就是死亡。」人生苦短如白駒過隙，學會善用生命的每分每秒，我們要在有限的生命裏活得出色，多做運動能幫助我們擁有一個健康的生活，生命的品質在於健康。運動不僅只是為了鍛煉身體，我們也能從中領悟到許多人生道理。

如今科技飛速發展，人們執著於追求更好的生活水平，卻令身體素質每況愈下，健康的確是一個很重要的問題。出門交通方便，步行的機會也越來越少。又如日常學習工作勞累，空餘時間自然懶得運動。運動場地嚴重不足，造成了香港的運動文化難以普及。上述的例子說明，日常生活中有不少影響健康的因素，有環境因素、自身因素、社會因素，各種因素最終導致了很多人的亞健康狀態，各種慢性疾病日益顯現出來。

《運動文化與運動教育》一書告誡我們運動是健康生活模式中不可缺少的一環，必須持之以恆。都市人缺少運動，但他們心血來潮便跑到健身房狂練一番，或是一口氣爬到山頂，以為這樣對身體有好處，殊不知這樣做的危害更大。這些人長期工作緊張，體能透支，一旦作出超出身體能承受的激烈運動，便會大大增加發生意外的風險。

我們要學會抽取時間多做鍛煉。思想家伏爾泰「生命在於運動」這句至理名言肯定大家耳熟能詳，但有多少人能真正做到呢？由於一些不良的生活和飲食習慣，高血壓、心律不正等慢性疾病也越來越普遍。適量的運動能幫助增強心肺功能，改善血液循環系統，降低患病機率，亦能增強身體的抵抗力，防止有害病毒入侵人體。有研究顯示，經常運動能讓大腦的興奮與抑制過程進行合理的交替，從而達到消除疲勞的目的，摒棄一切思想和情緒負擔，緩解精神壓力。運動也有利於睡眠，足夠休息是為了更好的出發。擁有良好的精神狀態面對其他挑戰。

人們對於運動的認識不僅局限於強身健體，也可以通過參與鍛煉得到更多的精神享受。

人與生俱來有一種競爭意識，但卻因為缺乏堅持，往往無法有所成就。這在運動中也能有所體現。《路上成功路：港產運動員奮鬥歷程》記錄了不少運動員的成長故事，譬如在一場長跑比賽中，要做的就是堅持到底，哪怕速度再慢，只要不停步，總會享受到到達終點的那種酣暢淋漓。帶著這種心態投入到自己想做的事情裡，不斷提升自己，這種專注力往往使我們走得更遠。古有「流水不腐，戶樞不蠹」一言，運動必不可或缺，而運動在於堅持。運動能培養人們勇敢頑強的性格、超越自我的品質、迎接挑戰的意志。無論慢跑、瑜伽，還是游泳，它們都能啟動和調動一個人更多的潛能。運動當中所收穫的不單是身體上的強壯，更給我們的人生予以珍貴的財富

別給自己的健康找藉口，從今天起養成運動的習慣。幫助你每天充滿活力，不懼任何挑戰！

**評判的話**

- 作者引用不同的文獻，增強文章的說服力。(HKRA)

### 陳嘉麗

香港中文大學校友會聯會陳震夏中學

題目 齊運動 健身心 擁抱健康人生

「買樓買車買樓買車。」他說。

「上樓上車上樓上車。」她說。

「上車」對於香港人來說已成了一個咒語，深深銘刻於都市人的身體上、心靈裏。這個咒語無處不在，甚至把生命的意義都搶走了。為了賺取金錢，每天都忙於工作。被困於辦公室內，身軀被折磨、心靈被耗損，每天行屍走肉，臉上看不出一絲笑容。為工作出賣健康，放棄自我，這值得嗎？

生命是需要身心的平衡，現時的香港人正是缺乏均衡的發展。他們長時間與電腦屏幕約會而不會與運動做朋友。運動一詞在他們心中微不足道，不著緊，不重視。做運動是虛耗時間？只是小朋友的玩意？《運動與健康》指出，中國人認為「無需勞動就是福氣，開坐下來就是享受」。現時都市人情願整天被困於辦公室，也不願到運動場跑兩圈，到游泳池踢踢水。不做運動有千千萬萬個藉口，但做運動就是有一個理由：希望擁有一個健康的人生。這種傳統觀念是時候要改變，是時候要動起來，多做運動，令身心均衡的發展。

做運動是一種挑戰自我的表現，為苦悶的人生增添一點樂趣。相信每個人都不甘於平凡，都希望在人生中有值得回味的事情。我曾看過《赤道上的金牌》一書，是一位殘疾運動員蘇樺偉的自傳，他被香港人譽為「神奇小子」。他一出生就患上痙攣，小時候的病令他的生命危在旦夕，歧視的目光從小已投在他身上，從小就被人否定。怎想到28年後的他會是世界紀錄保持者？在運動場上，他總能發光發亮，因為跑道給了他力量，讓他衝破障礙找回自我。運動能給人積極的態度，挑戰自我，令我們得到無限的滿足感，這種滿足感就是走下一步的動力。都市人常常認為運動是無法挑戰的界限，但當突破自己預設的框框，打破不可能時，你流過的汗，跑過的路，都為你疲累的身軀充電，尋回那忘掉多時的熱血，讓你每天都過得充實，心靈得到富足。

沒有人天生就是一名運動員，跑步、游泳、行山對大部分都市人來說都是一個個無法跨越的欄杆、不可能的任務。誰說不可能？請把這想法立刻消除。

訂下清晰的目標，就是成功的關鍵。沒有體力？沒有時間？這都只是放棄的藉口。要把這個悲觀的自己打沉，壓抑這種負面的思想，因為成功的第一步就要先對自己肯定。不懂？便去學；不能？便訂目標一步步完成。沒有人能夠一步登天，所以先為自己定下目標。《香港馬拉松挑戰十公里》記錄了不少對運動甚少接觸的都市人，挑戰十公里馬拉松的故事。身體出現毛病喚醒了他們對健康的關注。有的是商界人士，有的是醫生，他們明白到運動是不可缺少的，所以許下挑戰十公里馬拉松的承諾。他們有熱誠及決心，同時訂下詳盡的訓練計劃，這就是成功的關鍵。有決心並不代表一切，如果是有想法沒有行動，這一切都只是不切實際。一個具體的時間表再加上熱情，能為你帶來一個健康人生。沒有一個健康的身軀，怎能為日後的路打拼？

做運動並不苦悶：做運動是歡樂。鼓勵身邊的人多做運動，在跑道上互相鼓勵，一同流汗，一同健康，讓這顆正能量散播。不妨離開辦公室，去尋找一項適合自己的運動，不用被那咒語纏繞，釋放壓力，尋找不再一樣的生活，再次掛起歡欣的笑容。

齊運動，健身心，一同行動吧！

**評判的話**

- 作者對運動有獨特的個人見解，文筆具說服力。 (HKRA)

### 湯靜雯

聖公會聖三一堂中學

題目 生命之路

心臟的每一次跳動，泵出的熱血都會在體內奔跑，讓每個細胞注入新鮮的活力，激蕩我們的生命脈搏。如白駒過隙的生命，對我們而言既是寶貴，又是脆弱，我們要持續、全面發展的前提——不是應該擁有健康的體魄嗎？

一句耳熟能詳的至理名言——生命在於運動，啟示了我們，生命存在的基礎是運動，物質運動是生命發展的動力和源泉，兩者息息相關，不可分割。毋庸置疑，運動令我們維持身心健康，增強對疾病的抵抗能力，對個人成長及發展有正面的幫助。話雖如此，但在現今社會，很多人趨向選擇靜態的生活模式，因為工作時間長或者學業繁忙等，容易忽略長期運動，體質便隨之下降，難免容易患上疾病，使我們在工作和學習過程中失去動力，效率自然無法得到提升，承受壓力的我們，怎樣與滿足和快樂生活掛鈎呢？

在我聞讀傅浩堅教授的《運動與健康》之後，我對運動有進一步的瞭解和感悟。一個身心康盛的人就會活力充沛，有優質的生活，充分發揮自己的才能，自發為社會作出承擔，達到自我實現。結合當今社會的情況，若我們要步向健康就必須有動態的生活模式，我們主動作出優先安排，在時間管理上作出配合，以進行有意義和有趣的體育活動，把「動」與「靜」的生活模式適當結合。比如我們每天步行九十分鐘或者運動半小時並不是難以達到的，可棄用升降機改行樓梯、乘車往返辦公地點時，提早一個站下車以增加每天步行時間……透過長期運動，能提升我們的身體機能，使心肺功能更強，肌肉、關節變得強健和靈活，有助預防疾病的產生。

運動的好處除了強身之外，更是使一個人精神保持清醒的最佳途徑。有研究指出，持續運動促進人體產生多巴胺等激素以對抗憂鬱，消除壓力與焦慮，穩定情緒。比如當我們面對緊張、焦慮的情況，不妨透過運動放鬆身心，從中獲得滿足感和充實感，及享受當中的樂趣，令我們的情緒健康得以維持。把自己封閉在世俗的觀念裡，封閉在一個千辛萬苦掙來的精緻空間裡，是衰老的捷徑。在綠地上、在運動場上、在野外，暫時忘掉所有的事情，自由地奔跑跳躍，像野生動物一樣享受生命本質，這種快樂無法比擬！

身心康盛對生命而言，是極重要的前提。當我們在生命週期中透過足鈎的體力活動和良好的生活模式，擁有強壯的體魄，我們便能利用有限的生命更好地發揮潛能，創造屬於自己的人生，融合在社交大家庭裏，尋求生命真意，才能超越自我，達到人生目標。既然運動可以讓我們身心康盛，有利於我們的持續發展，何不從現在開始終身參與及享受運動？

**評判的話**

- 文筆流暢，論說詳盡，中心思想明確。(EDB)

作品排名不分先後，以獲獎者姓名排序。
Works arranged in the order of the winner's names.

EDB： 教育局 Education Bureau
HKRA： 香港閱讀學會 Hong Kong Reading Association
HKTLA： 香港學校圖書館主任協會 Hong Kong Teacher-Librarians' Association

2016年

# 4·23世界閱讀日 創作比賽

香港 Hong Kong

4·23 World Book Day Creative Competition in 2016

齊運動·健身心

Healthy Body Healthy Mind

## 高中組 Senior Secondary

中四 (S4) ▶ 中六 (S6)

### 馮海欣

迦密主恩中學

題目 齊運動 • 健身心

照和的陽光落在跑道上，一股熾熱的氣息從道上漫開來。碧空如洗，惠風和暢，多悅目的畫面啊！可惜跑道上的人寥寥可數，整個畫面顯時失去了主調……

身為大都市洪流中的一員，你我或許不常活絡筋骨，活動身體。但再堅韌的小草缺乏水的滋潤也難逃枯黃萎謝的命運。運動於你、於我均為絕好的治療師，適時予人身體和精神上的療癒。

運動為人準備好一副強壯的身體，是人身體最忠誠的守護者。心血管疾病、糖尿病等外來侵略者，都被這最可靠不過的守護者擱下來了。身體透過鍛煉會逐點逐點變得強壯，體內機能得以調和和活絡，消化、神經等系統工作起來更加順暢。在免疫軍團充滿士氣的吶喊下，疾病也只好悄然離去。臺灣醫學權威期刊刊登的一份研究指出，每天只要運動15分鐘，人們的平均壽命就會多出三年。從來以為生死由命，今日才知，生命的長度雖不由得我們全面掌控，但至少我們還是可以盡一點努力延長可貴的生命。一副強健的體魄還能支撐我們追尋理想，角逐人生大大小小的競賽。我們可以無後顧之憂地享受奔跑在人生賽道上的陣陣微風，還有自由尋夢的旅程。

運動也為人準備好一顆自在的心，是人心靈最溫柔的撫慰者。這個情緒指揮可以維持腦內荷爾蒙的平衡，讓情緒各安其份，有效預防和緩解各類情緒病和精神緊張，讓心靈奏起和諧的樂章，進而改善生活質素。運動的時候，人的大腦會產生大量的安多酚，令人有愉快的感覺。來自生活各處的疙瘩和壓力，或是來自家庭的，或是來自學校和工作環境的，或是來自朋輩的，都可以透過運動洗脫一空。運動有利於心理健康。當心裡掃除了多餘的垃圾，就能騰出新的空間迎接人生的下一章了。

運動有剛、有柔。剛者，如足球、籃球，讓我們沸騰起來。我們身體上的鍛鍊固然不乏，但隊友之間的互動也叫我們學會合作，有助促進團隊關係。朋輩聯繫帶給我們精神上的滿足，助我們建立正面思維和健康快樂的人生觀。柔者，如跳繩、慢跑，讓我們沉靜下來，慢慢一點一滴貯備體能。所謂聚沙成塔，集腋成裘，健康就在此無聲降臨。再者，我們也能從反覆的練習中鍛鍊毅力，明白永不放棄的精神，讓自己的心理素質更上一層樓。

做運動有三大要訣。一，訂定可量化的目標，設好每星期預想運動量，並且按進度調整運動時間和強度；二，量力而為。了解自己的身體狀況，安排適合自己的運動項目，適時休息；三，持之以恆。長期且定時做運動，將運動看成自己的終身伴侶，養成運動的習慣。我們可根據這三大要訣選擇適合自己的運動，並設計個人化的運動計劃，為了身心健康培養對運動的興趣。

運動是甘泉，無聲地滋潤我們的體膚和心靈，實在值得普及化。下次，經過跑道的時候，試試感受雙腿的溫度，動若脫兔的運動本能將叫你愛上這跑道，愛上運動！

**評判的話**

- 文句平順，中心思想明確。論說清楚，條理分明。同學從多方面探討運動的好處，並以研究數據支持論點，文章具說服力。(EDB)

### 黃詠嵐

李求恩紀念中學

題目 積累與放下——感悟《瑜伽·生活禪》

二零一五年裡，二次的手術及節節的離世，沖毀我內心層層城牆所捍衛的淨土，不斷壓抑的情緒一度崩潰，急需出口發洩，直到遇見這本書，它撫平我枯竭的心靈，對接二連三的打擊，漸漸學會從容面對。

接觸瑜伽後，書中的她不但感到內心平靜從容，更改變她對事物的看法。以前父親不斷挑剔令她怨憤，現在她學會體諒，也能夠理解父親的行為。以前，婚姻的執著讓其進退兩難，現在也漸漸釋然，放下這段感情，明白「盡人事，聽天命」。人生無法控制，只能盡力而為。不知不覺，瑜伽精神已經如涓涓細流的清溪一般愈漸融入她的生活細節，使她的心境豁達開朗，成為她畢生抱持的生活態度。

書中尤令我記憶深刻的是主角的一句話：「將瑜伽練習帶進生活裡，是最具挑戰性，也是一生最有價值的練習。」那時，她為眞正將瑜伽的概念滲進生活，她開始反思，洞察一切，慢慢嘗試將瑜伽融入生活細節。她察覺她對父親的忿忿不平來自於理想與現實的差距。而且，也洞察到外祖母帶來的心靈創傷令她處理感情方面過於苛求，清晰意識到執著只會帶來痛苦，毅然決定放下婚姻的桎梏。其實，人生不外乎於積累與放下，當我們累積過多情緒，就該放下多餘的心靈包袱，方能告別過去，蛻變成長。

四川的Monica在「豆瓣」網上分享了自己練習瑜伽一年後的影響，瑜伽不但使她的身型變得緊緻和身體變為健康，內心更為充實安靜，並更能調節自己情緒。瑜伽不只是一項運動，更是一種人生態度。瑜伽可以冤制負面情緒和戒除陋習，提升自我驅策力、包容不同觀點。

他們學習瑜珈的經歷，讓我確實明白自己是時候選擇放下，盡可能不被情緒左右，坦然接受現實的挫折。至於過去種種，既然已無法改變，倒不如就讓一切隨緣而逝。每個人的生命中必然會充斥各種批評和抱怨，無人倖免，不知不覺中，日積月累過多的負面情緒，消極情緒會影響對事情的想法及處理。

當你感到提不起勁，疲憊不堪，就代表你是時候梳理思緒，抉擇好孰留孰捨，放下身外之物，張開手接受既定的事實。如果我們強求，逃避接受，不幸只會不斷上演，直至我們鼓起勇氣迎接它、解決它，才得平息。

人生的真理藏於平淡生活之中。透過瑜伽，身體變得健康而有活力，生活過得充實而滿足，心境感到平安喜樂，我們將會尋獲屬於自己的一顆澄明的心。處之泰然，慢慢放下是非、得失，從煩惱到覺悟。孰是孰非，孰勝孰負，已經不重要了。整頓好心靈，我們將在內心的光明照耀下，從一片污泥混沌中迸發而出，昇華蒸發，化成海納百川的雲煙，與萬物共容，蛻變成長，翱翔於遠離塵埃的清淨世界，晃得一片身與心的淨土。

**評判的話**

- 文章結構嚴謹，句語獨特。(HKRA)

### 黃楚恩

元朗公立中學

題目 齊運動 健身心

運動的意義是什麼？相信每個人都有自己的答案，對於我來說，運動就如糧食一樣，對生命十分重要，缺少它，則不可生存。不知為何，我一直深信著，凡深愛運動的人，絕對不會是個壞人，你認同嗎？

運動能給我們健康的身體，讓我們有強健的體魄迎接每一天。就如《肌力增強訓練》和《雙人運動》這兩本書，教導我們怎樣才能保持健康，前者告訴我們如何增強肌肉，後者介紹柔軟體操，兩者相輔相成，互補不足，讓我們在增強肌力的同時亦不忘訓練柔軟度，使身體有全面的發展。

在現今社會中，不少人為了自己有完美的身段示人，花上大量心力。無論是明星藝人，還是普通市民，也不乏追求完美體態的人。可是，要怎樣做才能成事呢？要節食嗎？要盲目做大量運動嗎？《肌力增強訓練》讓我們知道正確地攝取營養是重要的一環，節食只會適得其反。此外，運動與休息同樣重要，兩者也是過猶不及。

有人認為，能和別人分享的快樂才稱得上真正的快樂。我想，運動的樂趣也如出一轍吧。自己一人做運動或感孤單，如能找身邊的親朋戚友一起做運動，會是一件多麼幸福的事。如果還未想到可以做什麼運動，則可參考《雙人運動》一書，書中圖文並茂，結合理論和實踐方法。透過嘗試多姿多彩的二人體操，定必能增進二人的關係，快樂倍增。

運動可以是興趣，亦可以是職業，運動能使我們成為更優秀的人。「教練」和「運動員」對我來說，都是神聖的職業。前者需要對該項運動有過透的認識和了解，後者則需要有過人的意志和克服困難的能力。教練和運動員需要互相信任，教練要懂得掌握運動員的長短和心理質素，運動員要尊敬和服從教練的指示。這些經歷，都有助我們個人的道德修養之培養，和《肌力增強訓練》的「發揮在運動比賽場上」所說的道理是一樣的。

我認為運動是一種有形的魔法，能打破人類的局限，衝破語言的障礙，把我們和世界接軌。試想，我們到國外遊歷，言語不通，但和外國人一起做運動則不受語言的限制，無論是做《肌肉增強訓練》的健身運動，還是《雙人運動》的柔軟體操，也能透過肢體的表達和外國人交流。再者，在政治的舞台上，也能透過運動作外交手段，史上有名的「乒乓外交」，中美兩國乒乓球隊互訪，結束了中美兩國二十多年來人員交往隔絕的局面，使中美和解取得歷史性突破。

運動確實有數之不盡的好處，能讓我們活出精彩的人生。現在已享受運動之中的智者，請你們身體力行感染身邊的人一起加入這個行列；現在還未有運動習慣的你們，請放膽嘗試踏出你們的第一步，我可保證你們不會後悔，願同一天空下的我們，齊運動，健身心。

**評判的話**

- 文筆流暢，觀感獨特。(HKRA)

作品排名不分先後，以獲獎者姓名排序。
Works arranged in the order of the winner's names.

EDB： 教育局 Education Bureau
HKRA： 香港閱讀學會 Hong Kong Reading Association
HKTLA： 香港學校圖書館主任協會 Hong Kong Teacher-Librarians' Association

2016年

# 4·23 世界閱讀日 創作比賽

香港 Hong Kong

4·23 World Book Day Creative Competition in 2016

齊運動·健身心

Healthy Body Healthy Mind

## 高中組 Senior Secondary

中四 (S4) ▶ 中六 (S6)

### 黃影彤

聖馬可中學

題目 運動好

我與別的青少年無異，都愛閱讀和運動。早前看過由黃瑞明先生所寫的《香港馬拉松挑戰十公里》，使我對運動有另一種看法。書中分為兩個章節，第一章為香港跑友──挑戰十公里跑友個案，第二章為馬拉松參賽錦囊。初看書時我認為馬拉松只是一種普通的運動，更別說對它感興趣，甚至參與馬拉松，但我看完書本後，認為馬拉松不僅僅是一種有趣的運動，有別於別的運動，馬拉松比賽的種類有很多，比賽的時間也按照比賽的長短度有所不同，有時候馬拉松甚至長達三至四小時，長遠來說它是一種能維持個人發展的運動。

個人發展包括以下數個項目，如提高對自己的認識，實現個人的才華，在比賽時發揮潛力等等。個人發展也並不是只局限於自我發展，它也能夠協助他人進行個人發展，包括向他人推廣你所發展的項目等。

跑步是人類的本能，即使我們沒有接受訓練，我們隨時隨地都能跑步。但為甚麼我們需要每星期也進行運動呢？我們隨意運動一下不就好了？事實是這樣隨意的運動根本不足夠，電視上也宣傳每天最少運動半小時，做運動不但能夠改善體型及姿勢，也有其他的好處，例如促進身體機能，改善心肺功能，改進肌耐力，促進新陳代謝，降低血壓和增進體力等，這些好處均能促進身體健康。只要我們有一個健康的身體，我們就有能力做事，達致個人持續發展。假若沒有一個健康的身體，有眾多事情都未必能夠完成，甚至需要依賴別人的幫助。

書本主要描述有關馬拉松這種運動，但其實運動除了跑馬拉松外，也有很多選擇。做運動可與家人和朋友一起進行，最重要的是能選擇適合自己的運動，以達致強身健體的作用。我們要避免過分進行劇烈運動，因為這樣不但不能持續發展，反而使自己得不到做運動帶來的好處。運動時切記量力而為和循序漸進，才能達致運動健體及個人持發展平衡。

**評判的話**

- 文章反映作者不單熱衷運動，並對運動有獨立的見解。(HKRA)

### 潘穎樺

聖公會聖三一堂中學

題目 生命在於運動

生命在於運動，生命對於我們每個人而言是寶貴的，也是脆弱的。人生苦短，如要生命的泉水源源不斷，就要運動。

運動，讓我們的生活更加歡樂：運動，讓我們的體魄更加強壯；運動，為我們的世界添加一些美麗的色彩；運動，讓我們的生活更加精彩；運動，帶給我們健康的身體和愉悅的心情！

在現今社會急速的生活模式下，各個階層的人根本沒有喘息的時間，導致身心出現很多問題。首先在青年人方面，他們大多處於身心健康正在發展的階段，倘若他們沒有吸收足夠的營養，身體發展就會有所阻礙。再加上，現在學生的學業繁重，而且要參加不同類型的課外活動，使他們沒有足夠的空餘時間去鍛鍊身體及做運動，嚴重影響個人的身心發展。

此外，現代人所追求的並非金錢，而是時間。人們認為時間是最寶貴的，每一秒的時間都要用得有價值，故他們寧願放棄自己的健康，都要賺取金錢。這都只能怪這個社會太現實了！有人會認為運動太麻煩，不但浪費時間和精力，而且無利益可言，沒有目標，漫無目的。我就認為這種想法是不對的，運動對自身的利益大過世間上的任何一樣物品，那是金錢沒法買到的，是無價的，是至高無上的。

他們之所以有這種想法是因為他們並沒有真正地進入運動的世界，沒有享受到運動所帶來的樂趣，這樣只會對運動產生反感。若沒有運動，人們只會任由迅速、繁忙的生活模式操控，沒有自主權，任憑龐大的工作壓力壓在我們的頭上，沒有可釋放壓力的空間，開始出現心理疾病，影響社交，令社會勞動力開始下降，國家、國際形象和地位亦下降，最終國民整體生活素質變差。

由此可見，運動健體是造就個人和社會可持續發展最重要的因素。我們在書籍的海洋中徜徉，可以享受知識帶給我們的心靈的滿足；我們在運動的世界裡探索，可以享受運動帶給我們身心的愉悅，我們曾經為灑下的汗水付出勞累，如今我們若能多做運動，定可享受到破繭成蝶的喜悅與歡樂。

珍惜生命，自然離不開運動；而運動本身為人們指明了預防疾病、消除疲勞、獲取健康長壽的重要途徑。生命在於運動，因為運動有益健康，它可以使我們生活得更健康、美麗、幸福、長壽，並且遠離疾病。我們一起運動吧！一齊共創美好將來！

**評判的話**

- 文筆平順，論說有條理，中心思想明確。(EDB)

### 譚振杰

香港布廠商會朱石麟中學

題目 運動健體與個人持續發展

運動與健康的關係不用多說，電視宣傳片經常提醒市民「日日運動身體好」，不論任何年齡、性別或身體狀況的人士，經常進行適量運動，可改善健康狀況。根據世界衛生組織對健康的定義，「健康不僅為疾病或羸弱之消除，而是體格、精神與社會之完全健康狀態。」運動除了加強生理健康、心理健康和社交健康外，對個人才能發展亦有莫大裨益。接下來，我會從這四方面去探討運動對健康的重要性。

首先是生理健康，大部分人都說做運動是為了強身健體，加強心肺功能，促進新陳代謝，令身體機能運作良好，生病的次數也會大大減少，也可以預防一些慢性疾病。在《跑步與存在》一書中，作者說出了每個人跑步的理由都不一樣，有的想娛樂一下，有的想比賽拿獎，有的想鍛鍊肌肉，但同時指出跑步是一種老少咸宜的運動，對身體好處特別多，亦不受場地器材限制。兒童及青少年處於發育階段，身體活動能力較強，應多做運動，對身心的成長或發展都有正面的幫助。

其次是心理健康，當一個人遇到困難解決不了的時候，自然會焦急起來，原本可以做到的事情都會變成做不到。這時候去做運動可以讓人放鬆一下，腦筋放輕鬆了，思考就會更快。香港人生活節奏急促，在讀書或工作的時候都會面對很大的壓力，更有可能患上情緒病。運動可以紓緩緊張情緒，增強自信，把一些不開心的事暫時忘記。

此外是社交健康，經常做運動可以讓我們認識一些志同道合的人，有助擴闊社交圈子，建立良好人際關係，人生會變得更加有趣。每逢周末，可以邀約親人或朋友一起運動，既可維繫感情，也能調劑身心。再者，有不少運動是講求團隊合作，從中可以學習團隊溝通的技巧，互相配合，從而增進彼此之間的友誼。

最後，我們更可以把運動發展成自己的事業。《豆腐變鐵人》記錄了作者的心路歷　　程，由個子矮小、力氣不大的平常人，憑著興趣驅使、訂立目標、堅毅鬥志、勤奮訓練，成功向鐵人之路進發，到最後投身「三項鐵人」運動事業。我十分佩服作者努力不懈和堅毅的性格，她原本有一份安穩工作，卻不甘於每天刻板的生活，於是把精神投放於發展業餘興趣上，她選擇了難度很高的「三項鐵人」，從她身上可以看到運動能夠增強生理健康、心理健康和社交健康，亦有助個人才能發展。

總括而言，運動的好處真是多不勝數，因此我們應該多運動，活出積極進取的人生。運動使我們生理健康，擁有強壯的體魄；運動使我們心理健康，樂觀開朗；運動使我們社交健康，擴闊我們的社交圈子；運動使我們訂下目標志向，發展事業。從今天起，不要再以沒時間做運動作藉口，積極為自己的健康踏出第一步。

**評判的話**

- 結構完整，段落進展清晰。(HKTLA)

作品排名不分先後，以獲獎者姓名排序。
Works arranged in the order of the winner's names.

EDB： 教育局 Education Bureau
HKRA： 香港閱讀學會 Hong Kong Reading Association
HKTLA： 香港學校圖書館主任協會 Hong Kong Teacher-Librarians' Association