

諸聖中學陸運會

幫腦做運動提升學習能力



諸聖中學已於去年 12 月 17 日假九龍仔運動場舉行陸運會，在祈禱及校長致辭後，陸運會正式開始，全體師生各就各位，運動員施展渾身解數，吶喊助威之聲此起彼落。

陸運會的重頭戲除了啦啦隊之外，今年新加插「FitMind 10」項目。「FitMind 10」其實是一套簡易的舞蹈，讓大家能於家中或室外輕鬆地做腦部運動；香港大學精神醫學系研究發現，每天進行帶氧運動，可有效減低抑鬱情緒及增強記憶，有效提升學習能力和改善生活質素，給大家一個更美麗的人生。在社工帶領下，全校同學當天盡展活力，動作協調，場面壯觀。

全場運動總冠軍由紅社奪得，啦啦隊冠軍則由黃社奪得。今年的閉幕禮頒獎嘉賓有校董吳梓明、家教會主席鄧嘉儀和校友會主席鄺珉楠。吳梓明致辭時特別嘉許同學愉快參與「FitMind 10」，並讚揚諸聖健兒表現出色。吳梓明以 1924 年取得巴黎奧運會 400 米金牌的英國選手李達為例，希望同學藉運動比賽榮耀上帝，此外他又引用以賽亞書第四十章第 30 至 31 節提醒同學：「就是少年人也要疲乏困倦，強壯的也必全然跌倒；但那等

候耶和華的必重新得力，他們必如鷹展翅上騰，他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。」

校長許華英致謝時表示，今次陸運會有三「感」，第一是感恩，感恩上帝賜予好天氣和好場地讓同學進行陸運會；第二是感動，感動是家長的出席、校友會派出接力隊參與田徑賽，同學齊心協力「FitMind 10」；第三是感謝，感謝老師、社監、社長、服務生和童軍的付出；她希望今次陸運會可以令同學有一個美好的中學回憶。

