

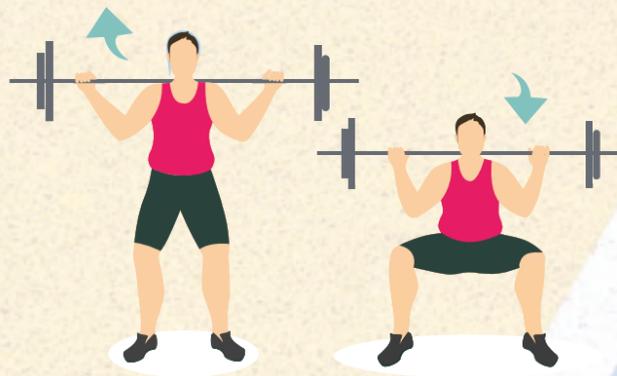
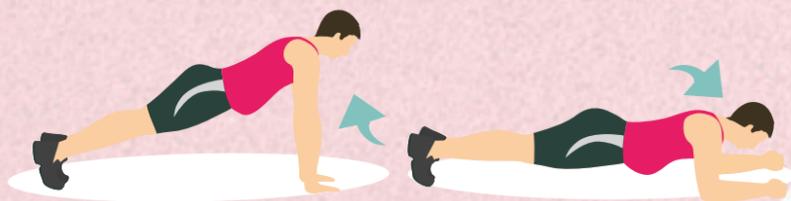
# 一切從好動開始



1965年，踏入小學一年級的我，小息時候最喜歡到校園外面的公園玩耍，與同學玩捉迷藏、跳飛機、拋手巾，跑來跑去，觀察四周的花草樹木，讓我擁有一個健康愉快的童年，就像那些年港台節目《小時候》的歌詞般：「愛動腦筋，活潑天真，凡事好發問；踢波跑步打鞦韆，不知天高地厚」。

## 「服務人群 自強不息」

1977年，中學畢業參加了外展訓練 (Outward Bound) 25天課程，不但學習到很多戶外運動的知識，諸如獨木舟、風帆、攀石及野外求生等，更具意義的就是學會了如何認識自己，對自我價值觀的覺察，以及欣賞周邊的事物。我形容野外大自然為沒有四堵牆的課室，年輕人學習不應被困在傳統的教室裡面，有幸外展訓練給予我成長及學習反思的機會，亦啟動我日後留學的念頭，擴闊視野的起步點，尋找更多運動科學知識，也許外展訓練的座右銘「服務人群，自強不息」都變成我處事態度的人生哲學。



## 雷雄德博士

現職香港浸會大學體育、運動及健康學系副教授。曾獲特區頒發「行政長官社區服務獎」及香港教練培訓委員會「優秀教學獎」。著作：《運動科學是與非》、《運動與營養》及《動出資優兒》等。

## 良師益友 在我左右

1984年，遇上香港中文大學體育部傅浩堅教授，他分享了在美國麻省春田大學留學的生活點滴，給我留下深刻的印象。春田大學是籃球發源地，以及體育文化十分濃厚的著名學府。於是，憑著「自強不息」的外展訓練精神，我踏上留學美國之旅，追求體育知識，直至完成體育博士學位才回港。回想起來，真的要感謝傅教授，或許機會真的是給予有準備的人！

1993年，我加入了香港浸會學院（現為香港浸會大學）體育學系工作，當時體育本科四年制學位課程剛得到政府資助開辦。轉瞬間，在浸大服務踏入第28個年頭了。我在大學工作的角色，除了擔任本科的教學和研究外，還有把體育運動的知識從大學轉移到社區，每星期在香港電台主持節目，以及在報章撰寫「運動與健康」文章，盼望能夠實踐服務人群的精神。

## 疫情下 勿久坐不動

2020年初開始的新冠疫情大流行，是人類史無前例的健康危機，由於社交距離及各項防疫的限制，嚴重影響市民的日常體能活動及運動文化，久坐

不動對心血管、肌肉系統、代謝功能、內分泌及神經系統有負面影響，損害健康。缺乏肌肉運動會令身體脂肪積聚，機能變差，青少年發育受障礙，長者容易出現「肌少症」，更會影響精神健康。市民如何提高健康意識來迎接這個「新常態」恰是關注的議題，筆者建議大家減少久坐不動，提高健康運動的意識。

## 每周做兩三次肌肉訓練

抗疫期間，在日常生活宜爭取較多步行或上樓梯的機會，以增加能量的消耗，促進新陳代謝。在可行的情況下應到戶外進行運動，接觸綠色大自然有助提升精神健康，更可以給眼睛休息，遠離電子屏幕。鍛煉肌肉是增強身體免疫力的有效方法，每星期進行兩至三次肌肉訓練，包括上肢、身軀和下肢等，持之以恆。在新常態下，每天保持充足的睡眠，維持良好生活習慣。最後，我祝願大家身體健康，實現理想！

