

保良局林文燦英文小學

「一同起動 追尋運動的樂趣」

作為兩孩子父親的我，回想到「我有一個艱苦的童年……」時，剛好又是一個奮鬥故事的開場白... 當我還是一名中學生，我非常熱愛運動，尤其是踢足球和划艇，也曾是學校代表隊，所以經常要接受艱苦的訓練，過著一個充滿運動生涯的童年，雖然有點艱苦但回味時卻很快樂。直到投身社會工作和成家立業後，我幾乎停止了做運動的習慣。幸好還有每星期的親子活動，給予我們跑跑跳跳的機會，雖然不算是很有規律地伸展身心，更談不上專業的訓練，卻是另類的樂趣也。

隨着孩子們入讀保良局林文燦英文小學後，一間以全人發展為理念、著重均衡培養學童學術和運動的學校。這令我的運動細胞才再度活躍起來！在疫情期間，學校參與的「童喜動」計劃，該計劃當中推出了親子運動手帶，鼓勵家長與學生，透過親子活動，多樂多做運動。文詩詠校長身體力行鼓勵全校師生及家長們踴躍參與，我們一家四口就此開始戴上了這隻運動手帶，興奮地做運動起來。



起初遇到「童喜動」手帶配置帶來的一些不便和問題，幸好得到學校老師和「童喜動」工作人員，透過電話程式幫忙解決。我們無論在戶外跳繩，踢足球，遊沙灘，甚至乎我的大孩子在接受冰球訓練的時候，手帶都將我們所有活動的步數一點一滴記錄下來，然後透過電話程式上載。從一段時間的紀錄可見到每一日耕耘的努力，成績穩步上揚，獲得了一個又一個程式裏的獎勵計劃的獎章，確實鼓勵了我們更加樂於做運動。

另外，透過「童喜動」的網上教學和親子活動日，我們領略到，「空間有限，運動樂趣無限」的可能性！透過互聯網和教練一起互動，在運動過程中遇到問題，能即時提問，並且得到專業的指導，這樣做運動，效果可見事半功倍！

「我有個夢...」一個充滿憧憬的夢往往都是被現實作弄，幸好現在可以在兒女學校中尋回。我充滿信心地向大家說：「透過繼續參與童喜動計劃，我這個夢，必定會成真！」

童喜動

熱愛運動

伸展身心

家庭恆動

樂趣無窮

充滿自信

夢想成真

策劃及捐助 Created and Funded by



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

聯合策劃 Co-created by



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong

協辦機構 Co-organisers

ASTRI

