

校長們的健步足球隊

摘要：香港各區中學、小學、幼稚園及特殊學校校長組成了一支「健步足球隊」。在這項只准步行不得跑動但可無限替補的五人健步足球運動中，校長們感受到輕緩而持續運動的樂趣，以身作則鼓勵學生重視健康生活方式，在保持自身活力之餘，又可以釋放壓力，增進身心健康，使自己更好地應對工作壓力和挑戰。令校長們能「緊隨學生的步伐，追上他們成長的身影。」



作者：林泳施校長

或許有人會認為教育是有經驗的人帶領年輕人跟著他們走，但這樣往往只是驅使年輕人重複前人的步伐。事實上，年輕一代必定比上一代更具活力和衝勁兒，他們大多數時間會加速向前，比上一代跑得快，走得前，嘗試按自己的步伐走自己想走的路。富經驗的上一代更像是身在其後的教練，在後方留意年輕人前進的方向，留意前方可能會遇上的困難，然後及時提醒，這可能更接近教育的實際情況。若然如此，教育工作者是否有足夠活力跟隨學生的步伐，留意到他們的情況，作指導和提醒，往往是教育工作能否發揮作用的關鍵。



健步足球隊今年復活節假期到日本交流

只限走動不准跑

晉峰足球會於2023年成立了一支由香港各區中學、小學、幼稚園及特殊學校校長所組成的「健步足球隊」。健步足球的特點包括：

- 以五人足球為基礎；
- 只准步行，不准跑動；
- 踢球不能高於六尺；
- 不准作身體衝撞；
- 可無限輪換選手。

這項運動讓年紀較大的人士在安全情況下享受「以球會友」的快樂。這支球隊得到了球會和贊助商的大力支持，不僅在推廣新興運動和提升健康質素方面取得了成功，更重要的是它以校長們參與健步足球作為媒介，對教育工作產生正面及積極的影響。校長們參與健步足球隊，不僅以身作則鼓勵學生重視健康生活方式，同時也在保持自身的活力，於恆常的工作規劃以外，面對新挑戰，並產生新的成就感，令這項運動在一群校長之間，有別具深遠的意義，通過健步足球傳達了培養持續運動習慣和保持生活中持續向前的動力，並將這種動力作為教育工作的新資源，追上年青一代的步伐。我們知道，運動是會使人釋放安多酚，有助紓緩壓力，如此一來，有助教育工作者保持健康、正面的情緒，身體力行推動和引領學生關注自己的身心健康，為學生提供更良好的學習條件。

養成運動好習慣

校長健步足球隊隊員之一的三水同鄉會劉本章學校仇恒初校長表示：「作為校長兼健步足球隊的成員，希望成為學生的榜樣，鼓勵他們不僅重視學業和品德，還要建立健康的生活方式，積極參與體育活動，養成勤做運動的良好習慣，並懂得欣賞運動的價值。通過超過十次的練習和比賽，校長隊員們不僅挑戰自己學習新的足球技巧和知識，豐富了自己的生活，同時也提升了自我價值感和成就感。」

參與健步足球讓校長們將這項運動變成自己真正感興趣的事情，並享受和投入其中。他們有幸與日本職業足球聯賽球會鹿島鹿角及日本著名職業足球員本田泰人先生指導，並與東京步蹴球會進行比賽。這些難得的機會不僅激發了他們的潛能，忘記年齡對自身的限制，更令他們像年青人一般，仍可以繼續成長。他們在參與過程中結交了來自不同背景的人，擴闊視野，激發生活或工作上的靈感和創造力。

校長親身參與體育運動，對於學生來說具有示範作用。他們以實際行動向學生們傳遞重視健康和運動的信息，鼓勵他們投入體育活動，並持之以恆。這種積極的態度對學生的身心發展有著積極的影響，幫助他們建立健康的生活習慣，增強體能和心理素質，提高學習效果和學習動機。學生提高自身參與運動的意識，有助提升他們面對壓力而產生的情緒。

釋放學生抗壓力

作為群育學校的瑪利灣學校，近年積極推動情緒教育，除了安排常規的情緒教育課堂外，同時亦關注到運動對學生紓緩情緒壓力的積極作用，因應學生的實際需要，邀請導師到校或安排有關學生外出進行體育學習活動，甚至是訓練，讓學生得以有效紓緩、排解成長路上的壓力。

體育運動與情緒教育可說是一對一拍即合的合作夥伴，因此沒有人會否認運動對人生的重要性，然而於我們日常生活之中，運動卻往往不會是一項首選活動，故這支教育界健步足球隊實在是意義重大的！校長們通過參與體育活動，可以釋放壓力，增進身心健康，使自己更好地應對工作壓力和挑戰。這種積極的心態和情緒若能在校園中傳播開來，就可營造一個積極向上的學習環境。

同時，校長們還可以將他們在健步足球隊中獲得的正向經驗和成果應用到教育中，通過自身經驗鼓勵學生通過運動培養良好的情緒管理能力，繼而妥善應對學業和生活中的壓力。這種正面的影響若持續擴散，對整個教育體系將產生積極的改變和提升。

健康起動齊得益

這支教育界健步足球隊的經驗，可作其他學校和教育機構的借鏡。通過鼓勵教育工作者參與體育活動和培養身心健康，可以創造更好的學習環境，提升學生的學習動機和成就感。同時，這種積極的活動也有助於建立教育工作者積極向上的專業形象和價值觀，進一步提升教育的品質和影響力。作為教育工作者，實在需要時刻關注自身的身心健康，齊來起動，保持活力，以緊隨學生的步伐，追上他們成長的身影，才可留意到他們的實際需要和面對的挑戰！



三水同鄉會劉本章學校仇恒初校長在日本足球教練指導下練習



健步足球隊與東京步蹴球會球員比賽

(作者為教聯會副主席、瑪利灣學校校長)