

香港真光書院 第四十屆水運會 新聞稿

香港真光書院第四十屆水運會於2025年9月29日假中山紀念公園游泳池舉行。當日由羅楚雲校長主持開幕典禮及鳴槍禮，各社健兒應聲躍進水中。在鼓聲與吶喊聲交織中，如飛魚劃破水面，以速度與毅力，揭開本屆水運會的序幕。

再創佳績 撰寫新篇章

今屆紅、藍社一同奪下「社際雙冠軍」及「丙組雙冠軍」兩項殊榮，而綠社則一連取下甲、乙兩組的冠軍。至於個人獎項方面，甲組個人全場冠軍為中五梁沛融；乙組雙冠軍為中三余沛茵、陳芷鈴；丙組冠軍為中二陳彥葦。另外綠社憑一眾社員的吶喊之聲，最終奪得「啦啦隊冠軍」。在熾熱的氣氛下，水運會順利完成，盼望來年健兒們再創佳績，續寫屬於真光健兒的輝煌時刻。

容啟怡博士：運動與學業能相輔相成

當日大會邀請到香港體育學院運動醫學助理總監——容啟怡博士作為閉幕禮嘉賓。閉幕典禮前，容博士接受了本校校園記者的訪問，談及了在大學期間主修經濟金融，同時又副修運動科的回憶。她表示運動科對她更有吸引力，因為運動包含了團隊合作精神、正面態度以及鼓舞人心的作用。畢業後，容博士繼續朝著運動方面發展。她也寄語學生在運動路上，要堅持不懈，找到自己喜歡的運動項目，而且特別提到，找到一群志同道合的隊友也是十分重要的。



香港體育學院運動醫學助理總監——容啟怡博士接受本校校園記者訪問

談到運動與學習的抉擇，容博士認為體育並不會與學習求知產生衝突，反而兩者能夠相輔相成。同時，運動也可以幫助血液循環和增強大腦功效，使我們有更加強壯的體魄去求知，並更好地吸收知識。容博士更以「人生就像馬拉松」作喻，鼓勵我們需要去平衡作息與學習，多多運動，享受樂趣。「活得健康」才可以一直在求知的道路上奔跑著，不會氣餒。

四社有感

今屆水運會設於九月底進行，對於各社社長同為一重大挑戰。運動會是社際比賽的重要項目，不單賽場上的健兒要使出渾身解數，看台上的社員們亦要落力打氣。校園記者邀請了四社社長分享準備水運有感：

黃社社長：因為今屆水運是在九月底，時間很緊湊，今次水運也沒有掌握好技巧訓練啦啦隊，而經過今次水運會後，希望下次會更好，也很感謝各位社員的吶喊。

紅社社長：我認為今次水運啦啦隊準備時間不太足夠，希望在下次的訓練中可以令社員更加大聲地吶喊。

藍社社長：今次的水運會我遇到不少困難，首先是找人參加接力賽，其次啦啦隊因為颱風導致練習時間不足。在這次水運中令我最難忘的是四社一起唱Auld Lang Syne。在此我想向社員們說：雖然我們這次啦啦隊比賽沒有贏，但是大家在我心中已經是第一名。

綠社社長：十分感謝綠社的各位社員，我社才可以奪得最佳合作無間獎、最佳創意獎和啦啦隊冠軍，以上三個獎項，這是我意料之外的，我沒有想過社員們的爆發力那麼強大。最初，我們的中一社員十分害羞，而我們要想辦法帶動她們大聲地喊出口號，幸好她們成功被我們帶動。最困難的是我在水運會的那一天發低燒，但也在意志力的堅持下帶領我社拿下了佳績，在此十分感謝社員們！

校園記者：3B 林悅、3B 柯語嫣、3B 王新媛
編審：5B 黃家寶