

運動

近年，香港社會興起一股「運動熱潮」：市內各式健身中心隨處可見，即使收費不便宜，仍然大受歡迎；在街頭推銷收費電視的營業員，屢將體育節目及大型球賽作宣傳點……細心思考，我們到底應怎樣看待運動？

首先，運動能改善人們的健康，對身體有莫大益處。常做運動，不但可以使年輕人變得身手敏捷，長者也能活動自如，減少受傷的機會。而運動後，人們的身心得以舒展，更容易入睡，亦有助消除生活帶來的壓力。

其次，運動能培養「競技精神」，提升人們應對挫折的能力。所謂「競技精神」，就是在公平、公正的原則下發揮個人潛能，勝者不驕，敗者不餒。在剛開始運動時，人們往往很快便到達一個疲勞臨界點。此時，若能繼續堅持、突破自我，人們便能衝破臨界點，從而使身心更加放鬆。這種堅持不懈、超越自我的精神不正是戰勝挫折所需要的利器嗎？俗話說：「人生不如意事十之八九。」每個人的境遇都不可能永遠一帆風順，偶遇困難和挫折才是人生的常態。於是，前人總結經驗，並告訴我們「鍥而不捨，金石可鏤」、「超越自我的過程，也是在不斷完善自我」……這種精神品質都可以在堅持運動的過程中獲得。因此，運動是一帖對人生有莫大益處的良藥。

由此可見，運動除了能強健體魄外，還有助提升人們戰勝挫折的能力。然而，有些人卻曲解了運動的真正意義，利用運動作為謀財致富的工具（如：足球賭博）；有些報章為了吸引賭徒，甚至將體育版「革新」成「賭波」資料庫。如此下來，運動的原意豈非被玷污了？

總括而言，我們應盡力發揚體育運動中積極和有益的一面，而不能把它當作搖錢樹。各位在報名成為健身中心會員，或登記收費電視體育頻道時，可會謹記運動的意義？