

晨曦島 - 福音戒毒中心

中國香港體適能總會委任講師

區永河先生

晨曦島——一個認識很久的地方。回想當年兩次代表明愛中心到島上為戒毒者提供義工服務，而這次則代表總會為他們灌輸及分享健康體適能的專業知識。

島上住了約 20 多名不同年齡的青年人，他們分別來自五湖四海，是島上的戒毒人士或戒賭人士。初接觸他們及經過瞭解後，發現他們對於健康體適能的知識，完全是零經驗。他們在島上的生活簡單而規律，除了聽傳導人講解神學及福音外，每天早上就是做晨操、下午在露天健身室做健體重量訓練、傍晚的時候會到山上的沙地足球場踢足球。



由於同學們的學歷水平參差，在教學上有一定的挑戰。學生較難掌握課本內容理論，如運動生理、能量系統等。在教授抽象的理論時，我都會深入淺出，引用大量日常生活作為例子，如講解能量系統時，我會用銀行、找換店、個人作比喻；



講解 ATP 三磷酸腺苷時，就

用 MTR 港鐵，ATP 系統（即港鐵自動停車系統）Auto Train Protection，作為記憶方法，同時令堂上氣氛輕鬆，在歡樂愉快的過程中完成課程。



課後他們要求我示範一些伸展動作、健體訓練，如引體向上、健身推輓和重量訓練的方法和技巧等。雖然課程

只有短短兩個多月，但我與同學卻建立了一個亦師亦友的關係，非常開心。增加了同學們對健康體適能知識的認識和了解，促使他們踏出關心個人健康的第一步，深信這也是總會的理念呢！

(完)