



郭志丕主教是香港聖公會東九龍教區主教，按立為牧者超過 35 年。郭主教成為牧者之前，是一位體育老師。他從大學時代開始，就十分注重身體的鍛鍊。一方面為了應付體育課程的各樣要求，另一方面，他也發現運動是一個減壓的好方法，幫助他放鬆心情、靈性在主內得以滋潤。

郭主教的職務繁重，但無論日子多忙，他也會花時間做運動。由從前與一班牧者同工打羽毛球，到現在輕鬆緩步和拉筋伸展，郭主教都發現運動是平衡生活各種張力的好習慣。因為上帝創造人是十分奇妙，祂使我們大腦在運動期間釋出安多酚，可以使我們感到快樂、幫助我們減輕壓力。同一時間，當我們的身體強健，我們就可以應付不同與體能有關的事奉服侍(例如，探訪教友)，而且抵抗力也會隨之提升。少一點病痛，也能夠保持精神做多一點事。對於年紀漸大的一輩，三高(高血壓、高血糖、高膽固醇)也是相當困擾。每日十幾分鐘至半小時的運動，對於控制三高指數也有幫助。郭主教相信現有的健康體魄，都是上主藉著運動賜給他的祝福。

「最緊要每日要有運動！」很多人以為跑步等劇烈運動才有足夠的運動量鍛鍊體魄，其實無論步行或是跑步，最重要是每天恆常去做。簡單的運動已經可以促進血液循環，所以對於維持體魄良好的目標，運動不在於每一次的強度和長度，而是在乎於每一天去維持的持久性。郭主教鼓勵每一位未有運動習慣的朋友，每天早上或傍晚，花半小時拉筋伸展和緩緩散步一下，這樣一定可以改善身體的健康狀況。

最後郭主教還給了一個錦囊與想開始運動的朋友，那就是要「一齊跑」！因為一個人開始一個新習慣，很容易就會灰心洩氣，至終又返回原地，一動也不動。郭主教因此就鼓勵各位開始時候可以報名參加一些運動班，一班同學一起去做，就能夠互相勉勵。當然今天教省康體嘉年華 One + Run 也是期待每一位聖公會的成員坐言起行，一齊跑！

