

## 我的專業職務

經過多年的潛移默化，不難發現當我經過一些學生身邊的時候，他們都會不自覺的看向或摸摸自己的肚臍，有些更會主動說我有在家做運動，看來我的定位也很有成效。這不是一個討好的角色，但因自幼體弱，對健康有一份執著，而學校也安排了我擔任健康發展的職務，因此希望學生能健康快樂地成長，更重要是建立健康生活習慣，畢業後仍保持身心健康以應付日常生活需要。

在監管下，大部分學生都能按指示做運動、控制飲食，但要讓學生明白健康需要長期經營的道理實在不易，經過一場疫症的在家學習後，不難發現學生身體明顯膨脹、體重大幅向上升，令我明白工作是多麼的艱鉅。自我管理和建立習慣需要日復一日的鍛鍊，但放鬆只要一刻便能做到，學校很努力的教導學生自我管理技巧和建立不同的習慣，但如何維持仍需家長的配合，漫漫長路，現在所做是為將來鋪路，希望學生能學會不逞一時之快，為將來的人生作更好的準備。