

## 突破臨界點 實現第二次呼吸



同學們，你們有沒有試過較長時間的跑步經歷？

校長記得就讀六年級那一年，有一段時間，每逢星期天，我和家人及親友都會清晨五點起床，一起開車到城門水塘跑步。清晨郊外的空氣格外清爽怡人，環境又寧靜。當時，自己還滿有信心，覺得可以輕鬆地圍繞水塘跑一圈。到了起點附近，做好了熱身運動，便與家人一起沿水塘跑，開始的時候還不覺得甚麼，感覺充滿氣力；跑了幾分鐘後，心跳和呼吸逐漸加快，好像負荷不了，於是只好慢下來，待呼吸回復暢順後，又再向前跑……這般跑跑停停，就完成了第一次晨跑。

當時，我的姑丈搭著我的肩膀，跟我說：「你要克服你的『臨界點』，才能感受到跑步的真正樂趣！」雖然不知道那是甚麼，但我很有興趣知道，於是便用心地向他請教。原來，當我們在跑步過程中感到胸悶氣喘、心率加快、四肢無力的時候，那就表示你已經到了「臨界點」。這是因為身體各器官機能在劇烈運動時，供應給內臟器官需要的氧氣和營養物質，跟不上肌肉活動的需要，引起心肺活動失調和活動功能的暫時低落。在這個狀態下，我們會覺得很辛苦，很容易冒起放棄的念頭。但當我們能掌握一些呼吸的方法，並且堅持下去，相信自己，以正面的思想激勵自己，我們便能突破「臨界點」，達致「第二次呼吸」，那我們便能真正感受跑步的快感！自那次起，我透過不斷練習，終於掌握到突破的方法，能一口氣跑完全程，享受置身大自然的舒暢，同時吸收運動給自己的益處。

雖然我是掌握了方法，可是每次要突破「臨界點」，都需要一份決心！因為在那個狀態，是我們比較辛苦、心靈比較脆弱的時候。如果心志堅定，有明確的目標及方向，我們就能走到另一個境界；反之，我們就只能留於現狀。

在我們成長路上，我們都會遇到各自的「臨界點」，你與我的臨界點都會不同，但無論如何，校長都鼓勵各位同學，你們都能拿出勇氣和堅毅，以堅定的決心向著目標前進。要成功的話，我們還需要好好為自己計劃，做好充分的準備，那你就朝著成功的路上走了！

各位同學，你們身邊有愛你們的家人、師長，他們可以給你寶貴的意見及支援；還有無時無刻都看顧著我們、護佑著我們的天主，我們要信靠祂，聽從祂的教導，祂會指引我們走當走的路。

願天主賜福你們！

馬一龍校長  
2020年11月

「上主是我的牧者，我實在一無所缺。祂使我臥在青綠的草場，又領我走進幽靜的水旁，還使我的心靈得到舒暢。」 聖詠集 23:1-3a

(本文同時刊登於  
本期《心訊》)

