田中報 第一期 17/11/2005

編輯委員
顧問： 陳少芳老師 ， 梁靜雲老師
總編輯： 6S 莊翠珊
副編輯： 4D巫寶盈
校園記者： 1A譚芷盈， 1E張敏妍， 2A周卓媛， 2C何麗珊， 2C何嘉慧， 2D周盈， 2D黃建航，2D黃伴紅， 2E趙淑儀， 2E廖家葆， 2E譚雅婷， 2E鄧嘉雯， 2E葉文鳳， 6S黎俊熙

中華文化薪火相傳禮

中華文化薪火相傳禮於 10 月 28 日順利舉行。田家炳博士遠從西安回港，爲的只是參與典禮，給同學們一份鼓勵，此精神實在令人尊敬。而今年更邀請到粵劇界名人阮兆輝先生擔任專題演講嘉賓，他在戲曲界享負盛名，亦對中華文化充滿熱誠。大家歌唱校歌後，同唱【中國夢】一歌。田榮先校監雖在加拿大讀書多年，但熱愛中華文化，對宣揚中華文化不遺餘力，使阮兆輝先生佩服。阮兆輝先生談及中國戲曲的特色、以及他對中華文化的感受，提出大家應保護我國精妙的文化，不要身在福中不知福，支持中華文化是大家的責任，這是值得我們深思的，演講就在熱烈的掌聲中結束了。

本年度在中一至中三級各班增設中華文化大使一職，協助推動中華文化獎勵計劃。而本年度考獲木章的同學多達一百三十人，銅章則有二十九人，考獲銀章有八十七人，金章則有十四人。而新一屆學生會主席 6A 盧家池同學在中華文化薪火相傳禮中從田家炳博士手中接過火炬，這正代表著新一年考章活動的開展。表演節目方面，今年由 4B 劉詠嘉同學演奏古箏，琴音悠揚動聽。最後，我們一同回顧了去年中華文化推廣組所舉辦的活動，而典禮就在樂曲中完滿結束。

上圖：盧家池同學在田家炳博士手中接過火炬。

傷殘人士站起

11 月 10 日，本校邀請了三位斯里蘭卡人士和一位香港的傷殘人士來校。他們講述了自己背後的故事。由斯里蘭卡來港依靠義肢走動的雷里斯先生及自小傷殘的范禮嘉女士分享，他們面對的問題相同。雷里斯在數年前車禍中失去了右腳，而去年的南亞海嘯中更吞噬了他的工作室，幸好當時在工作室中的他在海水中抓住一棵大樹才保住性命。范禮嘉女士自小患上小兒麻痺症，雖然醫生亦勸其父母放棄她，但家人一直讓她讀書，令她以優異的成績成爲律師。雖然如此，但她仍然受到別人投以奇異眼光。另外一位是港人梁在殷先生，他在 20 歲時一次滑浪中發生意外，只餘下雙眼可以活動。他在醫院度過了十年光景，重返社區的第一天他難以適應，家人均需外出工作。因爲當年供傷殘人士的設施不足，他又沒有活動能力，所以整天困於屋中。但後來，他與其他傷殘人士組成了一個專爲四肢傷殘人士謀福利的組織，生活變得有意義。雷里斯先生最後將自己製作的木刻送贈於田中及梁在殷先生。其實傷殘人士亦可以活得精彩，希望同學們多幫助他們，大家共同擁有美好人生。

大城小事

校園記者： 2E 譚雅婷、2E 葉文鳳、2E 趙淑儀

紅黃藍綠互展實力，四社大會各出奇招

綠社幹事人人充滿幹勁，加油!

綠社 一年一度的社大會又來臨了，率先打響頭炮的是綠社。一眾社員在漆黑中揮動七彩的螢光棒，營造一個美麗的環境。首先播放了上一屆綠社各社員努力的片段，當社長及幹事自我介紹後，便介紹社導師了。到了玩遊戲的時候，同學的回應都十分熱烈，表現非常投入。最後，綠社大會在歡樂的氣氛下結束。

黃社社幹事穿著鮮艷奪目的黃社衣服來歡迎社員。大會的高潮莫過於遊戲部分，首先玩「人力網」，各個社員都落力編織一個穩固的人力網，而老師們全程投入，躺在網內，同學們歡呼聲四起。然後是刺激有趣的「坦克車」，老師和社員也置身其中，設法令車向前行。最後社大會在歡聲洋溢的氣氛中結束。

李啓彥老師，你的勇氣值得嘉許!

藍社人才濟濟，一定會爲藍社帶來新氣象!

藍社承接上年熱烈的氣氛，一班社員和導師都鼎力支持。社大會就在一把把可愛的小藍鯨扇的揮動下開始。經過一番較爲靜態的社幹事介紹後，接著社員的情緒都邁向高昂，皆因遊戲時間又來了！最刺激的就是玩Ｂｉｎｇｏ，那當然不是普通的遊戲，中了Ｂｉｎｇｏ後，社幹事還會問一些「困難」的問題，令Ｂｉｎｇｏ者有點不知所措。不過社幹事很快就放了他們。最後出場的是社歌《強》，社大會就在一片「人人爲社」的歌聲之中踏入尾聲。

紅社 最後壓軸的是紅社，社員一進場便收到一支小旗。社大會開始的時候，一班社幹事便跳了一隻舞來歡迎社員。各社幹事都披電筒一邊照著一邊介紹，令氣氛更加緊張！而去年的正副社長在分享一年的工作心得和介紹社導師之後，便到是遊戲環節，紅社的同學玩了「估數字」和「一蚊幾毫」的遊戲，各社員玩這些遊戲時都十分投入和興奮。而四社大會亦都圓滿結束。

我踩我踩我踩，氣球爆了之後有什麼呢?

熱血青年

校園記者： 1A 譚芷雅、2C 何麗珊、2E 廖家葆

彈出我天地

學校爲了發掘同學不同的興趣，今年的聯課活動增加了不少項目，其中頗爲吸引人的可算是彈網隊。其實早在五月，學校經過文能勝老師的介紹下，認識到彈網訓練導師黃正廷教練。後來便爲同學開設彈網興趣班。在學期結束後，仍有不少的同學有興趣參加。經過商討後，教練決定在暑假時免費授課。爲了開拓同學的眼界，吸引同學多接觸體育活動，學校今年更正式把彈網由興趣班轉爲校隊，讓更多的同學參與此項活動。

下圖：彈網隊隊員正在進行做熱身動作。

根據教練提供的資料，香港於八十年代組織了香港彈網隊，彈網也在二千年的悉尼奧運被列入比賽項目。香港的比賽分爲三類，包括：學界賽、分齡賽和公開賽。黃教練讀中學時，便已經開始接觸這項訓練。彈網有點像自由體操，最大的分別是，運動員需要在彈網床上做出不同的高難度動作。

彈網隊會於星期一放學後和星期六上午九時至十二時進行嚴格的訓練，一星期受訓的時間共有五小時。首先，他們會在訓練前做熱身，然後再到彈網床上做熱身動作。他們會先做一些比較簡單的單動作，再把動作結合，做出不同的花式，例如坐彈、坐彈半轉起、抱膝、分腳等。

「彈網是一項新鮮的活動。課堂上的體能訓練使我們的體能大大提升，在訓練中也認識了很多不同年級的同學。別看我們好像跳得很輕鬆，其實要在幾秒內完成一個完美的動作，實在難以兼顧時間及姿勢。不過最後成功做出動作，會有很大的成功感，使我有力量去跳出下一步。」彈網隊隊員說。

圖中：彈網隊教練與同學合照。

教練表示，他很欣賞本校的彈網隊同學的熱誠，同時希望他們能夠學習高水平的技術，當然，也期望他們會在將來的比賽取得好成績，一月中將會有部分同學參加公開賽，而在三月和五月六亦會有學界賽和分齡賽。黃燕貞老師表示會支持同學參加比賽，希望他們從中汲取經驗。

講你知 …

校園記者：2D 周盈　2D 黃建航　2D 黃伴紅

健康生活小貼士

為了營造健康新一代，體育科舉辦了「健康生活小貼士」的活動，讓同學知道更多健康的知識，以下摘錄了幾名老師的健康心聲。

阮邦耀校長：「飯後三千步。」

葉深銘副校長：「飯後三千步，活到九十九。」此法可增加腸胃的蠕動，幫助食物消化及吸收，亦有寧神定心之議，易於入睡。據聞這是慈禧太后長壽的秘訣。

李揚盛主任：要保持健康，據我做人幾十年人的經驗，有兩點必須注意：1.暴飲暴食，令進食超量，宜適量和有均衡的食物類別；2.保持每天有適當運動量；李主任更建議我們每天應平均保持最少 30 分鐘的緩步跑，這是最低成本又最方便的一項運動。

除了以上老師的健康心聲外，一向注重健康的體育科老師對健康又有什麼心得呢？

黃燕貞老師：人要健康，首先要有一顆善良的心，藉著樂觀，開朗的心態，多做運動可使心靈和身體都健康。

文能勝老師：在選擇食物時，應選擇較清淡的，不要太肥膩。早午晚餐的份量應逐漸減少，盡量不要吃宵夜。

李招資老師：想身體健康，除了要有良好的生活習慣外，還要均衡飲食，當然，每天做適量的運動同樣重要。亦要選擇適合自己的運動，恆常地參與；而步行也是一種不錯的選擇，每天多走一步，身體會壯健一點。最後，不要忽視心理上的健康。多說：將你的壓力向可信任的人傾訴；多笑：為自己及朋友帶來舒緩。願你我同有幸過健康的人生。

據小賣部統計，以下是最受同學歡迎的食物，下表提供了食物的卡路里，供同學參考：

種類	食物	單位	卡路里
熟食	燒賣	1／粒	42
	珍珠雞 S	1／隻	103
	魚蛋	1／粒	13
	牛肉球	1／粒	94
飲品	蘋果綠茶	350ML	110
	菊花茶	250ML	90
	朱古力奶	250ML	205
	冰霜西柚	250ML	120
包裝食物	彩虹糖	1／粒	8
	M&M'S 朱古力	1／粒	12
	OREO 夾心餅	1／塊	64
	卡樂 B 薯片	1／包	139

資料來源：http://personal.ie.cuhk.edu.hk/~mylai3/calorie.htm

每天為同學提供美味食物的小賣部負責人李小姐