

編輯委員

顧問：陳少芳老師，梁靜雲老師

總編輯：6S莊翠珊

副總編：4D巫寶瑩

校園記者：1A 譚芷雅，1E 張敏妍，2A 周卓媛，2C 何麗珊，2C 何嘉慧，2D 周盈，2D 黃伴紅，

2D 黃建航，2E 鄧嘉慧，2E 廖家葆，2E 趙淑儀，2E 譚雅婷，2E 葉文鳳，6S 黎俊熙

## 學生表揚日

一年一度的學生表揚日於三月十日順利舉行，當天邀請了家教會主席盧林先生為頒獎嘉賓，亦有得獎同學的家長到場，支持他們的子女，而學生表揚日亦於校歌聲中開始。

阮校長致辭後，隨即舉行了學生會會長盧家池同學及總領袖生劉勝歡同學的上牌儀式。歷屆學生會會長及總領袖生的名牌會掛於禮堂後方的名榜上，藉此表揚他們對學校的貢獻。接著是頒發傑出學生表揚狀，傑出學生表揚狀的作用是表揚同學的傑出表現，而本屆獲得表揚狀的同學是前任總領袖生 7A 班張情形同學。



上圖：傑出學生表揚狀得獎者



然後是由得獎者代表上台分享，內容環繞同學在學業、操行、服務以及才藝方面的心得與感受。最後，亦是同學最期待的頒獎儀式。各班的得獎者由班主任宣讀上台領獎。而學生表揚日亦於同學的掌聲以及祝賀聲中結束。

左圖：阮校長、盧主席及盧家池同學合照。

今期校園記者訪問了幾位獲獎的同學，談談他們的得獎感受和讀書心得。

獲得優異服務獎的 6A 班陳安琪同學擔任藍社副社長以及班長，平日工作繁重，而她對班長的工作有這樣的看法：「渴望任班長多年，今年終於嘗到這滋味了。以往以為班長的工作十分輕鬆，只是拿取點名簿和處理班務而已。但當自己當上班長之後，感覺倒是與想像的不同。儘管如此，班長確能令我的責任感增強，而且又可幫助同學，何樂而不為呢？」

獲得學業優異獎的 1A 班譚佩盈同學於本學期考獲全級第一名，她是彈網隊成員，雖然經常忙於練習，但她認為溫習的方法才是最重要：「我會先理解課文重點，然後寫在一本溫習用的筆記簿上，再按照自己定下來的時間表來複習所有的重點。」

而獲得優異服務獎的 1A 班蔡楚航同學，今年擔任班會主席一職，他有這樣的感覺：「我覺得當班會主席會有不少的壓力，因為若果班中有任何不妥當的地方，老師都會第一時間詢問班會主席，所以壓力都頗大。不過同時亦增加認識新朋友的機會。至於在得和失方面，則有很多，得的是明白了如何去領導同學；失就是失去了很多私人的時間。」



# 大城小事

校園記者：2D 周盈、2D 黃伴紅、2D 黃建航

## 中華文化周

中華文化周早前已結束，當時禮堂有不少具有中國特色的攤位都十分受同學歡迎。例如美術學會的京劇面譜版畫印刷的攤位，參與同學都表現得非常雀躍，自製有收藏價值的京劇面譜。(圖中：美術學會同學協助同學製作面譜。)



中樂團的攤位亦不遜色，許多同學對中國樂器大感興趣，都想試一試。其中最多人想嘗試的樂器是古箏和琵琶，而且教授同學們的「小老師」亦把演奏技巧說得頭頭是道，不愧是我校中樂團的精英。相信這次中樂團的活動，定必令同學加深對中國樂器的興趣和認識。(圖中：琵琶班學員細心指導同學。)



而最受同學歡迎的攤位莫過於是製作中國傳統小食和賀年食品的攤位了，攤位有麥芽糖夾餅、笑口棗、白糖糕等具中國特色的小食讓同學免費試食，使人垂涎。此外，今年還增設了介紹中國茶攤位。(圖中：同學示範泡茶。)



總結以上，全憑同學們的支持，今年舉辦的中華文化周已完滿結束。而中華文化周期間，禮堂內人來人往，參與活動的同學非常多，相信同學在文化周期間必定對中華文化有進一步的認識。

### 田家炳中學

2月8日至14日是田家炳中學的中華文化周，這是該校的傳統。文化周期間舉行了各項比賽，如古代人物造型設計比賽，各班同學都費盡心思為屬班的模特兒設計古裝造型，頓時，各式各樣的古代人物都活現在大家的眼前。另外，與學生會合辦的足健比賽賽情激烈。

在文化周期間，進行了第二屆的「中華狀元紅」的決賽，5名參賽者在近500名初賽參賽者中脫穎而出，經過一番龍爭虎鬥之後，第二屆的中華狀元也順利誕生。

文化周的攤位遊戲，禮堂內人頭湧湧，有應節的元宵燈謎，傳統的穴位按摩。最熱鬧的要算是家教會的傳統小食及即席揮毫的攤位了。

刊於2006年3月23日【明報】(校園多聲道)



# 熱血青年

校園記者：2E趙淑儀 2E譚雅婷 2E葉文鳳

## 競走孖寶大顯神威 運動場上高奏凱歌

「競走」這項運動，對大家應該不會太陌生了。我校推廣「競走」這項活動雖然時間很短，但已屢獲佳績。屈臣氏集團於今年在香港成立首屆以中、小學生為對象的「屈臣氏集團香港學生運動員獎」，目的是表揚和鼓勵運動上取得佳績的學生。其中，4A 班姜萬恩同學成為第一屆「屈臣氏集團香港學生運動員獎」的得獎者。此外，4C 班李瑞同學亦奪得很好的成績，真是可喜可賀。早前，我們訪問她們的得獎感受和成功之道。

校：校園記者 姜：姜萬恩同學 李：李瑞同學

校：請問你們對今次得獎有什麼感受？

姜：對於今次得獎，亦算是有點喜出望外，初時估計自己不會奪得獎項，所以只會用平常心去面對，參加這次運動都只是為了累積經驗。

校：你們為什麼會參加這項運動？

李：參加這項運動，可以說是巧合。初時知道有這項運動時，覺得很新鮮特別，所以報名參加，希望藉此鍛煉自己的體能。

校：你們每星期練習時間大約多久？可否同時間兼顧自己的學業和運動？

姜：我們每星期大約會練習 2-3 小時，所以不算花太多時間在這項運動身上。而且練習當天，我們經常會在練習前溫習和做功課，所以我們都覺得成績和學業都可以同時兼顧。

校：你們會將此項運動作為自己的職業嗎？

李：我想不會吧。我們都是希望藉此運動去鍛煉體能，培養個人對運動的興趣。所以我們只是將此運動當作興趣，不會當作職業。

校：練習這項運動是否有一定的難度？

姜：最初，我們每次都很難適應競走的步姿，屢次犯錯。所以我們初時都會比平常人多練習。

3 月 13 日，學校在十周年紀念花園舉行競走示範，當天反應非常熱烈，參加活動的同學亦十分投入。

此外，我校很榮幸邀請到 2000 年悉尼奧運女子二十公里競走金牌得主王麗萍女士於 4 月 7 日下午到校介紹競走及進行示範，當天亦會有友校同學出席是項活動。 左圖：(左起)姜萬恩同學、競走教練、李瑞同學和他們的大師姐一起合照。



# 講你知…

校園記者：1E 張敏妍 2A 周卓媛 2C 何嘉慧 2E 鄧嘉慧

從下學期開始，初中同學的早操由簡單運動轉為做「八段錦」。你對這個健身功法有何認識？現在就讓我們介紹一下吧！

## 八段錦概述

八段錦起源於道教，是一套獨立而完整的健身功法。這是歷代醫學家、養生家、氣功家依人體的生理狀況和病理變化，模仿飛鳥潛魚、走獸爬蟲的自我強壯及自療動態。經過長期的實踐和不斷的改良，再按《易經》八卦的原理歸納為八段精選而成。它不但簡單易學，而且練習時間隨意，全套或個別招式練習均可，不受地方條件限制，功法安全可靠，又不易出現偏差(俗稱走火入魔)，由於優點眾多，故數百年來廣泛普及流行於民間。

## 八段錦對身體的好處

八段錦對身體的好處，簡單概述為滋陰助陽、培元補氣、疏通經絡、活血生津。長期鍛煉可使人強身健體、聰耳明目、延年益壽。用現代科學醫術分析，就是活動全身關節、肌肉、調節精神緊張、改善新陳代謝、增強心肺功能、促進血液循環，從而提高人體各個生理機能。



## 功法特點

上圖：同學們對於<左右開弓似射鵰>這一式大感興趣。

八段錦為徒手定步功法，因此不需要任何設備及場地要求。它的特點如下：

- 一)節省時間，全套練習不過 10 餘分鐘。
- 二)八段錦共分八段，每段一式，可單式練習，也可全套練習或選段練習，故運動量可大可小。
- 三)身法端莊，姿勢舒展大方，動作簡單易學。
- 四)瘦弱者可健壯，體胖者能減肥。
- 五)鍛煉較為全面，自頭至足全身關節，大小肌肉，無一處不動，而且動作均符合其生理功能要求，因此成為內外兼顧的完整之健身功法。
- 六)功法效應大且快。尤其內功感受明顯，氣感強，只要姿勢正確，即有氣感產生，功夫越深感受越大。

## 口訣

雙手托天理三焦 左右開弓似射鵰 調理脾胃須單舉 五勞七傷往後瞧

搖頭擺尾去心火 兩手盤足固腎腰 擷拳怒目增氣力 背後七顫百病消

資料來源:<八段錦

>[http://www2.hkedcity.net/sch\\_files/a/kt1/kt1-cbox/public\\_html/\\_private/eightsection.htm](http://www2.hkedcity.net/sch_files/a/kt1/kt1-cbox/public_html/_private/eightsection.htm)