

主康分享

橋

第七期
(第六期)

2005 年 4 月



田家炳中學
家長教師會

跑2060米後感想

盧林

為資訊科技配對基金籌款的需要，今年的陸運會舉行了 2060 米跑步籌款項目，參加人數非常踴躍，有老師隊、社隊、班隊、老友隊和家長隊等，每一位都同心協力，比賽在『配對籌款齊參加，人人投入笑哈哈』的氣氛中完成。

我亦是其中的一個參加者，雖然沒有走畢全程，但也非常開心，因為有份在其中出一分力，相信每一位參加者的心情亦不會例外。



跑步是一項非常有益的強身健體運動，老少咸宜，可快跑、慢跑、緩步跑，是運動的基本和重要的一環。

同樣地，**閱讀是基礎學習的磐石，也是最主要的自學工具**，愈來愈多研究顯示，**閱讀能力高的孩子，整體學習表現會較強，最終完成大學課程的機會也較高。**

平時我亦有固定每星期打網球最少 3 小時，但這次 2060 米的跑步未能完成全程，皆因平時沒有跑步練氣，到應用起來的時候，便有力不從心的情況。跑步練氣，對每一項運動都有明顯的幫助。同樣，閱讀對學生來說，更有莫大的裨益。

中外不少的學術研究都一致肯定閱讀的好處。在學習語文方面，包括對詞彙的增加、文法句式的運用和思考的表達等，閱讀的功效尤為顯著。

難忘的一刻

吳翠如

二月十八日，一個令我難以忘懷的日子；因為可以親身感受田家炳中學的師生們那份歡欣和喜悅。

當天是學校的「中華文化週」，其中家長義工負責兩個元宵攤位，包括了書法——即席揮毫，另一個是中國特色小食；而我是特色小食的其中一個負責人，所以在前一天已忙於準備材料，煮食工具及其他用品。還記得前一晚的心情真是緊張，恐怕包的餃子不美麗，餡料不美味，實在是太多掛慮及擔憂。但始終是一個承諾，也願意花一晚的時間去準備好一切，希望能帶給學校裏所有人一個美味特色小食。

攤位終於開始了，只見負責書法的家長義工寫個不停，一張張揮春完成後把它們掛起來，立時整個禮堂籠罩了濃厚的中華文化色彩。學生們踴躍地參與其中，各人都十分投入自己的創作，那一刻也讓我感到我們真正是個龍的傳人。



來到中國特色小食攤位，一個個金黃色的南瓜餅在煎鍋上展現著笑容，等待各人享用。製作南瓜餅的家長義工忙個不停，而學生們也樂於參與製作過程，但怎樣也不及家長義工的手藝呀！說到我的水餃，實在始料不及地供不應求，不需一小時已將所有水餃吃掉了（可能是天氣冷的關係吧！）那一刻令我有著很大的滿足感，特別是為學校帶來一點歡樂，亦為我的人生增添了一點色彩。

總括而言，「中華文化週」是值得推介的一項活動，同學們無論在學習，互相交流和家長們的參與都是一個難得機會。田家炳中學在推動中國文化實在是不遺餘力，校長和各位老師都盡心竭力為這個活動付出不少心血，以致中華文化可以薪火相傳。



活動花絮 - 親子遠足

日期:

2005年2月26日



鹿頸村->南涌



南涌->尤德亭



2060 慈善長跑後感

胡瑞玲

看到了“2060 慈善長跑”這幾個字，實在太吸引了。

記得前年底，大兒子對我說：「田校監也來參加校內三公里長跑比賽啊！媽，明年妳不妨都來試試參與吧！」當時，我的反應是冀望明年早些到來。

所謂「一年之計在於春」，更何況剛踏入二 00 五年的第三、四天便舉行陸運會，太有意義了。爲了不讓自己錯失機會，我特意向公司請假來參加。透過這次活動，不但可以做善事，又可以跑步，一舉兩得，何樂而不爲呢？

當天運動場上宣佈慈善長跑召集的時候，霎時間二百多名參賽者就在跑道上的起步點出現，十分壯觀；趁著這個機會，老師和家長們先來拍照留念。



隨著鳴槍一響，“砰”的一聲，我們一窩蜂地向前跑著、跑著。當我跑到快要完成第一圈時，看見前面所有的人都把手伸出向旁邊的工作人員討蓋印，以表示所跑的圈數目，我明白了。最後還得到小小的紀念品，是多麼開心的事呢！

靜靜地告訴你們：這個“2060 慈善長跑”只不過是三公里長跑參加者的熱身賽罷了！希望明年在運動場再相見。