

第十九屆理事會

- 主席：楊嵩如 (正)
羅建華 (副)
陳惠娟 (副)
- 秘書：陳遠生
- 財務：楊綺嫻
- 學術部：蔡靜霞 (正)、馮國明 (副)
- 康樂部：葉少萍 (正)、劉曉虹 (副)
- 福聯部：郭麗清 (正)、陳小丹 (副)
- 候補理事：唐偉源、朱志虹、黎引玉
- 會務顧問：楊明、黃耀華、葉遠平、甄佩濃、何富祥
- 永遠名譽會長：范德慈

(排名不分先後)



[活動預告]

校友會會慶聯歡聚餐

校友會暫定於2022年4月30日(星期六)，假旺角倫敦大酒樓，舉行會員大會及會慶活動。敬請密切留意有關詳情。

[活動消息]

漢華中學校友主辦2021友會歌唱比賽

此比賽定於9月26日(星期日)，於小西灣的漢華中學舉行，夜十八屆呂銘姍校友將代表我會參加此比賽。



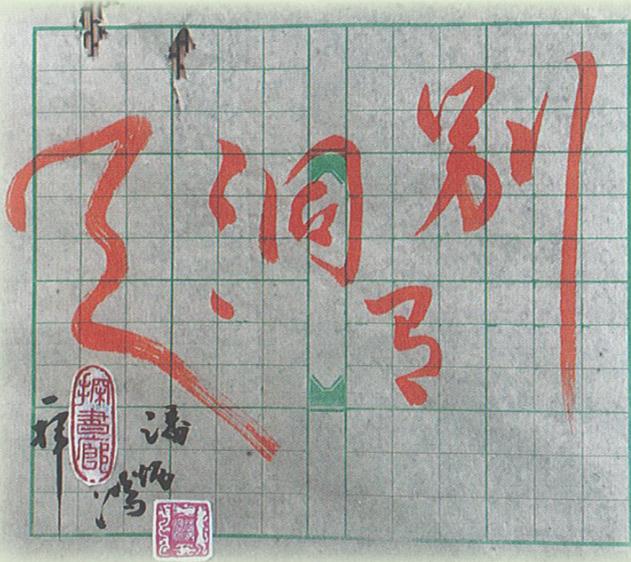
羅斌儀老師、夜八屆周柏松校友、
夜十五屆鄺錦漢校友離世，
校友會深切哀悼。



校友來鴻

日四屆 潘炳鴻

余是重生（日四屆）畢業校友。1995年創立香港素一椽書法學會！現在是香港聯合國教科文組織協會項目顧問（書法）。回想起這四十年來推廣中文書法的歷程……起點原來是由重生中學（小學部）開始的……有留下書法墨跡的大、中、小學、幼稚園和特殊兒童學校，屈指一算也有三、四十間以上……值得作為這些年來教學例子小結的，非位於港島西營盤港鐵站的「般咸道官立小學」莫屬！（它剛剛在今年七月正式成為法定古蹟）這地方是香港百年教育甘泉泉眼的所在地。本人有幸參與其中，以下是余為其二十周年校慶特刊——「百般未央」所撰寫的文章（選錄）：



記憶中，在「周一藝術教育課」上曾發生一樁小事，多年來一直提醒我，在教授年少學生寫書法，要保持教學的趣味性。記得當時我正派發九宮格紙作書寫練習時，有學生舉手，示意紙上有一小破洞，要求更換完整的紙張。正當他沾沾自喜地換過紙後，我便從容在這有破損的紙張上即席揮毫，寫了四個字——「別有洞天」，並在學生們驚訝的眼神中繼續進一步闡釋：「在藝術創作上，由損可以得益，沒有失敗之作，只視乎你如何收拾殘局。」課後我雖沒有詢問學生們的感受，卻從他們興高采烈的神情中，明瞭了書法創作的趣味性，足以觸動幼小的心靈，也促使我在般官教學書法的

過程中，一直增添書法「潮語」，拉近與學生們的距離！

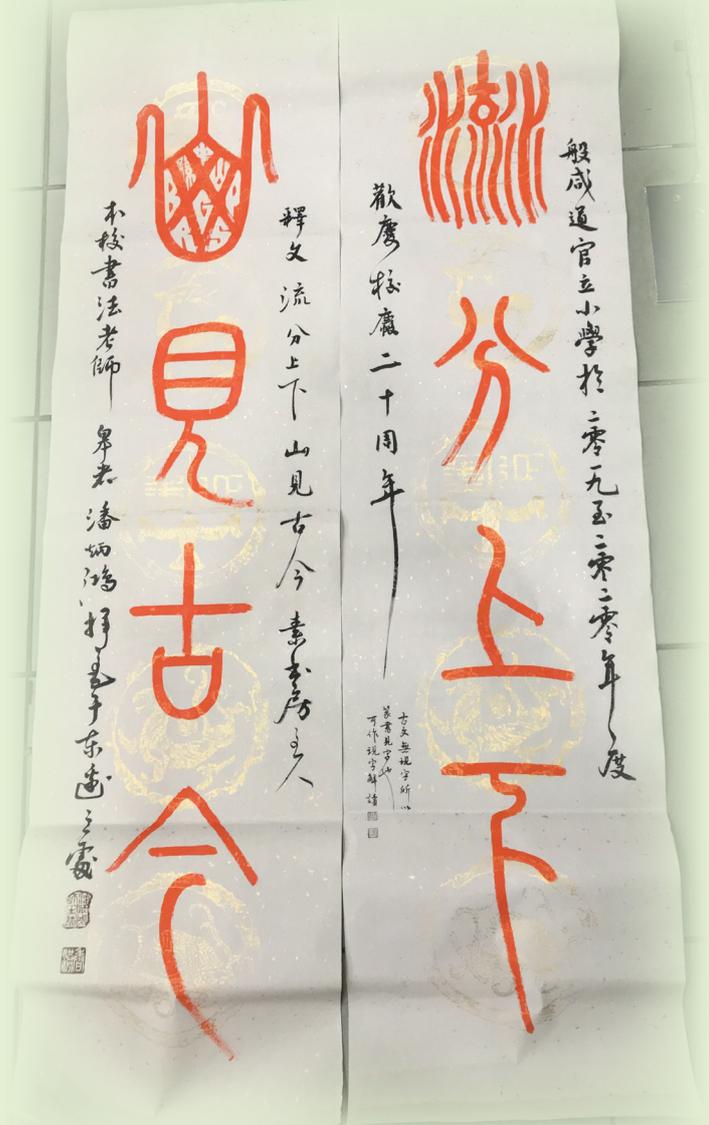
說起般官，原來與我也早有淵源！在校慶10周年（2010年）的晚會上，我遇見了我小學六年級班主任潘植儀老師。她曾在我年少時教我中文，「觸動」我喜愛書法的「神經」及繼續三十多年來對其之追求。更巧的是，潘植儀老師作為中文大學聯合書院的學生，也曾在70年代，在此校舍上過課。因此，晚會座上賓客之一的潘植儀老師，與另一個潘老師（現在般官教書法的我），因般官校慶而歷史性地相遇了。

今年適逢般官二十週年校慶，我為此以朱墨呈獻「流分上下，山見古今」的篆書對聯（篆書的「見」字可作「現」字解讀）以誌校慶之喜，並有幸張貼於校門門口。書寫這對聯的靈感是來自學校是「一座書山」，又有偉人孫中山先生昔日的足跡，這是下聯「山『現』古今」的緣由。另外，由西營盤至般咸道自下而上，先後是第一街、第二街、第三街、高街之巔——般咸道官立小學的所在地，如同傳統觀念中，對教育追求最高道德，即「高山仰止」的象徵意義。這是上聯「流分上下」的來由。



回首在學校多年的書法教學生涯中，我慶幸參與了學校的文化培育工作！包括十周年校慶的方筆隸書「中山堂」的禮堂牌匾；及在旋轉樓梯處、近測量地球自轉的傅科擺地磚刻度外圍，依着弧形，書寫「兼陳萬物而中懸垂」之經典詞句。這些成為了學校結合科學與德育的理想教學範例！

今年新冠疫情影響下，學校持續暫停面授課堂，學生不用回校上課。經家教會倡議，我已拍攝短片，上載於網絡，完成了「暑期靜觀習書法」的教學活動，使學生可以安坐家中，靜心練習書法！當中比較難忘的，是我在學校花園攝錄示範書寫的情景。當時在我身後的是孫中山先生銅像，先生身穿中式長衫站立看書，神態莊嚴端正。在我前面的則是西式噴水池，我亦借題發揮，解釋水在書法筆畫中，如何像擬人法那樣，展示「血液」般的形態。學生完成習作後，家教會提議我，挑選書寫認真、美觀的字課，以便在同年十二月，放至港鐵西營盤站社區畫廊上，公開展覽。同時，入選者可獲導師親筆書寫雙面「善良」（扇涼）精美芭蕉扇乙柄，以示鼓勵！



當然，令人想起的開心事，還真的不少！如一年一度的「華服日」。這是般官傳統，由家長穿著華服，書寫賀年祝福揮春，送予全校師生。看著學生和老師穿著顏色鮮艷，各具特色的華服，魚貫進場取揮春，並一起拍攝「合家福」合照，歡樂盈盈，真的是「卻老莫如近少年」呢！復次，學校安排家長在課餘書法班觀課、在開放日為校外幼稚園生書寫逾百張姓名書籤、邀請報章傳媒到校在視藝室採訪活動、安排家長接受無綫電視《文化廣場》節目專訪、帶領學生往電視台《文化新領域》書法節目即席揮毫等各式活動，不勝枚舉！

此外，在二零一四年與學校合辦的「甲午駿步——潘氏師生書法展」，這是逾一百名學生及家長參與的，大型師生書法展覽活動，舉辦地點是上環文娛中心，約三千呎的展覽廳，盛況至今讓人難忘不已！今年九月六日，更喜聞般官校舍正式列為一級歷史建築，令人雀躍。因此，鑑古而知今，繼往可開來，「百年辛亥猶記，廿載般咸頌偉人」！



羅家祖屋舊址、南鹿民主聯合鄉政府舊址、 烏蛟騰抗日英烈紀念碑、東江聯席會議遺址、 新華社香港分社遺址一天團

日期：2021年10月17日(星期日)

集合：上午9時正於太子地鐵站A出口(認旗, 敬請準時, 逾時不候)

費用：會員, 70歲以上長者及小童**358元**, 非會員**368元**(嬰兒亦需報名, 包旅行團服務費及午餐)

報名：楊嵩如校友 (9432-1969) 或 陳惠娟校友 (6845-2535), 報名後, 請將費用存入校友會銀行戶口, 入賬後, 請聯絡楊嵩如校友, 核實為準

銀行：中國銀行

賬戶：重生校友會Chung Sang Alumni Association

號碼：064-791-0-001307-9

* 本團由時時旅遊有限公司(牌照號碼：35318) 承辦

* 75歲以下送10萬平安保險, 參加者應自行購買個人旅遊綜合保險

* 參加者需全程隨身攜帶智能手機, 並已安裝【安心出行】流動應用程式, 15歲以下及65歲以上, 未能使用【安心出行】者除外

* 報名時需提供中文姓名及身份証號碼(包括英文字頭)

行程：

1. 早上9時正集合, 前往羅家祖屋舊址、南鹿民主聯合鄉政府舊址、烏蛟騰抗日英烈紀念碑、東江聯席會議遺址
2. 中午1時至2時30分, 沙田帝都酒店, 享用自助午餐
3. 下午觀塘海濱公園拍照留念, 再往新華社香港分社遺址, 約5時返回集合地點解散



[校友投稿]

營養與亞健康 日十三屆 黃詠紅

年輕時, 很多人拼命工作, 無視正確飲食, 忽略身體。年紀漸長, 營養失衡, 導致我們出現很多亞健康的問題。結果很多人都有這個經歷, 年輕時用健康去換取金錢, 到年老就用錢去買回健康。

我自己就是一個例子, 年輕搏命工作, 食物選擇清淡, 就以為自己很健康, 害怕肥胖, 就經常選擇魚蛋米、墨丸米線、蔬菜, 少食肉。40歲開始, 就出現很多問題, 例如疲倦、體力不足、氣虛等狀況, 極度影響日常工作及生活。中西醫生診斷不出問題, 持續數年。

後來與營養師進行諮詢, 發現原來是飲食失衡, 嚴重缺乏蛋白質。年紀漸長, 肌肉、骨質流失加快, 蛋白質需要增加, 當蛋白質吸收不足, 心、肝、脾、肺、腎、免疫系統及身體各項機能, 同時都會面對原料不足的問題, 機能就逐漸減弱, 健康開始過渡至亞健康, 不正視就形成疾病。可幸我能及早發現, 後來逐漸經過營養調理, 體力很快恢復, 體虛症狀亦消失。

當然, 蛋白質只是基本營養素之一, 每人情況各異。這件事促使我乖乖學習營養, 發覺營養是一門非常科學的學科, 一切皆因身體物質失平衡所致, 開始用心鑽研。

有一點非常重要, 大自然有其規律, 天賦飲食鏈, 可惜現代飲食有很多陷阱, 例如農藥、精製食品、食物添加劑、垃圾食物等, 都是人類製造出來, 滿足各種飲食慾望的產物。結果導致我們免疫力下降, 未老先衰, 甚至生病, 例如濕疹、癌症、腫瘤等; 同時很多老化的疾病亦提早出現, 例如白內障、腦退化等等。

很高興有機會在此, 與大家分享我學習營養和經歷的故事。老人家雙腳不夠力、胃口不好、記性差、膝頭痛、眼矇, 究竟缺乏了什麼呢? 希望日後有機會再與大家分享營養飲食小貼士。