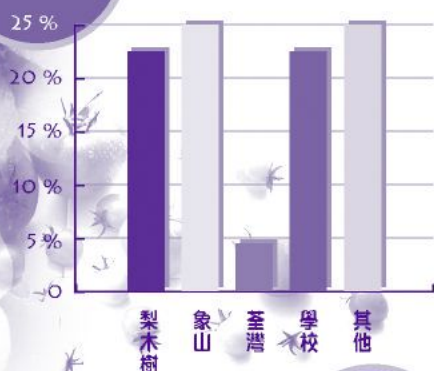


食得有營

象山邨、梨木樹大排檔
是同學午膳的首選。

為配合學校健康周，我們於2001年10月16日在禮堂做了一項同學午膳概況的問卷調查，對象是中二至中七的同學，我們抽出班號是5的倍數的同學進行調查，最後成功訪問了106人。以下的統計，可供同學參考。

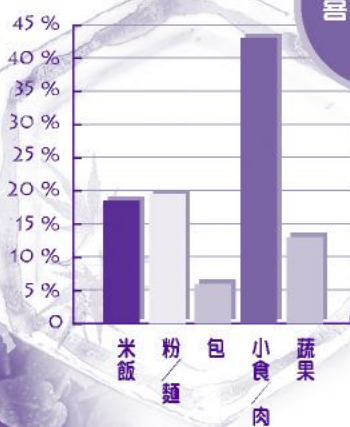
用膳地方



常去的食肆



喜歡的食物



同學午膳的食物金字塔

脂肪、
油、糖類

奶酸乳品、芝士類、
瘦肉、家禽類、魚類、豆類、蛋類

蔬菜、瓜類、水果類

穀類、麵包、飯、粉麵

左圖可見象山邨最受同學的歡迎。在106人當中，有25%同學常到象山邨午膳，原因是象山邨鄰近學校，且有較多的食肆及食物可供選擇，其他有接近25%，它包括石蔭、石圍角及回家用膳，再其次是梨木樹，有22.5%同學時常光顧，據知梨木樹邨的食物較便宜，且有飲品贈送。留在學校用膳的同學也有22.5%，原因很簡單，因在校午膳最為方便。佔比例最少的是荃灣，由於午飯時間只個多小時，加上學校距離荃灣較遠，因此只有5%的同學選擇到荃灣午膳。

據調查所得，李炳同學最常去大排檔午膳，其次是茶餐廳及快餐店，當中最主要原因是鄰近學校的屋邨（梨木樹和象山邨），都以大排檔及茶餐廳為主要食肆。午膳時間，同學可步行前往，方便快捷。而且大排檔選擇多，等待時間短，價錢亦比較廉宜，這都是吸引同學經常光顧的原因。

同學午膳多以飯、麵類為主。不過，問卷顯示，絕大部份同學均喜愛麥當勞快餐店的食物，而這些都以銷售包類為主，但為何圖表中包類食品只佔調查的小數呢？這是因為最近的麥當勞快餐店都要到石圍角、荃灣、石蔭光顧，同學需乘車前往，頗為費時。另外，學校有飯盒提供，同學對三文治、包類食品只作小食，所以選擇以包類作為午膳，相對選擇飯、麵比較少。

從左圖可見，同學最喜愛吃小食及肉類，其次是粥飯及粉麵等澱粉質食物，而蔬菜生果的受歡迎程度則相對較小。問卷還問及甚麼是健康食物，同學多認為蔬菜、生果營養價值高，是健康食物，應該多吃。可是認知和實踐是兩回事，同學仍然只愛吃小食及肉類。

左圖是模擬同學午膳的食物金字塔。

象山快餐店是象山邨中較多同學光顧的一間快餐店。



常食的食物



結論

針對同學們不均衡的飲食習慣，我們訪問了教生物科的鄧淑明老師。她認為同學們午膳時所吃的蔬果份量太少。她說：「多吃蔬果可幫助腸胃暢通，因為蔬果的纖維素可幫助腸臟的蠕動，降低膽固醇，減低心臟病發生的可能性。」午膳時，同學們通常會飲用果汁，但果汁缺乏纖維素，而且某些果汁含有人造色素、過多糖份和防腐劑，而且身體對果汁中的維他命較新鮮生果難吸收，所以紙包果汁始終是無法取代新鮮生果的。另外，調查發現同學們最喜歡吃肉類和小食，例如薯片、魚蛋等，對此我們問她怎樣才能改變同學的飲食習慣，老師認為治標先治本，要同學們改變飲食習慣，最重要還是要同學認識均衡飲食的重要性。最後，她送給同學們一句金玉良言「要想身體好，健康飲食為首要！」

食物金字塔

脂肪、
油、糖類

奶酸乳品、芝士類、瘦肉、
家禽類、魚類、豆類、蛋類

蔬菜、瓜類、水果類

類、麵包、飯、粉麵

朝陽

聖公會李炳中學

編輯委員會

總編輯： 6A周婉甜
6B梁仍莊
編輯： 6A龐佩珊、6A陳彩雲
6A鄭秀蘭、6A文秋玲
6A鄧麗芳、6B范岸倩
6B鍾麗娟、6B劉凱琳
6A劉燕芬
顧問老師： 陳偉雄老師
鄭啟員老師
李麗禎老師

大排檔套餐只售十九元，大大碟，正！

四川彝族之旅



於四川成都西南民族大學與彝族大學生交流。



深入西昌彝族村寨，以了解他們的生活狀況。



彝族婚姻面面觀，這是我們到四川考察後所做的專題。

與彝族相處的一天

葉美寶

四川彝族……一個從未聽過、從未接觸過的中國少數民族，如果不是參加了這次考察活動，我這輩子也不會知道四川有彝族這個少數民族。這次旅程主要是去瞭解他們的生活，我十分期待這一刻的來臨。

行程第四天，我們在西昌探訪彝族聚居的四合鄉，而我們要探訪的是一個名叫加巴史哈的家庭。我們一進入屋內，他們便急不及待拿出玉米、蕃薯給我們吃，又倒酒給我們喝，全是熱情好客的表現。還有，彝族喜歡在客人面前宰豬來表示好客，雖然這種好客的表現難令港人接受，但我們仍然硬著頭皮看完整個宰豬過程。及後，他們便忙著弄飯做菜，把他們彝族傳統菜色如陀陀肉等弄給我們吃，縱使四周滿是蒼蠅，但被他們這份熱情好客的態度所感動，我們實在難以推辭，好好享受了這份彝族傳統特色的午餐。下午我們與彝族小學生交流。他們身上是一件件骯髒的校服，但我們卻從他們身上真正感受到純樸熱情的一面。他們教我們彝語，又告訴我們有關他們的校園生活，我們則教他們廣東話，並唱了「浪花一朵朵」來回贈他們的熱情，我們相處得非常融洽愉快。分別時，我們都依依不捨，有些小朋友甚至掉下淚來。

彝族小朋友的純真、簡樸在香港已很難看得見，或許小朋友本應如此，只是在物資生活薰陶下，純樸的面容已消失。從前常聽長輩說：「香港小朋友真的很幸福。」以前不曾認同，現在我真的明白。這次四川彝族考察令我更懂得珍惜面前的幸福和光陰。

四川之旅感言

翁莉莉

懷著滿心的期待，終於踏上了四川之旅。還沒有去四川之前，家人的忠告，朋友的提醒，使我擔心這次四川之旅是否能夠安然渡過。旅程後，我發現之前的擔心真有點多餘。

這次行程最令我難忘的除了和彝族接觸外，就是參觀當地的名勝。記得以前，中國大陸給我的印象就是落後，但這次四川之旅，讓我重新認識中國。猶記得站在觀景台上俯瞰都江堰的情景，那種磅礴的氣勢，至今仍深印在我的腦海。這個有二千三百多平的水利工程，至今仍惠澤四川人民，正如鄧小平所說，它是造福萬代的。縱然成都不及北京、上海等先進，但已頗具規模，不難想像，在不久的將來，它將會成為一個現代化的城市。

行程使我最難忘的莫過於和彝族人接觸的經歷。老實說，這次和彝族人接觸，我深受感動。從沒有想過我們這群外來人竟會受到他們如此熱情的招待。記得在七月十八日那天，我們一行百餘人來到了四合鄉，我們分組探訪彝族的家庭。我們拜會的主人的名叫加巴史哈，甫踏進他家門，主人家便以自己所釀造的酒來歡迎我們，面對他們熱情的招待，平日滴酒不沾的我也喝了一小口。在午餐時，他們更以白米飯、陀陀肉等來招待我們。縱然他們經濟環境不是很好，但他們卻把最好的食物拿出來招呼我們——班素未謀面、不相干的人，試問有誰能不被他們真誠的招待所感動呢？

其後，我們去到主人家的其中一塊田裡幫忙除草，嘗試體驗他們的生活。就在這裡，我們認識了三個彝族的小朋友——米寧華、張志華及白富華。後來，我們又在小學裡認識了毛兵、王忠議等小朋友，他們也是我回港後一直念念不忘的人。起初認識他們時，他們都顯得有點羞澀，後來混熟了，他們的純真表露無遺。雖然他們的生活條件、讀書環境都不及香港的小朋友，但他們卻保留了小孩最珍貴的東西——童真，就此而言，他們比香港的小朋友幸運。猶記得當天晚上，雖然天不造美，幸好最後篝火晚會仍如常舉行，我們和彝族的小朋友一起去到沒有電燈的操場手牽手跳彝族舞，臨走時我們唱《浪花一朵朵》給他們聽，到最後依依不捨地揮手話別的情景，我想我一輩子也不會忘記！雖然我們相處的時間很短暫，但彼此間卻建立了一份真摯的感情！

這次旅程，我深刻體會到傳統民族文化受到現代化的沖擊而有所變化。以彝族為例，有許多生活習慣早已改變，有些富有的家庭甚至擁有電視和卡拉OK等。我不是固執地要因循守舊，但也不能只顧追求現代化而放棄本身的傳統，要調和傳統與現代化，必須從中取得平衡。這樣，中國在進步之餘，同時也可保存自己的傳統文化。

默默耕耘的工友

每天早上，當你步入校園，放得整整齊齊，這些勤勞的英雄——鳳姐、桂姐、重

丹叔

丹叔是今年才到來李炳中學，他負責四樓的清潔工作，如打掃走廊、課室等，除此以外，他還要護理我們校園的綠化帶。他告訴我們別以為種花很容易，如果不懂得它們的特性，花是種不好的，就是澆水、施肥這些簡單工作也不可忽視，因為如果不知道品種的習性，很容易殺花於無形。看來種花也真是一門大學問，如果你是愛花之人，又想親自栽種，不妨請教一下丹叔。

丹叔是新來的工友，相信他對於學校和師生的第一印象是頗深的。當問及這題時，他笑着說：「學校很整潔！師生也非常友善。」看來他對我們的印象還不錯，希望我們在他心中一直保持美好印象。

鳳姐，一位與李炳中學一起成長的工友。自1984年開校以來，她一直在本校工作。她說校舍初建後，設施不足，桌椅不齊全，那時學校還要向鄰近小學借課室上課。直到現在，校舍設備大大改善。另外，鳳姐很欣賞本校的老師，她看到老師滿懷熱誠地去教學生，師生關係良好。至於同學頑劣的表現，她不但介意，還說：「十隻手指也有長短，不能要求人人完美。」她只希望同學能好好珍惜這個學習環境，因為現今校園的一切實在得來不易。

鳳姐



香港大學中學師生民調計劃， 中七同學脫穎而出

同學從評判鍾庭耀先生手中取得獎項



於去年暑假，中七乙班黎靄怡、黎佩珊、林翠翠、梁穎薰、吳秀鳳、余朗嫻、周健豪和費興發同學參加了由香港大學主辦的「中學師生民意調查研究習作計劃」，他們作研究調查的題目為「青少年對色情刊物的看法」，並榮獲優異獎（是次獎項只設三位優異獎，無冠、亞、季之分）。他們參加是次計劃是想挑戰自己，測試實力，故懷着既興奮又緊張的心情迎接挑戰。

問到他們參賽的過程，只見個個眉飛色舞，侃侃而談。他們參加這個計劃，不但要出席數次大型講座，還要上課學習做調查報告的技巧。之後定題目、出問題、收發問卷，以至分析工作、撰寫報告都是他們一手完成。過程中，他們遇到很多困難、阻滯，有人曾一度興起放棄的念頭，但最後大家互相鼓勵、支持、懷着「李炳同學做得到」的信念，繼續奮鬥下去，加上鄭啟員及陳偉雄老師的悉心指導，故困難能迎刃而解。是次能獲勝，功勞非只他們八位同學，還有背後默默支持他們的老師。

他們指出參加這次計劃獲益良多。他們學到怎樣去設計一份問卷，不要以為設計問卷是一件易事，當中要考慮很多因素，這些都訓練了他們的組織及分析能力。此外，得獎當天，他們需在科學館面對眾多參賽學校報告其調查結果，可見他們要有莫大的勇氣。

成功非僥倖，他們於是次公開比賽中獲勝，當然有其過人之處。他們指出在分析調查結果時，發覺青少年的回應有矛盾之處，但他們沒有刻意迴避，反而嘗試尋求合理的解釋，故得到評判團的欣賞。對是次獲獎，他們顯得異常興奮，在眾多學校當中仍能突圍而出，進一步印證「李炳同學做得到」的說法。

成功非僥倖，他們於是次公開比賽中獲勝，當然有其過人之處。他們指出在分析調查結果時，發覺青少年的回應有矛盾之處，但他們沒有刻意迴避，反而嘗試尋求合理的解釋，故得到評判團的欣賞。對是次獲獎，他們顯得異常興奮，在眾多學校當中仍能突圍而出，進一步印證「李炳同學做得到」的說法。

得獎同學與大會司儀毛孟靜小姐（資深傳媒工作者）合照



「新星」誕生了

特別消息！特別消息！有一顆新「星」在學校誕生了。這顆「星」不是行星，也不是彗星，而是研究星星的天文學會。

這顆新「星」是怎樣誕生的呢？

天文學會的成立過程雖然不算是困難重重，但也充滿了血汗。天文學會的主席是位外校生，令她產生成立天文學會的念頭，最主要是她對天文學很有興趣，加上學校沒有類似的學會。其次是她想透過天文學會，讓同學在課外活動方面有多一個選擇。今年剛成立，他們便收到74名會員，實在可喜可賀。天文學會今年組織了不少活動讓同學參加，其中有參觀自然教育中心的天文館，那裡有全亞洲最大的天文望遠鏡，此外還有參觀香港大學物理系天文望遠鏡及舉行夏季觀星營。活動一浪接一浪，同學當然不能錯過。這不但可以學習更多天文知識，而且還可以通過參與新奇刺激的活動，擴闊眼界。

流星雨介紹

2001年11月19日的凌晨2時至4時，世界各地出現了一次壯觀的獅子座流星雨。而在香港，有很多市民觀看這次流星雨。據天文學會同學表示，三十三年一次的獅子座流星雨，今年在香港能看得十分清楚，數以百計的流星在天空劃過，有不同大小，也有不同顏色，「精彩」兩字也不足夠來形容。

在宇宙誕生八十億年後，太陽形成，然後太陽系誕生。太陽系中滿佈着無數的微行星，較小的微星體被拋到距離太陽約一光年（光年是一種距離，1光年 = $9.5 \times 10^{15}m$ ）的雲帶中漂流，這些微行星體稱為「彗星體」。彗星體行經太陽系附近時，被引力重新拉進太陽系內部，成為新彗星。彗星一路向太陽前進，形成週期33年的橢圓形軌道。接近太陽時，彗星冰封的表面融裂，內部的揮發性物質散佈在經過的軌道上，形成流星帶。所以地球每年11月通過流星體帶，大量流星體落入大氣層中，形成了獅子座流星雨。

若今年看不到獅子座流星雨，明年十一月也有一次機會，至於精彩與否，要視乎明年的天氣和地點。

校園，眼前一片萬紫千紅，空氣盈滿甜絲絲的花香，石階、走廊及課室一塵不染，實驗的用品有賴工友的的苦心經營，而我們對他們卻一無所知，故今期校報，我們特意訪問幾位無名叔、丹叔。

重叔在1998年加入李炳的大家庭。

重叔是負責二樓的課室和洗手間的清潔工作，他還有另一個任務就是照顧狼狗「威威」。他說「威威」好像他的朋友一樣，每天早上和傍晚，重叔都會帶同「威威」一起散步，風雨不改。

在訪問中，他說學校每一位老師都很好，而學生有些很守規矩，有些則很調皮，例如他們會弄得廁所和課室一塌糊塗，非常骯髒，但他認為不可以因為這樣而責罵他們，他說對小孩子應該循循善誘。由此可知重叔對學生甚是包容，故此，我們應該好好愛護學校環境，不應加重工友的負擔。

桂姐於一九九三年到李炳中學任工友，至今已有八載。現在她除負責清洗實驗室的儀器外，還負責三樓至四樓的女洗手間、四樓童軍室及教師電梯的清潔。

最初桂姐對一些突發事情不懂處理，如有學生不適或因意外而要送往醫院接受治療，初時，她感到很害怕，不懂得反應，但後來經歷多了，已知道怎樣處理。桂姐對於李炳中學的設施、環境讚不絕口，她看到李炳中學不斷進步，初進來「李炳」時，這裏的設施比較簡陋，甚至一些設備損壞了，也不能即時進行維修。現在可不同了，這裡環境較以前舒適，設施又增多了，如教師電梯、多媒體教室等，為老師、學生帶來莫大方便。

至於她對李炳師生就有以下的評價：「我覺得『李炳』的老師很友善，我們相處融洽。至於同學的質素也比以前提高了，雖然當中亦有部份學生較頑劣，但任何一間學校都有好學生、壞學生，『李炳』確實也有很多聽教聽話的學生！」

桂姐



重叔

健康教育周「重頭戲」——健康美食推介。



現代孔明燈怎麼放？相信聰明的你一看便明白。



同學在美術課中合力繪畫校園壁畫，為學校添上新姿彩。

活動花絮

中一同學到龍躍頭進行考察活動。



健康飲食有獎攤位遊戲，吸引不少低年級同學參與。



綠社啦啦隊竟在身上「塗鴉」作宣傳，果然創意無限。

校際比賽成績

荃灣及離島區2001-2002學界校際比賽成績

排球

男甲冠軍

李裕庭、胡沛新、陳奕曦、徐展浩、蔣日龍、莫宇謙、陳子榮、黃詩朗、陳招博、區志浩

籃球

女甲季軍

蔡佩珠、陳家欣、翁莉莉、彭子賢、黎佩珊、陳曉華、梁嘉敏、莫海瑩

男乙殿軍

張偉希、鄭志杰、古浩泉、黃嘉恆、李勇文、羅浩倫、張瑞健、鄧偉樂

手球 越野賽

女甲亞軍

鄭昶恩、陳德慧、梁嘉敏、陳展婷、鄭艷芬、翁莉莉、彭子賢

女乙殿軍

羅鳳儀、郭穎欣、陸詠欣、唐紫玲、許慧雅、鄭曉娜、范皓昕、黃雪香

女乙冠軍

羅鳳儀、郭穎欣、陸詠欣、唐紫玲、許慧雅、鄭曉娜、范皓昕、黃雪香

團體季軍

個人男甲亞軍

黃小潮

個人男丙季軍

黃志學

個人女甲殿軍

麥海瑩

4x400米接力男甲季軍

莫宇謙、許展群、羅曉軍、黃小潮、黃文東

1500米男甲亞軍

陳沛希

800米男甲亞軍

黃小潮

5000米男甲季軍

黃小潮

110米欄男甲殿軍

關世昌

跳高男乙亞軍

方玉亭

鉛球男丙季軍

李文浩

200米女甲亞軍

梁建雯

400米女甲亞軍

梁建雯

鉛球女甲季軍

蔡佩珠

鐵餅女甲殿軍

陳曉華

標槍女甲冠軍

鄭昶恩

100米女乙亞軍

鄭曉娜

200米女乙季軍

鄭曉娜

鉛球女乙季軍

陸詠欣

4x400米接力殿軍

蔡佩珠、梁建雯、蕭淑芬、陳展婷、何思韻、黃清心

50米背泳亞軍

張潔盈

200米自由泳亞軍

張潔盈

游泳



中學師生民意研究習作計劃

優異獎

黎靄怡、吳秀鳳、黎佩珊、余朗嫻、林翠翠、周健豪、梁穎薰、費興發