



荃灣官立工業中學校友會專刊 歡迎會員投稿 稿件請寄本刊編輯部
編輯部地址：香港上環德輔道中 244-252 號東協商業大廈 5 樓
電話：2314 5811 傳真：2739 3720 email:info@twtsaa.org.hk Website:http://www.twtsaa.org.hk

「張震東攝影集」進展

范英明(1969)



在今年六月開始，校友會積極籌備出版「張震東攝影集」並進行了一連串的工作。首先我們向香港政府藝術發展局申請撥款來出版此攝影集，有關需要的文件和資料準備妥當，在今年八月已遞交與藝發局讓他們審批，到今年年底便會知曉他們的決定。另外方面，校友會亦非常多謝熱心的劉偉光同學捐贈港幣五千元資助出版此攝影集的部份費用，其他陸續亦有好幾位熱心同學慷慨資助。

校友會與張老師及其家人進行了好幾次的見面，討論怎樣可以將此攝影集更有效地出版過來。我們將張老師的攝影作品全都仔細地翻開來看，並做了首次編輯，將他的作品分為幾類，如人物、寫照、山水、自然環境、精彩瞬間等等。「攝影集」將有三個序言，分別由張老師家人、校友會和陳國賁撰寫。某些作品的拍攝心得還待張老師親自口述，才能了解他當時拍攝時的內心情況。

目前校友會還有其他工作需要跟進，例如整理和編排的工作。我很多謝我們校友會的「攝影集」籌備團隊，隊員陳蕙蘭、傅秀蓮、鄧永康同學的熱心幫助，奔跑各處和聯絡各方面有關人仕和組織，我希望在不久的將來能看見此「攝影集」成功出版。

我們歡迎校友們對這項目任何形式的支持和贊助，有興趣的校友請您們與校友會聯繫。謝謝！

校友近況

陳均有(1983)

大家好！我是 83 年畢業的陳均有(藍社)，相信也沒有什麼人會記起是誰？但是，如果大家還有點印象當年排球校隊隊長……就是我！說來也慚愧，已是很久的事情了。

今天在此有機會和大家分享一點自己的事，我覺得很榮幸！想當年第一屆校友會成立時，我也是委員之一，但不久後，因為要發展自己事業，就和朋友在內地搞批發，後來還搞起餐廳來，忙得不亦樂乎，便未能抽空參與校友會事情來。

從 03 年至 06 年期間一直中港兩地往返，表面看來好像好好，但其實四面楚歌，每事勞心勞力，最終弄到慘敗收場，鳴金收兵！回到香港後，不但身心疲倦，荷包傷，健康上也賠上了，休息了一段時間後，心裡也漸漸泛起念頭，應該是時候想想往後的路該怎樣？正是苦無出路時，經我嫂子提意之下，就和哥哥開始計劃開辦護老中心的籌備工作，首先做市場調查，報讀有關課程取得有關資格，做計劃，資金準備，找適當地方，找合資格則師和建築商等等一大堆事情，忙得不亦樂乎？一做就差不多一年多，當中遇到的困難重重，剛找到地方位置決定簽約時候，媽媽在老家溫州重病而身故，弄得全家人撲上撲落不知多少次，所花的醫療費是天文數字，更碰上 08 年農曆新年期間，天氣凍得要命，真的是不好受的一個新年！接著遇到圖則的批核和工程的問題，把原先計劃的時間一拖再拖，令資金出現緊張，接著

又一個金融海嘯更令資金再度蒸發了差不多，那真是讓我有點不知所措！壓力之大弄得每天也失眠，但已訂下來事已起動停不了，只有硬著頭皮一直幹下去，爲了完成未完的事，只好問有關人士公司借貸，賣屋吐現已不在話下，最後完成所有工程後還要經過六七個不同部門的角力，等候發牌。一天一天的過去，只可耐心的等候，但那膠著的心情接近半年，期間還要付空租十多萬一個月，真是死去活來！



終於到 09 年 6 月份牌照終於到手，那天的興奮不已的心情真難以形容！現在好開心在此跟大家說隆重點宣布，『華瑞護老中心有限公司』，一間跨越傳統，嶄新院舍模式的護老院正式開張了！護老院位于鑽石山宏景花園商場一樓，歡迎大家有空蒞臨院舍聊天見面敘舊！多謝大家指教！

好人好事 — 安仔事件

陳蕙蘭 (1977)



這原不是校友會內地助學計劃範籌內的工作，只是求助信傳來，不期然就做了。

盧世安仔是懷集二中一名曾受我們資助的學生的姨甥。今年四月，當時兩歲的他被滾水燙傷足部，在缺乏適當護理下，引發細菌感染，腐肉橫生，中間三只腳趾被撑起，走路都不平衡了。母親原在外地打工，辭工從外婆家接回安仔自行照料。往醫院查問，醫療手術費要萬多元，一家人對籌措這筆款項惆悵。小姨看著，8 月底寫了一封求助信給伍師兄再轉由助學小組主席發出呼籲，隨即收到各方好友的關注並對安仔提出協助，手術費即時得到解決。

接下來我們與安仔家人聯繫以取得更多的資料包括醫療費用，安仔相片等等。在得到我們口頭承諾會協助後，安仔在 9 月 18 日前往佛山市一登記住院並做各項檢查。20 日我們亦到達醫院，與他們會面，確實看看個案，代交按金人仔捌千元給醫院。小朋友知道自己有不同，不大願意給我們影他的壞腳，總是想以好腳蓋掩壞腳。

手術是清理腐肉後，把腳趾歸回原位，用安仔的肚皮植在有需要的地方。如果手術順利，一次性就可以。腳部的皮膚自己增生，安仔日漸長大也不需再植皮。手術前後安仔家人都有發訊息及圖片給我們，雖然肚皮不夠，但影響不是太大。總括而言，手術是達到預期理想的。

安仔拆線出院後暫住高明的姑媽處，10 月 18 日我們再前往高明探訪我們的個案。今次就不同了，隻腳靚番，主動遞過來給你影。他媽媽說在醫院未拆線時會鬧醫生整痛他的腳，拆線后見到隻腳靚番，就不鬧醫生了。再覆診一次，醫生會發藥給他，在家做物理治療，中間 3 只腳趾因筋收縮還驕起，要拉番直。之後，他們一家會回家鄉。

順帶一提，安仔父親因工傷斷了一截手指在這段期間一直陪著安仔。

整件事到此圓滿結束。醫療費安仔媽退回人民幣伍佰元給我們。



後記：

師嫂在安仔事件上有很大的感慨，這麼多無相關無相連的人對一個完全無相關無相連的人伸出援手協助關懷，沒有多

問，沒有設下關卡，純粹希望小朋友的腳能復原。在一次同學閒談上，我的好同學曾經講過她不喜歡「善有善報」這句古老名言，為善而有所圖報是帶著勢利的行事，而對完全心無所圖的說這句話，是對他們所作的一種無知傳譯。近日看石康的書，赫然讀到他同樣討厭這個信條，書中他說他喜歡的人生信條是「恪盡職守無怨無悔不圖回報」，他說這很難做到，但我確信在不知不覺中，很多人都做到了。

健康經驗分享

鍾國耀 (1978)

「年紀大，機器壞」，人到了 40 多歲，身體機能就開始下降，早些遲些可能跟每人體質而有不同，而下降速度快慢，可能跟起居飲食生活習慣，養生及身體段練有關。老花眼就是一個明顯的例子，記得約 7 年前，一次開會時看 Presentation 轉到看手表時，看到的是模模糊糊，要定看一兩秒才看得清晰，那時知道眼睛的肌肉已開始弱化了，不像年青時調節焦點時那麼快速。

一年多前，身體老是感覺胃部是脹脹的，沒吃東西也不覺肚餓，吃少少的已覺頂肚，基本上沒其它問題，另右側睡時就感到不舒適，在定期身體檢驗發現有膽石及膽泥。醫生說膽管是彎彎曲曲的，不可以像腎石用超聲波擊碎直落膀胱排出體外，用超聲波擊碎膽石存在卡在膽管風險，建意動手術把膽囊割除。我相信人體每一個器官都有它的存在用途，割除器官應該是最後的辦法。剛好收到朋友發出除膽石自然療法的資訊，辦法簡單安全，就抱着試試應沒大問題，在 2 個月內做了 2 次，胃部脹脹的感覺消了，右側臥不舒適也沒有了，唏！有效呀！6 月後超聲波檢查，那粒膽石雖然還在，但膽泥沒了。

最近有親戚閒聊時說身體老是感到頂肚，沒肚餓感覺，我把我的經驗分享給她，2 個月後她告訴我試了 1 次後就好，人也感到輕鬆。

回頭再細看有關文章，說即使你沒有任何症狀的膽囊結石，你仍然可能有一些，讓你的膽清理一下，這總是好事。

方法：

1. 首 5 天，飲四杯蘋果汁，或吃四、五個蘋果。為期 5 天，其它飲食正常。
2. 到了第六天，不吃晚飯。
3. 下午 6 時，飲用一杯一茶匙瀉鹽（Epsom salt）開的溫水。
4. 晚上八時，再飲用一杯一茶匙瀉鹽開的溫水。
5. 晚上 10 時，混合半杯橄欖油及半杯新鮮檸檬汁，攪勻後，大口飲下(這個不好喝，我的經驗是要像喝啤酒比賽似的一口氣灌下去比較容易接受)。最好安排第二天不用上班，方便上洗手間。

註：1 杯= 250 毫升，半杯檸檬汁= 約 3 個檸檬；Epsom salt 在藥房可買到，我買到就是右圖這樣。

當晚或第二天早上，你會發現在您大便有的綠色膽石頭，通常浮動，可能多達 40，50 或 100 粒膽石。



這方法說是 Dr. Lai Chiu-Nan 創的，在網上搜尋 'Lai Chiu-Nan' 可找到很多的有關資訊。

喜訊

行政長官卓越教學獎表揚教學卓越的教師，希望從而提升香港教師的專業形象及社會地位，讓教師更獲得社會的認同，並加強尊師重道的風氣；透過行政長官卓越教學獎教師協會，凝聚優秀教師，藉以推廣及分享優良的教學實踐；以及培養教師追求卓越的文化。

今年7月，校友鄧永康，中華基督教會扶輪中學副校長，亦是本屆校友會活躍幹事，獲頒行政長官卓越教學獎－科技教育學習領域。



另同期，校友楊森，獲得香港特區政府頒授銀紫荊星章，表揚其在公共和社會服務方面，表現卓越，尤其致力為弱勢社群謀取福祉。並就民生議題提供寶貴的意見，貢獻良多。他在不同的公職崗位上，促進社區與政府之間的溝通。

兩位師兄，校友們以你們為社會、為下一代教育的付出及成就感到光榮，恭喜恭喜！

《真的愛你》歌詞英文翻譯

前受助內地學生 李少霞

無法可修飾的一對手
帶出溫暖永遠在背後
縱使羅嗦始終關注
不懂珍惜太內疚

They are hands without decoration and out of description
which bring us warmth right behind for ever
Although too much wordy, they are ever all cares and concerns
What a shame if we hadn't the wit to cherish them

沉醉於音階她不贊賞
母親的愛卻永未退讓
決心沖開心中掙扎
親恩總可報答

She didn't agree with my indulge in all the musical scales
But mother's love for me will never ever stop and give in
I made up my mind to burst out of the struggle in my mind
believing that I can repay what I owe to her one day

春風化雨暖透我的心
一生春韻無言地送贈
是你多麼溫馨的目光
教我堅毅望著前路
叮囑我跌倒不應放棄

Just like the spring shower with gentle wind which moistens throughout my heart
Your salutary influence of education is always on my side, free and silently
It is your warmest eyes on me that
teach me to look forward with fortitude and
tell me never to give up even if I slip

沒法解釋怎可報盡親恩
愛意寬大是無限
請准我說聲真的愛你

It is all beyond me to make clear how to repay the parental love-kindness which is full of
great and infinite meanings of love
But would you please allow me to say that " I love you indeed "

仍記起溫馨的一對手
始終給我照顧未變樣
理想今天終於等到
分享光輝盼做到

I still remember your warmest hands
which take good care of me all the time, never ever changes
Today my dream has come true at last
How I hope you can share my brilliant achievement with me!