

## 濠鏡畫圖開「德興」樓頭

又是穗港澳高齡教育工作者相聚的日子，算來這盛會已有六個年頭了。六年前，在廣州大學禮堂上齊聲高唱「歌唱祖國」；到如今這歌聲仍然縈繞腦際；而在我們祝願的時候，祖國真的踏上繁榮富強道路，朝「小康生活」而向前邁進。青山不老，哲人不解！正是我們這一群高齡教工的寫照吧。

帶住初冬朝陽的斜暉，我們香港高齡教工離開澳門的港澳碼頭，向澳門路環新建的科技大學進發。這一所綠色的大樓是前幾年才蓋好的，而大學內中醫學院向澳門市民開放應診的中醫學院門診部，卻是去年剛成立的，規模可真不小，有候診大堂、中藥部，既為市民服務、也是培養中醫大夫實習的好場所。中草藥及中醫治療是我們中國文化傳統的瑰寶。今日能在彈丸之地的澳門開花，真是令人羨慕與鼓舞的。在中醫學院內演講廳上南京來的中醫專家鞠傳軍教授向我們指導及示範頸椎及肩周養生操，穗港兩地同工紛紛在座位上站起來響應，依樣隨舞，生機勃勃！把那十式脊椎養生功牢牢起下來，那真是別開生面而極具創意的一幅畫圖啊！

在觀光塔上午膳完畢之後，在中華教育工會老師們引領之下穿過天神巷，再插進板樟堂大街走上斜坡到了教業中學，不要低看那樸實的樓房，雖然校舍有點陳舊，在鬧市中其貌不揚，但這有著九十五年歷史的學校，在澳門教育史上佔重要的席位。而創校及支持的是何賢先生。何賢這一位番禺籍的澳門德高望重的長者，眼光遠大，早將教育事業作為立身樹業之本。教業中學，由幼稚園至中學一條龍教育的豐富內涵，由該校副校長詳盡介紹，始知從這裡不少畢業的中學生都能考入清華、北大、暨大，真是殊不簡單。正是：「教在無類、業源誠虔！」

晚上七時聯歡聚餐在南灣德興樓頭展開，三地教工會負責人講話與祝酒後，首先是澳門高齡同工大合唱作為演出項目的序幕；依次為廣州女高音委婉地歌唱，「獻給黨」以及男歌手唱出名伶羅家寶一曲「祭玉河」。而我會合唱團壓軸表演的三首名曲：「長江之歌」、「夕陽紅」以及最動人的「我愛你中國」。東初老師精湛的指揮技巧，加上顧錦華老師嘹亮的領唱，舉座都沉醉於春風拂揚之中。

夜深了，在「團結就是力量」與「歌唱祖國」聲中互道珍重，在「相約在明年，在白雲山下，在白鵝潭畔」的叮嚀中，願老朋友健康，在東風浩蕩的日子裡：「老有所為，老有所屬！」就是我們的支柱。

樂向群

寫於三地交流與聯歡後

二零零四年十一月二十三日 夜

# 香港高齡教育工作者聯誼會

第六十八期 (2)

會 訊

2004年12月6日

## 書法班第四期

開課日期：12月14日  
上課時間：上午10:30至12:00 (逢星期二)  
上課節數：8堂  
全期學費：\$400元  
報名方法：致電27706626 (陸小姐)

康樂活動系列之跳舞班現加開405期  
尚有餘額 招插班生

插班日期：12月7日(星期二)  
上課時間：下午2:00至3:30  
上課地點：本會會所  
上課節數：8節  
學費：\$224會員 \$240會友  
報名：致電27826065 (楊先生)

## 高齡教工合唱團招生

本會合唱團曾在省、港、澳、中山參加演出，也參加了近期由10多個合唱團組成的黃河大合唱演出，現在團員已有100多人，我們的指揮東初先生、聲樂指揮吳玉芯女士及顧錦華女士均造詣精深為了滿足有興趣者參加、現在進行半年一次的招生工作，報名者經試音認可及編聲部才正式成為團員。

活動時間：每月第一、二、三個星期三 上午九時至十二時

報名請電陸小姐 電話：27826065

報名截止日期：2004年12月22日

報名表格

姓名：	性別：	電話：	編聲部：
曾參加合唱團：			

## 棋藝聚會

本會為了適合會員的不同興趣，開辦多元化活動，讓會員有多種選擇，特別開辦棋藝聚會活動，有興趣下象棋之會員有機會對奕交流，聯絡感情，切磋棋藝，日後開展更多的與其他團體交流對賽。

活動日期：2005年1月8日起逢星期六

活動時間：上午10時至12時30分

主持：龔善文先生

報名請電楊思教 電話：27826065

地址：九龍彌敦道482-484號鴻星大廈二樓 電話：27706626 傳真：27826185

網址：<http://www.sew.com.hk> 電郵：hkeic1985@yahoo.com.hk

# 香港高齡教育工作者聯誼會

第六十八期 (3)

會 訊

2004年12月6日

報名日期：12月13日開始接受報名

古佛岩、南雄珠璣巷、梅關古道、丹霞山四天團		香港國旅承辦：350127 旅行團團號：TD13
出發日期：05年1月11至14日 費用：\$948 會員 \$958 非會員		
第一天	香港 (直通巴士) 深圳 樂昌縣古佛岩景區	住宿：韶關麗晶酒店或同級
第二天	韶關 南雄(珠璣巷、梅關古道)	住宿：南靖迎賓館或同級
第三天	南雄 丹霞山(陽元石、陰元石、錦江風光)	住宿：丹霞山東莞假日酒店或同級
第四天	丹霞山 韶關(南華禪寺) 遊畢後乘旅遊車往深圳，轉乘直通巴士返香港	-----

報名日期：12月13日開始接受報名

春灣小石林、陽春、凌霄岩、玉溪三洞 三天團		香港國旅承辦：350127 旅行團團號：TD14
出發日期：05年1月19至21日 費用：\$728 會員 \$738 非會員		
第一天	香港 直航船 開平(自力村碉樓群) → 陽江	住宿：陽江國際酒店或同級(四星)
第二天	春灣小石林 凌霄岩 玉溪三洞 肇慶 夜賞大型音樂噴泉	住宿：肇慶國際酒店或同級
第三天	白沙龍母廟 包公祠 梅庵寺 古宋城牆 裹蒸作坊 仙草園 金鹿園 遊覽後乘車往碼頭轉直航船返回香港	-----
費用不包括	小費每天港幣40元	
報名辦法：	先致電到本會向陸小姐報名(電話：27706626)，報名確定後，根據以下方法付款。	
付款辦法：	1. 直接存款：中國銀行 026-705-105-27434 (可於任何中資銀行入賬)。存款後，請將入數紙(附報名者姓名)傳真至本會 FAX：27826185 2. 支票付款：支票抬頭請寫：香港高齡教育工作者聯誼會有限公司 請將支票郵寄本會(地址：油麻地彌敦道482-484號鴻星大廈二樓)	
報名需知：	1. 報名後，報名者可直接到本會繳費及遞交報名表。 2. 出發前二個星期，報名者須交齊所有團費。	

## 報名表

團 號：TD13 (丹霞山團) / TD14 (肇慶團) \* 請刪去不適用者 (如參加兩團，請另影印報名表)

中文姓名：\_\_\_\_\_ 英文姓名：\_\_\_\_\_ 出生日期：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

性別：\_\_\_\_\_ 身份證號碼：\_\_\_\_\_ 回鄉證號碼：\_\_\_\_\_

回鄉證有效期至：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日 同房人：\_\_\_\_\_ 會員 非會員

住址：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_

地址：九龍彌敦道482-484號鴻星大廈二樓 電話：27706626 傳真：27826185

網址：<http://www.sew.com.hk> 電郵：hkeic1985@yahoo.com.hk

# 香港高齡教育工作者聯誼會

第六十八期 (5)

四 會 訊

2004年12月6日



六七年前，我覺得眼有閃光、飛蚊、視物覺得浮，當時不在意，二年後，無意中遮住左眼，看景物變形、模糊、直綫變成波浪狀。到政府眼科醫院診治，診斷為〈黃斑部病變〉，醫生告訴我，目前全世界都無法治療。五年來，每年到眼科醫院檢查一次，無任何治療，開刀又有風險。近日檢查發現已惡化，右眼視力表第一行亦看不清，中央還有三小塊白雲遮住。很怕有生之年視力不保，正在徬徨之際，讀到葉慧清老師的文章，好像黑夜見到陽光。立即請余老師介紹，到香港中醫眼科中心、瞳仁堂，找李賀誠教授診治。經過二個療程的針灸治療、服中藥和滴中藥眼藥水，自覺視力有明顯改善，檢查發現右眼病眼視力由0.12提高至0.3(增加了四行)，左眼視力也由1.0增至1.2(比原來增加了一行)。而且眼前的三塊白雲亦竟然消失了。自覺視物較前舒服，至此，使我放下了心頭大石，對有生之年能保持視力恢復了信心。

感謝高教聯和余老師的關心、幫助。感謝李賀誠教授和李錦鳳醫師的精心治療、多謝葉老師的介紹，十分多謝！

2004年11月份

推介新會員入會 熱心會員名錄

教聯會 (23)	李金鐘 (8)	楊思教 (7)	何迪文 (6)
陳麗妍 (6)	梁崇鎧 (4)	吳蘊芳 (3)	張彩琴 (3)
周鳳玲 (3)	翁益彰 (3)	王秀芳 (2)	張欽燦 (2)
陳佩霞 (2)	崔桂芝 (2)	岑玉燕 (2)	鍾柏生 (2)
莫紉蘭 (1)	黃根華 (1)	李仲美 (1)	盧慧珍 (1)
蔡慕嫻 (1)	伍寶儀 (1)	姜育群 (1)	岑黎柳玉 (1)
陳榮康 (1)	陳麗君 (1)	淦秀麗 (1)	馮次儀 (1)
韋美雲 (1)	杜寶蘭 (1)	張靜君 (1)	

@註：括號內的數字，表示新年度(04至05年)由九月份起計，該會員介紹入會會員數目。

桂西遊 二則

黃志鴻

(1) 游中越邊境「友誼關」 烟硝雖盡彈痕留，朝如兄弟暮成仇， 「友誼關」外萋萋草，「血染風采」(註)有啼鳩。 註：一九八九年中越戰事爆發為犧牲的烈士唱的頌歌。	(二)夜宿「德天山莊」(註)瀑布前 山水畫廊疊瀑澄，歸春河畔泛秋聲， 晚來一覺西游夢，且教濤聲洗頑冥。 註：一「德天瀑布」在廣西南寧、大新縣橫跨中、越兩國邊界 二、梯春河自雲南省入越再折返廣西境故名歸春
---	---

地址：九龍彌敦道482-484號鴻星大廈二樓 電話：27706626 傳真：27826185

網址：<http://www.sew.com.hk> 電郵：hkeic1985@yahoo.com.hk

## 乒乓球隊番禺、佛山實戰練球

本會乒乓球隊一行13人，在領隊鍾柏生、副領隊陳以恒老師率領下，於11月16、17、18日到番禺、佛山等地旅行兼實戰練球。

首天中午球隊到達番禺，在祈福新邨的豪華會所午餐後，便在三位隊員的“祈福行宮”安頓行李，立即到會所的乒乓球大廳，開始兩小時的緊張練球。

練球時，球技高超的鍾柏生、梁建文、何永潤、陳以恒、周岐伯、楊思教等師兄、師姊，除了互練對攻、攻守之外，更用了很長時間，既耐心又悉心，言傳身教，與各位師弟、師妹同桌練球，矯正他(她)們的步法身形擊球手勢，提高他們的球技。

兩小時的劇烈練球，身體疲倦，精神愉快，心裏高興，於是結伴到會所的浴足中心享受2小時、1.5小時、1小時不等的按摩，消除疲勞，恢復體力。

晚膳時間到了，在識途老馬鍾柏生、楊思教的推介下，在祈福藥膳坊進食豐富健體的藥膳餐。九個菜，兩款糕點，一碗秘製炒飯，營養豐富，有補氣血，健脾補虛，活血行氣，除脂通絡，降壓養陰之效。大家吃得特別開心。之前兩小時練球消耗的體力，已經獲得充分的補充。

第二天，球隊乘專車到佛山市郊入住麒麟山莊。隨即在山莊的酒家進食有梅花鹿特色的午飯。飯後在山莊內的溫泉浸浴和練球。

傍晚忽忽吃過戰飯，又乘專車到南莊——香港乒乓孖寶之一的高永澤家鄉，在當地文化中心的高永澤體育館，與南莊乒協的成員進行友誼賽。

雙方各派出四女五男比賽。表面看來我們是遠征，其實是外出學藝，南莊青年深受高永澤影響，故乒乓球愛好者眾，高手多，正是我們實戰學習練球的好地方。比賽各有勝負，賽果無關重要，我們學藝的目的已達。

第三天，我們從麒麟山莊拔寨起程，乘專車到佛山市區，由隊員黎志妍帶領到她的別墅作客。黎志妍的胞妹十三妹，從別處趕來迎候。原來十三妹亦是退休教師，而且與多位隊員相熟。這天姊妹、老友見面聚會，格外親切。這對原籍佛山的姊妹花，不僅帶我們遊覽市區，而且讓我們品嚐具有瑤族風味的午餐。這頓午餐很有特式：那壺白葉單欖茶的蜜蘭香味，令齒頰留香；那煲秘製瑤族雞湯，湯味清甜不膩，而那整隻浸湯的雞卻像白切般雞味濃鮮滑可口，大家讚不絕口。

結賬時，十三妹爭著付賬，她強調相識有緣，千里相聚更有緣，友情可貴，雖然破壞了集體活動集體付賬的規則，但友誼比規則重要。盛情難卻，我們只好恭敬不如從命就是了。

飯後不久，我們便乘車返港了。此行時日雖短，但收獲甚豐，大家均感到玩得開心，食得滿意，練球有效；全程談笑風生，充滿歡樂，歡聲盈耳。大家頻說感謝鍾柏生組織此行；感謝陳以恒積極多次約賽聯繫專車；感謝周岐伯與梁建文全程給大家帶來歡樂；感謝何永潤胞妹賢伉儷在麒麟山莊的熱情招待，給予食住優厚的優惠與方便；感謝「祈福行宮」三位宮主，感謝各隊員大力支持這次活動。

美中不足的是，師姐廖慈殿伉儷臨行前染微恙不能隨行，否則此行更生色。

記者現借會刊一隅，報導乒乓球隊此行的成果與會員們分享。

# 香港高齡教育工作者聯誼會

第六十八期 (4)

會 訊

2004年12月6日

## 裝裱國畫初班

課程內容：中國畫裝裱方法簡介。包括使用工具介紹有關詞彙，並示範[壓鏡]的製作方法及實習	上課日期:2005年 1月20日、27日 2月3日、24日 3月3日、10日、17日、24日
上課節數：共8節、每節二小時	上課時間：下午二時至四時(每週星期四)
上課地點：本會會所	學 費：會員300元、非會員330元
報名方法：致電27706626，向陸小姐報名	截止報名日期：2005年1月13日
人 數：每班12人。如人數不足，本班將不會開辦，並將退還已繳之款項。	

## 以文會友共分享—請您參加徵文

歲月匆匆，眨眼又快一年。本會今年舉辦的徵文活動，收到部分會員來稿，但與我們有近二千會員之數差距尚遠，徵文要待結集出版，還有賴大家都積極寫稿，及早送達。「明日復明日，明日何其多；我生待明日，萬事成蹉跎」……

百年人生，多少值得我們緬懷回憶？或許你在光輝成功的一刻，意氣風發地高歌「人生得意須盡歡，莫使金樽空對月」；或許你在失意潦倒之時，徘徊低吟「塞上長城空自許，鏡中白髮已先斑」；或許你曾在舞台上慷慨抒懷岳飛的「滿江紅」；或許你也在課堂上向學生細述王勃的「滕王閣序」；或許你平淡的歲月故事，却娓娓動聽；或許你偶遇之奇蹟經歷，令同袍共奮；或許已經沒有了或許……

愛情如蜜，越久越甜；友情如酒，越釀越醇；親情如水，越飲越純；正如有智者所言：愛過才知情重，醉過方知酒濃，病過更知疼痛。已過知天命的年齡，你何不用筆寫下心聲，與大家分享呢？以文會友，同訴心聲，祈盼你積極參與。

文體不限，長短無拘，徵文如你口述用錄音帶送達本會，也無任歡迎，我們將協助整理成文。徵文結集出版，我們希望明年能有豐碩的成果。

每月一辭

·周穎卓·

### 「上載」及「下載」

上載：譯自英文的「upload」，即是把資料、檔案、電子郵件等向外發送。

下載：譯自英文的「download」，即是接收外來的資料、檔案、電子郵件等。

「下載」這個詞語比較常見。例如：手提電話的鈴聲可以從網站下載、下載免費MP3歌曲、下載免費軟件……等等。

地址：九龍彌敦道482-484號鴻星大廈二樓 電話：27706626 傳真：27826185

網址：<http://www.sew.com.hk> 電郵：hkeic1985@yahoo.com.hk