



校友隨筆

《不速之客》

今週的星期二，我意外地發現了一個有趣的情況：一隻小麻雀飛到我家陽台上的一個大杯子喝水。這大杯子是用來盛水澆花的。

小麻雀還會再來嗎？從此，我只隔了一天都注意觀察。星期日早上，我看見小麻雀又飛來啦！牠先是在杯子上飛來飛去，看見沒有人了，才飛下來喝水。牠的兩隻小爪子緊緊抓着杯子邊，頭伸進杯子裏，每喝一口水，就仰起頭來看看周圍的動靜，可有意思了！扑棱一下翅膀就飛走了。

也許由於這隻小麻雀常來的緣故，引得不少小鳥也來喝水。牠們的膽子也越來越大，喝完水，有的幾嘵喳喳地唱歌，有的在陽台上散散步，多麼惹人喜愛呀！

我每天總要看看杯子裏有沒有水。如果水不多了，我總要添滿水才上學去。星期五，我家陽台上放了一些大蔥，一隻小鳥喝完水散步的時候，在蔥葉上啄了一口，辣得牠團團轉，然後驚慌失措地飛走了。

多機靈的小麻雀啊！牠們又可愛又膽小，我每天都盛滿一杯水，讓小麻雀們喝得飽飽的。

穆家駿

穆家駿同學畢業於2003年，現就讀香港中文大學。

《現代桃花源記》

許多人都認為香港是個「石屎森林」，其實香港擁有依山傍海的獨特地理位置，即使只是小小的彈丸之地，卻因為巧妙的城市建設，以及碧波蕩漾的維多利亞港，令人不禁深深陶醉於香港的景物中。香港亦有很多值得一遊的郊區，而我要介紹的便是大潭郊野公園了。

大潭郊野公園位於港島東部；由北面的渣甸山，伸延至南面的孖崗山一帶的連綿山嶺，以赤柱峽道為界。公園成立於一九七七年，佔地一千三百一十五公頃，約為港島的五分之一。最適合全家假日活動。

公園之最—大潭谷是大潭郊野公園生態資源最豐富的地方，四周被多座高山環抱，各山匯集雨水奔流到山脈間的深谷，形成多道清溪，滋潤着山谷中的植物。

由柏架山出發，登上大風坳，便可走進這片綠色天地：萬紫千紅的繁花向你微笑；蔥綠的小草向你招手；遮天蔽日的大樹向你伸出友誼之手。樹木長得蔥蔥蘢蘢，密密層層的枝葉把森林封得嚴嚴實實的，擋住了人們的視線，遮住了蔚藍的天空。只要靜心一聽，你會聽見蟬的叫聲；你會聽見小鳥的歌聲；你會聽

見涼風習習的聲音，交織成一首美妙的樂曲；只要深深呼吸一下，花草的清香味撲鼻而來，清新的空氣令人心曠神怡，精神為之一振。

眼前的風景令人陶醉，令人讚歎，令人流連忘返，捨不得離開。如果你想此一遊，方法十分簡單，只要乘坐五號、六號、三十六號或六十一號小巴，在黃泥涌峽道的黃泥涌水塘公園巴士站下車，途經水塘北岸及陽明山莊。大潭郊野公園必會讓你有踏進一個世外桃源的感覺。

Mid-autumn festival

This year, the mid-autumn festival is on 12 th of September. On that day, I was very happy.

I went to a park with my parents, my sister and my grandparents. We saw the moon in the sky. It looked like a yellow ball. We ate moon cakes and fruit. They were delicious. I played lanterns with my sister. They were very beautiful.

We went home at half past ten. I was so happy on that day.

5A 王旖旎

全球十大垃圾食物

同學們，你每天吃的食是否符合健康原則呢？世界衛生組織（WHO）公佈了全球十大垃圾食物。你們不妨看看，每天你們有沒有把「垃圾」也吃進肚子裏。

- 油炸類食品：導致心血管疾病元兇；含致癌物質；破壞維生素，使蛋白質變性。
- 醃製類食品：導致高血壓，腎負擔過重。導致鼻咽癌；影響黏膜系統（對腸胃有害）；易得潰瘍和發炎。
- 加工類肉食品（肉乾、肉鬆、香腸等）：含三大致癌物質之一：亞硝酸鹽（防腐和顯色作用）；含大量防腐劑（加重肝臟負擔）。
- 餅乾類食品（不含低溫烘烤和全麥餅乾）：食用香精和色素過多（對肝臟功能造成負擔）；嚴重破壞維生素；熱量過多、其他營養成分低。
- 汽水可樂類食品：含磷酸、碳酸，會帶走體內大量的鈣；含糖量過高，喝後有飽脹感，影響正餐。
- 方便類食品（主要指方便麵和膨化食品）：鹽分過高，含防腐劑、香精（損肝）；只有熱量，無其他營養成分。
- 罐頭類食品（包括魚肉類和水果類）：破壞維生素，使蛋白質變性；熱量過多，其他營養成分低。
- 話梅蜜餞類食品（果脯）含三大致癌物質之一，亞硝酸鹽；鹽分過高，含防腐劑、香精（損肝）。
- 冷凍甜品類食品（冰淇淋、冰棒和各種雪糕）：含大量奶油，極易引起肥胖；含糖量過高影響正餐。
- 燒烤類食品：含大量三苯四丙比（三大致癌物質之首）；一隻烤雞腿等於60支煙的毒性；導致蛋白質碳化變性（加重腎臟、肝臟負擔）。

「理想午餐」六種美食

抗衰老抗癌食品—西蘭花，最佳蛋白質來源—魚肉，降脂食品—洋蔥，

抗氧化食品—豆腐，保持活力食物—圓白菜，養顏食物—新鮮果蔬。

抗衰老抗癌食品—西蘭花

推薦理由：西蘭花富含抗氧化物維生素C及胡蘿蔔素。科學研究證明，西蘭花是最好的抗衰老和抗癌食物。

最佳蛋白質來源—魚肉

推薦理由：魚肉可提供大量的優質蛋白質，並且消化吸收率極高，是補充優質蛋白的最佳選擇。同時，魚肉中的膽固醇含量很低，在攝入優質蛋白的同時不會帶入更多的膽固醇。有研究表明，多吃鮮魚還有助於預防心血管疾病。

降脂食品—洋蔥

推薦理由：洋蔥可清血，有助於降低膽固醇。

抗氧化食品—豆腐

推薦理由：除了瘦肉和魚蝦類食物外，豆腐也是良好的蛋白質來源。同時，豆類食品含有一種被稱為「異黃酮」的化學物質，是一種有效的抗氧化劑。請大家記住，「氧化」意味著「衰老」。

保持活力食物—圓白菜

推薦理由：圓白菜維生素C含量很豐富，同時富含纖維，能促進腸胃蠕動，讓消化系統保持年輕活力。

養顏食物—新鮮果蔬

推薦理由：新鮮果蔬中含有豐富的胡蘿蔔素、維生素C和維生素E。胡蘿蔔素是抗衰老的最佳元素，它能保持人體組織或器官外層組織的健康，而維生素C和維生素E則可延緩細胞因氧化所產生的老化。

文章來源：網易



英文有句說話：“YOU ARE WHAT YOU EAT.” 同學們，如果你們不想變成垃圾，那末，從今天起就要「飛甩垃圾食物」！

第58期 考考你IQ

- 小明沒帶指南針，因此在沙漠裏迷失了方向。晚上他可以靠北極星來辨認方向，但現在太陽已升起，他怎樣才能辨別出東南西北呢？
- 甚麼花不能澆水？
- 一條繩子在中間剪斷了，但它仍是一條完整的繩子，有這可能嗎？為什麼？

答案在第59期學生報公布

第57期腦筋急轉彎之「智力遊戲」

- 陳先生有一瓶油，但不知道有多，只知油連瓶共重五公斤。他用去油的一半後，連瓶還有整整三公斤重。瓶內的油原來重多少公斤？空瓶子又有多重呢？
答案：油的一半重兩公斤，原來的油重四公斤，空瓶子重一公斤。

- 一輛貨車來到河邊準備渡河，突然因事要開回去，但河邊的路又陡又窄，退後式掉頭開走都不行。這時，河上剛有一艘渡輪，你能想個方法幫助貨車退回去嗎？
答案：先把貨車開到渡輪上，船在河中掉頭，讓貨車駛回岸上，就可以順利開回去了。

- 開會時一位男同學上台報告出席人數，他望望台下說：「男同學的人數是女同學的一半。」一位女同學也去台報告說：「男女同學人數相同。」到底有多少人出席呢？

答案：共有七人出席，即三男四女。報告的同學忘記把自己計算在內。