



小六學生認真參與模擬面試

小六升中模擬面試 逾500學生參加

本校於2017年11月4日及12月9日舉行一年一度的小六升中模擬面試，今年參與模擬面試的學生來自黃大仙區及觀塘區17所小學，參與總人數逾500名，由彩天老師擔任面試評核工作，另外亦有30多位中三至中五級的學生擔任英語大使，協助面試舉行。

參與面試的小六學生須進行約40分鐘的面試，內容包括自我介紹、英語朗讀、英語對答、時事問題討論及即時回應題。小六學生完成面試後，老師根據學生表現立刻給予回饋，並派發成績單及面試技巧資料，進一步加強他們日後面試的信心。

其中11月4日更舉行中學學習體驗活動，安排小六學生到不同的學習室，例如實驗室、活動室及視藝室進行學習體驗。活動包括室內划艇機練習、進行科學實驗、電子學習、英語茶座等，小六學生均十分投入、雀躍。

出席面試活動的家長則被邀請參與禮堂講座。講座由何家欣校長及老師主持，講述如何協助小六學生面試及適應中學生活，以及介紹本校資料。另外，12月9日更聯同家長教師會，邀請了「笑容生活教室」創辦人及培訓總監張笑容小姐親臨主講，主題為「自主學習」。



小六學生體驗科學實驗



彩虹邨天主教英文中學校報編委會
<http://www.choihung.edu.hk/>
地址：九龍彩虹邨紫葳路一號
電話：2320 3594

校報編委會

2018年1月號

記者：

- 蔣文正 (4A)
- 甘子揚 (4A)
- 高焯暉 (4A)
- 祝權泰 (4B)
- 甄珀熙 (5A)

顧問老師：

- 陳婉雯老師
- 葉苑青老師
- 李珮琦老師

設計及印刷：School Printer Limited

19間小學近500名學生 出席第四屆「全港小學數學挑戰賽」

由香港天主教教區學校聯會（中學組）及香港教育大學數學與資訊科技學系合辦的第四屆「全港小學數學挑戰賽」，初賽於2017年12月2日舉行。本校為九龍東區的聯絡學校及其中一個進行初賽的場地。當天，19間鄰近小學近500名小學生到本校參加比賽。本校開放了禮堂讓小學老師和家長休息及享用茶點，同時放置了不同學習領域的展板，小學生亦可在比賽中段休息時間到地下操場參與不同類型的攤位遊戲。



小學生認真參加個人項目比賽



小學生參與室內划艇活動

明愛賣物會

一年一度的明愛籌款賣物會已於2017年11月5日假旺角花墟球場舉行，是次慈善活動為天主教社區服務的一大盛事。今年的大會主題是「給他們一個希望」，本校天主教同學會、學生會、社會服務團及美術學會，聯同家長教師會及聖家堂，共同於九龍區明愛籌款賣物會中竭盡所能，發揮大愛精神，籌集善款，以幫助本地有需要的弱勢社群，給他們一個希望。



同學細心教導小朋友玩遊戲



師生、家長大合照

健康人生周



學生認真聆聽「生命彩虹」的講座

「健康人生周」是透過一系列不同的活動，營造健康的氣氛，教導學生面對社會上的不良氣氛，明智選擇健康食物，學會建立正向思維，並與別人建立健康的社交關係。

本年的「健康人生周」在12月11日至15日舉行，主題為「身心靈全人健康」。我們都是按天主的肖像造成，如果要讓生命活出祂的面貌來，就要讓生命在不同層面上都得以健康發展，建立整全的健康人生。

本年度活動十分豐富，包括中一級健康時事常識問答比賽、班際清潔課室比賽、班際划艇比賽、與輔導組合辦的「生命彩虹」講座及互動攤位等，學生透過參與不同範疇的活動，在各層面上學會建立正確態度，逐漸養成健康的生活習慣。



各班代表努力划艇，力爭第一。

第二十一屆家長教師會會員大會暨「家長晚會」

本校「第二十一屆家長教師會會員大會」暨「家長晚會」於2017年9月29日在本校禮堂順利舉行，有180多位家長出席。第二十一屆家長教師會名單如下：

- 顧問：校監張明德神父
- 主席：李美玲女士
- 副主席：林小琼女士、陳健成主任
- 文書：楊麗女士、李美儀老師
- 財政：關宇女士、梁錦鴻主任
- 教育：林琼英女士、黎明我主任、陳慧敏老師
- 康樂：邱玉仙女士、呂慧明女士、馮道新老師
- 當然委員：何家欣校長



家長與班主任會面



第二十一屆家長教師會委員合照

中一步操畢業禮

本校每年均安排中一學生學習步操，藉此培養學生的團隊協作精神和建立個人紀律，以扶助學生適應中學生活及健康成長。

本學年的步操畢業禮於2017年9月29日在禮堂舉行。何校長在老師陪同下進場，檢閱步操隊伍及致辭。她勉勵中一學生要建立良好的個人紀律，為將來努力奮鬥，隨後更頒發獎狀予表現優良和有顯著進步的學生。不少中一家長亦有出席典禮，觀看兒子的訓練成果。



中一同學拋軍帽，氣氛熱烈。



何校長、教官、師生、家長大合照

舊生會會員大會



舊生會主席馮偉康博士發表周年報告



何校長與本年度舊生會會員合照

本年度舊生會會員大會已於2017年10月7日舉行。當天，首先由第九屆舊生會主席馮偉康博士作周年報告，他表示榮幸參與舊生會事務，也很欣慰來自不同年齡、界別的幹事對舊生會的支持。接著由財政劉漢光先生報告舊生會財務概況。其後，於會議上推選第十屆舊生會幹事，主席為馮偉康博士、副主席為陶博韜先生，並在會上通過本年度各項活動計劃。

第十屆幹事會名單

- 主席：馮偉康
- 副主席：陶博韜
- 財務幹事：劉漢光
- 副財務幹事：方鎮洪
- 內務秘書：郭煒謙
- 外務秘書：葉漢傑

學生會競選大會

1號候選內閣APEX勝出

本年度學生會競選日於10月4日舉行，是次競選分別由一號候選內閣「APEX」和二號候選內閣「PHONEIX」角逐，經過競選大會及全校同學投票後，一號候選內閣「APEX」以428票勝出是次競選，成為本年度的學生會內閣。



同學一人一票選學生會



「APEX」主席5A杜創鋒同學發言

天主教老師聚會

為了讓新老師認識本校所屬聖家堂的神職人員，了解本校的天主教傳統及宗公組的不同活動，宗公組在2017年9月1日舉行了本學年首次天主教老師聚會及迎新活動。



張神父與天主教老師合照

當天，老師們與神職人員共晉午餐，並分享暑假及開學日的喜怒哀樂。校監張明德神父得悉老師們都在假期中充



張神父帶領校長、老師餐前祈禱

電，與家人渡過了許多快樂時光而感到欣悅。他特別提醒老師們天主教五大核心價值中「家庭」的重要，因為家就是生命庇護所，所以老師們要在家中得到休息，更要珍惜與家人團聚的時間。

教師發展日

教師專業發展組於2017年11月6日舉行了教師發展日，主題為「照顧學習多樣性工作坊及危機處理演習」，主講嘉賓為香港教區學校資深教育心理學家黃嘉茵小姐。黃小姐以輕鬆、活潑的形式讓老師了解學生的學習多樣性及清楚危機處理的流程和原則。處理學生學習多樣性活動中，教師透過角色扮演、研習個案，分享處理學生問題的方法，黃小姐再加以分析及講解。學校危機處理演習活動則透過模擬個案情境、不同持分者的即時反應、處理方法及流程，讓教師反思及了解處理突發事情應注意的程序。



資深教育心理學家黃嘉茵小姐與校長合照



各位老師投入角色扮演中

學生會敬師日

本校學生會致力發揚尊師重道的精神，2017年9月11日舉行了「敬師日獻花活動」，希望老師繼續發揮專業精神，關懷學生，把愛心融入教學，讓學生在愛的教育和環境中成長，實踐「薪火相傳」的理想。



學生會代表向李美儀老師獻花



學生會負責老師與幹事合照

第43屆水運會 假觀塘泳池舉行

本校第43屆水運會已於2017年9月7日假觀塘游泳池順利舉行，是屆共有90人次參加。何校長在開幕禮中勉勵學生要無懼訓練的艱辛，不論成敗，以享受比賽的過程為樂，懷著率真、樂觀、竭盡所能的體育精神去迎接挑戰。

當日比賽氣氛熱烈，參賽的健兒力爭上游，表現出色，其中4D馮樹文更以26.76秒的佳績打破了甲組50米自由式的大會紀錄。5A杜穎濤奪得甲組個人全場總冠軍，而乙組及丙組的個人全場總冠軍分別由4A王德軒及2A班傅浩賢奪得。此外，社際競賽則由黃社稱雄，取下全場總冠軍。

當日的閉幕禮，由家長校董李美玲女士擔任水運會的主禮嘉賓，她在致詞中讚賞同學的傑出表現，並鼓勵同學發揮所長，奮力向前。



甲組健兒勇奪佳績



健兒下水姿勢十足

學生生涯規劃 多元出路做準備

為了讓中六級學生在文憑試放榜前作更充足的準備，讓他們親身感受放榜日的流程及注意事項（包括心理準備、多元出路選擇等），生涯規劃組於2017年10月20日舉行了「模擬放榜」體驗活動，學生表現投入，活動反應理想。

此外，本校又於10月至12月期間，為中六級學生分別舉了一行一系列升學資訊講座，包括大學聯合招生講座、職業訓練局升學講座等，好讓中六學生掌握更多有用的升學及就業出路選擇的資訊。



中六學生認真聆聽模擬放榜資訊



中六學生參加大學聯合招生講座

第51屆陸運會圓滿結束

本校第51屆陸運會已於2017年10月11及12日，一連兩天假香港灣仔運動場順利舉行。

今年閉幕禮的主禮嘉賓為香港消防處九龍總區助理消防區長及寶林消防局局長、傑出校友謝豪英先生。謝校友畢業於1983年，是一位傑出的運動員。在學期間，曾代表學校參加校際足球、校際田徑及香港天主教教區運動會等比賽。謝校友在致詞中分享了他的奮鬥故事，勉勵同學一定要為自己定下目標，不要放棄，最終必定會成功。



校友謝豪英先生為陸運會閉幕禮主禮嘉賓

其他嘉賓包括校監張明德神父、校董尹國賢先生、前任校長李寶雄先生、舊生會代表劉漢光先生、東華三院馮黃鳳亭中學校長及校友李志文先生、家教會主席李美玲女士及副主席林小琼女士。今年的舊生會傑出運動員獎學金邀請了劉漢光校友頒發，得獎項目分別為「校際足球比賽男子甲組亞軍」及「校際羽毛球比賽男子甲組亞軍」。



各健兒爭奪接力賽冠軍殊榮

天主教同學會中秋聚會



天主教同學會歡渡中秋

天主教同學會於中秋節前夕，在宗教室進行聚會，歡渡中秋。學生在主的愛內聚會，一起品嚐水果、月餅，在學校中也與一家人般共融歡聚。

領袖及德育培訓課程

本校共40位中四至中五級學生，於2017年12月1日參加了由香港青少年發展聯會主辦的領袖及德育培訓課程，是次活動地點為位於鰂魚涌的香港青少年發展聯會德育發展中心。

當天，學生透過參與不同的個人及團隊任務，挑戰困難，當中包括團隊挑戰——城市定向，各組學生在沒有地圖及手提電話的輔助下，到指定地點完成任務。活動過程既考驗學生面對困難及挑戰時的應對與堅持，同時亦講求策略性、團隊的溝通技巧和合作精神。此課程能加強學生日後籌畫及帶領學會活動的自信心，以發揮其領導、合作、解難及溝通的能力。



學生同心協力烹調午膳



學生投入參與各個團體遊戲

陸運會親子競技比賽

陸運會親子競技比賽已於2017年10月12日假灣仔運動場順利舉行。今年總共有24隊親子隊伍報名參加，比賽分三組進行，以比賽時間決定名次。比賽首先以兩人一組，一位家長與兒子進行二人三足方式急步行20米，餘下80米由學生以跑步方式完成。最後冠軍由5D梁冠桓家庭隊奪得，亞軍為1C江子龍家庭，季軍為1A曾梓軒家庭，家長教師會主席李美玲女士頒獎予所有參賽者。



家長與同學齊心協力，完成二人三足賽事。



親子競技比賽的獲獎者大合照

彩天計時隊 服務小學陸運會



計時隊隊員表現專業



申錦耀老師與計時隊隊員合照

本校計時隊分別在2017年10月28日、10月31日、12月5日獲聖方濟各英文小學、聖博德天主教小學（蒲崗村道）、九龍北區小學田徑賽邀請，擔任工作人員及提供計時服務。由中二至中六級學生組成的計時隊訓練有素，服從性高，表現專業。服務後均獲小學的校監、校長、老師及家長讚賞。計時隊更榮獲各主辦學校頒發服務錦旗，以表嘉許。

科學學會活動 參觀零碳天地

科學學會於2017年9月1日放學後，舉辦「零碳天地導賞參觀」。當天有20多位中六級修讀物理科學生在老師的帶領下，到達位於九龍灣的「零碳天地」參觀。透過聆聽現場導師的講解、觀察及親身體驗，學生對於有關建築物的能源效益、減碳排放等理念及技術應用上，有更全面及深入的認識。此行有助學生日後在學習物理課題上，建立更鞏固的基礎，同時，啟發他們在環保工業上的創意，開拓他們未來生涯規劃的視野。



同學親身體驗科學實驗



中六級物理科同學於「零碳天地」合照

彩天新面孔

余博文老師

今年彩天迎來了一位運動健將——余博文老師。余老師在本校主要任教體育科，並負責學生支援工作；他同時也是一位出色的運動員，在花式單車、籃球、田徑、游泳等多項運動都有傑出表現。其中在花式單車方面，余老師是現役港隊代表，曾在2009年獲得東亞運動會銀牌，在2010至2012年獲得世界賽銅牌，2009至2017年多次打破亞洲紀錄，是香港人的驕傲。

對於彩天的印象，余老師認為彩天歷史悠久，校舍雖小，但設備齊全，設有健身室、划艇機等。余老師表示彩天對學生的支援措施充足，而經過了這幾個月的工作，他覺得彩天學生大多是活潑、勤奮，校隊代表亦非常有鬥心及團結。

余老師在大學修讀體育，而他的嗜好當然亦與體育有關，余老師平時喜歡健身及練習單車，在假日時與家人到茶樓飲茶。

最後，余老師希望每位彩天學生都能找到自己的興趣及目標，並且努力邁進，最終能夠達成目標。



余博文老師是花式單車健將

馮念恩老師

本年彩天另外一位新老師是馮念恩老師。馮老師是一名天主教教徒，畢業於香港浸會大學中文系，在彩天任教中文、普通話及宗德科。

馮老師認為彩天學生活潑好動，運動成績優異，能繼承彩天優良的運動傳統。彩天學生除了運動了得外，口才同樣不俗，能言善辯，可算文武雙全。

馮老師對彩天的印象也是非常正面，馮老師覺得彩天校舍雖然不大，但設備相當齊全，應有盡有，為學生營造良好的學習環境，提供充足的支援，讓學生可以好好裝備自己，迎接未來的挑戰。

在空閒時，馮老師喜歡閱讀各種書籍及欣賞電影，當中以文學作品最為馮老師鍾愛，可見馮老師一身的文學氣質源自於此，希望彩天學生多跟從馮老師學習。



馮老師與3B同學合照

李嘉敏老師

李嘉敏老師是今年彩天其中一位新老師，本是天主教教徒的李老師，任教宗德及倫宗科，她秉持天主教的五大核心價值教好每一位同學。

李老師在大學時修讀生物科，教學經驗豐富，曾在一所女校任教。到彩天任教後，認為彩天學生學習積極、主動及熱心助人，好像李老師初到彩天，不懂使用課室內的投射系統，每班都有熱心的學生協助。李老師早在任教彩天前，已聽聞彩天是一所具歷史的男校，運動成績出眾；與彩天老師、學生一番相處後，更覺得彩天有像家的感覺，已漸漸融入彩天的校園生活中。

李老師在平日空閒時，與我們的興趣非常相似，喜歡打羽毛球、行山、攝影及追看電視劇。



彩天令李嘉敏老師有如家的感覺

陸艷柳老師

新學年開始，彩天再度迎來新老師——陸艷柳老師。陸老師畢業於香港中文大學，修讀社會學及歷史學系，今年任教歷史、歷史與文化、通識科。

陸老師於彩天任教一段時間後，認為彩天學生在課堂上十分踴躍回答問題，能勇於表達意見；與此同時，陸老師希望彩天學生能夠做好時間分配，「學習時學習，遊戲時遊戲，在適當的時候做適當的事。」此外，陸老師認為彩天學生擅長運動，於各大校外賽事屢獲獎項，樹立運動成就極高的形象，期望學生可再創佳績。

陸老師在假日時喜愛遠足，到香港各處欣賞大自然的景色，舒緩工作所帶來的壓力和辛勞，以調節自己的心情及狀態。而且陸老師也十分喜歡唱歌，從小已經加入合唱團，空餘時會與一眾朋友唱歌，生活十分多姿多采。



陸艷柳老師喜歡以唱歌消磨時間

彩虹最佳進步獎學金

在2016至2017年度，本校共有20位學生於班內成績有顯著進步，而且操行良好，獲得本校傑出校友、東華三院執行總監蘇祐安先生所捐出的彩虹最佳進步獎學金。

上學年班別	姓名	上學年班別	姓名	上學年班別	姓名
1A	何倬恒	3A	余灝霖	5A	李國達
1B	沈榮耀	3B	李至謙	5B	彭計康
1C	盧諾勤	3C	曾俊文	5C	朱逸朗
1D	鍾宏銓	3D	杜振剛	5D	曾志偉
2A	張洋樂	4A	錢紀文	/	/
2B	陳嘉軒	4B	張霽鈞	/	/
2C	何俊穎	4C	呂永恒	/	/
2D	容庭笙	4D	徐子軒	/	/



蘇祐安先生、何家欣校長與獎學金得主合照

劉朱水英女士

學業優異獎學金

每學年，本校各學科成績表現最優異的學生，均可獲發由本校校友劉漢光先生所捐出的「劉朱水英女士學業優異獎學金」。2016至2017年度獲獎學生已於2017年7月的結業禮中，由黎文柏神父頒發獎學金。



黎文柏神父於上學年結業禮中頒發獎學金予5A (1617) 林錦濤同學

甲組欖球校隊 榮獲校際賽亞軍

本校欖球隊甲組隊員在校際七人欖球比賽表現優異，奪得亞軍！希望欖球隊員繼續努力，為學校爭取更好成績！



甲組校隊成員榮獲校際賽亞軍

賽事	比賽結果
小組第一場	以 24:0 勝 CLS 路德會協同中學
小組第二場	以 12:14 負 加拿大國際學校
小組第三場	以 29:19 勝 DBS 拔萃男書院
小組第四場	以 45:0 勝 PCCSS 天主教普照中學
八強賽	以 12:7 勝 聖若瑟英文中學
四強賽	以 19:12 勝 地利亞修女紀念學校 (協和)
決賽	以 0:31 負 加拿大國際學校



甲組校隊成員拼力比賽

香港青年欖球隊海外比賽 本校學生獲取佳績

本校6D吳浩彰及5C陳銘賢在2017年8月代表香港青年欖球隊 (U19-10人組別) 到菲律賓作賽，結果表現突出，勇奪盃賽冠軍。再者，吳浩彰同學更加代表香港青年欖球隊 (U17-7人組別) 到台灣作賽，結果表現優良，奪得亞洲區總名次第六名。



6D吳浩彰及5C陳銘賢勇奪欖球比賽冠軍



6D吳浩彰代表港隊到台灣作賽

黃大仙區田徑賽2017

本校運動員於2017年12月10日參加了黃大仙區田徑賽，在今屆賽事中表現優異，共奪得17面個人項目及3項接力獎牌 (總數10金、6銀、4銅)，其中1C周嘉濠於E組60米及100米項目、4C何澤楚於C組跳遠項目中更打破大會紀錄。

E grade

項目	班別	姓名	成績	名次	備註
60米	1C	周嘉濠	7.69秒	1	破大會紀錄
100米	1C	周嘉濠	12.58秒	1	破大會紀錄
4x400米	1A	潘在煌	5分22秒	1	/
	1C	周嘉濠			
	1C	黃祖軒			
	1D	謝凱熙			

D grade

項目	班別	姓名	成績	名次	備註
800米	3B	陳輝焯	2分21.46秒	1	/
跳高	4A	黃崇力	1.70米	1	/
鉛球	3A	張嘉權	11.5米	1	/
鐵餅	3A	黃樂天	30.33米	1	/
標槍	3B	童港軒	34.32米	1	/
4x400米	3B	陳輝焯	4分13秒	2	/
	3B	許樂軒			
	3B	劉焯			
	3B	高子軒			

C grade

項目	班別	姓名	成績	名次	備註
110米欄	4C	周志勇	17.13秒	2	/
200米	3B	黃家浚	25.63秒	3	/
800米	5A	丁澤權	2分19.48秒	2	/
標槍	5A	黃俊杰	34米	3	/
標槍	6C	李德森	41.92米	1	/
鉛球	5B	周耀榮	9.46米	3	/
鉛球	5C	陳銘賢	9.87米	2	/
鉛球	5C	任建柏	11.51米	1	/
跳高	5A	賴文德	1.65米	3	/
跳高	6A	錢柏而	1.86米	1	/
跳遠	4C	何澤楚	5.79米	1	破大會紀錄
4x100米	3A	陸宇軒	50.41秒	1	/
	3B	黃家浚			
	5A	賴文德			
	6A	錢柏而			
4x400米	5A	丁澤權	4分05.9秒	2	/
	5B	張霽鈞			
	5C	黃志康			
	6A	余卓俊			

中學校際游泳錦標賽2017

2017年9月28日及10月6日舉行了2017年度中學校際游泳錦標賽，本校校隊代表表現優秀，甲組4D馮樹文勇獲50米自由泳亞軍，丙組2A傅浩賢奪得100米自由泳亞軍，2A李瀚政、2A傅浩賢、2B王瀚翔、2B文柏琨奪得4x50米四式混合泳接力賽季軍，最後丙組代表以52分奪得團體季軍。



游泳校隊代表合照

家長到場支持校隊代表

沙田區分齡田徑賽2017

本校田徑隊運動員於2017年11月5日參加了於馬鞍山運動場舉行之「沙田區分齡田徑賽2017」。今年有11位運動員成功報名參加MC組賽事，表現優異，其中6A錢柏而奪得跳高冠軍，6C李德森奪得標槍冠軍，5C任建柏奪得鉛球亞軍，表現令人鼓舞。

項目	組別	班別	姓名	成績	名次
跳高	MC	6A	錢柏而	1.70米	1
標槍	MC	6C	李德森	40.69米	1
鉛球	MC	5C	任建柏	11.78米	2



本屆沙田區分齡田徑賽共奪得2金1銀



申錦耀老師與參賽同學合照



參加黃大仙田徑賽的運動員大合照



何校長、申錦耀老師、余博文老師與C組運動員合照

全國空手道比賽冠軍

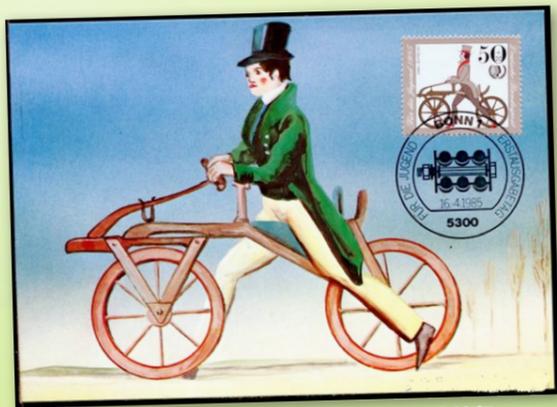
本校5C班李汶軒於2017年11月4日至5日前往中國中山市參加「成龍獎杯賽——2017年全國全接觸空手道俱樂部爭霸賽中山站暨總決賽」，賽事舉辦的地點位於中山市職業技術學院體育館。李同學於是次比賽中分別奪得中山站套拳冠軍及總決賽套拳冠軍。



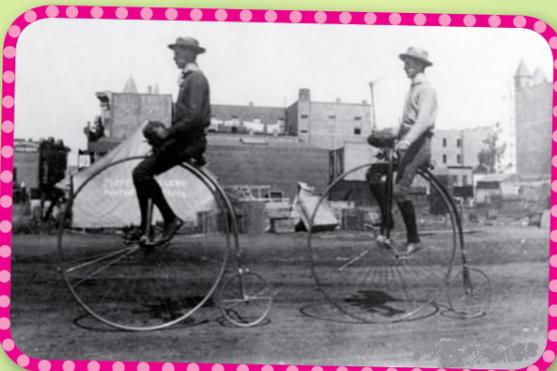
5C李汶軒獲套拳冠軍

從需要到享受 走進單車世界

自1818年，人類因生活需要而發明了首架單車，經歷了二百年的變遷，單車仍是人類代步的好幫手外，亦配合時代的變遷，賦予運動、玩樂、挑戰自我等功能。及至近年，共享單車的興起，令全城又掀起騎單車的熱潮。現在，就帶大家走進單車世界，認識這位兩個輪子的小傢伙。



德萊斯設計的兩輪車全靠人的兩條腿蹬地前行
(圖片來自: knews)



這種前輪大、後輪小的單車，兩輪看起來分別像便士和銀子的大小，故被稱為「便士銀子」(Penny-Farthings)。(圖片來自: outside)

1886年，英國的「單車之父」機械工程師斯塔利，在單車上裝上前叉和車閘，前後輪大小相同，以保持平衡，並用鋼管製成菱形車架，使用了橡膠車輪。而這種改良版的單車受到大眾的喜愛，這也為接下來一個多世紀的單車設計奠定了基礎。後來，愛爾蘭人鄧洛普於1888年，從醫治牛胃氣膨脹中得到啟示，將橡膠管粘成圓形並充滿氣裝在單車輪子上，這是充氣輪胎的開端，令大家坐得更舒適。

從1791年到1888年，單車的發明和改進，經歷了眾多發明者的不懈奮鬥。他們進行了各種各樣的嘗試，走了不少彎路，最終奠定了現代單車的雛形。時至今日，單車已成為全世界人們使用最多，最簡單，最實用的交通工具。

單車的簡史

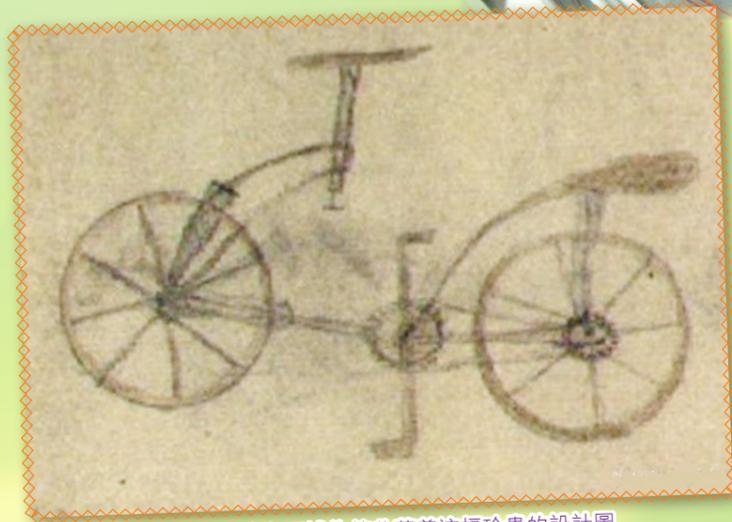
單車的起源應追溯到文藝復興時期的達文西，他於1490年手稿有鍊條及腳踏的單車機械圖，這是最早的單車雛形，但沒有實際的製造出來，只停在想像的階段。

二百多年以後的1791年，法國人吉布拉克製造了一輛木製兩輪車。這輛車子只有兩個輪子而沒有傳動裝置，人騎在上面，須用兩腳蹬地驅車向前滾動。及至1818年，德國人德萊斯給這種兩輪車加了一個控制方向的舵，轉彎就更方便了，但同樣要用腳蹬地前進。這設計雖然與今天的單車大相異趣，但比走路畢竟省力。

19世紀中，英格蘭人麥克米倫，在木輪車的基礎上進行改進。他在後輪的車軸上裝上曲柄，再用連桿把曲柄和前面的腳蹬連接起來，前輪大，後輪小。人的雙腳終於真正離開地面，由雙腳的交替踩動帶動輪子滾動車輛前行。及後法國的米肖父子，更安裝了能轉動的腳蹬板，並在車子上加裝鞍座和煞車掣。但是由於這種前大後小的車子座位太高，如果不小摔下來就會頭破血流，於是人們又集思廣益，再改造出了一種速度快而安全性高的單車。



世界上第一輛木製兩輪車
(圖片來自: knews)



意大利的達文西博物館收藏着這幅珍貴的設計圖
(圖片來自: cscy3639)



1890年，紐約舉行的一場單車比賽 (圖片來自: knews)



單車的結構



(圖片來自: cchs)

單車不倒的物理

行駛中的單車能夠保持平衡，歸功於前輪傾側便會自動扭轉，這是平衡機制的精髓。物理學對「旋轉的碟子」有個特別的稱呼：gyroscope。碟子不一定垂直滾動，水平轉動也可以，陀螺就是水平轉動的最著名例子，故gyroscope中文譯為「陀螺儀」。Gyro的最大特點是其「旋轉慣性」，一經轉動，便會朝着一個方向不停的轉，不理外面世界發生什麼；例如把它指向北方，無論走到哪裡，它還是指着北方。

當車速很低或者停止時，人只能改變自身重心以達到穩定，所以變得非常不穩定，而當車提速起來以後，人可以依靠車把改變自行車重心位置，這樣可以同時改變人和車的重心位置，最後當直線行駛時，騎車的人不斷調整自身重心保證與自行車重心處於垂直穩定狀態，以達到平衡。



(圖片來自: 國立台灣師範大學)



場地單車在一個橢圓形及盆狀場地內舉行。(圖片來自：康文署)

單車的活動

單車的最初的作用是方便生活，但創意無限的人類豈止於此？於是使利用單車的的特性想出了不同的運動，令單車成為體育界的新星。單車於1896年開始正式成為奧運項目，發展至今，主要的單車運動有：場地單車、公路單車、山地單車及室內花式單車四類。

場地單車

場地單車是在場地內進行的單車運動，比賽項目可分為兩大類，一類是速度項目，另一類則為耐力項目。與一般單車比賽最大不同之處，就是場地單車在一個橢圓形及盆狀場地內舉行。這個圓形場地兩邊有一定斜度，最大斜度更達45度。

場地單車賽使用的單車結構上亦有別於一般的單車。單車上沒有配備制動裝置、傳動系統亦沒有多片飛輪及變速器，後輪只安裝了一個固定的齒輪（梗牙）。由於是梗牙關係，起動及維持高速時是需要頗大的力氣，所以大家在電視機前見到李慧詩起步時咬牙切齒的樣子確不足為奇。除了考驗運動員的速度、爆發力外，個人的技術及靈活的戰術運用亦對的成績有很大的影響，是一項鬥智鬥力的運動。



環法國公路腳踏車賽沿途風景如畫（圖片來自：eurosport）

公路單車

公路單車賽是單車運動中歷史最悠久的項目，比賽性質類似田徑的馬拉松賽跑，兩者均考驗運動員的耐力。正式公路單車賽距離約有200多公里，運動員須在公路上進行數小時的比賽。

目前最負盛名的公路單車賽事是每年一度的環法國公路單車賽，始於1903年，迄今已有100多年的歷史。參加比賽的選手在23天的時間內，完成21個賽段，總騎行距離長達3000多公里。途中還要翻越高聳的庇利牛斯山脈和阿爾卑斯山脈，挑戰性甚高，但是整個比賽路線沿途風景如畫，選手們不時穿越一個個美麗的鄉間小鎮，而這正是環法單車賽的魅力所在。



港隊陳振興出戰山地單車賽（圖片來自：法新社）

山地單車

山地車又稱爬山車或登山車，顧名思義是在山上踏單車。比賽項目方面，山地車主要分為三個項目：越野賽、落山賽、技巧障礙賽，而本地舉辦之比賽以前兩項較多。

山地單車手因要翻山越嶺，跨越崎嶇不平的山坡，所以單車會有獨特的變速器及避震設計等。比賽過程充滿刺激與速度感，屬於講求膽識、集中力及判斷力的運動。

花式單車

壓軸介紹的是余博文老師最擅長的花式單車。這是一項充滿動感，極富挑戰，考驗體能，訓練平衡及反應的單車運動。運動員需於五分鐘內在單車上展示三十個優美花式動作。每個花式動作根據難度設有不同分數，裁判員分別以表現及難度作評分，以運動員所犯之失誤以扣分。而余老師的招牌動作便是「自轉」，其難度分達6分。據說，他用了20年時間來練習這動作，真是「台上一分鐘，台下十年功」。

此外，花式單車與一般公路單車不同，沒有剎車系統，使用管狀車胎，車頭手把向上，坐位高形，齒輪比為一比一（梗牙），設計的目的是使單車能前後靈活操作，無論提起前輪，向前或向後跳躍都易於掌握重心，讓運動員表演時更得心應手。



2016年世界室內單車錦標賽（德國）——公開組雙人項目 二人一車動作
——Rasier Backward Spinning Freehand Shoulder sit

共享單車

近年，在全球興起共享單車的熱潮，共享單車是指企業在校園、地鐵站點、公交站點、居民區、商業區、公共服務區等提供自行車單車共享服務，只須用手機apps掃描單車的條碼，再進行付款就可以租用單車，過程簡單便利。現時在香港，共有四間提供共享單車的公司，單車主要遍布於新界西、北區，同學若有興趣，不妨試試享用一下這些新型環保共享經濟，增加一種新的體會！



共享單車的推行令單車再掀起熱潮

從需要到玩樂，從私有到共享，單車經歷了時代洪流仍歷久不衰，還會配合時代的發展而不斷改進。這實是有賴於人類的智慧及單車獨特的魅力。

資料來源：<https://kknews.cc/>

<http://www.phy.ntnu.edu.tw/>

<http://www.cycling.org.hk/>

<http://cyclingtime.com/>

<https://www.hksi.org.hk/>

從鏡頭看世界

《日落》 4B 祝權泰



捕捉眼前一刻

《石小路》 4B 李至謙



未知的盡頭就如人生一樣

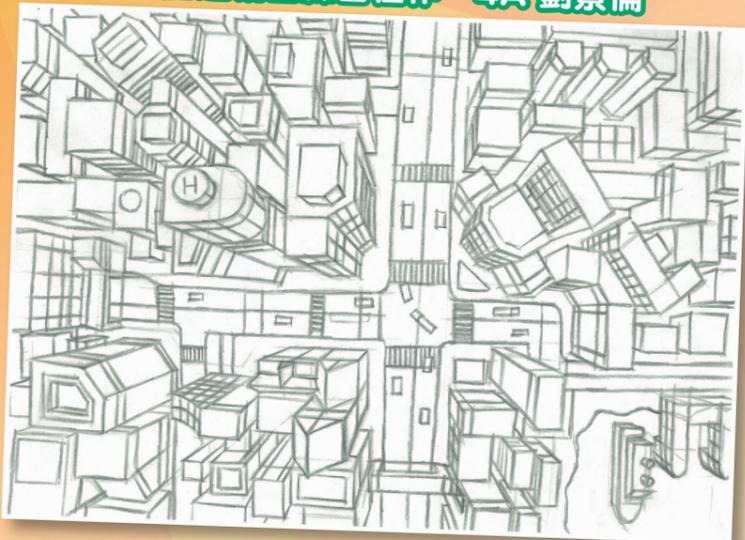
《熱狗巴士》 4B 鍾承儒



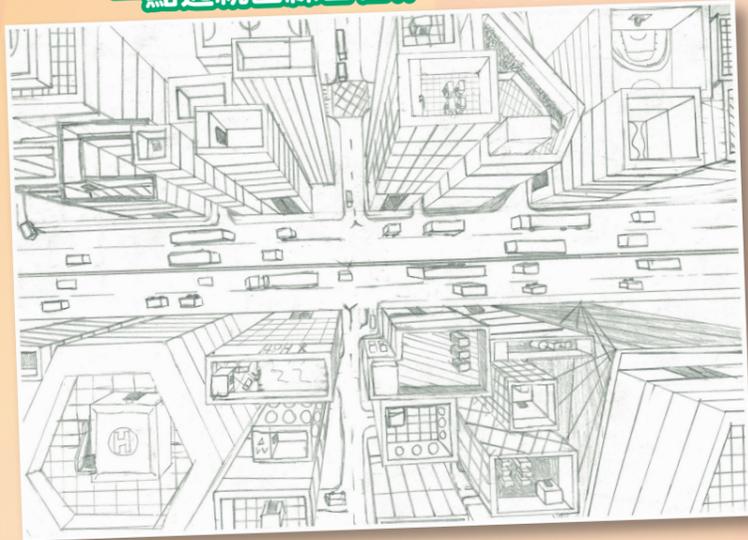
「熱狗巴士」令香港市民最深刻的就是木製三座位座椅，以及沒有冷氣，在夏天的時候會顯得十分炎熱。

學生書畫作

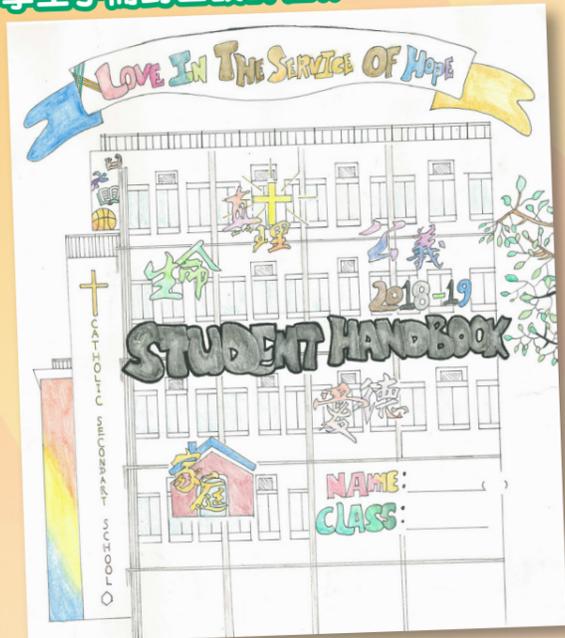
一點透視圖練習佳作 4A 劉景倫



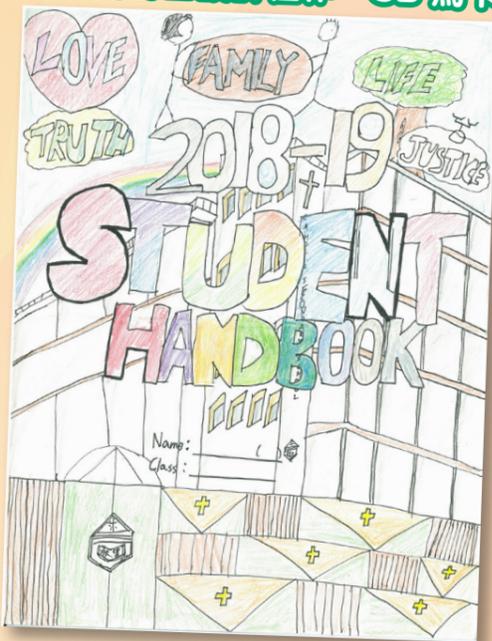
一點透視圖練習佳作 4A 趙斯諾



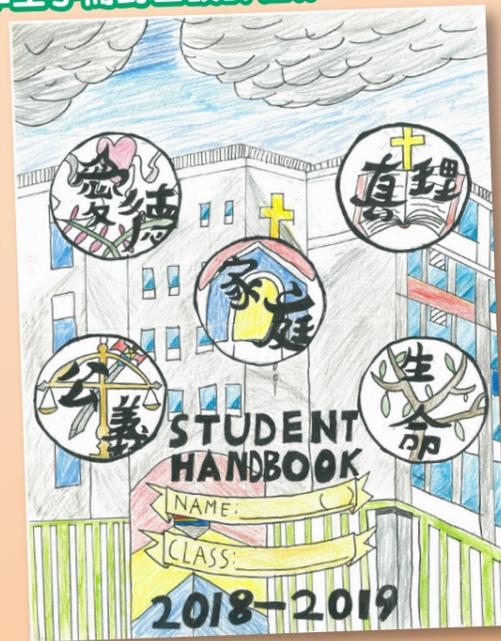
學生手冊封面設計佳作 3B 許樂軒



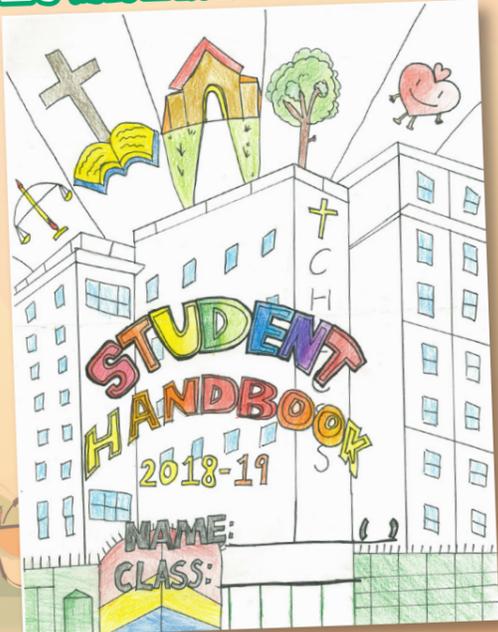
學生手冊封面設計佳作 3B 馬卡爾



學生手冊封面設計佳作 3B 黎鍵朗



學生手冊封面設計佳作 3C 馬卡迪



畢業典禮場刊封面設計佳作 5B 蘇傲希

