CMYK Ksbpc 排版員：ing 編輯：kk 簽版： 時間： 編輯：

中區

情義相隨

多吃大蒜

吃饭多吃大蒜的人得胃癌的风险会降低60%。建议将大蒜碾碎生吃，或剁成蒜泥放在凉拌菜中。

多喝豆浆

喝豆浆可防“女性癌”豆浆中的大豆异黄酮对所有和雌激素有关的癌症都有预防作用，比如乳腺癌、子宫颈癌和前列腺癌。

星洲 贴心提醒 生活路上 我們與您一起走…… 保健小常識

金河公寓 JINHOLD SERVICE APARTMENT
古晋：砂拉越古晋桑路Song Road, MTLD, 第11座第15958洛
Tel:082-368855, 370888 Fax:082-368888
enquirieskuching@jinholdapartment.com.my
美里：Lot No. 2160, Jalan Bulatan , Block 4, MCLD, Taman Piasau Indah, 98000, Miri.Sarawak.
Tel: 085-660 555 Fax: 085-660 888
enquiriesmiri@jinholdapartment.com.my
JINHOLD APARTMENT HOTEL 金河公寓酒店 JINHOLD APARTMENT HOTEL
民都鲁：Lot 7920, Along Jalan Tg Batu, Block 31, Kemena Land District 97000 Bintulu, Sarawak.
Tel: 086-318 333 Fax: 086-318 339
enquiries@jinholdapartment.com.my
全面装飾及設施完整的公寓
出租 (月計或每天計)
公寓款式：1房、2房或3房式
客廳及睡房全套式冷氣設備，彩色電視，DVD機，IDD電話，免費寬頻Streamyx設備，基本廚房器具，冷熱水系統，健身室，供用洗衣機及烘乾機設備。
Website:www.jinholdapartment.com.my
我們提供24小時接待室，保安，中央閉路電視系統及其他預約的服務需求。

張曉卿：尋新思路看到願景

教育要不斷追求更新

（诗巫4日讯）诗巫独中董联会主席丹斯里张晓卿爵士表示，教育，一定要在不断的追求、更新和改变中，找到新的思路，看到新的愿景。

他强调，发展独中教育，特别是当我们拥有更宽裕的经济能力之后，我们应该设法提升办学的素质，努力改善教学的设备；我们应该提高老师的待遇，提供老师更多的培训，进而提供学生们最优越的学习条件和环境。

求学兼顾人格道德

张晓卿称，我们追求学术成绩，也要兼顾人格道德和文化教育；我们传授知识，也要引导、协助同学们建立正确的人生观。未来教育发展的趋势，除了学术成绩之外，将在很大程度上，决定在人与社会、人与人的关系，也决定在人的思考、创意和竞争能力，更决定在人的智能和脑能的开发。

“我衷心盼望独中教育，是一种素质的教育，是一种平衡和全面的教育。我也希望今天由董联会千万元教育基金提供给各间学校的援助和奖励，能够得到大家好好的珍惜和利用。提供奖励，是我们的责任。从奖励中看到更好的办学成就，才是我们最大的目的。循著过去教育基金既定的方针和用途，董联会也正积极研究新的方案、新的构思。”

办教育要有远见魄力

张晓卿说，老师是教育的主体；有好的老师，才有好的教育。有了更优渥的待遇和福利，才可能吸引更好的老师加入独中教育的行列。所以，兴办教育，我们一定要有远见、要有魄力、要具备和时代同步的警惕和决心，尤其是今日独中教育充满光明前景的时刻，我们一定要抓紧机会、要加快脚步，并重新建构诗巫独中教育发展新的蓝图、新的气氛和新的行动。

也是诗巫公教中学董事长的张晓卿今日出席该校颁发2010年独中董联会教育基金统考学优奖典礼上致词时表示，今早颁发给学校、老师和学生们的奖励金，是董联会教育基金对各间独中优异办学的一种鼓励和肯定，也包括对教师培训的资助。

教师应不断自我增值

对获奖的学生们来说，希望大家要再接再厉，要在好学、勤奋、谦虚、踏实中追求更丰富的知识，并成为国家的栋梁，成为独中教育的骄傲。至于得奖的老师，也希望大家要不断的自我增值，并在社会不断的变迁和进步中，找到自己新的角色、新的定位，和做一个既充满自信，也拥有能力的好老师。

“2010年高、初中统考成绩放榜，公教中学又一次取得骄人的成绩，我除了向校长和老师们致以最诚挚的祝贺之外，我也要谨此向学生们说一声这是你们勤学努力的结果，也是你们回报母校和老师们最好的献礼。你们的优秀和杰出，是学校、是家长、是社会，也是董事部共同的荣誉。”

张晓卿说，公教中学优异的学术表现，希望老师们继续的努力，以及在家长、华社更大的祝福和勉励中，更创新猷，再攀高峰。因为进步是永无止境的。

⬆诗巫独中董联会主席兼公教中学董事长张晓卿：循著过去教育基金既定的方针和用途，董联会正积极研究新的方案、新的构思。

⬆张晓卿（左二）颁发独中董联会教育基金统考学优奖予受惠者。

⬆公教中学校友会名誉主席陈为文（中）颁发成绩优异奖励金予优秀生。

⬆张晓卿颁发独中董联会教育基金教师表扬奖励金予公教中学教师（右），左及右二为公教中学校友会主席白燕丽和校长郑文牍。

⬆白燕丽（左二）颁发成绩优异奖励金予优异生。

⬆张晓卿的特别助理蔡天佑（左）颁发成绩优异奖励金予优秀生。

鄭文牘：努力求學

做個懂感恩的人

公教中学校长郑文牍勉励学子们努力求学，力争上游，日后要做个懂得感恩之人，以报母校教育之恩。

他在该校颁发2010年独中董联会教育基金统考学优奖典礼上致词时表示，该校在去年统考取得不俗成绩，有赖教师们在背后默默付出，这是功不可没。

郑文牍说，董联会千万元教育基金旨在表扬优秀独中生，鼓励他们好好向上。因此校方要感谢基金会发起人和保管人。若没有他们的付出和跨出第一步，今日这些优秀独中生就无法获得奖励金。

因此，学子们在求学过程中，要做好学生本分，学著“如何学习”和感恩，尤其是高中三毕业生，在校接受5至6年的教育，在教师们循循善诱和鼓励下，才有今日的好成绩。

郑文牍也感谢学生父母的关心，社会人士和董校部的鼎力支持，使该校每年都有良好发展，校务也能正常运作。

20110805KSBBP.indd 1 2011/08/04, 08:05 PM