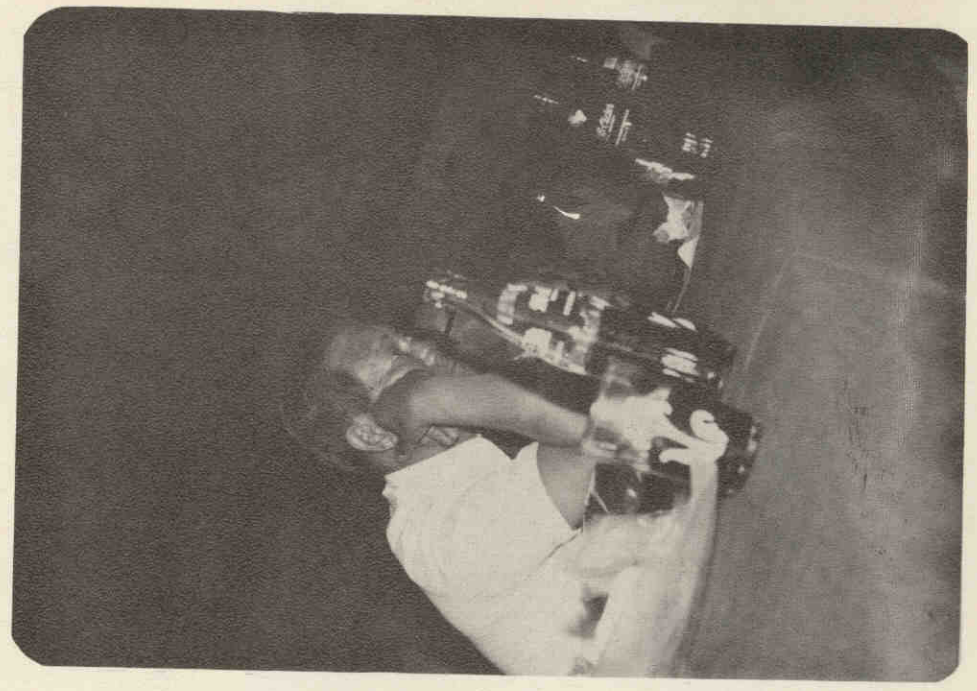
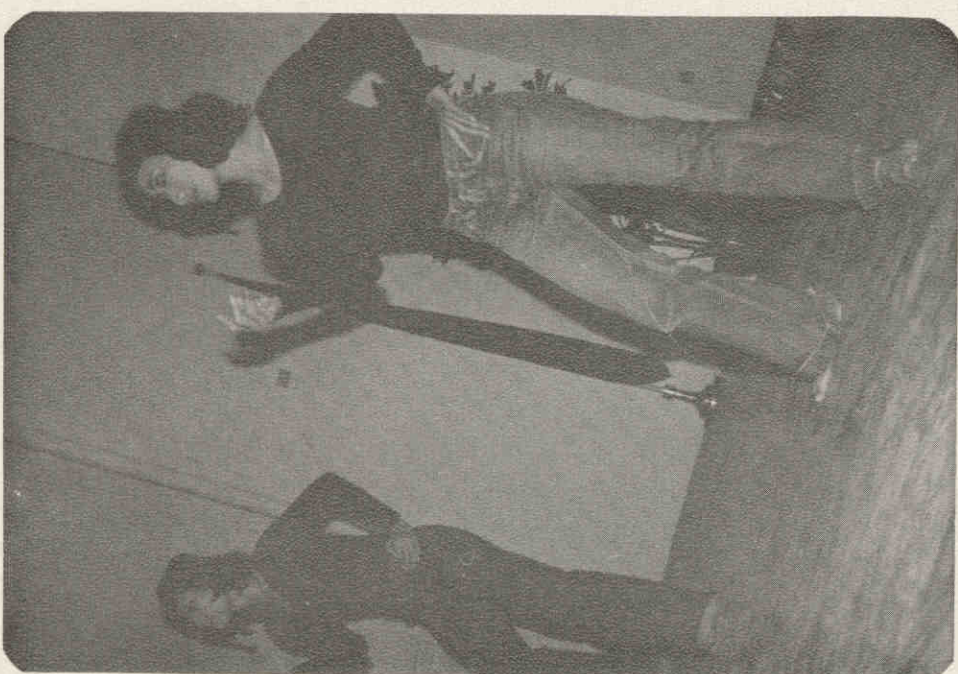
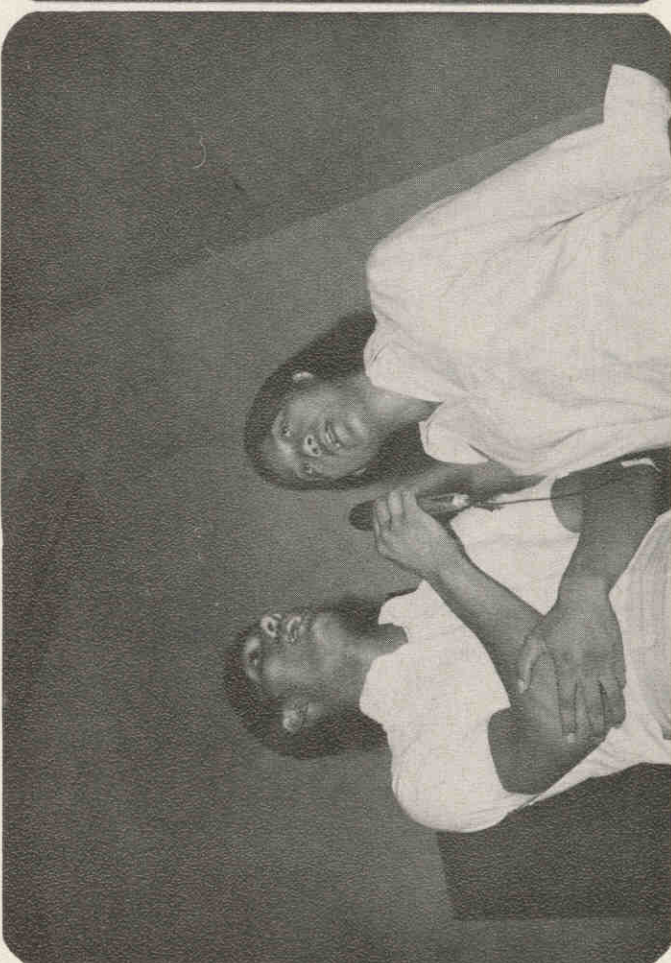


# 新 迎 會 晚





，房厨入日今

；湯羹作手洗

；性判裁譜未

，嗜師老請先

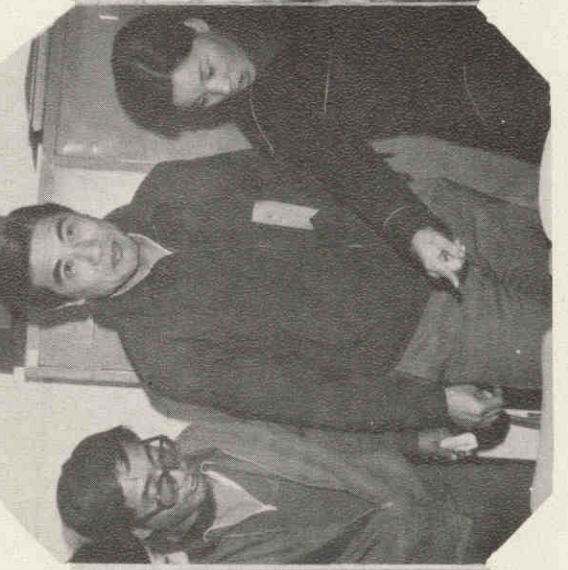
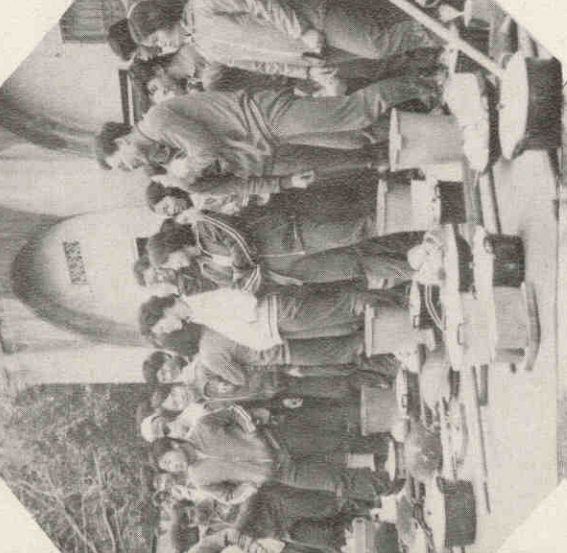


# 賽 比 事 炊

炊具無爲難婦巧

了備兼「香」、「色」

對不却兒「味」





(二) 動運環繞



胸挺地俯上架



舉推臥仰

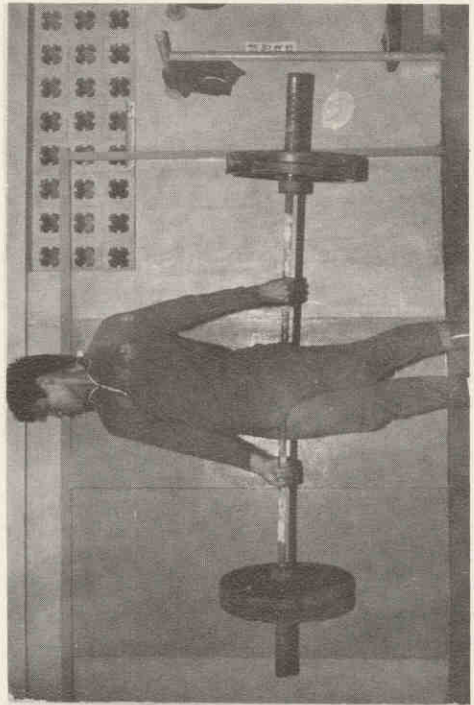


舉硬上架

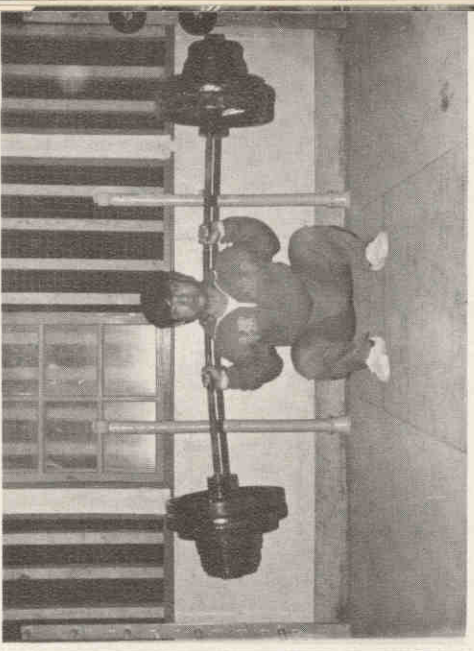
# 練 訓 欄



舉硬膝屈



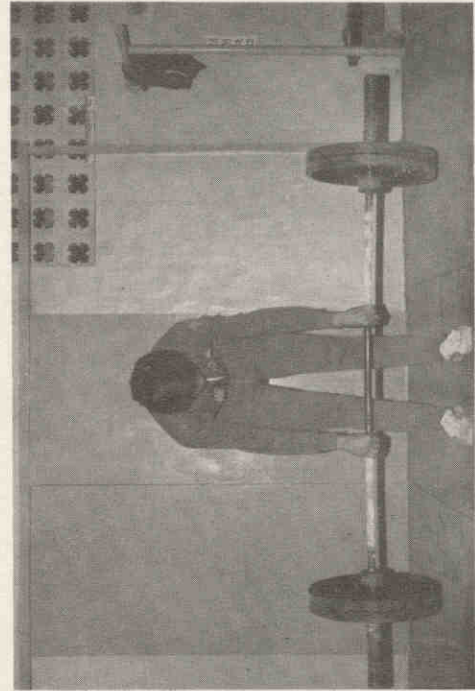
舉硬腿跨



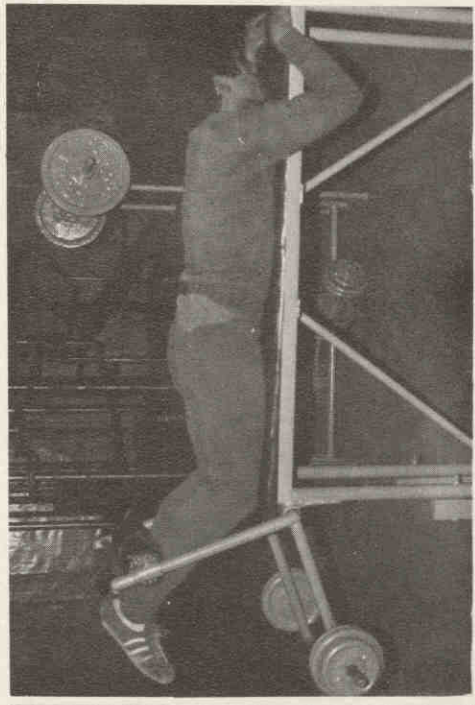
蹲深膝屈



舉硬過臥仰橙形月



舉硬膝直



舉彎腿臥俯



坐起轉扭臥仰



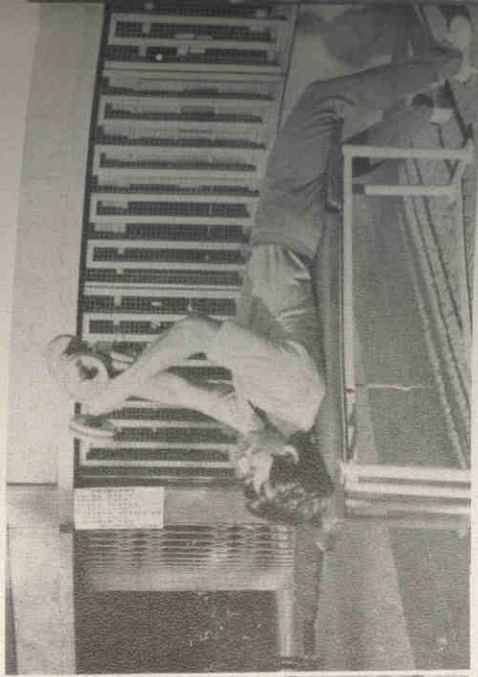
(三) 坐起臥仰膝屈



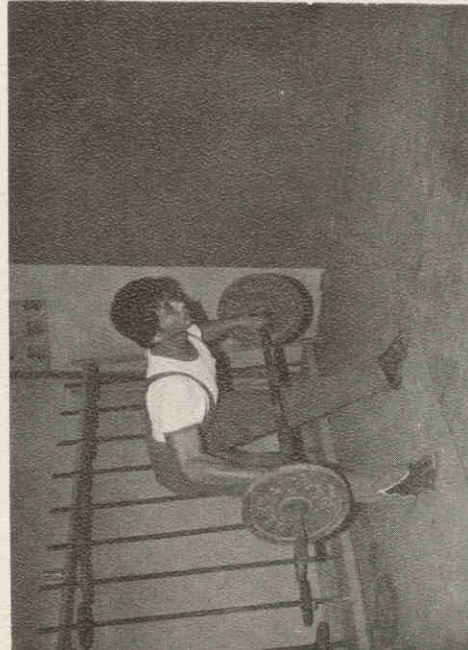
(二) 坐起臥仰膝屈



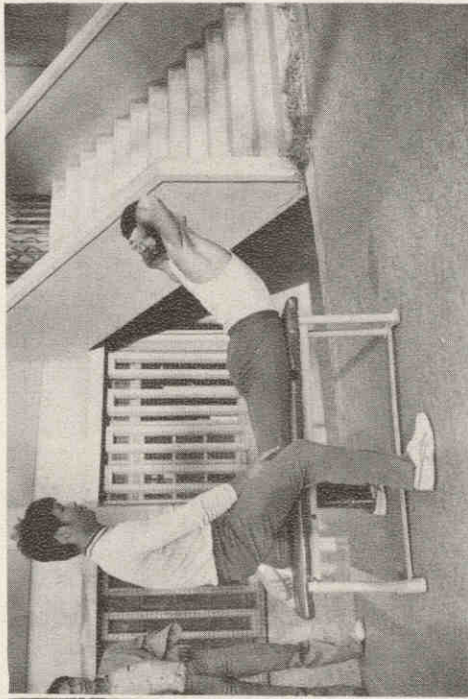
(一) 坐起臥仰膝屈



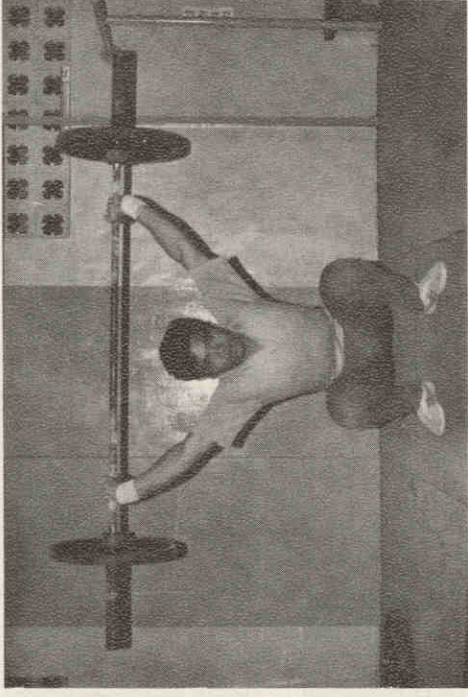
動運環繞 (一)



船划體屈

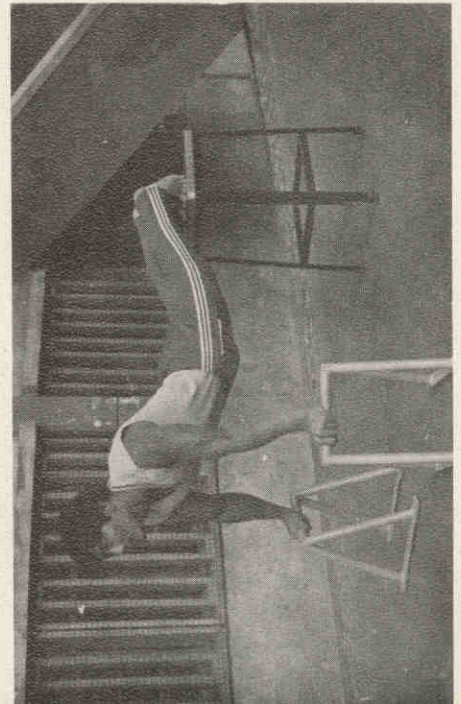


體舉臥俯

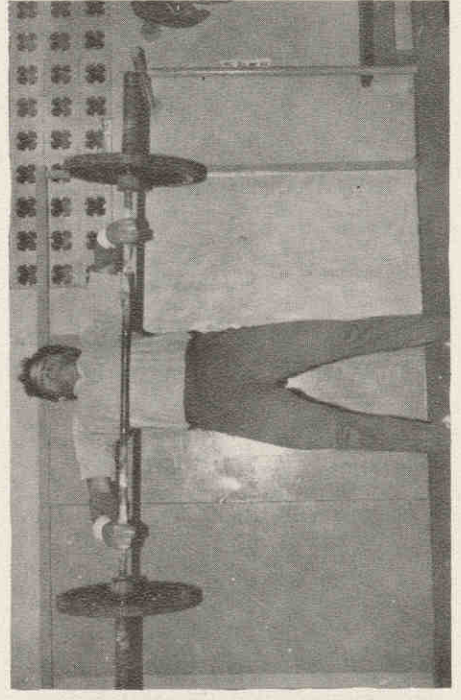


動運舉抓蹲下

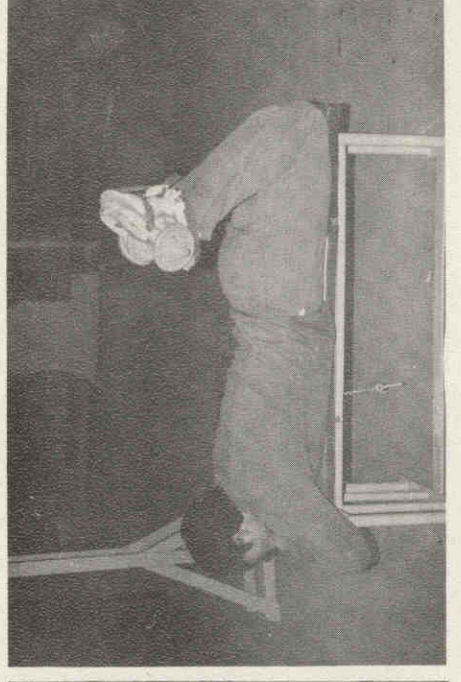
# 量 重 欄 專



身挺地俯



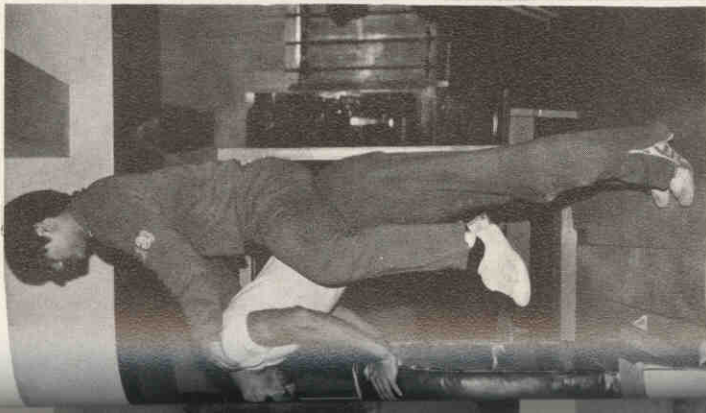
動運拉高



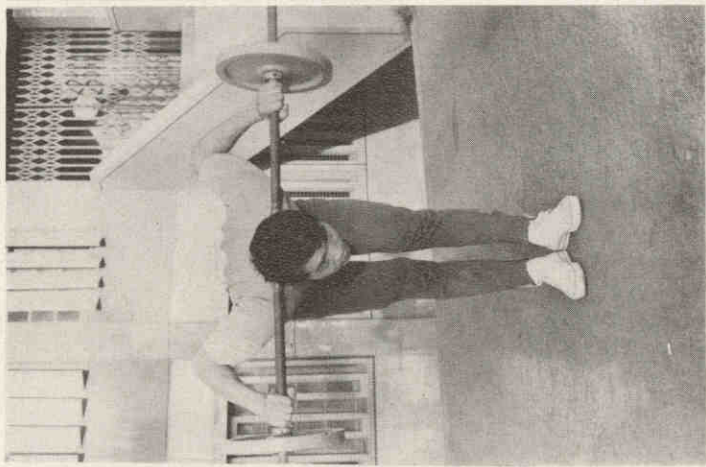
舉彎腿臥俯



舉抓蹲下



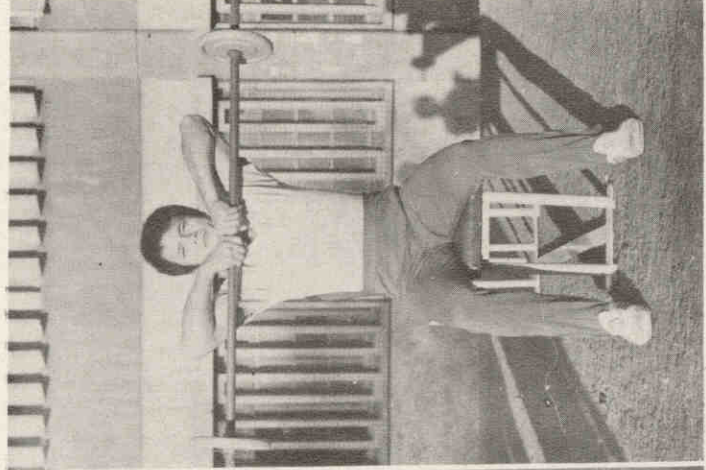
動運踵舉



動運安早



膊上腿分



動運船划姿坐



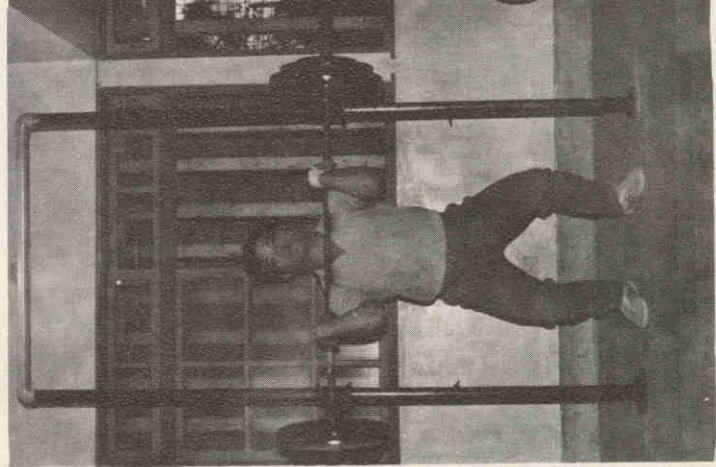
(二) 舉推替交鈴啞



(一) 舉推替交鈴啞



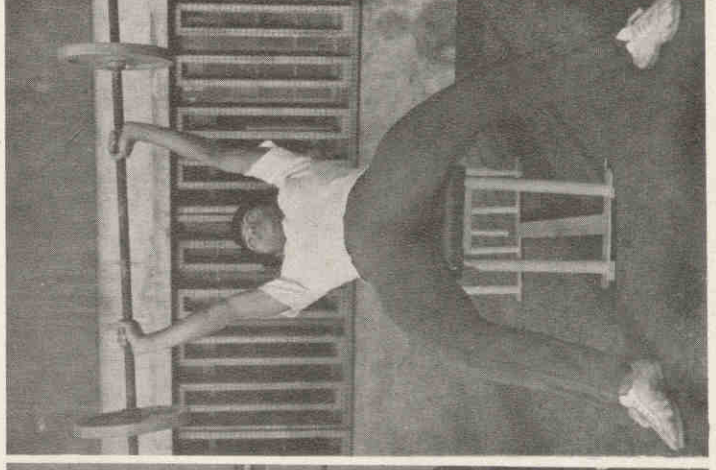
彎側鈴啞



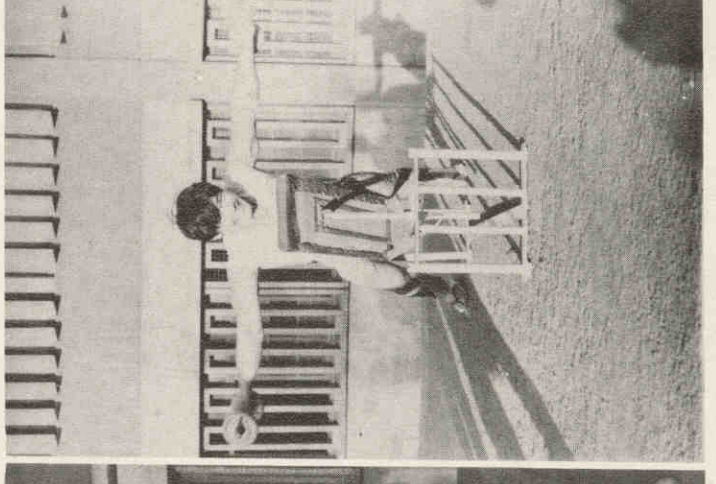
蹲半膝屈前頸



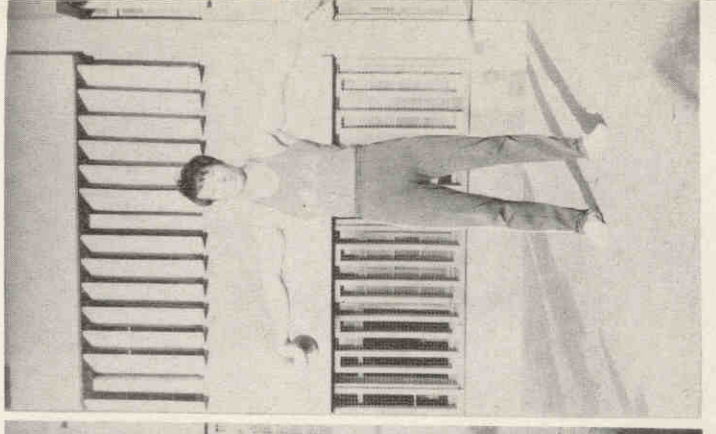
跳腿分後前



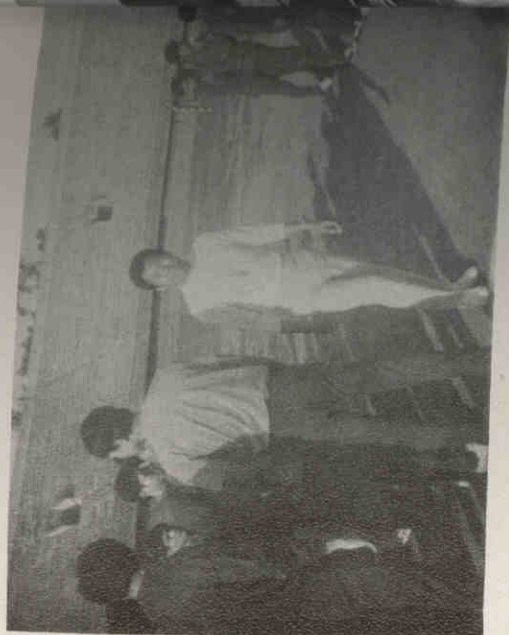
舉推臥仰板斜



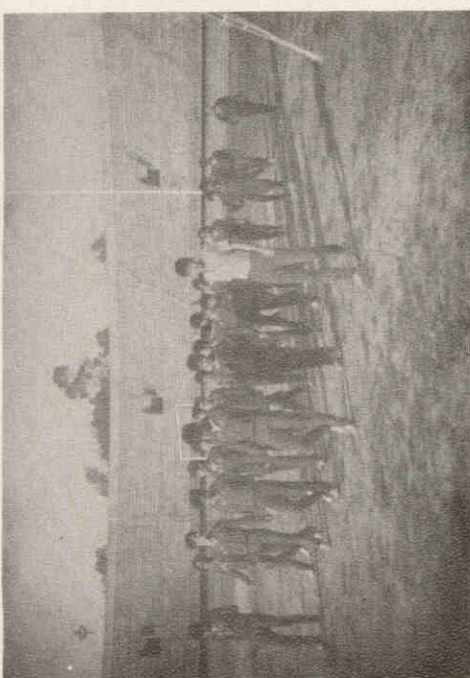
板斜臥俯  
動運鳥飛



動運鳥飛



一日之計在於晨

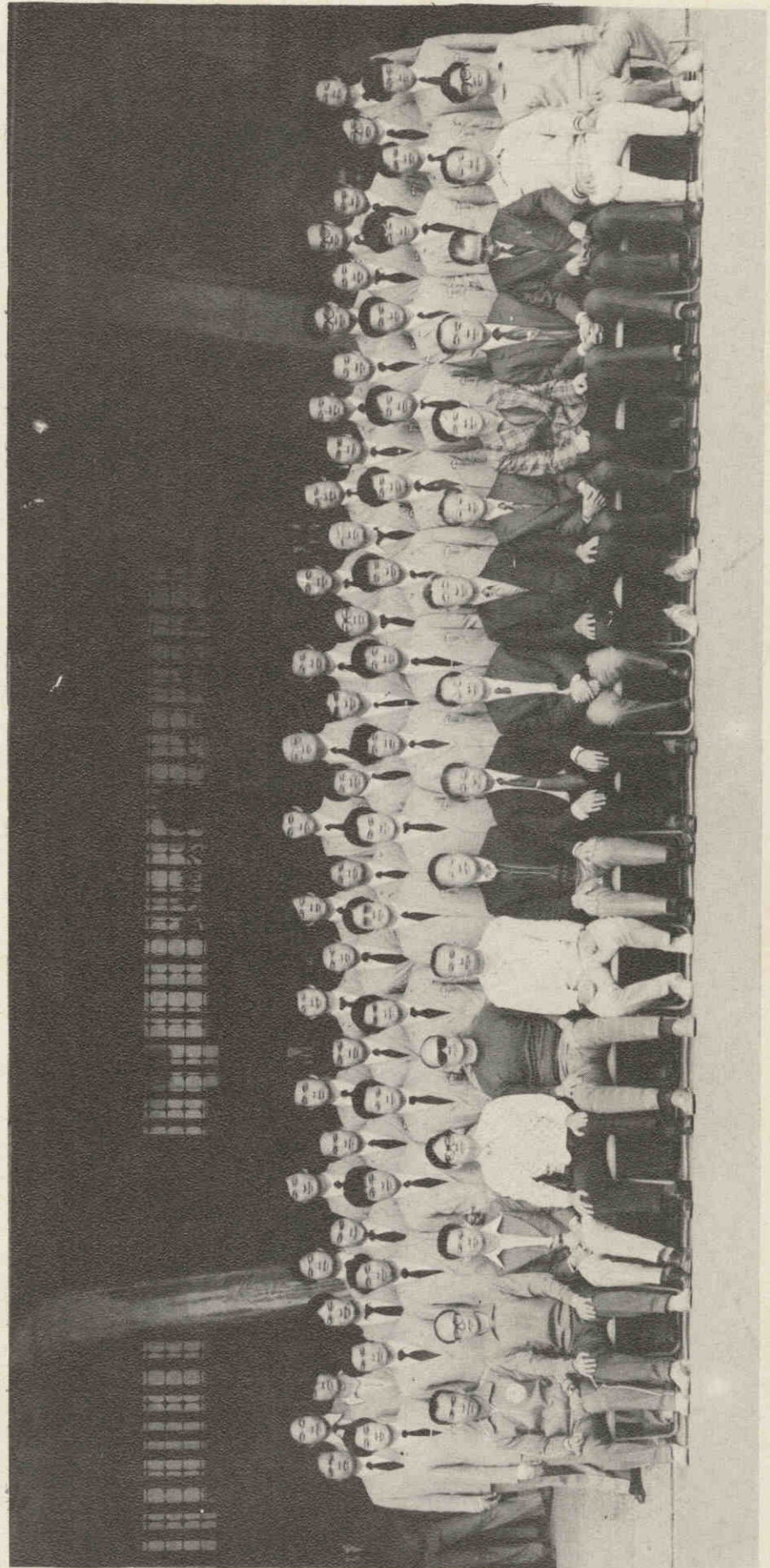


聲響的鈴駝那起記一

。步脚的健強、原草、沙風  
聲響的鈴駝串那起憶每每我  
！力的健剛著帶，遠悠而涼蒼



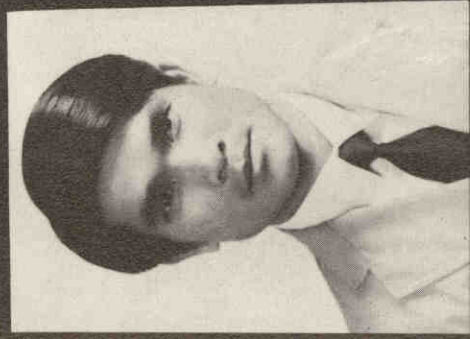
# 三男一班



礙阻的石岩有沒  
花浪的麗美起不激

共勉之  
邊無海學  
岸是勤唯

生正蔡



儀文王

多的求要人別比的做  
地頭人出能才



絕使即，望絕要不決  
去下幹中望絕在，了望

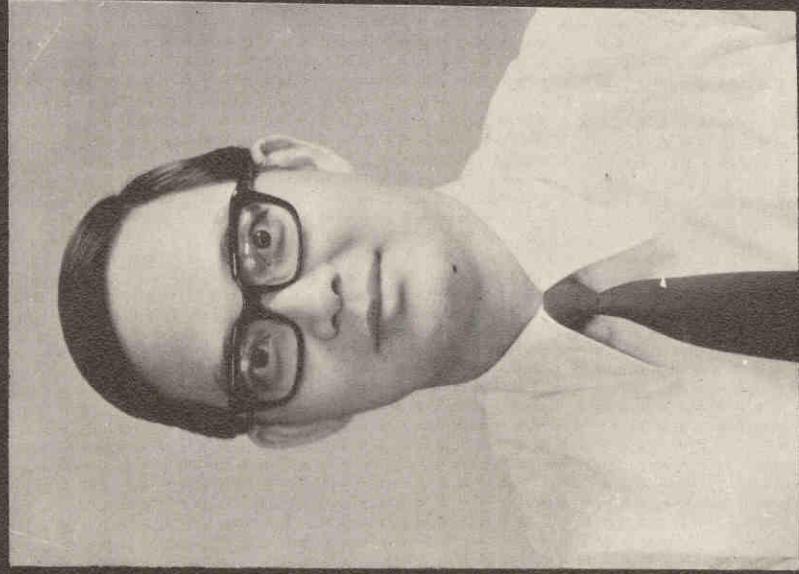
！助自助天

友文陳



洲文蔡

大偉即凡平  
！利名求追意刻  
苦痛身自增徒



師導金蘇  
生先德

年三的暫短  
骨排是又  
榮宏張



的珂坎是程旅  
折挫，敗失無若  
？啊味乏調單麼多將那

能英湯



朋友！  
點燃您心靈中的  
燈塔



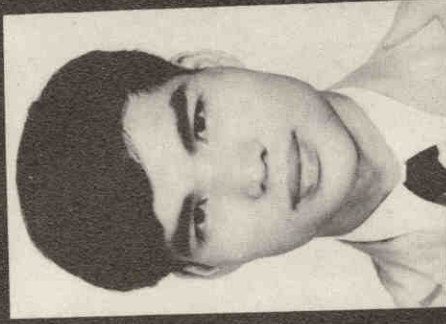
平小陳

！合集空一只是生人  
！它填去何如您看

去照亮汪洋中  
的小舟吧！

俊聰郭

，智者人知  
！明者知自  
，強者勝自  
富者足知



心愛以施是理真之世處  
。尊強非而

光清黃



!!!忍!!忍!忍!  
.....?則忍不小

華榮林



思三

有新陳



：記切  
由，途前的己自  
。造創來己自  
堂明郭



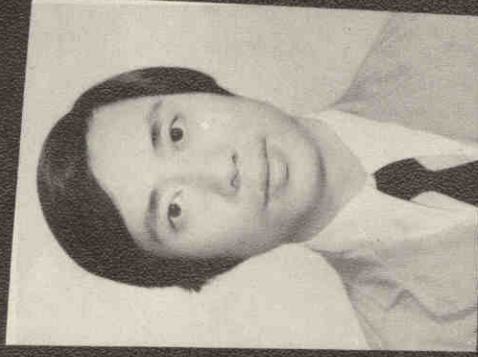
源俊梁

。種無本相將  
。強自當兒男



強伯馮

始開之生人即業畢  
！幹苦頭埋



。值價的在存有才，格風的己自造創能



大榮郭

人別做是樂快大最中活生  
。事的做能不你為認

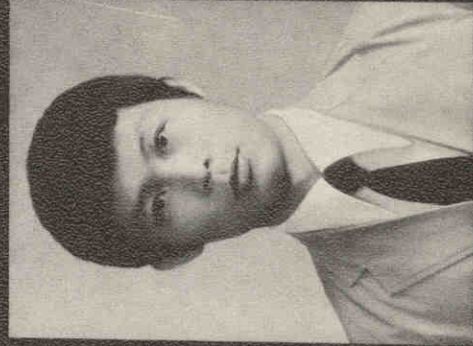


正志林

?非孰?是孰  
非非是是  
!然茫!然惑

...友朋.....了別  
。來未創開，會機握把

輝慶胡



！實真成夢美願

政德石



財見何  
、臻、育體求力  
。美、善、真



源錦周

人待誠以  
勉相愛以  
遠相善以

：是還年三的暫短  
“個一”  
道仙邱



如有，生一的人  
道坡上担重著背  
年永黃



廷旭張  
，問學究研時靜在  
。體身鍊鍛時動在



祥華蘇  
，理真與驗經得求了為  
。也習實需故

，溫重得值雖夢美日往  
。造創續繼需業事來未  
樹明鍾



出支切一。是問時費浪  
。的貴昂最  
憲修劉



### 慧智分一少則，利名分一多” “雅高分一少則，較計分一多



安明吳  
。的誠純是  
。的誠純是  
。的誠純是



智光周  
們友朋  
；越優們我致能心信  
。吧它立堅

懼畏人使多最屬嚴  
。恨懷人使會則傲驕  
傑俊高



，下留笑微的您將  
。福祝的我走帶  
琦世孫



輝日陳  
，了跑以可  
但  
。平不路心小



川和杜  
，神精專體揮發  
。角海涯天遍傳



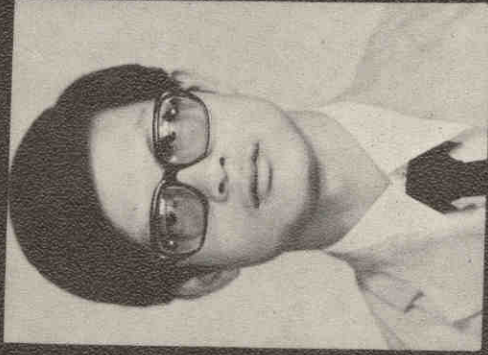
模 金 賴

、淡、忍、敢、虛、誠正  
散、新、堅、美、善、真

、路走上水在「  
L。的能可不是不也

、啦醒該權！暖照愛  
意如事事家大祝

洋 碧 林



祖 慰 喬

要但，拿就的要你「  
L。價代付



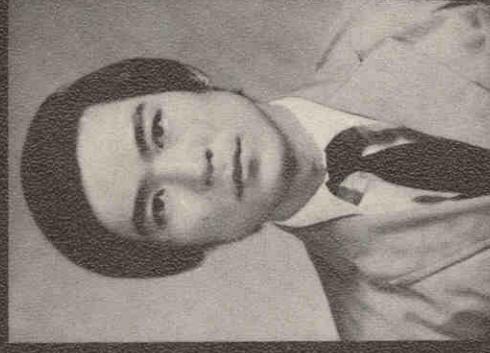
堂 戊 陳

！樂常足知



候時的黑最空天「  
L。辰星到看才人

欽 錫 邱



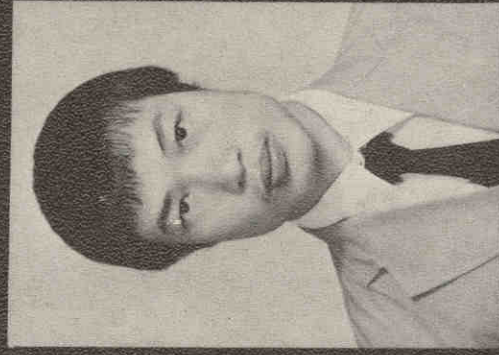
騰 銘 吳

，骨徹寒番一是不  
。香鼻撲花梅得怎



來靈心的靜寧等同以「  
L。榮光與辱取受承

，子日的樂快們我使「  
L。明聰們我使也



德 政 林

：是還後年三  
。條一漢好



振 張 邱

於等，費浪的間時  
半一的生人棄放

神精之公為下天以  
。會社務服

淵 茂 林



。了別！何奈  
，笑微之恒永願  
。裡坎心在常

雄 溫 張



，頭低不永  
！功成為敗失不以

裕 信 李



美完的在內有唯  
：是才  
。有富正真之生人

秀 明 林





曾人智  
舟行水逆如學  
。退則進不

今如，冉冉光時，窗同年三  
……願，飛分燕勞  
。憶相長年之生有

輝志王



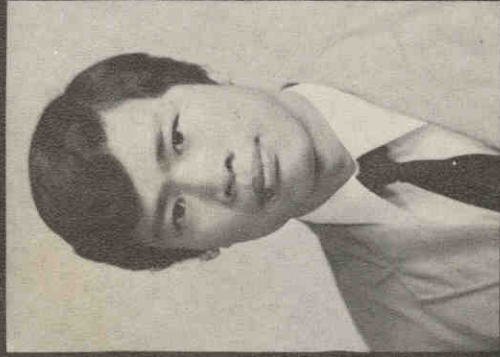
，中其在渺渺生人  
。空亦月空亦日

信德潘

蔡俊欣  
功成……們友朋  
，在現定決非應  
。來未定決是而

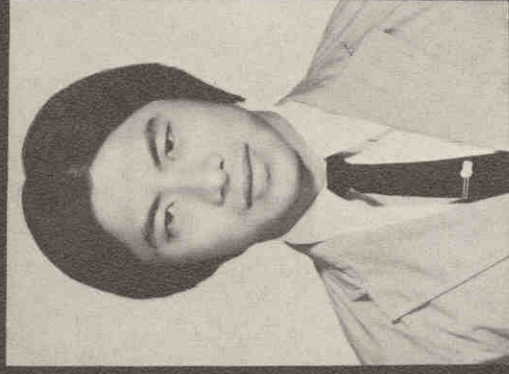
的明透是水的裡缸  
……在而  
!! 的黑幼黑却水的中海

榮惠陳

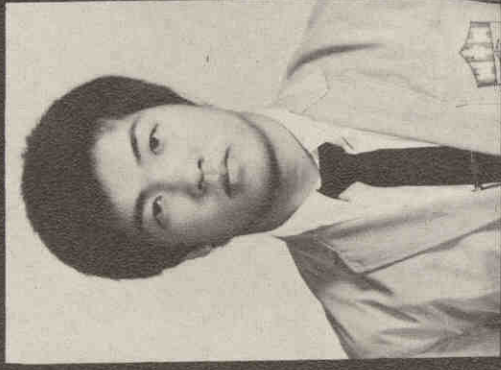


麟森林

黃朝政  
? 錢價少多開生人管不  
! 嗜嗜點一買要是總我



林秀雄  
! 載三窗寒  
! 助互勉互  
! 在永誼友願



簡宗希  
，質氣育體揮發  
。道大莊康邁永

……友朋……嘿  
。啦哈哈磯磯再要不不

楊秋平



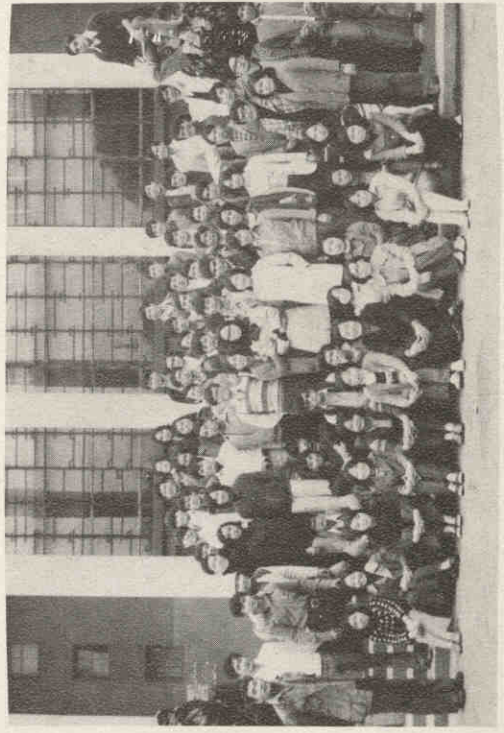
劉安堂



張東華  
! 友朋  
，的境止無是問學  
。吧力努，續繼



，襟胸的朗開有能  
。業事的大偉成才



！吧鬥奮己自為  
……好好  
正國陳



祥榮鍾  
，人的性耐有  
要想們他到得能  
。切一的



福慶李  
！：友朋  
己自燒亮  
人別照



徵象之弱懦是就服屈  
賢聖邱



## 頭石的動滾 苔青長會不

教育愛是

沒有條件的愛

，利勝的爭戰過經不  
。的榮光不是也利勝  
良明王



！專體  
！見再  
生海管

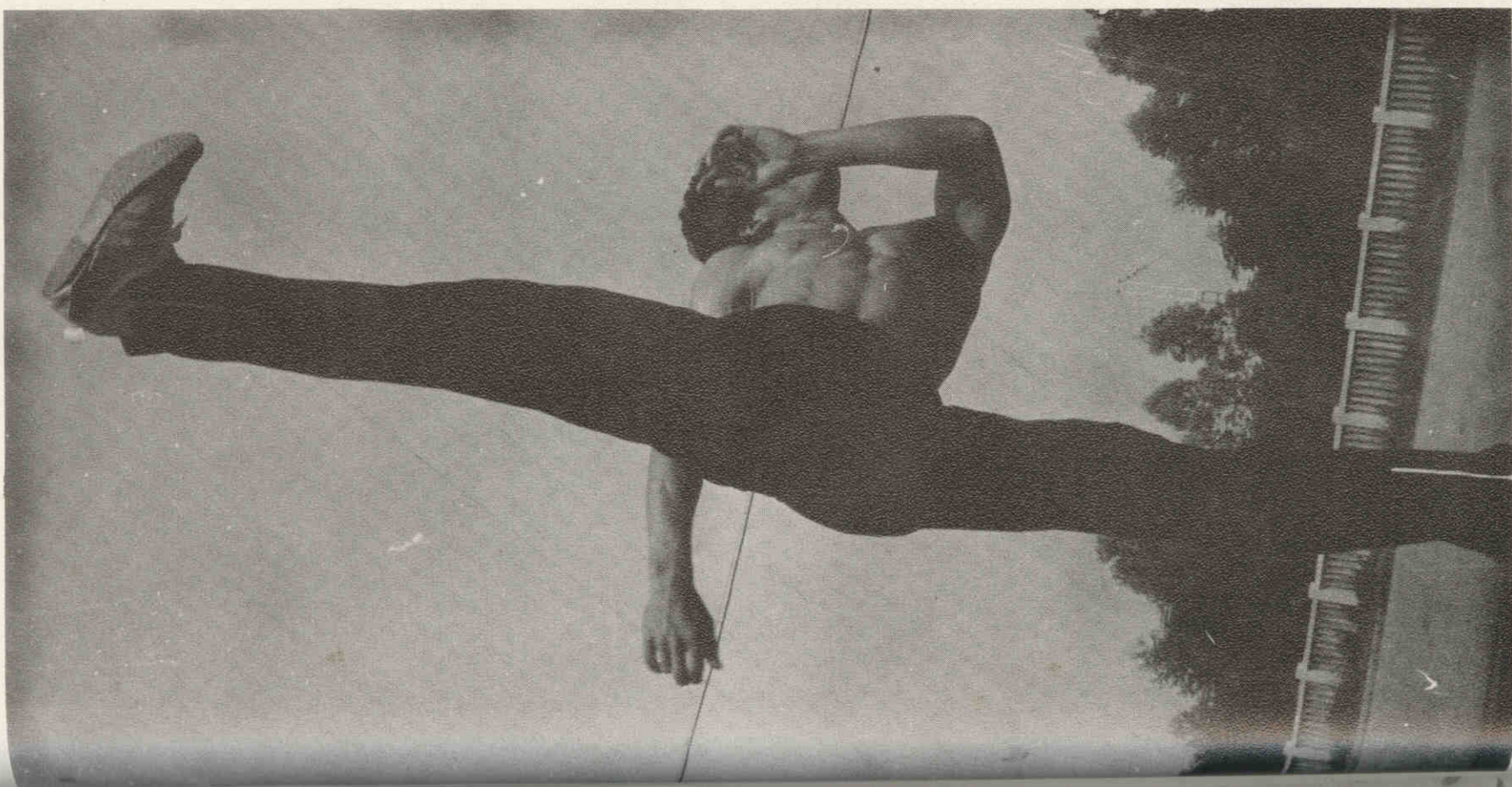


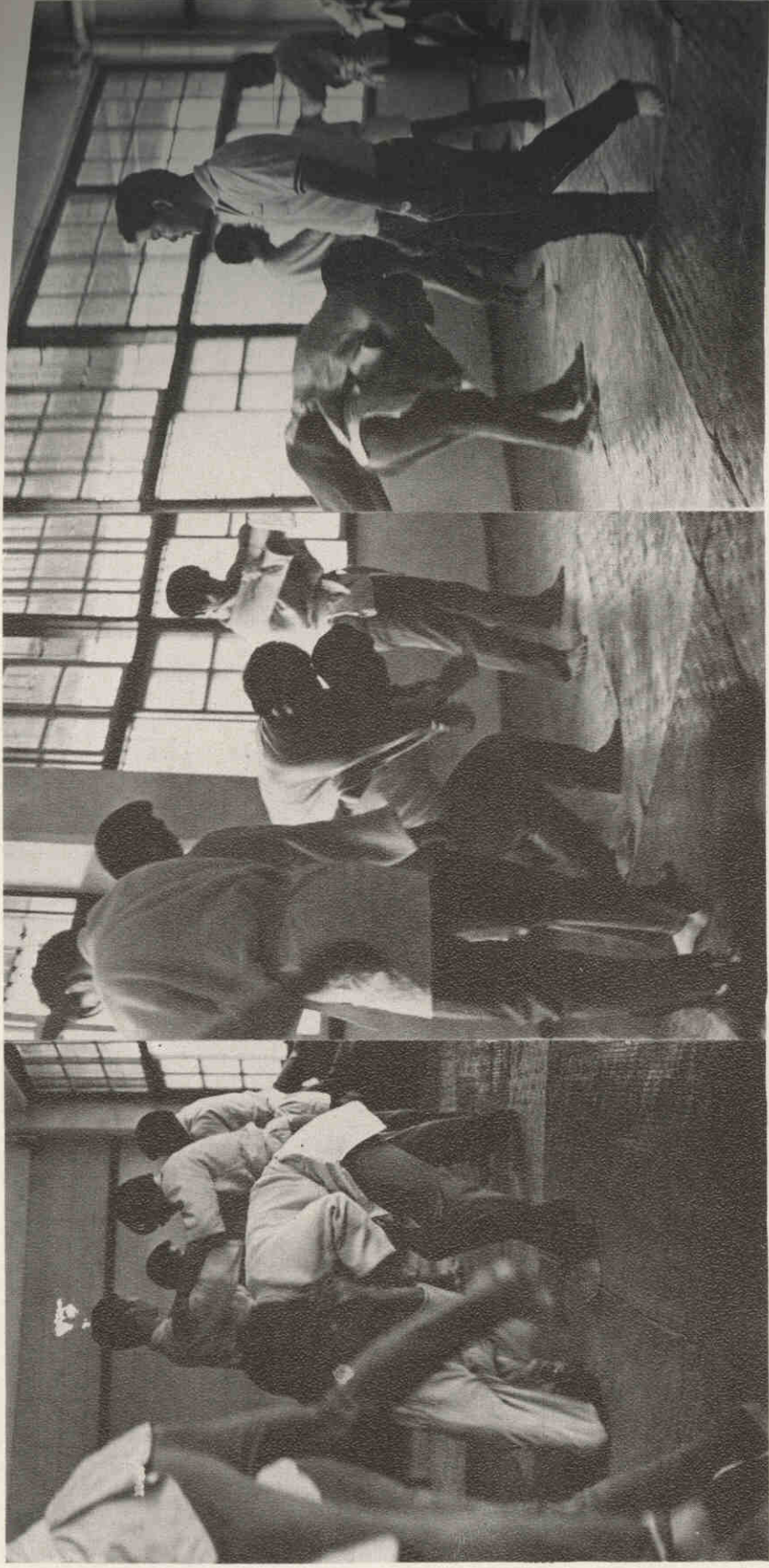
龍進林  
得懂得就，群超己自使要  
。想膜處處





「如果日月也懷疑慮，  
它們就馬上失去光輝。」





三載同窗苦與甘  
一但分離重逢何時  
藉此重溫舊夢——

