

重生校友

通訊

重生校友會

九龍尖沙咀加連威老道41號2樓

電話：23012388 傳真：23012211

通訊編輯小組編印 非賣品

18-03-2010(1) 總 (119)

網址：<http://www.chungsangalumni.org> 電郵：chungsangalumni@yahoo.com.hk

主席的話

楊嵩如

各位會員：

光陰似箭，日月如梭，轉瞬間，庚寅虎年已踏著輕快的腳步來到人間！藉此初春之際，本人僅祝大家，龍精虎猛，虎年行大運，身體健康，家庭幸福！

不經不覺，本會一年一度的盛事——會員大會暨週年會慶敘餐也將到來。

今年會員大會暨三十三週年會慶敘餐，已確定 2010 年 4 月 24 日(星期六)晚上六時，假九龍美孚新邨百老匯街 85 號 C 地下富臨漁港(港鐵美孚站 A 出口)舉行。

費用每位\$230 元。當晚除召開 2010 年會員大會，公報年度財務報告外，另大會設卡拉OK、麻雀耍樂、敘餐、抽獎、與老師和校友合照等。

歡迎各位會員踴躍參加，先向各屆聯絡校友報名，於中國銀行入重生校友會賬，帳號：064-791-00013079，保留收據，並將落實人數通知本人 (電 9107 8263)。

為增加歡樂氣氛，當晚大會安排有抽獎助慶，歡迎各會員會友贊助禮品或禮品代金，請與福聯部陳惠娟校友聯絡(電話 6286 6210)。



從化溫泉三天遊

謝國樑

康樂部於 2009 年 12 月 25 日至 27 日組織了廣東從化溫泉三天遊，得到校友支持，共 47 人參加，行程非常豐富。

第一天上午 9 時深圳落馬洲福田口岸關口(2 號門)集合，先遊覽南沙天后宮，小周莊午餐，下午遊順德中華牌坊、南國絲都，晚餐享品嚐順德風味餐，入住銀海酒店(准四星級)；第二天早餐後乘車前往從化釀酒廠，午餐有從化雙雞宴，下午往六星級【歲格詩動感溫泉】，入住溫泉酒店；第三天溫泉自助早餐後，自由活動，午餐廣州福林農莊，下午乘車返深圳，參觀深圳博物館，展覽了深圳從 30 年前的改革開放的成就，十分豐富，到五時過關返港。

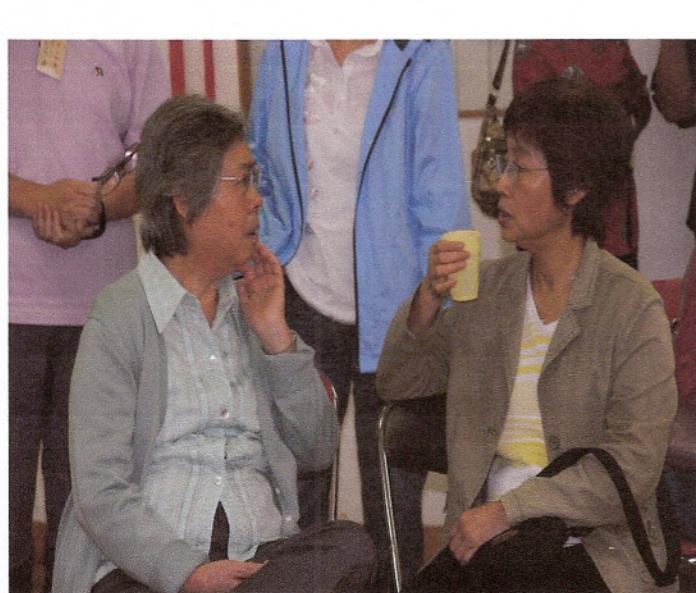
記蛇宴聯歡會

嵩

福聯部於 2010 年 1 月 23 日(星期六)晚上 8 時假中業校友會舉辦蛇宴聯歡會，共 60 人參加，筵開五席。參加的校友一方面可以與共聚，暢談近況，另一方面又可品嚐美食。

當晚菜式包括：

秘製燒鰻魚、太史五蛇羹(兩大窩)、金鈎燴鮮野菌，杞子滋補蒸廣州水魚、北芪黨參竹絲雞炖五蛇、蛇汁菜膽雞、雙冬枝竹羊腩煲，新界靚油菜、生炒羊城腊味燜米飯。



校友會 2010 年度新春團拜 生

校友會在元月十五這天於會所舉行新春團拜。當日上午，亦為母校之新春團拜，我亦提早回到會所，向劉校長及多位老師拜年，看到校長和老師都身體健康、精神愉快，使我也很高興。而下午的團拜在二時正式開始，到會的校友有四十多人，大家你一叢、我一堆的談得不亦樂乎。至三時，由楊嵩如主席致新春賀詞，她代表理事會祝各校友身體健康、生活愉快，並希望大家日後能繼續支持和參與校友會的活動。最後，本人再次恭祝所有校友身體健康。



夜十四屆敘會

國樑

年，又過年，在未過年之前，我們夜十四屆(1973 年畢業)的學兄學姊們在 2010 年 1 月 31 日來一次年夜飯的聚會。

是日下午三時，他們已相約到酒樓雀局，到入席時筵開三席共 43 人，你說夠親密嗎？

席間大家舉杯共慶，臨離開時已商定 3 月 14 日為開年飯的日子。為什麼夜十四屆同學會聚會得那麼頻密呢？這是屆內的不二傳統，堅持年夜飯及開年飯已有多年。他們每年還組織屆內二至三次國內旅遊，以保持校友間的聯系。



※校友會康樂部活動※

大嶼山延慶寺、天壇大佛、寶蓮寺、大澳水鄉一天遊



日期：2010年3月28日(星期日)。

集合時間：上午8:45(敬請準時，逾時不候)。

集合地點：港鐵太子站A出口

團費：會員\$145元、非會員\$150元

團費包括：全程空調冷氣旅遊車、延慶寺齋宴、新華酒家(風味晚宴)、專業導遊小費、75歲以下包10萬元平安保險(75-85歲包5萬元平安保險)。

行程簡介：

早上乘旅遊車直達大嶼山新開放景點「觀自在林」，內有擺放多達33尊不同法相之觀世音菩薩，尊尊菩薩均法相莊嚴肅穆，氣勢宏偉，供遊人一一細心觀賞；繼而前往鹿湖旁的延慶寺，寺內供奉有四十尺高的釋迦牟尼佛像，造型莊嚴，色彩金爛，像前分立阿難尊者和迦葉尊者，像後在左邊是騎綠獅的文殊菩薩，右邊是騎白象的普賢菩薩，牆上還掛有十八幅羅漢石畫。

中午品嚐延慶寺「如意齋宴」。

餐後前往昂坪「天壇大佛」，佛高34公尺，重220公噸，坐於三層祭壇上，是全球最大的青銅座佛，座像坐在268級的石階上，拾級而上，到祭壇上遠眺大嶼山和南中國海的無際風光，更是令人神往；之後到莊嚴宏偉的「寶蓮寺」參拜及在「昂坪中華文化村」遊覽。

稍後前往有東方威尼斯之稱的「大澳水鄉棚屋」，體驗僅存的漁村風味，市集有海味街出售各式海味和傳統食品；順道經「東薈城名店倉」，團友可在此選購各款服裝、體育用品、兒童服飾等。

晚上於東涌新華酒家品嚐「東涌風味晚宴」，晚宴完畢乘旅遊車返回太子地鐵站。

青衣行山徑遠足活動：

5月9日(日)早上9時正，港鐵青衣站248M巴士站集合，乘巴士至青衣長宏邨總站起步。沿車道向上走到盡頭，便是青衣自然徑的北面入口。自然徑起點是往上的石階，右面可以看到汀九橋，沿著小徑經過首個涼亭轉入青瞰徑。路上經過青馬大橋入口前的山坡，正好看到大橋全貌。沿著自然徑向西南走，途中經過涼亭及多個野餐地點，到達西南面出口青衣西路，乘巴士回青衣市中心散隊。全程約2小時，需備帽傘，交通費、糧水自備。

南丫榕樹灣至索罟灣連走：

6月20日(日)早上9時正中環港外線(4號碼頭)集合，乘小輪到榕樹灣。下船後進入市集經榕樹灣大街，先找到往索罟灣的路標出發，第一站是「風采發電站」，此處可欣賞大風車葉轉動，虎虎生威。離開發電站，沿來路下山，到達洪聖爺灣。可在此小休，開始再上山，到蘆鬚城村，可參觀二次大戰時遺留之「神風洞」。按豎立的路牌前行，便可直達行程的終點索罟灣，有興趣的可往天后古廟參拜，還可自費品嚐當地海鮮。可乘小輪返中環。全長約5公里，行程約2小時，少蔭，需備帽傘，交通費、糧水自備。

預防甲型H1N1流感建議食療方

由廣華醫院中醫科研中心李捍東主任及熊曼琪教授提供

1. 涼瓜瘦肉木棉湯

【材料】涼瓜 1 個 木棉花 30g 瘦肉 150g

【製作方法】涼瓜對半切開，將瓜瓢瓜籽去除，洗淨切片。木棉花乾用水浸泡 20 分鐘及洗淨備用；瘦肉洗淨切片。將材料放入鍋中，加水適量，大火煮沸後轉用慢火煮 30 分鐘，去掉木棉花及涼瓜，最後加入瘦肉煮 10 分鐘，調味後即可食用。

【功效】清熱祛濕。

【適應範圍】濕熱而致疲乏無力，及有需要調理者。

【用法】一人量，每日分 2-3 次飲食。每周食用 2-3 日，因應情況，可連續服用 1-2 周或隔周食用。

2. 紅蘿蔔馬蹄煲豬肺湯

【材料】紅蘿蔔 150g 馬蹄 80g 豬肺 150g-200g

【製作方法】先將紅蘿蔔、馬蹄去皮洗淨切塊，豬肺洗淨切塊備用，將全部材料放入鍋中，加水適量，大火煮沸後轉慢火煲 2-3 小時，調味後即可食用。

【功效】清熱解毒、養陰生津。

【適應範圍】可作夏季清涼飲料，及有需要調理者。

【用法】一人量，每日分 2 次食用。每周食用 2-3 日，因應情況，可連續食用 1-2 周或隔周食用。

3. 西洋菜蜜棗生魚湯

【材料】生魚 200g 豬肉 200g 西洋菜 250g 蜜棗 2 枚 陳皮 2g

【製作方法】生魚去鱗及內臟，洗淨後油鍋略煎備用。將豬肉及西洋菜洗淨，然後將豬肉與生魚、蜜棗、陳皮一同放入鍋內，加水適量，大火煮沸後加入西洋菜，煮沸後再轉慢火煲 2-3 小時，調味後即可食用。

【功效】清熱養陰，潤肺止渴。

【適應範圍】普通家庭飲食，及有需要調理者。

【用法】一人量，每日分 2 次食用。每周食用 2-3 日，因應情況，可連續食用 1-2 周或隔周食用。