

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
18-9-2010(3) 總 (121)

網址：<http://www.chungsangalumni.org>

電郵：E-mail:chungsangalumni@yahoo.com.hk

記 2010 友會歌唱比賽

一年一度的友會歌唱比賽經已完滿結束。今年由培僑中學校友會主辦，定名『亨達盃』友會歌唱比賽，舉行日期 8 月 22 日(星期日)下午，地點為培僑中學樓禮堂。

正如培僑校友會會長李耀熙致辭時說，「友會歌唱比賽是 13 間友會大團結的盛事。音樂能移風易俗，增強校友會之間的聯繫，抒發校友們的愛國情懷，唱出愛國積極進步的最強音。」當天我會多位校友連同理事出席，我會謝國樑副主席獲邀參與比賽啓動儀式。主辦單位邀請「明儀



合唱團」音樂總監費明儀、春天合唱團音樂總監鄒允貞、浸大音樂系主任潘明倫教授任評判，超過 350 位歌唱愛好者參賽，吸引逾 800 位觀眾到場支持。各項比賽的冠軍結果如下：

(1)流行曲/時代曲組培僑校友會李敦《等》；(2)民歌/藝術歌曲組培僑校友會胡雪君《我們的生活充滿陽光》；(3)小組唱 A 育華中學校友會《相思河畔》；(4)小組唱 B 漢華中學校友會《茉莉花》；(5)大合唱培僑校友會《祖國頌》。



會務消息

校友會秘書

1. 第十五屆理事會之任期將於 2011 年 4 月之會員大會任滿，是屆理事會正積極開始改選的準備工作。為擴大理事會的代表性及影響力，理事會呼籲各會員推薦合適人選參與改選，以共同做好校友會的工作。各會員可以電郵 chungsangalumni@yahoo.com.hk 或致電秘書陳遠生(電話☎9197 9591)聯絡，理事會將作出跟進；
2. 明年之會員大會暨會慶聯歡預定於 2011 年 4 月 16 日(六)假美孚新邨富臨漁港舉行，理事會將於稍後發出選票，供會員選舉第十六屆之理事。唯根據會章規定，所有贊助會員〔會員編號 MCS 起首〕及不合格會員〔會員編號 E 起首〕均沒有選舉及被選舉權，將不會收到改選選票，敬請留意；
3. 理事葉鎮源先生〔原名葉錦榮〕於 8 月 25 日遞交辭職信，表示因私人理由辭去於理事會之一切職務。理事會於第二十九次會議上尊重其個人意願，並推選候補理事葉發枝先生接任學術部長一職。

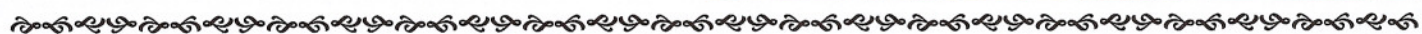
※各位如對會務有任何意見或查詢，歡迎隨時與秘書陳遠生理事聯絡。

日五屆周年聚會 嬋珍

2010年9月10日(星期五)晚上,日五屆校友(1977年畢業)於九龍灣消防同樂會泮溪酒樓舉行聯歡會。

當晚出席校友和老師共13人,見右照片,後排左起蕭雅梨、黃佩嫻、(小)陳淑儀、黃佩瑜、林嬋珍、(大)陳淑儀、吳丹淇(吳月娥)、馬文和;前排左起郭麗清、尹惠娟老師、王美仙、黃耀華老師、潘惠蘭。

大家難得聚會,席間彼此暢談生活近況,互祝身體健康,生活愉快,家庭幸福。共晉晚餐後,又拍照留念,並希望日後保持聯絡。



個人養生講座 嵩

理事會邀請莫應帆校友(中醫師)舉辦個人養生講座,共有35人參加,氣氛熱烈。以下是講座內容:

- A型——平和體質,是精力充沛,健康樂觀的那一種;
- B型——陽虛體質,是手腳發涼,身體怕冷的那一種;
- C型——陰虛體質,是手心發熱,陰虛火旺的那一種;
- D型——氣虛體質,是氣短少力,容易疲乏的那一種;
- E型——痰濕體質,是身體肥胖,大腹便便的那一種;
- F型——濕熱體質,是面色油膩,長痘長瘡的那一種;
- G型——血瘀體質,是面色晦暗,臉上長斑的那一種;
- H型——氣郁體質,是多愁善感,郁郁不樂的那一種;
- I型——特稟體質,是容易過敏,噴嚏流淚的那一種;

億萬蒼生,人分九種,你知道有哪九種嗎?這九種體質中,

A:是平和健康的體質。另八種是偏頗不健康的,那麼你是哪一種呢?

B:陽虛體質

【定義】由於陽氣不足,以虛寒現象為主要特徵的體質狀態。

【成因】先天不足,或病後陽虧。如家族中均有虛寒表現,孕育時父母體弱,或年長受孕、早產,或平素偏嗜寒涼損傷陽氣,或久病陽虧,或年老陽衰等。

【體質特徵】形體特徵:多形體白胖,肌肉不壯。

【常見表現】主項:平素畏冷,手足不溫;喜熱飲食,精神不振,睡眠偏多,舌淡胖嫩,邊有齒痕、舌潤,脈象沉遲而弱。副項:面色柔白,目胞晦暗,口唇色淡,毛髮易落,易出汗,小便清長,大便溏薄。心理特徵:性格多沉靜、內向。發病傾向:發病多為寒症,或易從寒化,易病痰飲。對外界環境適應能力:平素不耐寒邪,耐夏不耐冬,易感濕邪。

【陽虛基礎方】金匱腎氣丸。

生薑紅糖茶:生薑、紅糖適量煲茶。當歸羊肉生薑湯:當歸5錢、生薑1兩、羊肉10兩,煲2-3小時。

枸杞子:可生食、泡茶或煲湯。

旅行日期 : 2010 年 10 月 15 日至 17 日(星期五至日)
集合時間 : 上午 8 時正
地點 : 深圳落馬洲福田口岸關口 2 號閘【公誠隊旗】集合
團費 : 會員\$1,050 元; 非會員\$1,080 元。小童\$750 元 (8 歲以下且不高出 1.1 米及不佔床位)# 以上費用已包括團費、來回交通及導遊司機小費

行程簡介

第一天 : 導遊關口接團 → 乘坐旅遊車前往肇慶 → 沿途車觀千禧紀念塔 → 肇慶午餐(肇城風味宴) → 新興探區鍾達老師、蘇師母或前往藏佛坑風景區 → 新興特產街, 購買地道的新興涼果街 → 晚餐於新興中旅餐廳 → 入住龍山翔順花園酒店/景源度假村
第二天 : 酒店早餐 → 探親或自由活動 → 午餐 → 資政大夫祠參觀, 資政大夫祠是廣州地區目前發現的建築規模最大的祠堂 → 前往遊覽洪秀全故居, 這故居屬當地農民居住的普通泥磚平房, 一連六間分別陳列洪秀全日常生活用具及文房四寶等, 其中有幼天王洪貴福出生的房間。故居右側是洪氏宗祠, 現已辟為“廣東花都市洪秀全紀念館洪秀全故居” → 晚餐(花都蒸汽自助火鍋) → 入住南海雅居樂大酒店
第三天 : 酒店早餐 → 番禺南粵苑景區是一座山水園林與嶺南建築相融合、藝術珍品與嶺南園林并茂的大型山水園林。它位於沙灣鎮紫坭村大川崗, 與嶺南名園寶墨園相連, 占地 100 多畝, 是寶墨園建設的深化與伸延, 展現了沙灣歷史文化名鎮的風貌 → 午餐 → 遊畢乘車回深圳關口送團!

旅行日期 : 2010 年 12 月 25 日至 27 日(星期六至一)
集合時間 : 上午 8 時 30 分
地點 : 深圳落馬洲福田口岸關口 2 號閘【公誠隊旗】集合
團費 : 會員\$1,400 元; 非會員\$1,450 元。
小童\$900 元 (8 歲以下且不高出 1.1 米及不佔床位)
以上費用已包括團費、來回交通及導遊司機小費

行程簡介

第一天 : 導遊關口接團 → 乘坐旅遊車前往番禺大夫山森林公園 → 午餐(魚米之鄉宴) → 轉乘全新客運快線車【武廣高鐵一和諧號】(體驗世界速度, 感受陸地飛行) → 清遠金龍洞(可欣賞千奇百怪經長年累月水滴而成的石柱、石筍, 更可親自體驗淘金沙的樂趣, 並每人贈送金沙一袋) → 晚餐(巴戟首烏養生宴) → 夜遊清遠市廣場益華 Shopping Mall 或清遠商業步行街 → 入住四星清遠豪格假日酒店或好來登同級酒店或同級
第二天 : 酒店中西式自助早餐 → 北江小三峽(包乘船暢遊好山好水好風光) → 飛來古寺祈福 → 午餐(清遠雞鳳河鮮宴) → 遠眺台百步梯叢林公園 → 前往新豐, 沿途可觀賞雲天海原始森林面貌, 沐浴於森林大氧吧中負離子空氣 → 晚餐(溫泉地道特色宴) → 入住五星雲天海溫泉森林度假村酒店 → 卡拉 OK(包任點任唱 2 小時)
第三天 : 酒店中西式自助早餐 → 酒店內再次享受溫泉浴或自由活動(約 11 時離開) → 午餐(胡鬚雞客家宴), 特別贈飲龍門特產“清梅酒” → 龍門年畫長廊(長達 100 米)的古色古香的雕梁長廊, 兩邊掛滿了各色彩艷麗、鄉土味濃厚的龍門農民畫 → 龍門古寺 → 遊畢乘車回深圳關口送團!

有意報名者, 請入帳“重生校友會”中國銀行帳號: 064-791-00013079, 並通知康樂部。