

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

15-3-2011(1) 總 (123)

網址：<http://www.chungsangalumni.org>

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

主席的話

楊嵩如

各位會員、會友：

藉此初春之際，本人僅祝大家，龍精虎猛，兔年行大運，身體健康，家庭幸福！

本會一年一度的盛事——會員大會暨週年會慶聯歡，定於 2011 年 4 月 16 日(星期六)晚上六時，假九龍美孚新邨百老匯街 85 號 C 富臨漁港 (港鐵美孚站 A 出口)舉行，費用每位\$230 元。當晚除召開本年會員大會，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、會友踴躍參加，先向各屆聯絡校友報名，於中國銀行入重生校友會賬號：064-791-00013079，保留收據，並將落實人數通知本人 (☎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☎6845 2535)。

另今年四月為本會第十六屆理事改選，選票隨是次通訊向全體合格會員發出，請大家積極行使會員權利參與投票，敬請留意。



(照片為楊嵩如主席在辛卯年校友會團拜活動中，主持新一屆理事選舉啓動儀式)

記新春團拜

夜十八屆清清



2011 年 2 月 13 日(正月十一星期日) 是一年一度師生團拜的好日子，我懷著興奮愉快的心情參加了這次敘會。由於老師和校友，平日很少碰面，因各有各忙碌，所以特別珍惜。

當天上午教工舉行新春團拜，部分老師連接留下來，一見校友到來，互相問好和恭賀的說話，場面很溫馨，眼見老師們精神奕奕，別來無別恙，也感到很安慰。

團拜甫開始，主席楊嵩如致歡迎辭，祝大家身體健康、心想事成、工作順利、家庭幸福，接著品嚐了早已預備好的美食，有沙爹、沙律、泰式糕點等等，大家吃得津津有味。大會安排

了尹惠娟老師和黎群有女士合唱林家聲粵劇名曲“艷曲醉周郎”；其後還加插了一個特別的內容，由夜 18 屆葉錦華校友主講，分享他對今年家居流年運程的分析，校友對此也甚感興趣。藉此機會，僅祝各位校友新年進步、萬事如意！

清遠新豐三天遊記 如

去年 12 月聖誕假期，天朗氣清，康樂部組織了國內旅遊，共有 53 人參加。

第一天接團後，乘坐旅遊車前往番禺大夫山森林公園，午餐轉乘全新客運快線車【武廣高鐵--和諧號】，不久便抵清遠金龍洞參觀，然後體驗淘金沙的樂趣，每人贈送金沙一袋。晚餐後夜遊清遠市商業步行街，入住四星清遠豪格假日酒店。

第二天早餐畢，前往北江小三峽，包乘船暢遊好山好水好風光，飛來古寺祈福；午餐後前往新豐，沿途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。晚餐入住五星雲天海溫泉森林度假村酒店，卡拉後盡情享受卡拉 OK，任點任唱 2 小時。

第三天酒店中西式自助早餐，再次享受溫泉浴及自由活動，午餐品嚐（胡鬚雞客家宴），特別喝了龍門特產“清梅酒”；下午參觀龍門年畫長廊，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，前往龍門古寺參拜。遊畢乘車回深圳關口回港。



長洲新春一天遊 夜校第八屆葉桂苑

2011 年 3 月 6 日(星期日)我參加了康樂部舉辦長洲新春一天遊。當日天氣良好，行程策劃完美，動靜皆宜，兵分兩路，由夜十一屆黃國英校友做嚮導，負責帶領校友們暢遊該島的美麗景色；另一批校友則啓程前往長洲著名的華威酒店品茗。我們 60 多人到一間私人農場觀賞場主用心栽種蘭花，採摘蘿蔔苗。午餐後，信步前往古蹟張保仔洞，晚上在當地一酒家享受美味海鮮餐(包括 30 多斤重花尾躉)，大家盡慶而歸！

是次旅遊，最難得的是能與相識了半個世紀的同學聚舊，緬懷往昔淳樸的學校生活，在我們成長的過程中，全賴校長和老師們循循善誘和無私的教導、同學們互助友愛，培育我們擁有高尚的情操，大家對重生母校都致以衷心的感激。如今我們可以相聚一起，亦多謝重生校友會為大家設立了一個共聚的平台，席上有校友在閒聊間提出一個很好的建議，最近財政司將會向香港十八歲永久居民派發港幣陸仟元，我們何不取其其中的部份金錢，贊助校友會會務開展、會員大會暨週年會慶聯歡禮品，藉以表達對校友會的支持，而且亦是一件非常有意義的事情，何樂而不為呢？最後都得到大家的贊成並踴躍參與，即晚已收到 4,000 餘元，由楊嵩如校友轉交校友會。



旅遊預告

「辛亥革命百周年展」、竹林禪院、「香港航空發展 100 周年圖片展覽」一天遊

日期：2010 年 5 月 15 日(星期日)	※行 程※
集合時間：上午九時(敬請準時、逾時不候)	◎尖沙咀歷史博物館「辛亥革命百周年展」
集合地點：港鐵太子站 A 出口	◎荃灣小肥羊蒙京粵川滬點心午餐
團 費：會員及小童(11 歲或以下)\$110 元；	◎荃灣千佛山竹林禪院
(全包) 非會員\$116 元	◎東涌機場「香港航空發展 100 周年圖片展覽」



年復年，不覺歲月留痕，今年已是第五個年頭參加馬拉松活動，回想當年，一個從不跑步的人，只憑同事一句說話：今年一齊參加馬拉松，就上網報名了。猶記得當年，即2006年9月份，才開始練習，每周一晚在工作完畢後到跑馬地球場，跑六至十個圈不等，月月如是。結果，不負己望，在首次活動當天，在不到二個半小時，我便跑畢半馬路程。箇中喜悅，難以形容。

每年的馬拉松賽事，參加的人數每年都在增長，但伴隨我跑步的同事卻越來越少，不是拍拖，就是結婚生小孩，今年就只得我一人參加，心情沒有以前的興奮，哈！原來有人相陪，跑時有傾有講，對比一個人跑，心境是完全不同的。

馬拉松有甚麼好？減壓囉！今時今日的工作，即使加班加點，不放假，工作還是做不完，上級給的壓力，下屬給的嘮嘮叨叨，身為中層的自己，除睡覺時間外，滿腦子就是工作、壓力、工作……，馬拉松改變我的生活模式，平時的跑步練習更是我的減壓良方。

馬拉松，有人看成是比賽場地，而我則看成是養生方法之一，年過五十的我，總不能與年輕人比較，鬥快鬥贏不是我這輩人的行爲；反之，一次慢跑，一次帶氧運動卻是我的享受，這亦是我能堅持了五年的動力之一。

馬拉松，使我深深體會生物體“用進廢退”的奧妙，這也是爲甚麼我要繼續參加馬拉松活動的原因。踏入五十頭，有感體力、腦力有下降跡象、手腳關節出現僵硬，最明顯是膝關節不聽指揮，上樓梯級乏力，醫生指這是退化，中醫針灸也無補於事。但當年報名馬拉松，我遍尋書店找來多本跑步書籍，當中不乏提到緩步跑能改善膝關節問題，事實上，經過一輪日子的緩步跑，我的膝關節明顯出現大幅改善，今天，我的膝關節接近康復了。

馬拉松，我愛，我享受！

記一次難得的敘會

日七屆楊永喜

2月13日(年初十一)，我們日七屆校友一行廿多人相約到陳渭南老師家中食盆菜。上午十一時左右到達陳老師位於粉嶺的家中，部份校友還携同子女參與，好不熱鬧。校友們平日生活忙碌，較少機會聚在一起，有些已是多年未有見面，大家傾談彼此的近況。陳老師爲了這次聚會，從元朗訂來兩個盆菜給大家享用。

雖然當天整個上午都下着雨，校友們仍好像回到童年時，無懼風雨，拿着孔明燈走到屋外的涼亭，以蠟燭燃起燈底的助燃棉絮，把孔明燈放到天空去，這時黃洪華老師也加入來了。約下午三時，大家懷着依依不捨的心情離去。



H：氣郁體質

【定義】由於長期情志不暢，氣機郁滯而形成的以性格內向不穩定、憂郁脆弱，敏感多疑為主要表現的體質狀態。

【成因】先天遺傳。或因精神刺激暴受惊恐，所欲不遂憂郁思慮等。

【體質特徵】形體特徵：形體瘦的人較多。

【常見表現】主項：性格內向不穩定、憂郁脆弱、敏感多疑、對精神刺激適應能力比較差，平時面貌憂郁，神情時常煩悶不樂。副項：胸脇部脹滿或走竅疼痛，多善太息，或暖氣呃逆，或咽間有異物感，或乳房脹痛，睡眠較差，食慾減退，容易受到驚嚇，健忘、痰多、大便多乾，小便正常，舌淡紅、苔薄白、脈象弦細。心理特徵：性格內向不穩定，憂鬱脆弱，敏感多疑。發病傾向：抑鬱症、臟燥、百合病、不寐、梅核氣、驚恐等病症。

對外界環境適應能力：對精神刺激適應能力較差，不喜歡陰雨天氣。

【調整體質關鍵】疏肝解郁。

【氣郁基礎方】：逍遙散、柴胡疏肝散化裁〔需在中醫指導下使用〕。

金針菜黃豆豬蹄湯：金針菜1兩、黃豆3兩、生薑1片、紅棗5枚，豬蹄肉煲湯。

甘麥大棗粥：浮小麥1半、大棗10枚、甘草3錢煲粥。

柴胡湯：柴胡2錢、龍骨5錢、生薑3片、茯苓5錢、半夏3錢、黨蔘3錢、牡蠣5錢、蘇梗5錢；煎水服。檸檬加蜜糖沖茶。

I：特稟體質

【定義】表現為一種特異性體質，多指由於先天性和遺傳因素造成的一種體質缺陷。包括先天性、遺傳性的生理缺陷，先天性、遺傳性疾病，過敏反應，原發性免疫缺陷等。其中對過敏體質概念的表述是：在稟賦遺傳的基礎上形成的一種特異體質，在外界因子的作用下，生理機能和自我調適力低下，反應性增強，其敏感傾向表現為對不同過敏源的親和性和反應性呈現個體體質的差異性和家族聚集的傾向性。

【成因】先天因素、遺傳因素，或環境因素、藥物因素等。

【體質特徵】形體特徵：無特殊。或有畸形，或有先天生理缺陷。

【常見表現】遺傳性疾病有垂直遺傳，先天性、家族性特徵；胎傳性疾病為母體影響胎兒個體生長發育及相關疾病特徵。心理特徵：因稟質特異情況而不同。發病傾向：過敏體質者易藥物過敏，易患花粉症；遺傳疾病如血友病、先天愚型及中醫所稱“五遲”、“五軟”、“解顛”等；胎傳疾病如胎寒、胎熱、胎驚、胎肥、胎痢、胎弱等。

對外界環境適應能力：適應能力差，如過敏體質者對氣候、異物不能適應，易引發宿疾。

【特稟基礎方】玉屏風散、麻杏石甘湯。

黃芪防風茶：黃芪5錢、防風5錢，白芍5錢，煎水服。

黃芪靈芝瘦肉湯：黃芪8錢、靈芝5錢、生薑3片，瘦豬肉煲湯。

浮小麥淮山湯：浮小麥2兩、淮山1兩，瘦豬肉煲湯。

※以上資料由講者提供，並由校友會秘書謄寫；如有疑問請向講者查詢(電話☎2323 6255)。

※全文完※