

重生校友通訊

 重生校友會

九龍尖沙咀

加連威老道41AB號2樓

電話：23012388 傳真：23012211

網址：<http://www.chungsangalumni.org>

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



學術部編印 (非賣品) 10-9-2015(3) 總(141)

海上生明月·天涯共此時

中秋明月掛天空，思念人兒在心中；
千里相思月兒訴，清風送我萬縷情。

佳節降臨人盡慶，玉盤皎潔照人間；
明月暗貽心底話，星光伴我踏征途。

— 葉明 —

謹祝各屆校友中秋節快樂



攝影興趣班(第二期)

學術部在7月4日及18日舉辦了兩堂攝影興趣班，深受校友歡迎，有見及此，學術部再接再勵，現定於10月10日、24日及11月7日，再開三堂攝影興趣班，費用全免，歡迎校友參加。

日期：10月10日、24日及11月7日(隔週星期六)

時間：晚上7時30分

地點：尖沙咀本會會所

講者：馮國明校友

內容：10/10教授夜攝技巧

16/10(星期五)外影實習，晚上7時30分尖沙咀碼頭集合。

24/10教授花卉拍攝技巧

1/11(星期日)外影，上午8時30分

7/11學員要交攝影作業互相評比交流(每位學員要交每次外影(4R)習作四張)



有興趣的校友，或曾參加第一期攝影興趣班的學員，可與學術部黎引玉校友(9373 0427)或福聯部陳惠娟校友(6845 2535)報名。

首先，我得強調，我不是專家，亦沒有上過課受訓，只不過受人所托，將我過去三年有機耕種的經驗，和大家分享。

一提起耕種，大家的腦海內定必會想起豐碩的成果，這也是最渴望的一刻。其實，耕種的過程包括有開田、下種、秧苗栽種等。其中最辛苦的及最花時間的，就是開田。所謂開田，就是清除野草、檢拾石頭、扒鬆泥土、堆畦造田。正所謂一分耕耘，一分收穫，如不用心照顧所種的植物，定必影響收成。平時的工作包括有：淋水、除草、施肥、鬆土等。但付出了努力、心血和汗水，亦未必有回報，因為除了要面對大自然的蟲害之外，還要面對風災及雨災，它可以將你的心血，一夜毀滅。有人會問，由下種開始到有收成，需時多久？其實這需要看你種的是甚麼植物，例如白菜就比較快些，大約需要40天；菜心就需要約80天；芋頭需時約半年。

當收成的時候，就是最開心的一刻，食用自己所種的蔬菜，倍感香甜，這就是農耕的樂趣。

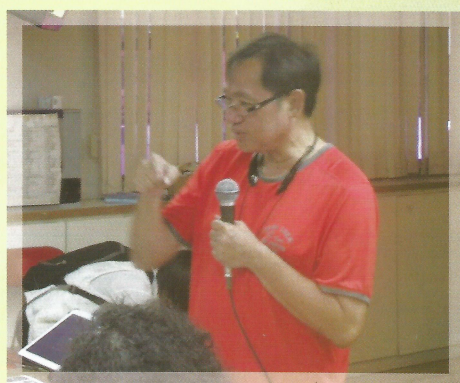
甚麼是有機耕種？我的理解就是在種植的過程中，不使用化學肥料及不使用對人體有害的農藥。當然，這不代表所種植的農作物就一定安全的，因為還有水源及泥土，可能已受污染；縱使自己不灑農藥，但相鄰種植的農民，噴灑的農藥亦會隨風飄過來。

有機耕種，當然不能使用化肥，只可使用有機肥。一提起有機肥，很多人便會聯想起人的屎尿尿尿，在我認識的農友及農民中，現在無人會使用糞便，因為人的糞便會有傳染病毒，但會使用發了酵的尿液；而雞糞、牛糞及馬糞是很好的肥料。最普遍及最多人使用的肥料，就是花生麩。其餘的有堆肥，堆肥就是植物，無油脂的食物殘渣，例如生果皮、廚餘等堆積起來，由昆蟲、細菌將之分解而成為有機肥料。



攝影興趣班後記

校友會學術部於7月4日及18日，舉辦了兩堂攝影興趣班，由日五屆馮國明校友主教，報名參加的校友有十多人，課堂上有實物及參與者學習拍攝，在馮國明校友的講解及指導之下，各參與者對光線的運用，構圖及不同角度拍攝等技巧有了初步的認識，從而提高了對攝影的興趣。



糉子製作學後感

日二屆 羅建華

糉子是端午節的象徵標誌，內子為了學做糉子，三年前已經在社區報讀學糉班，或許是天意弄人吧，每到學糉日，都因某些原因而被迫或中途輟學，帶著這個遺憾，今年她得悉校友會有同類班組，已晨早叮囑一定要報到名。

終於等到這天的來臨，為恐遲到，內子已預早出門。看著她面部喜悅之情，已感到她心中的期盼，終於到達尖沙咀的校友會會所啦，因為尚有少許時間，她已幫手鋪開工作檯…很快，開始DIY啦！在學姐又是導師的悉心指導下，第一

隻糉子出世啦，內子很開心地、滿意地看著自己的成果，周圍的學員…師姐師妹，同樣在這熱鬧、熱情的氣氛下，互看對方的成果，比較自己的不足。而延續這種氣氛，大家正努力製造第二隻、第三隻…很快的兩個小時學習時間又到了，正當各人手提自己的製造成果手舞足蹈，歡欣起舞之際，此情此景都被旁邊的智能手機一一攝錄下來。



對內子而言，付出三十元的費用，能學到紮糉方法，兼可以將成果帶走，更重要的是，終於達成三年來的期盼，這種心情，非筆墨可以形容。內子曾先後參加過多次校友會活動，眼看掌教的學姐無私付出，校友會無悔的義務工作，感受良多。為了用行動表示心中的敬意，早前更入會成為贊助會員。



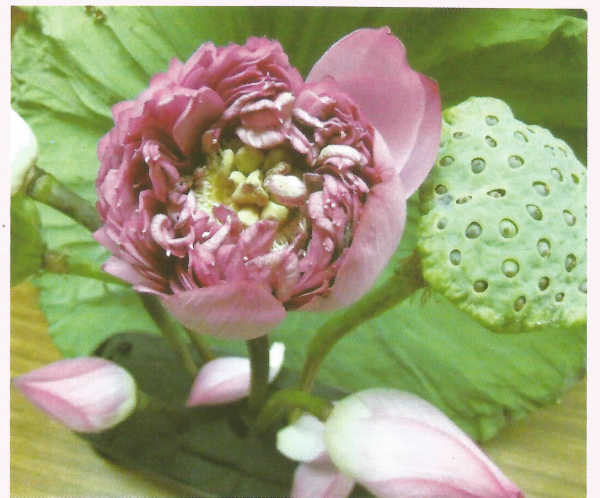
參加攝影興趣班後記

日九屆 李麗霞

多年以來參加了校友會不少的班組，一直都希望學習攝影技巧，因為以前大多是別人替我拍攝，如能學會一些攝影知識，那就最好不過。剛好校友會在7月4日及18日舉辦了兩堂攝影興趣班，於是馬上報名參加。第一堂學光線的運用及實物拍攝，第二堂則教導荷花的拍攝技巧，在導師的講解及指導下，掌握了一些攝影的知識，也可以與其他校友共聚一堂，互相學習，互相交流，非常開心。

校友會在1月曾舉辦攝影分享會，現在又舉辦攝影班，使我增廣見聞，增加了學攝影的興趣，希望校友會今後可以多些舉辦攝影班，在明年會慶聚餐時可以一展所長。或許舉辦攝影比賽，讓有興趣攝影的校友發揮拍攝技巧。

攝影是一門學問，易懂難精，要理論和實踐相結合，要不斷的學習，不斷的實踐，才能更好掌握個中的技巧，在此感謝導師的耐心教導，感謝幕後的一班工作者，希望日後再有相聚共同學習的機會。謹祝大家 身體健康，生活愉快！



五星尊貴享受~~順德嘉信康年花園酒店

獨享羊城韻味~~最新世界首列超級電容有軌觀光電車

《順德馬姐秘制一魚多味》美食純玩兩天團

出發日期：2015年12月26日~27日(星期六至日)

集合時間：上午9時正(逾時不候)

集合地點：羅湖口岸三島餐廳外

團費：會員及70歲或以上長者700元、非會員720元、小童(8歲以下，不佔床位)500元
單人佔1房補差價150元

團費包括：冷氣旅遊巴、導遊小費、酒店住宿、3正1早餐1下午茶

75歲以下送10萬平安保險，75-85歲送5萬平安保險

※旅遊業議會建議，可另自行購買合適的旅遊保險

※本團由公誠旅遊承辦，牌照號碼：352206 /本團受香港旅遊業議會賠償基金保障

第一天：於指定時間地點集合，乘國內豪華旅遊巴→高速前往廣州→乘坐最新推出世界首列超級電容有軌觀光電車，獨享羊城別樣韻味(外觀中國第一高塔“廣州小蠻腰”，被譽為“廣州旅遊新名片”“遊人心馳神往之地”“2010年廣州亞運會開幕式主會場”~海心沙，“月光寶盒”廣東省博物館→午餐→白雲山風景區(含景點大門票)南粵名山之一，被命名為“羊城第一秀”“南越第一山”〔景點內小門票及環保車，索道等客人自理〕→前往順德晚餐【順德馬姐秘制一魚多味】→入住酒店。(地處順德繁華嘉信城市廣場，1層是宵夜街，麥當勞，華潤萬佳超市等。酒店設有健身室，游泳池，瑜伽室等設備)

入住：順德嘉信康年花園酒店或同級(酒店提供洗漱用品)

第二天：酒店中西式自助早餐→廣東周莊~逢簡水鄉，遠離都市喧囂，空氣清新宜人，兩岸古屋古樹交錯分佈，石板街道縱橫，泛舟蕩漾碧波之中，一路觀看宋明清三代各式古石橋，彷彿如夢中→午餐【順德小炒皇宴】→嶺南第一糕~順德“歡姐百年倫敦作坊”品嚐新鮮出爐糕點下午茶→高速往深圳關口送團，祝旅途愉快！

報名：楊嵩如校友(94321969)或陳惠娟校友(68452535)，報名後請將費用存入中國銀行(香港)，賬戶：重生校友會，賬號：064-791-0-001307-9，入賬後請聯絡楊嵩如校友。
(團費收妥作實)

【馬姐秘制一魚多味】

招牌咸水雞(一隻)	勝瓜白貝浸魚祿	蒜頭豆豉蒸魚頭
蘿蔔燜魚骨腩	煲仔魚腸	蜆肉生菜包
炸牛奶拼雲吞(各十件)	煎釀雙寶	幹逼粉絲煲
豉汁蒸陳村粉	時令水果	

悼 念

麥思刈老師2015年7月離世，謹致哀思