



慶祝中華人民共和國成立70周年

第十九屆理事會選舉

回望過去，時間不經意在流逝，第十八屆理事會三年的任期即將屆滿，到明年又是理事會換屆的時候，理事會已啟動改選程序，理事會是校友會的核心，為校友制定及推行各類型的康樂及班組活動，我們需要有能力校友加入理事會，推動會務向前發展。

明年踏入廿一世紀二十年代，是一個創新的年代，我們需要在各個領域有創新的思維發展會務，前路謎霧誰能料，曙光引領創新天，校友會的發展有賴您們的支持及參與，希望各屆校友能夠積極參選，為理事會增加新的動力，各會員可自薦或推薦參選，如有提名人請於10月31日前電郵到校友會(chungsangalumni@yahoo.com.hk)，也可與楊嵩如主席(9432-1969)或陳遠生秘書(9197-9591)聯絡，期待您們的參與。

班組活動點滴

學術部 老淑霞

不經不覺，【重生養生班】已成立了三年多，即將踏入四周年。在這數年間，養生班學員人數不斷增加，大家一起練習太極，既可強身健體，亦增進了友誼。

養生班每星期一及星期三，由中午12時至下午2時上課，課後各學員自由參加下午茶敘，身心愉快又一天！另外，班組每月都會在其中一次茶敘，為當月生日之學員慶祝生日，大家齊切生日蛋糕，開心又熱鬧！



冬 季 蛇 宴 聯 歡

一年一度的蛇宴聯歡又來了，校友會每年在秋冬季節舉辦蛇宴都受到校友們的歡迎，校友會再度假中業校友會會所安排本年度的蛇宴聯歡，並於明年1月舉辦，詳情如下：

日期：2020年1月11日(星期六)

時間：晚上8時正

地點：中業校友會會所

九龍大埔道6-8號福耀樓3樓(太子地鐵站A出口)

費用：每位210元

歡迎各屆校友參加，有興趣的校友，可於屆內收集人數後，與楊嵩如校友(9432-1969)或陳惠娟校友(6845-2535)聯絡報名，費用存入中國銀行(香港)，校友會帳戶(帳戶名：重生校友會，帳號：064-791-0-001307-9)。

蛇 宴 菜 譜

(敬送飲品)
羊城臘味糯米飯
新界靚油扣羊腩煲
古法枝霸王龍崗雞煲
蛇汁霸皇龍崗蛇
姬松茸蜆鴨炖五蛇
荷香蒸廣州水魚
蟲草花鮮菌浸時蔬
太史五蛇羹(兩窩)
金龍蛇卷



七律・和郭沫若同志

毛澤東

一從大地起風雷，便有精生白骨堆，
僧是愚氓猶可訓，妖為鬼蜮必成災。
金猴奮起千鈞棒，玉宇澄清萬里埃，
今日歡呼孫大聖，只緣妖霧又重來。

附郭沫若原詩

七律・看《孫悟空三打白骨精》

人妖顛倒是非淆，對敵慈悲對友刁，
咒念金箍聞萬遍，精逃白骨累三遭。
千刀當剮唐僧肉，一拔何虧大聖毛，
教育及時堪贊賞，豬猶智慧勝愚曹。

印塘海岸船河遊記

夜十五屆 葉發枝

“吉澳連遊荔枝窩，板鴨橫臥印洲塘”，孟秋時節，最適宜郊遊，校友會在 8 月 18 日 舉辦了“吉澳鴨洲印洲塘”船河一天遊活動，我與一位認識四十多年，但又失散三十年的老朋友一同參加，本來我內人也一同前往，但出發時身體不適，只有留在家中休息。

當日我們在太子集合後，一百多人分乘兩部旅遊巴浩浩蕩蕩出發，到落馬洲轉船前往印洲塘，我們乘船圍繞鴨洲一圈，繼而到吉澳遊覽，那日天氣不穩定，集合時還是陽光普照，午餐後前往荔枝窩時突然落起大雨，有些校友冒雨上岸遊覽，我與友人及部份校友則留在船上遠眺。

印洲塘位於香港新界東北部，以水面靜謐而著名，它由往灣洲、蛾眉洲、吉澳等大島，以及三桠灣沿岸一帶所包圍，陸地之間只有狹窄的海峽連接附近海域，與東平洲遙遙相對，由於印洲塘地處偏遠，交通不便，平日較少遊人，所以是香港少有零污染的地方。

遊覽完荔枝窩後，我們乘船返回落馬洲，轉旅遊巴回太子解散，完結了一個半晴半雨的旅程，大家也盡興而回，在雨中踏上歸途。



雷州樟樹灣溫泉大酒店(浸泡天然溫泉池) 湛江軍港，全新準五星級鼓文化主題，美食純玩三天遊

出發日期：2019年12月13至15日（星期五至日）

集合時間：上午8時正（逾時不候）

集合地點：太子地鐵站A出口

團費：會員\$1,430，非會員\$1,460，小童（8歲以下，不佔床位）\$1,000，單人房補差價\$450

團費包括：冷氣旅遊巴、酒店住宿、導遊小費、6正2早餐

報名：楊嵩如校友（9432-1969）或 陳惠娟校友（6845-2535）

報名後，請入賬中國銀行（賬戶：重生校友會，賬號：064-791-0-001307-9）

（入賬後作實）

※本團由公誠旅遊承辦（牌照號碼：352206）。

※此團受香港旅遊業議會賠償基金保障。

※建議團友自行購買合適的旅遊保險。

※75歲以下送10萬平安保險，75至85歲送5萬平安保險。

※行程之先後次序及時間僅供參考，以當地接待旅行社安排為準。

第一天：指定時間地點集合，乘坐旅遊巴往港珠澳大橋香港口岸 → 過關後，轉乘金巴經港珠澳大橋前往珠口岸 → 過關後，轉乘國內豪華旅遊巴士往陽江 → 午餐【陽江豆豉宴】 → 繼續前往軍港之城“湛江” → 車遊湛江唯一哥德式教堂『天主教堂』、廣州灣法國公使署舊址、漁港公園 → 粵西最大豪華觀光船【紅嘴鷗號】船上暢遊——集軍港、商港、油港、貨港於一體的湛江億噸級港口，海島驚浪飛翔十里軍港，南海艦隊導彈驅逐艦、護衛艦、登陸艦等 → 晚餐【湛江雞風味宴】 → 入住酒店，靜享一個浪漫海濱之夜。

入 住：湛江2017年5月新開業鼎盛雲天酒店或同級

第二天：酒店早餐 → 湛江市區參觀粵西地區最大的祖廟【調順祖廟】 → 觀海長廊——觀望雄偉的南海艦隊軍港的風采，領略不同凡響的海邊城市 → 粵西最大海鮮交易市場【東風海味市場】可自由選購沙蟲、蝦乾、魚幹等 → 午餐安排在CCTV央視特別節目合作的餐廳，品嚐【湛江味道】芝士焗生蠔、幸福金瓜盅等 → 千年古城雷州【石狗文化博物館】，雷州石狗作為一方的“守護神”也是“吉祥物”，有南方兵馬俑之美譽（若閉館，改遊雷祖祠） → 入住中國唯一以鼓文化為主題的溫泉酒店【樟樹灣溫泉酒店】，觀廣東最大【牛皮鼓】，盡情享受酒店內豪華溫泉 → 晚餐【酒店特色鳳梨宴】 → 晚上由導遊帶領，步行中國最南半島旅遊新地標【茂德公戲樓】可欣賞雷州特色地方文化——舞臺劇《雷劇》震撼演出（免費專案，如因天氣及其他原因不開放，不作退費，逢週一休息）

入 住：全新準五星級樟樹灣溫泉大酒店或同級

第三天：酒店自助早餐 → 畝三分地 → 高速往陽江（約3小時） → 午餐【錦繡青花瓷大盤菜】特別安排陽江特色鵝鴨飯（每席一煲） → 海上蜑家博物館（如閉館，改風箏公園） → 全國工業旅遊示範基地『十八子刀具展示廳』 → 高速回珠海灣仔晚餐 → 珠海口岸轉金巴，經港珠澳大橋返香港口岸 → 乘旅遊巴士回集合地點解散，祝旅途愉快。



校友會會務顧問、前副主席謝國樑校友，
因病於2019年8月26日離世，
理事會深切哀悼。

