

重生校友通訊

CS 重生校友會

九龍尖沙咀

加連威老道41號AB 2樓

電話：2301 2388 傳真：2301 2211

網址：<http://www.chungsangalumni.org>

電郵：chungsangalumni@yahoo.com.hk

學術部編印(非賣品) 31-12-2021(2) 總(161)

[活動消息1]

重生養生班

重生養生班已成立4週年，由馮漢民校友擔任教練，免費教授養生太極拳和健身氣功等。逢星期二及星期五，中午12時至下午2時，在坑口香港單車館大舞蹈室，或將軍澳運動場大活動室上課。名額有限，有興趣參加的校友，可致電**陳惠娟校友** (6845 2535) 查詢。



[活動消息2]

粵曲興趣小組

粵曲興趣小組於2011年成立，因為疫情而停止活動將近2年，已獲準於12月重開。小組隔周星期六(每月2次)，中午12時至下午2時，在校友會會址活動，有興趣參加的校友，可致電**陳惠娟校友** (6845 2535) 查詢。



[活動消息3]

重生中樂組

在母校中樂隊成員倡議下，我們近期成立了重生中樂組，小組每月一個晚上，在校友會會址進行練習。對中樂組活動有興趣的校友，可致電**談建興校友** (9373 6227) 查詢。



[活動消息4]

健康糕點研習班

日期：2022年1月15日(星期六)

時間：晚上7時至9時

地點：校友會會址

費用：20元

人數：20人

講者：盧詠清校友(夜十一屆中五)

內容：素蘿蔔糕、素芋頭糕、陳皮紅豆糕

(會介紹各樣材料如何選購、配搭、製作，並有少量製成品試食)

如要報名，請聯絡 **陳惠娟校友** (6845 2535)。



更正 (第160期通訊)：

周柏松校友是夜十二屆，不是第八屆



[喜訊]

祝賀呂銘姍獲2021友會歌唱比賽獨唱組銀獎

呂銘姍校友於9月26日，在漢華中學主辦的2021友會歌唱比賽中，獲得獨唱組銀獎，校友會致以衷心祝賀。

得獎感言

夜十八屆

呂銘姍

2021-10-17

我是重生夜中學第18屆的呂銘姍，今次是我第二次參加友會歌唱比賽，由於之前疫情關係，延期至2021年9月26日才能再次有幸參加這個比賽，更高興能得到銀獎鼓勵，今後我會努力挑戰自己，力求再進一步！

其實我自少便喜歡聽歌，近幾年也經常做一些關於唱歌的義工，我會在社區會堂，為街坊或老人家唱歌，他們可前往會場免費觀看表演，而觀看後也會獲派發一些小禮物，這種義工既能為大家提供免費娛樂，我又有機會上台表演，娛人娛己，一舉兩得！

未來希望可參加多一些歌唱比賽，爭取更多練習舞台！希望大家多多支持鼓勵！



〔昔日重溫〕 重生中樂隊



1976年得冠軍

經常有人說：「年紀大，機器壞。」機器會老化，但保養得宜，一樣可以操作得很好。我們的健康也一樣，年紀大，營養流失嚴重，營養失衡，會導致各種亞健康問題，嚴重的，甚至會生病，其實只要食對、食夠，就可以及時修復，延年益壽，活力精彩，健康到老。

年紀漸長，很多人，尤其長者，都有這些毛病：肌肉流失、水腫、指甲容易斷裂、頭髮容易折斷、掉髮、無力、經常疲倦、容易生病、記性越來越差、食很少都會肥。其實這些都是缺乏蛋白質的亞健康症狀。除了水之外，蛋白質佔細胞的成分最多，蛋白質不足夠，細胞就不健康，身體就出現毛病。

當中最常見是，肌肉流失帶來的毛病。年紀大，吸收能力差了，新陳代謝慢了，隨著更年期，身體荷爾蒙改變，導致肌肉嚴重流失，身體無足夠肌肉支撐，結果力氣變弱，經常疲倦，亦因為這樣，所以更不想運動，鍛鍊少了，肌肉流失更嚴重。結果造成平衡力差，容易跌倒，嚴重可能導至長期臥床。另外，很多長者都會「寒背」，這是因為肌肉不足夠撐起身體，身體向前傾，當身體捲起，會壓住心肺，就容易導致呼吸道問題，例如咳、肺炎等。肌肉與骨頭是共同撐起身體的，當肌肉不足夠，骨頭的壓力就會增加，很容易導致關節痛，甚至骨質疏鬆。所以肌肉嚴重流失的後果，可以很嚴重。蛋白質是肌肉的原材料，足夠的話，可以保住肌肉，令你日常生活充滿活力。



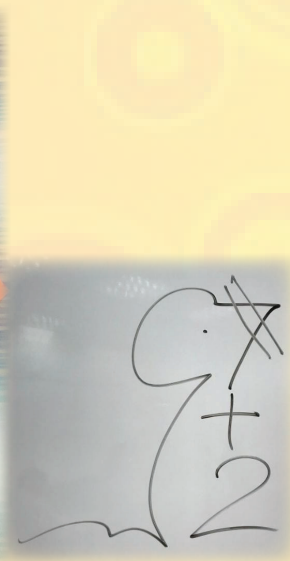
現代飲食都建議，長者應吸收大量蛋白質，蛋白質食物很多，雞蛋是很好的蛋白質來源，而且吸收率非常高。其次豆腐、魚、雞肉都是比較容易消化，是很適合長者食用的蛋白質食物。另外，植物中亦有含豐富蛋白質的蔬菜，例如馬鈴薯、豌豆、南瓜、椰菜花、大豆、菠菜等。豆漿亦含蛋白質，不過要留意糖量及添加劑份量。

另外，如於食物中吸收的蛋白質不足夠，也可以蛋白粉作為補充劑，不過必須選擇安全的產品，植物性蛋白為最佳選擇，產品成份來源為有機植物，採用非轉基因大豆，吸收率達100% (PDCAAS蛋白質消化率較正胺基酸評分=1) 為最安全。

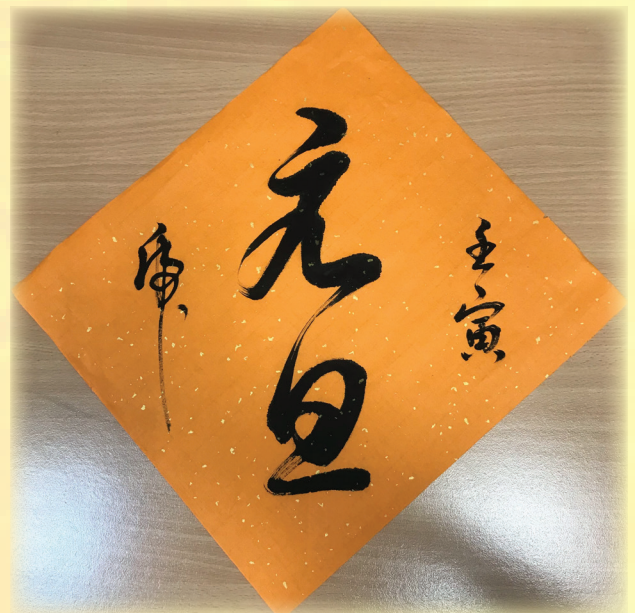
〔書法欣賞〕 潘炳鴻校友 日四屆



個人化福字，
內藏2020，
OK鼠



鼠圖案
由7+2=9組成



左面的草書虎字，用了
王羲之360度飛翻筆法寫成

[活動消息5]

大嶼山天壇大佛、大澳漁村一天遊

日期：2022年2月13日(星期日)

集合：上午9時正於太子地鐵站D出口(認旗，敬請準時，逾時不候)

費用：(參加者必須打了最少1針新冠疫苗)會員，70歲以上長者及小童260元，非會員270元；因應旅遊巴士保險條例，手抱嬰兒亦需購票參團；團費包旅行團服務費及午餐

報名：聯絡楊嵩如校友(9432-1969)或陳惠娟校友(6845-2535)；報名後，請將費用存入校友會銀行戶口；入賬後，請聯絡楊嵩如校友，核實為準

銀行：中國銀行

賬戶：重生校友會Chung Sang Alumni Association

號碼：064-791-0-001307-9

*本團由公誠旅遊有限公司(牌照號碼：352206)承辦

*團費包每名參加者10萬平安保險，及旅程期間感染新型冠狀病毒導致之醫療費用\$5,000

*全團每車59人

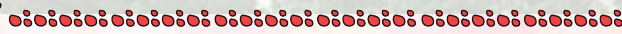
*參加者需全程隨身攜帶智能手機，並已安裝[安心出行]流動應用程式，15歲以下及65歲以上，未能使用[安心出行]者除外

*報名時需提供中文姓名，身份証號碼(包括英文字頭)，及新冠疫苗接種記錄

行程：1. 早上9時正集合，前往天壇大佛、寶蓮寺、心經簡林、昂坪市集

2. 中午12:30在大澳福滿林酒家品嚐海鮮午宴(每席6位)

3. 下午遊覽大澳漁村，約5時返回集合地點解散



[校友投稿]

記鏡蓉書院、龍躍頭文物徑、流水響一天遊

夜十一屆 盧詠清

2021年12月12日是一個有趣又容易入腦的好日子，我們重生校友會又舉辦了一天的郊遊活動，今次出動三部旅遊巴士，載著重生老、中、青三個層面的校友，非常熱鬧。

我乘坐1號車，因疫情關係，座位要有距離，差不多每人可佔兩個座位，讓我們一天一天長大的身軀舒服地享用。有些校友似曾相識，但以前他不是這個樣子，有些真的認不出，大家趁此機會，重逢相認。

導遊提出，因流水響水塘有「天空之境」的美譽，每逢假日都有許多人前往，如下午去會塞車，不若將行程改改，先去「照鏡」。這正中我老懷，回想以前重生秋季大旅行，多是去流水響，我想快點重見這分別數十年的美境，今天有否舊貌變新顏。想當年我們去流水響旅行，背篋預煲，到達時，男的上山採柴，女的到水邊取水，有的負責用石搭灶，各司其職，這邊廂芽菜午餐肉炒米粉，那邊廂蕃薯糖水，流水聲和我們的歡樂聲變成一首熱鬧的交響曲。

當旅遊巴入到流水響路口，已見到車龍列陣，十多分鐘才移動半個車位，結果到達目的地時，只餘下約40分鐘給我們下車遊覽。昔日大草地已變作小型兒童遊樂場，但水塘的水仍是清澈平靜，而水塘四周遊人如鯽，有點像趁墟似的。

因交通問題，行程有些調動，改為先到元朗的「校長燒肉」日韓料理自助午餐。店舖的設備不錯，有韓式燒烤爐，也有日式Sabu Sabu用鍋，冷熱飲品，供應齊全，大家都吃到捧腹叫飽。

午餐後，我們去沙頭角上禾坑鏡蓉書屋。這書屋建於清初，是一間可供五至十名村內子弟就讀的私塾，其後改建為一所鄉村小學，直至1986年夏季，最後一批學生離校，才正式結束。由於時間緊迫，最後往粉嶺龍躍頭文物徑快步參觀，匆匆看過麻笏圍，便乘車回程。

校友會辦的一天遊，讓校友們聚首一堂，增進感情，同時又認識香港的風景和景物的變遷，很有意思。謝謝你們——默默工作的一群校友會幹事。

