

重生校友通訊

 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) 26-06-2022(1) 總(162)

隨著防疫要求放寬，5月19日會所重開，我們的班組活動也重開了。

[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。

時間：**逢星期二及星期五，上午10時至中午12時**

地點：坑口香港單車館大舞蹈室，或將軍澳運動場大活動室

聯絡：**陳惠娟校友 (6845-2535)**

名額有限，有興趣的校友和贊助會員，請立即行動。



[活動消息2]

粵曲興趣小組

各位會員、贊助會員，2011年成立的粵曲組活動在5月21日(六)開返啦！

時間：**隔週六，晚上6:30至8:30**

地點：校友會會址

聯絡：**陳惠娟校友 (6845-2535)**

歡迎有興趣的校友和贊助會員參加！



[活動消息3]

重生中樂組

時間：**每月一個晚上**

地點：校友會會址

聯絡：**談建興校友 (9373-6227)**



[活動消息4]

友會歌唱比賽

友會歌唱比賽已有10年以上歷史，開始時分港島及九龍各自比賽，後來再合併13個友會共同合辦，由繼續有辦學的友會提供地方進行比賽。

上屆比賽因疫情關係，順延一年，終於克服種種困難，在友會配合下，去年9月26日，在小西灣漢華中學圓滿舉行，我校呂銘姍校友獲得獨唱銀獎。

新一屆比賽暫定如下：

日期：今年12月18日

地點：培僑中學(北角天后廟道190號)

聯絡：**葉少萍校友**

希望校友們多多支持，踴躍參加。

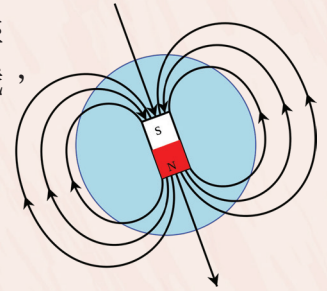


“磁與健康” 講座

目的：近年磁與人類健康，已被發現關係密切，到底磁對人類的影響有幾深遠，這裡會逐一剖析，務使每位學員對磁有全面的認識，並配合適當磁療，達至保健養生、治未病的目的。

適用對象：對保健有要求的任何人士。

- 講座內容：
1. 磁療歷史
 2. 生命第五個關鍵元素
 3. 缺磁症表現
 4. 正負磁功能介紹
 5. 如何正確使用磁
 6. 磁與水、空氣的重要性
 7. 磁與保健養生關係
 8. 靜磁、動磁、旋磁的使用
 9. 磁療個案分享
(牙痛、流鼻血、腳蹠痛等)



講者簡歷與師從：

- 筋膜保健學會陳耀堅教授
- 軟組織調衡及根骶手法張秀琴老師
- 深圳市人民醫院理療科主任及名中醫駱鈞梵教授
- 頭針陳雄兵醫師
- 廣州市政醫院康復主任鍾士元
- 美國加州硅谷中醫針灸與脊椎神經康復治療診所主診醫師江山紅
- 空間醫學 (宏圖第 109 期學員)

日期：**全期共2堂**
7月10日及17日(星期日)
下午2至5時

地點：校友會會址

主講：**羅建華校友 (日二屆)**

名額：40人

費用：**全期共\$50**

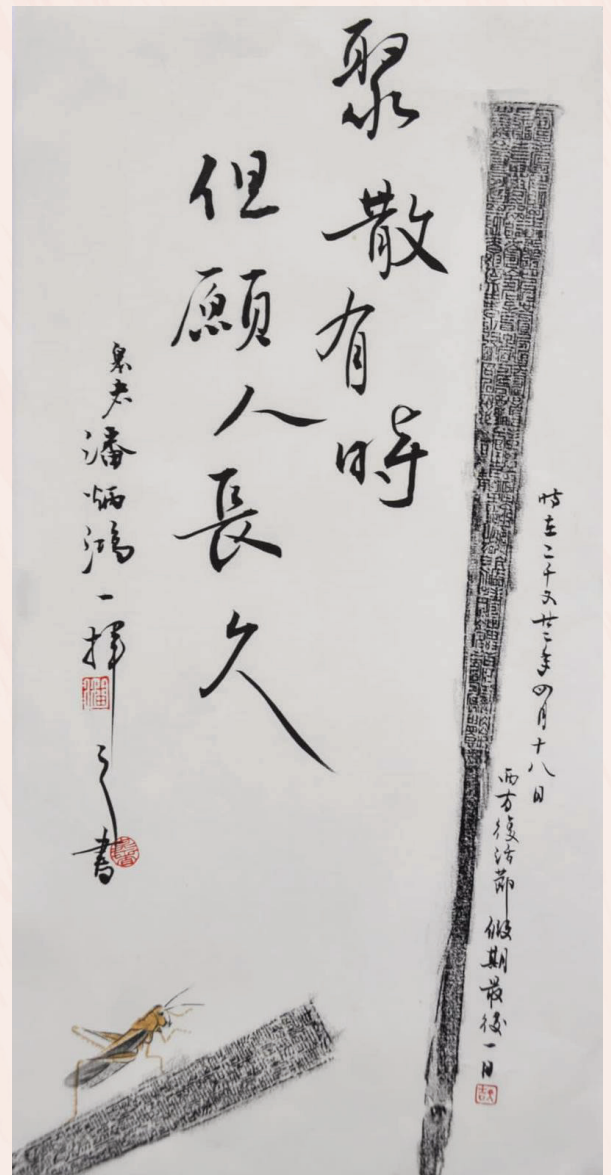
報名：聯絡**楊嵩如校友 (9432-1969)** 或
陳惠娟校友 (6845-2535)；
報名後，請將費用存入
校友會銀行戶口；
入賬後，請聯絡楊嵩如校友，
核實為準

銀行：**中國銀行**

賬戶：**重生校友會**

Chung Sang Alumni Association

號碼：064-791-0-001307-9



〔書法欣賞〕 潘炳鴻校友 日四屆

2022年8月13-17日將於

中央圖書館展覽廳

舉行的書法聯展的場刊內容

刻上古字的是...百壽

刻上百壽的是...扇骨

扇才能有聚有散 (撒扇)

香港人的創作之一
疫情下的結果

疫情第五波，情況相當嚴重，身邊很多朋友都‘中招’，有些‘中招’康復之後又出現長新冠後遺症。其實為什麼有些人能夠避免感染？除了防疫措施做足之外，自身免疫力是一個非常重要的因素。

要提升免疫力，營養均衡非常重要，事實營養素之間的運作都息息相關，所謂食物就是藥物，當營養均衡，原料充足，免疫力自然會提升，打起仗都有足夠軍隊備戰，康復得比任何人快。當然，打疫苗亦是其中一個很重要的因素。

提升免疫力的營養素，其實很多，在我們自身免疫系統裏面各司其職，例如蛋白質非常重要，就如上期所述。今日我會先講三種營養素及食物：維他命B雜、維他命C及益生菌。

維他命B雜有很多功能，針對提升免疫力，就要說它是抗壓力營養素，因為壓力會抑制免疫系統，導致抵抗力下降，所以食足夠的維他命B雜食物，保持心情開朗，免疫系統就會強壯。維他命B雜的食物，主要存在於粗糧，包括糙米、番薯、胚芽小麥、淮山等等。另外堅果、菠菜、豆類、雞、魚等亦含有豐富維他命B雜。

維他命C，針對免疫系統，就是預防感染，維他命C是免疫系統中，干擾素的一個重要營養素，阻止病毒複製。同時亦是抗壓力營養素，避免過大壓力抑制免疫系統。維他命C的食物，主要來自蔬菜水果，維他命C含量相當高的蔬菜，包括紅黃燈籠椒、西蘭花、苦瓜等。水果方面則有番石榴，其維他命C含量是黑加侖子的1.9倍，奇異果的2.4倍，橙的4.2倍。

第三種是益生菌，我們的腸道微生態環境內，益菌與壞菌同時存在，壞菌會引發疾病、老化、便秘、皮膚粗糙及動脈硬化。益菌則增進消化吸收，提高免疫力，合成維生素。當我們的腸道微生態環境中，益菌多於壞菌，我們的免疫力就會提升，很多疾病都可以避免。中文大學醫學院最近亦發表了一份研究報告，發現新冠病人的腸道環境裏面，益菌非常之少，即使他們康復，這種腸道微生態失衡的情況仍然持續，即是他們會有長新冠後遺症的機會相當高。選擇益生菌有一樣非常重要，就是益生菌必須活著抵達腸道，不會被消化道的分泌所破壞。益生菌亦能從食物中攝取，例如一些發酵的食物，泡菜、麵豉湯等，另外大蒜、青香蕉、洋蔥、牛蒡等亦含有豐富的益生菌。

今期先說三種提升免疫力的營養素，下期再續。

最好的藥房就是廚房，最好的藥物就是食物。

祝大家身體健康。

水果(以每100克計算)

	維他命C 含量(毫克)	膳食纖維 含量(克)	糖份 含量(克)	熱量 (千卡)
番石榴	228.3	5.4	8.92	68
黑加侖子	181.0	NA	NA	63
奇異果	92.7	3.0	8.00	61
龍眼	84.0	1.1	NA	60
荔枝	71.5	1.3	15.23	66
木瓜	61.8	1.8	5.90	39
柚子	59.0	1.3	7.20	46
士多啤梨	58.8	2.0	4.89	32
橙	53.2	2.4	9.36	47
檸檬	53.0	2.8	2.50	29
菠蘿	36.2	1.4	9.26	48
楊桃	34.4	2.8	3.98	31
西柚	34.4	1.1	6.98	32
芒果	27.7	1.8	14.80	65
柑	26.7	1.8	10.58	53
榴槤	19.7	3.8	NA	147
蓮霧	11.0	1.0	6.70	37
牛油果	10.0	6.7	0.66	160
罐頭菠蘿	9.4	1.3	14.26	60
火龍果	9.0	1.7	7.60	61
香蕉	8.7	2.6	12.23	89
西瓜	8.1	0.4	6.20	30
桃	6.6	1.5	8.39	39
啤梨	4.0	3.0	7.40	60
青蘋果	4.0	2.8	9.90	59
提子	3.0	NA	14.00	68
香梨	3.0	2.6	7.10	58
蜜梨	3.0	2.5	5.80	49
蛇果(蘋果)	3.0	2.4	12.00	61
罐頭桃	2.8	2.2	17.63	77
富士蘋果	2.0	1.7	11.00	58

NA: 沒有資料

摘自“水果和蔬菜的營養素含量”，
食物安全中心，2007年6月



[活動消息6]

綠色生活本地遊·暢遊海岸公園一天遊

連島沙洲、沙洲及龍鼓洲海岸公園、大小磨刀洲、港珠澳大橋

日期：2022年8月14日(星期日)

集合：上午8:45於荃灣碼頭

(荃灣西港鐵站D出口，認旗，敬請準時，逾時不候)

費用：會員，70歲以上長者及小童310元，
非會員320元；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承辦(牌照號碼：352206)

*由中國太平洋保險承包團體人身意外保險，每名參加者包10萬元平安保險，及5千元
旅程期間感染新冠病毒導致之醫療費用，參加者亦可自行購買個人旅遊綜合保險

*全團60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

*參加者必須符合疫苗通行証最新規定(需接種3劑疫苗)及出發當天作自行快測，
並出示陰性證明，亦要保存此陰性證明4天(至8月17日)，以備抽檢之用

*報名時，需提供中文姓名及身份証號碼最後4個數字(包括括弧內數字)

行程：1. 早上8:45集合，乘觀光船旅遊

2. 上午於船上近觀港珠澳大橋，乘船前往沙洲
(有「西海明珠」之稱，上、下沙洲有連島沙堤相連)，
可登上雁背頂(沙洲最高點)及
遊覽沙洲及龍鼓洲海岸公園

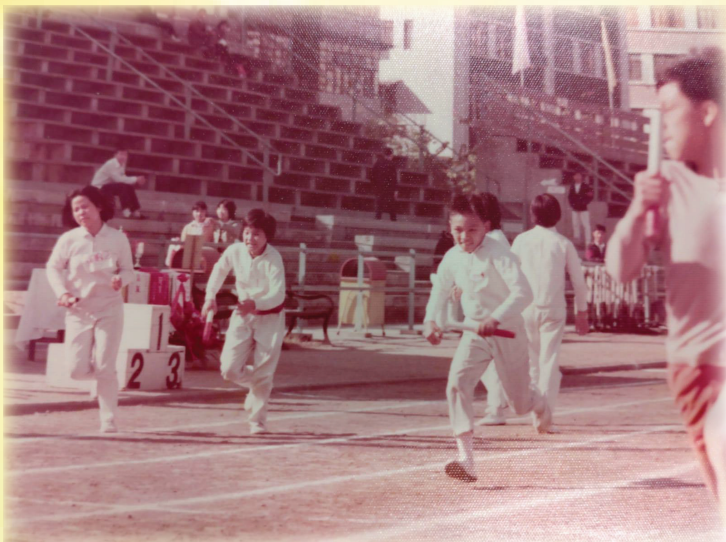
3. 午膳於東涌東昇樓品嚐東涌原居民滋味海鮮宴
(每席8人，素食者請提早通知，否則費用自付)

4. 下午乘船欣賞大小磨刀洲，追蹤中華白海豚

5. 最後乘觀光船返抵荃灣碼頭解散

東涌原居民宴菜譜	
白灼蝦	XO醬肉片
果皮蒸鮑魚	清蒸海上鮮
炭燒燒肉	菠蘿咕嚕肉
鹽焗雞	北菇扒時蔬
椒鹽豆腐	絲苗白飯

[光影珍藏] 留住這一刻



是你嗎？在金光中拼勁向前衝！



是呀！我們到終點了！