

[校友投稿1] 記海岸公園一天遊 夜十一屆 莫國珍

2022年8月14日周日，重生校友會舉辦海鮮宴一天遊，暢遊海岸公園——沙洲及龍鼓洲。因今次的景點未去過，一早就報名了。周六還下雨加陰天，沒想到周日卻是風和日麗！

第一次在荃灣碼頭上船，在船上欣賞大小磨刀洲和港珠澳大橋，導遊很詳細介紹，沒有冷場，值得一讚。

午餐在東涌食海鮮宴，這地方也值得一遊，很有水鄉風貌。原來東涌村就在逸東邨旁，水鄉與新型屋苑成強烈對比！餐後再上船，去沙洲及龍鼓洲海岸公園。這也是我第一次去，這裡環境美麗，空氣清新！可惜沒有上西海明珠拍照，因天氣熱，山路斜，年紀大，不敢上，和幾個老校友在樹下聊天，也很寫意！

今次綠色生活本地遊，有六十多人參加。非常感謝校友會義工們，全程照顧一團老少，令大家開開心心又一天。這個景點值得再來，期待下次旅程！

編輯組語：校友喜悅心情，躍現紙上；義工們同樣受到感染，更是義工們的激勵、獎賞。我們會更努力舉辦健康、有益的活動，回饋大家。



[校友投稿2]

陳遠生秘書：

黃耀華老師(後排左起第五位)
聯同【香港高齡教工會合唱團】
參與【香港勞校校友會】
於9月30日之文藝晚會演出。



[活動參加者感想]

2022/10/16 沙頭角、荔枝窩一天遊

- ☞ 古洞午餐，這裏的客家炆豬肉好正，幾個菜都不錯.....我第一次去 (沙頭角禁區)，心情特別興奮.....活化後的荔枝窩，耳目一新.....
- ☞ 老同學、校友，仲有幾位老師久別重聚，大家真係好開心
- ☞ 我太太30多年後，重見師兄師姐們，感受良多，是一次難忘的聚會



[活動消息1]

自然療法之磁與健康－養生篇

繼磁與健康之基礎篇、美容篇和保健篇之後，應校友會要求，12月將舉辦養生篇**終極講座**，進一步闡釋磁與養生關係（並帶出結構整復與空間醫學的訊息），進而修正一些傳統錯誤觀念和廣告宣傳。

日期：**全期共2堂，12月7日及14日（星期三），晚上7至10時**

地點：**校友會會址**

主講：**羅建華校友（日二屆）**

名額：**20人**

費用：**全期堂費共\$50**，磁化器材料費用\$180-200（可自行決定是否購買）

講座內容：1) 運動、保健、養生的基礎知識

2) 五大元素、結構整復的重要性與養生的關係

3) 中西醫、自然療法、空間醫學與健康的關係

4) 磁與健康的理論重溫

5) 養生運動的重點與基礎知識和養生動作後的感受

6) 總結、重溫、運動

（以上內容會視講座實際情況，作出調整或增減）

補充：自備紙筆做筆記，穿寬鬆衣服

[活動消息2]

港九新興、美食聯乘一天遊

日期：**2022年12月18日（星期日）**

集合：**上午9:15於太子地鐵站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**240元**，

非會員**250元**；嬰孩亦需報名；

包旅行團服務費，午、晚餐

* 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

* 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，12歲以下及65歲或以上，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12月21日），以備抽檢

* 報名時，需提供**中文姓名及身份證號碼（包括英文字頭）**

行程：請準時集合出發-->小白鷺金鷺湖-->科學園[金蛋]打卡-->

午飯享用酒樓點心宴-->中環大館-->香港公園散步-->

下午5時30分前往尖沙咀享用正宗私房菜晚餐-->

飯飯返回出發地點解散

附註：行程次序僅供參考，並將安排於合適地點拍照，

乘車時請掃描**[安心出行]**

點心餐（每席8人）

薑汁菜肉包
萬豪燒賣皇
萬豪蝦餃皇
健康燕麥糕
潮州蒸粉果
炒米粉
蒜蓉炒時蔬
瑤柱蛋白炒飯

私房菜晚餐（每席8人）

涼拌茄子
香蒜小黃瓜
香菜鮮腐竹
明火靚湯（一煲）
招牌吊燒乳鴿（4隻）
沙拉骨（大）
紅燒北菇豆腐（大）
蟲草花蒸雞（大）
魚香茄子煲（大）
炒雜菜（大）
陽春麵或白飯

[活動消息3]

新春行大運，富豪自助餐一天遊

日期：2023年2月12日 (星期日)

集合：上午9:15於太子地鐵站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；嬰孩亦需報名；
包旅行團服務費，午餐

- * 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
- * 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，12歲以下及65歲或以上，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2月15日)，以備抽檢
- * 報名時，需提供中文姓名及身份證號碼 (包括英文字頭)

行程：9:15集合出發，參觀中環展城館，於富豪香港酒店自助午餐；
石澳海灘 (大頭洲島觀浪尋石) 或 赤柱大街，美利樓；
4:30返抵出發地點解散

附註：行程次序僅供參考，並將安排於合適地點拍照，乘車時請掃描 [安心出行]

活動報名

請聯絡 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

重生民樂隊的重生

日七屆 談建興

現在，我們重組隊伍中，已有十多位，有些是重生夜校的，對中樂有興趣，有夢想的，又有機會一齊作樂共樂，希望陸續有隊員歸隊，使“重生樂隊，藝林再現”。

這小樂隊能夠成立，我們衷心多謝重生校友會的支持，多謝楊嵩如主席、陳遠生秘書、黃耀華老師、江威揚老師、張慕雲老師、馮漢民老師、葉發枝校友、潘炳鴻校友，及其他理事、校友的支持、贊同和鼓勵。終於在2021年10月19日（星期二）成立了重生民樂隊——樂樂小組。

現在我們已年逾花甲，重歸隊伍，雖然已30至40多年沒有玩奏樂器，技術生疏不少，但憑著每人心中對重生民樂隊的未了情，對中樂未熄的一團火，現在重新燃點起來，在努力苦練，互相鑽研和鼓勵下，技術已追回當年勇，或更好了。希望有機會在重生校友會聚餐中或節日裏，再次為大家獻奏，帶來歡樂！讓大家尋回當年在重生中學的生活，當中曾有的味道！重生民樂隊努力！

我代表重生民樂隊——樂樂小組，感謝重生校友會各理事、老師的支持和鼓勵，尤其楊嵩如主席和陳遠生秘書，每次無私地為我們安排到校友會會所之練習事宜，讓我們一步步實現“重生民樂隊得以重生”的夢想！

再次多謝大家的支持和鼓勵！

