

[活動消息1]

## 重生校友會2023年會員大會通知

本會2023年會員大會，定於2023年4月29日(星期六)晚上八時，假座九龍旺角彌敦道612號**倫敦大酒樓**舉行(旺角地鐵站E2出口)。

大會議程包括：

- (一) 會務報告
- (二) 財務報告

敬請各屆會員盡會員義務，行使會員權利，踴躍出席會員大會。

## 重生校友會47周年會慶聯歡聚餐

校友會謹定於2023年4月29日(星期六)晚上八時，假旺角彌敦道612號**倫敦大酒樓**(旺角地鐵站E2出口)，舉行47周年會慶聯歡聚餐，餐前設有麻雀耍樂，席間設有校友表演及抽獎助興。

會慶聚餐是校友會一年一度的盛事，歡迎各屆會員及贊助會員踴躍參加，費用每位**320元**。

有意參加聚餐的校友請先向各屆聯絡校友報名，落實人數後，致電通知**楊嵩如校友(9432-1969)**，或**陳惠娟校友(6845-2535)**，並於**中國銀行(香港)**各分行入賬，賬戶“**重生校友會**”，賬號**064-791-0-001307-9**，請保留入賬收據，於聚餐當晚換取餐券。

夜遠屆王建業校友、  
夜十八屆陳志強校友辭世，  
校友會深切哀悼。



# 中山、順德美食純玩三天遊

日期：2023年5月26-28日 (佛誕星期五、六、日)

集合：上午7:30於太子地鐵站D出口認旗 (敬請準時，逾時不等候)

費用：會員、70歲以上長者1,230元，非會員1,260元；小童(8歲以下，不佔床位者)730元  
包旅行團服務費、3午餐、3晚餐、2早餐

\* 本團由公誠旅遊有限公司承辦，牌照號碼：352206

\* 75歲以下，送10萬(75-85歲送5萬)平安保險(由安盛保險有限公司承保)，為確保更安全及全面的保障，建議參加者再購買藍十字旅遊綜合保險，3天\$62(報名時請帶備身份證副本)

\* 需提供中文姓名、回鄉証號碼及到期日

行程：

- 第一天 - 1) 乘坐香港直通巴士，經蓮塘香園圍口岸，前往深圳，再轉乘國內旅遊巴士，往【中山紫馬嶺玫瑰園】遊覽，園內有29個品種，共15,000多株玫瑰  
2) 午餐品嘗中山名菜【石岐乳鴿+明爐燒鵝宴】後，往中山百年懷舊傳統市集【沙崗墟】自由購物，物種豐富，價廉物美  
3) 入住最新碧桂園鳳悅酒店集團旗下【中山銀泉碧嵐酒店】(酒店自費足浴、按摩及KTV)  
4) 酒店24樓空中西餐廳自助晚餐，啤酒任飲，麻將任玩
- 第二天 - 1) 酒店自助早餐後，參觀【燈都生態濕地公園】，園內植被種類豐富，展現了嶺南水鄉生態濕地景觀  
2) 午餐品嘗【金獎皇牌脆肉鮠火鍋+荔枝柴燒鵝宴】  
3) 前往順德全新網紅打卡點【歡樂海岸PLUS】，此景點將美食、龍舟、永春、香雲紗、曲藝、狀元、廣繡等廣府傳統文化融入曲水灣，打造順德版“清明上河圖”  
4) 晚餐享用【熹湧私房菜宴】後，入住南海凱里亞德酒店(或維納斯國際酒店或其他精品四星級酒店)，酒店位於鬧市區，行街、宵夜、足浴、按摩，都非常方便
- 第三天 - 1) 酒店自助早餐後，前往“葉問終極一戰”及“情逆三世緣”拍攝地【國藝影視城】參觀，包括明清皇宮、古大宅、衙門、香港街、廣州街、上海街、清明上河圖和江南水鄉等  
2) 午餐品嘗【根哥私房菜宴】後，參觀華蓋騎樓風情街和順德“漁人碼頭”  
3) 乘車前往深圳關口，轉乘直通巴士，送回香港指定地點晚餐，再送回集合地點解散

**東升脆肉鮠+燒鵝宴**

薑蔥水魚片火鍋  
脆肉鮠魚骨金豆清湯鍋  
黃金魚翅骨味椒鹽一半  
飄香荷葉金條魚腩  
脆肉鮠背肉手抓魚膠魚蛋  
(拌蟹子)  
酸甜脆肉鮠黃金條  
中山馳名爐燒鵝(半隻)  
塘邊走地雞(一隻，生上)  
農家田園菜(一份)  
金香味大塊扇子骨  
手打全蛋麵條(一份)  
嶺南佳果

**石岐乳鴿+明爐燒鵝宴**

老火湯  
鹽焗乳鴿(3隻)  
明爐燒鵝(半隻)  
清蒸鮠魚(一條)  
碧綠炒豬頸肉  
鳳梨生炒骨  
特色芋卷  
客家釀豆腐  
上湯時蔬  
時令水果

**根哥私房菜宴**

順德拆魚羹  
馳名棟正雞(2隻)  
荔浦香芋炆土鴨  
順德釀鮫魚(一條)  
鐵板釀茄子  
鳳城炒什錦  
鐵板豆腐  
撈起風生水起  
(魚皮拼豬肚)  
上湯時蔬  
家鄉油鹽飯

**熹湧私房菜宴**

馳名燒鵝(半隻)  
冬瓜野米魚蓉羹  
均安煎鮫魚餅  
荷葉蒸糯米肉丸  
清蒸山坑鮠(花椒蒸)  
叉燒骨  
茶葉蝦  
勝瓜木耳浸魚腐  
台山菜花炒臘味  
蒜蓉粉絲蒸娃娃菜  
精美點心

[活動剪影]



2022/12/18 港九新界, 美食聯乘一天遊



2023/1/14 賀年素糕點班



2023/2/12 新春行大運, 富豪自助餐一天遊



2023/2/16 夜16屆會所喜相聚



一歲的重生樂樂小組

收到2022年最後一期的校友會通訊，見到「自然療法之磁與健康——養生篇」，這是一個很陌生的課程，於是帶著疑問參加。原來之前已舉辦過基礎篇、美容篇和保健篇，我沒有留意，錯過了。

第一日上養生篇堂，懷著好奇問導師：「磁是不是攝石、磁石？」同學望著我哈哈笑，點頭說：「對，是一樣東西。」原來我們生活的地方，都充滿磁場和能量，只是你是否懂得去吸收和利用。

我因工作勞損，膝蓋活動時會痛和發出聲響，這幾年試過看骨科，做物理治療，打過質酸，始終未能解決膝蓋痛的問題。

12月14日第二堂，導師教跪膝療法，我當時問：「我已經膝蓋痛，還要跪，跪完會不會更加痛？」

第二天，我開始在瑜珈墊上跪，開始時很痛，跪了二、三天，適應了，沒有那麼痛，甚至可以跪在墊上走來走去，跪了半個月，已經有效果，痛感有改善，移動、上落樓梯時，關節響聲減輕，所以現在每天一有空，我都會堅持跪一跪，10至30分鐘不等。

退休後，我還想周圍去活動，這是我實驗後的少少幫助和感受，希望各位校友都可以試試跪膝法，因為膝痛和有響聲是很多中老年人的通病，用了幾十年的關節，磨蝕了，始終會壞和痛，能夠有方法改善，是我們的福音。

校友活動、養生站樁。健康科普、值得推廣。

健康市場、甚少健康、中醫西醫、害群不少、有此節目、我更健康！

磁與健康。養生篇

只有自己健康、才能給他人帶來健康！

打鐵要靠自身硬、自己身體健康、才能為人民服務、要身體健康就必須每天站樁。

生命在於運動，生命在於細胞運動，養生在於衣食住行的均衡，長壽在於身心靈放鬆，古修煉自己。

道教是衆妙之門，衆妙之門在於一個玄字。玄字是甚麼？我退休後才知道，是懂得文明的前景。因為文明有昨日的歷史，今日的政治，明日的前景。正如有一篇文章叫「人的正確思想從哪裡來」，今天是工業社會第四次革命，是研究生命科學的道理。

生命科學的道理，西方有進化論，強調「弱肉強食，適者生存」。中國道教有生生不息：「一生二，二生三，三生不息」。

今天中國和美國是文明世界道理的競爭，美國強調「資本是文明進化的道理」，甚麼都要資本話事，所以要服務資本企業家。資本無祖國，侵略是真理。

中國改革開放孕育不少工人企業家，懂得「金山銀山，綠水青山，才是文明世界」，工人企業家必需有祖國，避免資本侵略，提倡「為人民服務」為宗旨。

文明的人皆需健康，民以食為天，百業衣為首，醫者父母心，不要貧窮的世界，為了不要返貧，資本告訴我：「退休要有收入」，身體告訴我：「退休保健第一」，退休就業道理在：「不要返貧，健康可創造財富」。