

重生校友

重 生 校 友 會

九龍尖沙咀加連威老道41號2樓
電話：23012388 傳真：23012211
通訊編輯小組編印 非賣品
18.9.2010(3) 總 (121)

網址：<http://www.chungsangalumni.org>

電郵 : E-mail:chungsangalumni@yahoo.com.hk

記 2010 友會歌唱比賽

一年一度的友會歌唱比賽經已完滿結束。今年由培僑中學校友會主辦，定名『亨達盃』友會歌唱比賽，舉行日期 8 月 22 日(星期日)下午，地點為培僑中學樓禮堂。

正如培僑校友會會長李耀熙致辭時說，「友會歌唱比賽是 13 間友會大團結的盛事。音樂能移風易俗，增強校友會之間的聯繫，抒發校友們的愛國情懷，唱出愛國積極進步的最強音。」當天我會多位校友連同理事出席，我會謝國樑副主席獲邀參與比賽啓動儀式。主辦單位邀請「明儀合唱團」音樂總監費明儀、春天合唱團音樂總監鄒允貞、浸大音樂系主任潘明倫教授任評判，超過 350 位歌唱愛好者參賽，吸引逾 800 位觀眾到場支持。各項比賽的冠軍結果如下：

(1)流行曲/時代曲組培僑校友會李敦《等》；(2)民歌/藝術歌曲組培僑校友會胡雪君《我們的生活充滿陽光》；(3)小組唱 A 育華中學校友會《相思河畔》；(4)小組唱 B 漢華中學校友會《茉莉花》；(5)大合唱培僑校友會《祖國頌》。



會務消息

校友會秘書

1. 第十五屆理事會之任期將於 2011 年 4 月之會員大會任滿，是屆理事會正積極開始改選的準備工作。為擴大理事會的代表性及影響力，理事會呼籲各會員推薦合適人選參與改選，以共同做好校友會的工作。各會員可以電郵 chungsangalumni@yahoo.com.hk 或致電秘書陳遠生(電話 9197 9591)聯絡，理事會將作出跟進；
 2. 明年之會員大會暨會慶聯歡預定於 2011 年 4 月 16 日(六)假美孚新邨富臨漁港舉行，理事會將於稍後發出選票，供會員選舉第十六屆之理事。唯根據會章規定，所有贊助會員〔會員編號 MCS 起首〕及不合格會員〔會員編號 E 起首〕均沒有選舉及被選舉權，將不會收到改選選票，敬請留意；
 3. 理事葉鎮源先生〔原名葉錦榮〕於 8 月 25 日遞交辭職信，表示因私人理由辭去於理事會之一切職務。理事會於第二十九次會議上尊重其個人意願，並推選候補理事葉發枝先生接任學術部長一職。

※各位如對會務有任何意見或查詢，歡迎隨時與秘書陳遠生理事聯絡。

日五屆周年聚會 嬉珍

2010年9月10日(星期五)晚上，日五屆校友(1977年畢業)於九龍灣消防同樂會泮溪酒樓舉行聯歡會。

當晚出席校友和老師共13人，見右照片，後排左起蕭雅梨、黃佩嫻、(小)陳淑儀、黃佩瑜、林嬪珍、(大)陳淑儀、吳丹淇(吳月娥)、馬文和；前排左起郭麗清、尹惠娟老師、王美仙、黃耀華老師、潘惠蘭。

大家難得聚會，席間彼此暢談生活近況，互祝身體健康，生活愉快，家庭幸福。共晉晚餐後，又拍照留念，並希望日後保持聯絡。



個人養生講座 嵩

理事會邀請莫應帆校友(中醫師)舉辦個人養生講座，共有35人參加，氣氛熱烈。以下是講座內容：

- A型——平和體質，是精力充沛，健康樂觀的那一種；
- B型——陽虛體質，是手腳發涼，身體怕冷的那一種；
- C型——陰虛體質，是手心發熱，陰虛火旺的那一種；
- D型——氣虛體質，是氣短少力，容易疲乏的那一種；
- E型——痰濕體質，是身體肥胖，大腹便便的那一種；
- F型——濕熱體質，是面色油膩，長痘長瘡的那一種；
- G型——血瘀體質，是面色晦暗，臉上長斑的那一種；
- H型——氣郁體質，是多愁善感，郁郁不樂的那一種；
- I型——特稟體質，是容易過敏，噴嚏流淚的那一種；

億萬蒼生，人分九種，你知道有哪九種嗎？這九種體質中，

A：是平和健康的體質。另八種是偏頗不健康的，那麼你是哪一種呢？

B：陽虛體質

【定義】由於陽氣不足，以虛寒現象為主要特徵的體質狀態。

【成因】先天不足，或病後陽虧。如家族中均有虛寒表現，孕育時父母體弱，或年長受孕、早產，或平素偏嗜寒涼損傷陽氣，或久病陽虧，或年老陽衰等。

【體質特徵】形體特徵：多形體白胖，肌肉不壯。

【常見表現】主項：平素畏冷，手足不溫；喜熱飲食，精神不振，睡眠偏多，舌淡胖嫩，邊有齒痕、舌潤，脈象沉遲而弱。副項：面色柔白，目胞晦暗，口唇色淡，毛髮易落，易出汗，小便清長，大便溏薄。心理特徵：性格多沉靜、內向。發病傾向：發病多為寒症，或易從寒化，易病痰飲。對外界環境適應能力：平素不耐寒邪，耐夏不耐冬，易感濕邪。

【陽虛基礎方】金匱腎氣丸。

生薑紅糖茶：生薑、紅糖適量煲茶。當歸羊肉生薑湯：當歸5錢、生薑1兩、羊肉10兩，煲2-3小時。

枸杞子：可生食、泡茶或煲湯。

C：陰虛體質

【定義】由於體內津液精血等物質虧少，以有關組織器官失養和內熱為主要症狀的體質狀態。

【成因】先天不足，或久病失血，縱慾耗精，積勞傷陰。如家族成員體形多偏瘦，為孕育時父母體弱，或年長受孕，早產，或曾患出血性疾病等。

【體質特徵】形體特徵：體形瘦長。

【常見表現】主項：手足心熱，平素易口燥咽乾，鼻微乾，口渴喜冷飲，大便乾燥，舌紅少津少苔。副項：面色潮紅、有烘熱感，目乾澀，視物花，唇紅微乾，皮膚偏乾、易生皺紋，眩暈耳鳴。睡眠差，小便短澀，脈象細弦或數。心理特徵：性情急躁，外向好動，活潑。發病傾向：平素易有陰虧燥熱的病變，或病後易表現為陰虧症狀。對外界環境適應能力：平素不耐受熱邪，耐冬不耐夏，不耐受燥邪。

【陰虛基礎方】六味地黃丸。

蓮子百合瘦豬肉湯：湘蓮子1兩、百合1兩、瘦豬肉適量，煲1-1.5小時。

淮山玉竹煲鴨湯：淮山1兩、玉竹1兩、老鴨1隻，共煲湯2小時。

D：氣虛體質

【定義】由於元氣不足，以氣息低弱、機體、臟腑功能狀態低下為主要特徵的一種體質狀態。

【成因】先天本弱，後天失養或病後氣虧。如家族成員多較弱、孕育時父母體弱、早產、人工喂養不當、偏食、厭食，或因年老氣衰等。

【體質特徵】形體特徵：肌肉不健壯。

【常見表現】主項：平素語言低怯，氣短懶言，肢體容易疲乏，精神不振，易出汗，舌淡紅，舌體胖大，邊有齒痕，脈象虛緩。副項：面色偏黃或蒼白，目光少神，口淡，唇色少華，毛髮不華，頭暈，健忘，大便正常，或有便秘但不結硬，或大便不成形，便後仍覺未盡，小便正常或偏多。心理特徵：性格內向，情緒不穩定，胆小不喜歡冒險。發病傾向：平素體質虛弱，衛表不固易患感冒；或病後抗病能力弱易遷延不愈；易患內臟下垂，虛勞等病。對外界環境適應能力：不耐受寒邪、風邪、暑邪等。

【氣虛基礎方】補中益氣湯。

淮山北芪煲雞湯：淮山1兩、北芪8錢、鮮雞1隻，共煲2小時。

人參煲雞湯：人參／吉林參8錢、鮮雞1隻，煲2小時。

人參茶：人參／吉林參3片焗茶或嚼食亦可。

……未完，下期再續



※校友會活動預告※

福聯部定於2010年11月26日(星期五)晚上8時假中業校友會舉辦蛇宴聯歡會，地址九龍大埔道6-8號福耀樓3字樓，收費每位港幣\$140元。

有意報名者請致電謝國樑校友(62200117)，名額有限，請從促報名，並於中國銀行入重生校友會賬，帳號：064-791-00013079，保留收據。



- 旅行日期 : 2010 年 10 月 15 日至 17 日(星期五至日)
- 集合時間 : 上午 8 時正
- 地 點 : 深圳落馬洲福田口岸關口 2 號閘【公誠隊旗】集合
- 團 費 : 會員\$1,050 元；非會員\$1,080 元。小童\$750 元 (8 歲以下且不高出 1.1 米及不佔床位) # 以上費用已包括團費、來回交通及導遊司機小費
- 行程簡介**
- 第一 天 : 導遊關口接團 → 乘坐旅遊車前往肇慶 → 沿途車觀千禧紀念塔 → 肇慶午餐(肇城風味宴) → 新興探區鍾達老師、蘇師母或前往藏佛坑風景區 → 新興特產街，購買地道的新興涼果街 → 晚餐於新興中旅餐廳 → 入住龍山翔順花園酒店/景源度假村
- 第二 天 : 酒店早餐 → 探親或自由活動 → 午餐 → 資政大夫祠參觀，資政大夫祠是廣州地區目前發現的建築規模最大的祠堂 → 前往遊覽洪秀全故居，這故居屬當地農民居住的普通泥磚平房，一連六間分別陳列洪秀全日常生活用具及文房四寶等，其中有幼天王洪貴福出生的房間。故居右側是洪氏宗祠，現已辟為“廣東花都市洪秀全紀念館洪秀全故居” → 晚餐（花都蒸汽自助火鍋）→ 入住南海雅居樂大酒店
- 第三 天 : 酒店早餐 → 番禺南粵苑景區是一座山水園林與嶺南建築相融合、藝術珍品與嶺南園林并茂的大型山水園林。它位於沙灣鎮紫坭村大川崗，與嶺南名園寶墨園相連，占地 100 多畝，是寶墨園建設的深化與伸延，展現了沙灣歷史文化名鎮的風貌 → 午餐 → 遊畢乘車回深圳關口送團！

-
- 旅行日期 : 2010 年 12 月 25 日至 27 日(星期六至一)
- 集合時間 : 上午 8 時 30 分
- 地 點 : 深圳落馬洲福田口岸關口 2 號閘【公誠隊旗】集合
- 團 費 : 會員\$1,400 元；非會員\$1,450 元。
小童\$900 元 (8 歲以下且不高出 1.1 米及不佔床位)
以上費用已包括團費、來回交通及導遊司機小費

- 行程簡介**
- 第一 天 : 導遊關口接團 → 乘坐旅遊車前往番禺大夫山森林公園 → 午餐（魚米之鄉宴）→ 轉乘全新客運快線車【武廣高鐵---和諧號】(體驗世界速度，感受陸地飛行) → 清遠金龍洞(可欣賞千奇百怪經長年累月水滴而成的石柱、石筍，更可親自體驗淘金沙的樂趣，並每人贈送金沙一袋) → 晚餐（巴戟首烏養生宴）→ 夜遊清遠市廣場益華 Shopping Mall 或清遠商業步行街 → 入住四星清遠豪格假日酒店或好來登同級酒店或同級
- 第二 天 : 酒店中西式自助早餐 → 北江小三峽(包乘船暢遊好山好水好風光) → 飛來古寺祁福 → 午餐（清遠雞鳳河鮮宴）→ 遠眺台百步梯叢林公園 → 前往新豐，沿途可觀賞雲天海原始森林面貌，沐浴於森林大氧吧中負離子空氣 → 晚餐（溫泉地道特色宴）→ 入住五星雲天海溫泉森林度假村酒店 → 卡拉 OK(包任點任唱 2 小時)
- 第三 天 : 酒店中西式自助早餐 → 酒店內再次享受溫泉浴或自由活動(約 11 時離開) → 午餐（胡鬚雞客家宴），特別贈飲龍門特產“清梅酒” → 龍門年畫長廊(長達 100 米)的古色古香的雕梁長廊，兩邊掛滿了各色彩艷麗、鄉土味濃厚的龍門農民畫 → 龍門古寺 → 遊畢乘車回深圳關口送團！

#有意報名者，請入帳“重生校友會”中國銀行帳號：064-791-00013079，並通知康樂部。