

旅港華僑大學校友會簡訊

旅港華僑大學校友會有限公司
THE HONGKONG ALUMNI ASSOCIATION OF
HUA CHIAO UNIVERSITY LTD.
通訊地址：香港皇后大道西2-12號
聯發商業中心2203-4室
ROOM 2203-4, ARION COMMERCIAL CENTRE,
2-12 QUEEN'S ROAD WEST, HONG KONG

第五期 旅港華僑大學校友會宣傳組編

踏入一九九五年秋高氣爽的日子，華僑大學香港校友會成立八週年了！

事有湊巧，校友會在八年前，是經過了八年的醞釀、籌備才誕生的。

這兩個八年，正好說明了華僑大學香港校友會在不同階段曲折、坎坷的成長歷程。

頭一個八年，正是我們旅港校友根據各自在「十年動亂」中不堪回首的經歷，陸續從神州大地來到香港這個人地生熟、競爭劇烈的寶地。面對這高度商業化的社會，又適逢祖國改革開放的大好時機，我們校友雖然在這陌生的環境裏，一切都要從零開始，但勝在彼此能團結互助，共渡難關；雖然我們處在競爭激烈的社會，但勝在此地法制比較健全，束縛聰明才智和積極性的條條框框較少，有的是任憑你展翅飛翔的自由活動的空

誠意努力為校友

香港華僑大學校友會第三屆理事長 潘耿福

間，生活雖然緊張，但心情是舒暢的，可以說：這一時期，校友們各有各忙，少有餘暇，事業和經濟基礎都比較薄弱，是成立校友會的孕育、籌備階段。

儘管如此，在活動不算頻密的頭一個八年中，校友會還造就了一批熱心為校友公益的「拓荒者」，同時迎來了一大批新華大校友這個生力軍作為動力，集思廣益，這樣就順利地把活力帶入華大校友會的第二個八年。

第二個八年共有四屆的理監事會，機構逐步健全，宗旨逐漸明確，活動基金亦從無到有。根據歷年廣大

校友的反映和要求，我們開展的各項活動要體現「團結校友，服務校友，為校友謀福利」的精神，不參與不利校友團結的活動，多參與由康樂部舉辦的有益身心健康的活動。使大家感到多一份參與校友會多一份歸宿感。校友們的參與就是對我們工作的極大鼓勵和支持。因此我們要共同創造條件，鼓勵更多的校友入會成為會員。會員費是我們校友活動基金的一

部分。在籌募基金的工作中，我們決定摒棄在大型的聯歡活動中籌募經費，而呼校友各盡所能，「有錢出錢，有力出力」，基金資源採取「取

諸校友，用諸校友」的原則，不亂花一分錢，一切要以校友的團結和利益為重。我們相信，為校友服務，只要量力而為，盡力去做，付出的誠意和努力，總是會有人受惠的。

至於伴隨着校友會成長過程中的風風雨雨，我們相信，這只不過是茶杯裏的風波，隨着歲月的流逝，以及校友們的諒解、關心和支持，終究會雨過天晴。世上多少事，說不清，追不回，過去的事就讓它過去吧，我們更重要的是要把握現在。

現在，我們歡聚一堂，慶祝校友會成立八週年，再過兩個月，又將迎來母校三十五週年的校慶。我們相信，在未來的日子裏，隨着新校友的不斷加入，校友會會更加生機勃勃，不斷發展壯大。讓我們新老校友團結在一起，新老結合，把校友會各項工作推向一個新里程！

旅港華僑大學校友會名譽會長及顧問芳名

名譽會長

許東亮、楊振志、楊家庭、李泉清、黃志華、陳志航、廖其昌、余錦昌

顧問

黃東濤、白寶忠、屈慶祥、周才元

旅港華僑大學校友會第四屆理監會成員名單

會長：謝文盛
副會長：汪瓊南、王欽賢、李碧葱
理事長：潘耿福
副理事長：吳斯維、周衛平、郭兆石、張華、鄭寧、侯多明、朱日輝、蔡劍英、吳白梅、潘秋華
秘書長：張華(兼)
秘書：李玉梅、李珍昭
校友事務部：侯多明(兼)、吳斯維(兼)、鄭寧(兼)、張廣賢、林碧玉、朱淑賢、郭海麟、胡興林、黃玉華
福利部：朱日輝(兼)、郭兆石(兼)、陳銳敏、王朝陽
康樂部：蔡劍英(兼)、李素馨、陳愛英、陳滄海、何嬋嬋
財政部：吳白梅(兼)、曾昭明
宣傳出版部：潘秋華(兼)、譚淑梅、羅競芬
監事長：汪瓊南
副監事長：蔡真枝、余影輝、林子堅、曾敏麗

華大建校卅五周年 歡迎校友回校參觀

華僑大學是一所專為華僑、港、澳、台青年回國深造的高等學府，於一九六〇年創辦，至今建校已是35周年，現設有理、工、文、商、法、旅遊、藝術等16個系、29個專業，並設有進修學院，對外漢語教學部和大學先修部；在校學生5000餘名，

來自10幾個國家和地區；學校有正副教授200多名，講師、助教500餘名；學校建有計算中心、電教中心以及22個研究所和50多個實驗室，圖書館藏書達70多萬冊，是一所師資、設備、圖書較好的綜合性高等學府。

華僑大學校園佔地70多萬平方米，總建築面積24平方米，海外僑胞、港澳同胞出自於對海外學子的關心，共捐建陳嘉庚紀念堂、僑總圖書館、楊思椿科學館、李克砌紀念樓、非華教學大樓、施子清教學樓、泉清樓、教鋸樓、蓮雪樓、楠芬樓、華豐樓、回咗體育館、丁氏體操館、金川



活動中心、幼稚園、醫院、秋中湖和體育場等設施，使學校面貌煥然一新。

華僑大學歡迎廣大校友於今年十一月一日卅五周年校慶之際回校參觀、指導，共同敘舊，增強友情。

(蔡真枝供稿)



聯絡員名單

系別	姓名	聯絡電話
旅遊系	蔡麗斌	2701 2878
	何嬋嬋	2789 9526
機械系	張華	2858 9886
	劉家訊	2677 4191
法律系	周偉平	1168868 - 3993
	王榮利	2719 8769
	林小和	2532 3131
工商系	吳斯維	1128291 - 68
	曾昭明	2775 0157
	張廣賢	2421 1890
電腦系	鄭楚文	2442 2048
	郭兆石	112024173
	鄭寧	119683119
電子系	許維	
日語系	黃詠珊	2774 1333
數學系	陳逢山	2431 4829
	陳雲蘭	2435 0864
物理系	劉忠芳	2648 0511
	白寶忠	2702 4806
外語系	郭海麟	2561 7470
	王朝陽	2471 3677
	王友賓	2642 2281
醫療系	朱淑賢	2590 0889
	胡興林	2713 4837
	謝清良	2340 3974
化學系	周寶珊	2563 4661
	林守明	2760 9646
化工系	陳銳敏	2897 3046
	李玉梅	2895 6978
	溫淑蕙	2567 9215
政教系	劉子榮	2388 4402
	陳景豐	1168232 - 356
	林秀清	2811 8410
土建系	洪梅玉	2343 9366
	陳滄海	2786 3040
	魏鴻勛	2884 1635
中文系	劉伯意	2806 2191
	阮衍娘	2560 2025
	王美蓮	2890 6534
熱作系	黃燕華	2341 6562
	姚蘭英	2406 9057
	陳紫蘭	2429 8963
藝術系	李玉霞	2795 0850
	吳白梅	2325 4621
	林碧玉	2434 5536
	黃玉華	2526 4220
	劉振華	2642 8012



財務報告



新的一屆華大校友會理監事會即將成立，財政組向校友們匯報過去一年的財政狀況。

記得在一九九四年春，校友會收到叁拾玖萬陸仟圓的校友慈善捐款，這筆款成爲會裏的活動基金。同時，在這一年多內校友們也踴躍地加入校友會，並繳納了會費，至今有貳萬柒仟玖佰圓收入。會員事務組也製成了精美的會員卡，發給校友，此卡既可以作留念亦可以在規定的某些商店或診所看病有所優惠。再則，爲了加強校友間的聯絡和溝通，在這一年裏也出了三期寄發給各校友閱讀，在出報紙的同時，也設立了廣告欄，校友們大力支持積極投稿外，也在報刊上出錢認登廣告，使我們在製作及通訊郵費方面資助不少，更重要的是增強我

們對工作的信心。

關於活動基金運用方面，我們可以說不負眾校友所托，嚴格掌握開支，妥善理財，除了必要的如印刷費，通訊和一些非開支不可的什項及出外，每個委員會成員都是做義務工作，不拿車馬費或其他費用，齊心合力把校友會辦好，讓同學們能守望相助，團結友愛，讓人生更燦爛，因此，直至目前爲止，我們的活動基金還存肆拾壹萬捌仟元，其中大部分是用作定期存款，這樣可以有較好的利息收益，解決日常開支所需。

在這裏，更是值得一提的是，我們校友會是沒有會址的，通訊地址都是借用曾敏麗、張華、潘耿福的地址，但每次開會就要找個地點了，基本上每次的會議地方都是借用會長謝

文盛先生的公司會議室，雖然，我們是節省了租金和水電費的開支，但也給謝會長帶來了許多的不方便，每次都要派專人開門，等我們開完會後，又要打掃會場，鎖門。這種既出錢，又出力，又出時間的大公無私精神真可嘉。在這裏，我們對謝文盛同學致萬二分謝意。同時，也渴望在不久的將來，有善心、有經濟能力的同學，可以幫助我們有固定的會址，這樣可方便我們的工作和同學們有更多的聯絡。

最後，預祝新一屆的理監事會更上一層樓。並希望廣大校友大力支持校友會的工作。

財政組供稿



(上)圖爲康樂部李素馨(左)及蔡劍英在示範舞蹈動作。
(下)校友們在練舞。

母校動態



校長組團赴菲律賓考察華文教育

應菲律賓華文教育研究中心和僑中學院顏長城校長之邀，我組由莊善裕校長爲團長的五人考察團，於五月中旬赴菲進行爲期十天的訪問。

此次訪問的任務是考察菲律賓華文教育情況；通報和邀請菲律賓教育界派代表參加明年元宵節由華大和中國海外交流協會聯合舉辦的東南亞華文教育學術研討會事宜；與菲律賓大學商討兩校進一步交流合作事宜，並與菲華社團交流華文教育意見。

代表團訪問了十二所華文學校，拜會了有影響的非華社團要人，與菲華校聯、華文教育研究中心等舉行多次座談，就當前華文學校的師資、教材、教學方法等問題和華文教育改革趨向充分交流了意見。華文學校普遍反映華文師資嚴重缺乏，希望大陸能

有更多的教師到菲華校任教，校考察團表示願意爲華校培養師資。今年華大將派三位教師到菲律賓華文學校任教。

做文明師生 創文明校園

六月的校園天氣宜人，漫步於其間，視線所及盡是郁郁蔥蔥的樹木，石板鋪就的道路猶如一條潔白的彩帶，路邊點綴的草木青翠欲滴，雜亂的校園邊角已變得清爽宜人。舉目遠眺，綠白相映的校園景觀恰似一幅如畫似錦的田園風光。這一切使人深切感受到學校建設文明校園所帶來的嶄新面貌。

今年五月學校召開了做文明師生、創文明校園的動員大會，莊善裕校長在會上強調要提高師生的文明素質，逐步實現校園設施齊全、綠化優美、校容整潔、管理規範、師生文明、秩序井然，建設文明、健康整潔、溫馨有序的校園文化。

會後，各系、各部門積極響應，成立了以系領導爲主的校園文明建設領導小組。全方位、多層次地進行宣傳，充分發動師生以主人翁的態度參與校園文明建設。各系還採取了多種有效措施，保證校園文明建設的落實。只要持之以恆，堅持不懈，在文

明的校園中一定能培養出一代又一代的文明師生。

科研形勢 十分喜人

隨着我校教師隊伍的不斷發展、教學質量的不斷提高和教學改革的不斷深入，我校科技隊伍已具有一定的實力和後勁。目前學校擁有 22 個研究所(室)，175 名專職科技人員。大多數在職的教師亦兼職搞科技工作，成爲我校科技隊伍的重要組成部分。專職科技人員和老師從事科學研究的積極性很高。

近三年我校承擔各類課題 409 項，其中省部級以上項目 142 項；對企業單位提供應用技術開發、技術服務、技術諮詢、技術轉讓的項目 108 項。先後有 11 項科技成果獲得省、部級以上科技獎。其中許承昇研究員獲國務院僑辦首屆科技進步一等獎。王永初教授和林新波教授獲省科技進步二等獎，有 7 項獲三等獎。經專鑒定的科研成果中，有 3 項達國際水平，1 項屬國內首創，10 項爲國內先進水平。出版專著 19 部，發表論文 380 篇，其中在國外刊物發表 50 篇。累計有 16 項科技成果轉讓投產。這表明，我校的科學研究已經進入了一個新的發展時期。



康樂部通知

爲了加深校友間的感情及使校友們身心健康，康樂部不斷加強康樂工作，更好地爲校友們服務，現在除了繼續開展社交舞訓練班之外，同時舉辦健康十八式(晨運)及 KARAOKE 等。

對此方面有興趣的校友，可打電話與如下的校友聯絡：

1. 社交舞(分初班、中班)。
時間：星期日 12:00—3:00pm
地點：香港西灣河室內體育館。
聯絡人：李素馨 日：1128751—9282
夜：25630804
蔡劍英 日：2375 8662
夜：2561 5617
2. 晨運——健康十八式
時間：6:45—8:15am(早上)(星期日暫停)
地點：香港鯉魚涌公園
聯絡人：陳愛英 2885 6339
3. KARAOKE 興趣小組：
聯絡人：陳滄海 2786 3040

憶瑞虎

梁德標(65屆中文)

瑞虎走了。他離開我們已經兩年多。瑞虎，姓姚。華僑大學中文系六五屆的畢業生，都會記得這個中等身材、戴着一副黑框近視眼鏡的殷實漢子。

這位來自印尼泗水的僑生，同許許多多僑生一樣，當年懷着求學的願望，回到祖國升學。作爲華僑大學的第一代畢業生，我們一起經歷了母校創辦的艱苦年代，從福州的草棚，到寄居集美，最後才搬回秀麗的清源山麓。

瑞虎是個老實人，平素沉默寡言，在班上不算「積極分子」。他不屬於當時熱衷於靠攏組織的一群，也很少同班上各種類型的同學「埋堆」，在別人看來，他甚至有點「孤僻」。

不過，他對工作卻有着一股近乎執著的負責精神。當時的班主任正是看中了他這一點，給他封了個「九品芝麻官」——男生宿舍舍長。

我們的男生約四十人，分住在同一層宿舍的幾個房間。爲了搞好宿舍的紀律和衛生，每個宿舍都設有室長，全層宿舍就設了個總室長。其實總室長幹的無非是定期組織大掃除，平時檢查各個室的衛生情況，晚上各室有沒有定時熄燈、睡覺等瑣碎的事情。

瑞虎接受了這個吃力不討好的職務後，每次總是認真負責地完上頭交給的工作指標。而這類工作往往是要得罪人的。我看見他常爲某些室不按时熄燈而與該室同學爭得面紅耳赤，不善詞令的他很容易被對方反駁而急得說不出話來，事後他也只是發發牢騷，但仍繼續去執行許多人都

不願幹的「豬骨頭」任務。

一九六五年，我們畢業了，大家各奔前程，瑞虎被分配到福建閩東水電局當行政幹部，一幹就是十幾年。他有了個小家庭，有了兩個女兒，還調回仙遊華僑中學教書，總算學有所用了。

可是天意弄人，他染上了柏金遜病，還進過幾次醫院，每月的工資都不足以購買進口藥去克制這種富貴病。疾病的長期煎熬，使他的身心受到了嚴重的創傷。

他給香港的同學來信，表示希望能到香港看看，探望同學。香港的校友紛紛出了點錢，幫助他實現了這個願望。

在香港逗留的幾天，他遊覽了東方之珠的迷人景色，更會見了分別多年的同窗。當我握住他顫抖的手，望着他搖搖欲倒的身軀時，不禁一陣心酸，我幾乎認不出這位遠隔了卅多年的同室學友，只能從他瘦削臉龐上的颯爽笑容中，才能找到當年瑞虎的影子。大家的關懷和慰問，使他在香港度過了充實的時光。

瑞虎表示，他這次來港，能見到那麼多舊同學，雖然分開了那麼多年，但大家仍關心他。他十分感激，而且一輩子難忘。

可惜，這也是他和老同學的最後一次見面，就在他離港返回內地後一年多，便傳來了他過世的噩耗。我們每個曾經同他一起走過了一段人生道路的學友，都爲他的不幸離去而感到哀傷，祝福他在天國得到安息。

手足情

華僑大學校友總會：
前年 10 月，當我赴印尼途經香港，與部分香港校友歡聚敘舊時，談及了在海南萬寧縣熱作局供職的已故校友紀木欽同志，因其生前爲治療患病多年的小兒，負債累累，其遺孀病退後，工資微薄。還債困難等情況，得到了在座的劉振華、林桂蘭、董其昌、宋春榮等香港校友的同情，他們當即捐資伍千元港幣，對其家屬聊中慰問。此誼此情親同手足，勝是感人，值得頌揚。

海南校友 林民富
1995年6月

慶祝旅港華僑大學校友會成立八周年

第一條

註冊名稱：旅港華僑大學校友會有限公司
THE HONG KONG
ALUMNI ASSOCIATION
OF HUA CHIAO UNIVERSITY LIMITED.

臨時註冊地址：香港銅鑼灣紀利佐治街1號金堡中心1104-1105室

RM.1104-1105 ISLAND CENTRE,
1 GREAT GEORGE STREET,
CAUSEWAY BAY, HONG KONG.

第二條

註冊地點：香港

第三條

本會宗旨：本校友會為不牟利機構。發揚團結友愛，互助互助；開展康樂，聯絡感情，交流經驗，為廣大旅港校友服務為宗旨。

第四條

會員資格：凡曾在華僑大學學習或工作過的旅港校友，只要承認會章，願繳年費，辦理校友登記手續，均可成為本會會員。會員年費港幣伍拾元或一次過繳港幣三百元為永遠會員。

第五條

會員權利：

(甲)會員享有選舉權、被選舉權。
(乙)會員均可參加本會所舉辦的一切學術、商務、體育及文娛康樂活動；均可享有本會所提供的各種服務以及福利之權利。

第六條

會員義務：遵守本會章程，繳付會費。服從會員大會及理監事會之決議案並執行議案之指定事宜。

香港華僑大學校友會章程

(修改稿)

第七條

臨時通訊地址：
香港干諾道西186-191號香港商業中心714-715室

第八條

會制：

(甲)理監事會成員由上一屆理監事會推薦經廣泛醞釀討論並由會員大會通過產生。在大會閉會期間，理事會為本會最高執行機構。
(乙)理監事會由理事、監事若干人組成。
(丙)分設：會長；副會長；名譽會長；顧問。理事長；副理事長。監事長；副監事長。秘書處；康樂部；財務部；校友事務部；福利部；宣傳出版部。

第九條

職權：理監事會職權：

(甲)會長、副會長負責對外交際聯絡、籌募基金及關心支持校友會工作。
(乙)理事長為理事會最高領導。副理事長襄助理事長處理會務並分工負責各部之工作開展。
(丙)理事會執行理監事會及理監事會擴大會議及會員大會之決議案；處理本會對內對外一切事務。
(丁)監事長負責領導監事會所有成員監督、監察會務及各部工作；副監事長襄助監事長工作。
(戊)監事會可根據各部工作情況向理事會提出會務監督及財務審核。
(己)秘書處：負責辦理本會一切文書；掌管會印、信、卷宗、禮品。擔任會議記錄、編寫理監事

會各項決議案並通知傳達會議精神。財務部：掌管本會之正常財政收支、年費。編造財務結算表。預算各種大小型活動之經費並向理監事會提出財政預算報告及動議。福利部：策劃、開拓、安排、謀求校友福利的各項事務，關心校友的福利安排。康樂部：策劃、開拓、組織有益之各種康樂活動及聯誼活動。

校友事務部：收集、編制校友名單，發展新會員及開展組織聯絡工作。協助財務部收年費。

宣傳出版部：宣傳、鼓勵校友會理監事會決議精神，定期編寫及定期辦校友簡訊及特刊。

第十條

任期：本會理監事會各成員均為義務任職，於大會選舉產生任期為兩年。期滿改選。理事長一職最多只連任兩屆(即四年)期滿前由上屆理事會提出下一屆理監事會候選人名單，再經校友醞釀討論或以民主推薦方式，選出新一屆理監事。理監事會成員必須忠誠職守、積極開展工作，不得濫用職權。

第十一條

本會銀行戶口公文證件：

(甲)本會銀行戶口以「旅港華僑大學校友會有限公司」名稱開設。
(乙)由理事會授權秘書處及財務部掌管本會印章。
(丙)銀行戶口、支票由理事長、副理事長、財務部任何兩人指定簽署方為有效。

(丁)新舊理事長、副理事長及新舊財務部在新一屆理監事會產生之後須到所開設戶口的銀行辦理更換銀行戶口聯名簽署手續，不得異議。

(戊)戶口分設：

1. 會務經費戶口：會員年費、贊助款項，大會聯歡活動經費收支及會務正常開支均屬此戶口。由財務部掌管。此戶口必須由理事長、副理事長及部負責人中之兩人簽署方為有效。
2. 福利部戶口：校友會福利籌款，贊助款項及福利部工作正常開支，均屬此戶口。由福利部掌管。福利部的經費開支可由福利部提出報告向理監事會申請審批。每年度須向財務部作書面收支報告。
3. 康樂部戶口：康樂部舉辦各種文娛康樂活動收支款項，均屬此戶口。由康樂部掌管。每年度須向財務部作書面收支報告。
4. 本會的開支如在港幣壹仟元以下可由理事長、副理事及部別負責人簽署即可生效。本會開支如在港幣壹仟元以上則須由理監事會討論通過方可簽署生效。
5. 會長、副會長、理監事長社交應酬設宴請客等，經由理監事會討論通過，其宴客酒席費用可向財務部報銷。凡以個人名義設宴招待，其宴客之酒席費用由其本人負責支付。

第十二條

本會章程一經通過立即生效。如有補充，可呈本會討論研究通過方可修改。

(此草案於一九九五年七月廿九日經理監事會擴大會議討論通過)

肥胖傷體 輕身長壽

我們的生活總離不開衣、食、住、行。香港市民的衣和食一般都不成問題，我們很少見到香港人穿着縫補的衣服，而且大多數的人都長的較肥胖，這些都是大家看到的事實。人長的肥胖並不是福，而是有害身體健康。特別是上了三十歲的人，應該注意避免肥胖。

肥胖有甚麼害處？一個正常人，身體有少量脂肪，以保溫及作儲備就夠了。如果脂肪過多，過份肥胖，就會加重身體各器官的工作，引起許多疾病，甚至縮短生命。過份肥胖能引起腦中風、心臟病、高血壓、膽石、糖尿病、疝氣、關節炎、靜脈曲張。而腦中風、心臟病和高血壓都是致命病。糖尿病目前無法根治，要終身治療加以控制。糖尿病嚴重者會產生併發症，例如高血壓、腎病、心臟病和中風，糖尿病可能致命。糖尿病還能引起昏迷不醒，或白內障導致失明或四肢因感染以致腐爛要切除。這些痛苦我們大家都不想見。最好的辦法就是身體還是健康的時候，就應該避免肥胖。這意味着每一個人是有一個標準的體重。根據醫學界的研究，得出一個標準體重簡單計算公式(男女有別)，男性：標準體重(公斤)等於身高(厘米)減一百零五；女性：標準體重(公斤)等於身高(厘米)減一百一拾。實際體重(公斤)比按這兩個公式計算出來的公斤數多或少10%，仍屬正常，如果超過10%，屬於過重，超過20%，

就是肥胖了。肥胖易招致疾病，縮短壽命，所以說肥胖傷體，不是發福，反而輕身長壽。如果我們細心觀察一些七十歲以上的老人，有許多削瘦型的，肥胖的比例一定比削瘦型的多。

香港的飲食豐富，種類繁多，色香味俱全。在經濟上大多數人都負擔得起，許多人很難抗拒飲食的誘惑。結果令身體逐漸超重或肥胖。顯然肥胖是我們從飲食中吸取過量的熱量，而消耗的熱量過少，剩餘的熱量便被身體儲存起來，成為脂肪。導致我們發胖的食物有脂肪、澱粉類、糖類。遺傳因素影響內分泌疾病、或藥物作用例如甲狀腺分泌失調、類固醇藥物影響都會導致脂肪積聚。

我們每天需要多少熱量呢？是受年齡，性別，活動和天氣影響的，很難評估。但是我們可以用標準體重來指導我們的飲食和活動。即我們經常用秤來稱體重。如果某人前次稱的體重是標準重量，今次稱時比前次多了一公斤，就應該減少食多活動。最好每月稱一次。這個土方法我一直使用，還很有效。

如何減肥？原則十分簡單，就是減少熱量的吸收以及增加熱量的消耗。即

控制飲食加上堅持鍛煉身體。控制飲食並不困難。就是早餐吃飽，午餐吃好，晚餐吃少(夜間工作者除外)。晚餐不要超過一天飲食總量的三分之一。我們的飲食一定要保營養的均衡。每天均要有四大類食物。即五谷類、肉或蛋白質類、奶類、蔬菜瓜果類。糖和肉類脂肪及植物油都要盡可能少吃，還要注意吃的清淡些和不可減少蛋白質。特別是含鈉的鹽和味精等調味品要少用。因為鈉元素與可致命的心臟病、腎病和中風有關。同時切勿過於饑餓，可以多吃低熱量的蔬菜水果充饑。晚餐要少吃為原則，因此晚餐多吃蔬菜以減少睡前難受的饑餓是必要的。為了減肥要進行限食及保持飲食均衡並不容易，如果我們意識到身體健康的重要性，這種困難應該可以克服。一般每個月可以減一至二公斤。如果還不見效，可能還要適當減三餐的食量或找出其他的原因，而進行身體鍛煉是必不可少的。特別是上了五十歲的校友們，在力所能及的情況下，堅持每天適當的運動。運動可使身體過多的脂肪消耗掉，所以可以減輕體重。運動包括走路、跑步、遠足、游泳、體操、舞蹈、騎自行車、球類。各種運動有激烈

的和不太激烈的。這要按每個人的體質量力而行，運動以微出汗，不覺難受，不喘粗氣為宜。運動必須持之以恆，才有效果。香港工作緊張，時間珍貴，日常活動中，用步行，上下樓梯代替運動不但可以節省時間，也達到運動目的。我們校友會舉辦的康樂舞蹈會就是很受校友歡迎的一種運動。

常見有關減肥的各種方法，例如不吃早餐，喝檸檬水或減肥茶，吃減肥藥，蒸氣浴，機械健身器，不吃動物油改吃植物油，不吃飯只吃菜，多吃水果等等，都是不切實際的。以上這些謬誤不是無效就是可能危害身體健康，金錢的浪費還不是最主要的，因此不要聽信各種錯誤的減肥法。到目前為止，被醫學認可的減肥方法是保持營養均衡的節食加上持之以恆的適當運動。如果不太清楚，可以徵求醫生的意見，我們校友有不少醫療系同學，徵求他們的意見，應該是很有用的。

我不是醫療系校友，以上的知識是學習醫療保健常識得來的，相信有不足和錯漏。如果校友能指出錯漏和不足之處，自然是使我得益。如果大家對健康問題感興趣，並引起大家討論，我想對校友們長壽必有很大幫助。祝福校友們龍馬精神，健康長壽，生活愉快！

劉忠芳 (物理系)

慶祝旅港華僑大學校友會成立八周年

華僑大學董事局副秘書長

蔡素玉及其事業



華僑大學董事局副秘書長、香港地區事務顧問、香港華僑歸僑僑眷華人總會常務理事、香港協進聯盟創會會員蔡素玉，最近已報名競選香港立法局席位，其所屬地區為港島東，目前正密鑼緊鼓地進行宣傳活動，希望在九月的大選中能獲得選民支持，其簡介如下：

蔡素玉女士於1950年出身於福建一個菲律賓僑眷家庭，十一歲移居香港，就讀於福建中學、英華女校及香港大學，獲香港大學理科學士名譽學位及哲學碩士學位。

中學及大學期間，蔡素玉就積極參與紅十字會及聖約翰救傷隊等多項社會服務工作，曾任世界大學服務社香港大學分社副主席、主度等職務。

大學畢業後，蔡素玉投身商界，其創業才能被新鴻基創始人馮景禧所賞識，禮聘挖角，招納旗下，讓她創辦了新鴻基國際服務有限公司，開展國際展覽廣告業務。蔡素玉不孚眾望，把新鴻基國際服務有限公司辦成了一間在中國舉辦展覽業務，享有盛譽，而又最先進軍蘇聯、東歐、泰國、韓國等地展覽業務，卓有成效的香港公司。

一九九一年，蔡素玉把新鴻基國際服務有限公司整個買下，易名東偉業務促進有限公司，同時也投資貿易、製造業、房地產等業務，擁有了自己的事業。

蔡素玉不但是個成功的國際展覽業務名人，而是一個熱心的社團活動家。她既參與工商界的各種活動，又參與福建同鄉、地區社團的多個團體，從事婦女、青年、會務等實際工作。蔡素玉精通英語、普通話、閩南話，性格爽朗，熱情實干，和地區基

層人仕合作無間。

多年的商旅生涯，使她與各行各業有著良好的關係；服務社會，又使她和草根階層有著共同語言；從小根深蒂固的「中國人」意識及與內地長期的商業交往，使她和中國政府保持

著良好的溝通和合作。由於對香港和中國的熱愛，及本身知識分子的素養，使蔡素玉能夠坦然地面對九七過渡，滿懷信心地走向未來。蔡素玉願意在後過渡期中更積極地投身社會，服務本區與香港市民。

簡訊三則

△原我院校董會副董事長、香港中旅集團副董事長俞唐生，今年光榮退休，並宣布回北京定居、安度晚年。三月九日，旅港華大校友會理監事會同仁特設饌歡送俞唐生伉儷。六十多歲的俞老先生性格開朗、談笑風生，席間與校友侃侃而談，並一再勉勵校友發奮圖強、為校爭光。

出席是日饌別會的有楊家庭、潘耿福、張華、余錦昌、侯多明、李碧葱、蔡真枝、潘秋華等。(潘秋華供稿)

△68屆數學系校友李文祥最近因患胃癌作胃部切除手術，手術後需住院治療。數學系校友聞訊紛紛伸出友誼之手，或到醫院探訪他，或慷慨解囊捐錢給他，幫助他解決了經濟上的困境，這種團結友愛的精神，使他感到很溫暖並表示十分感謝！(陳逢山供稿)

△凡在同一屆香港中學會考中，包括中文和英文在內，有六科及格並其中兩科達C級或以上成績者，均可申請免筆試進入泉州華僑大學預科學習，經學校面試後，擇優錄取。

面試者已於八月十日至十六日前往辦事處辦理報名手續。(蔡真枝供稿)



圖為俞唐生(左三)與夫人(左二)和校友饌別。



明興旅遊貿易公司
附設阿里山賓館

侯多明

香港銅鑼灣高士打道275號
海都大廈五字樓A座
電話：28380762 25748068
圖文傳真 FAX：(852)28384351



港怡企業有限公司
KONG HEE ENTERPRISES LIMITED
TEL: 2815-2521

大展鴻圖

曾敏麗

香港皇后大道西2-12號聯發商業中心2203-04室
RM. 2203-04, ARION COMMERCIAL CENTRE,
2-12 QUEEN'S ROAD WEST, HONG KONG.
TEL: 2815 2521 FAX: 852-2542 0587
CABLE: "2838" TELEX: 289734 KHEL HX

業萊有限公司 董事長
業萊金屬礦產有限公司 董事長
北京國峰防護產品有限公司 副董事長

楊家庭

香港北角渣華道18號嘉匯商業大廈1102室
電話：(852)2887 5785 傳真：(852)2508 6168
電傳：69533 EASTD HX
北京電話：(01)4663311-3602
北京傳真：(01)4661448



金輪(集團)有限公司
GOLDEN WHEEL (GROUP) CO., LTD.
金輪貿易有限公司
GOLDEN WHEEL TRADING CO., LTD.
金輪貿易公司
KAMLUN TRADING COMPANY

王欽賢
洪素玲

香港北角屈臣道八號海景大廈(屈臣氏大廈)A座703室
UNIT 703, BLOCK A, SEA VIEW ESTATE (WATSON'S ESTATE) 8 WATSON ROAD, NORTH POINT, HONG KONG.
TEL: 25663711 FAX: (852)28871784
CABLE ADD.: KAMLUNTC

獲智趣·益身心

- ★以「獲智趣·益身心」為宗旨，出版各類青少年文學讀物、中小學生實用性、知識性圖書及高水準文學作品。
- ★設有作者自費出書的製作服務。
- ★接受各種宣傳冊子、單張、特刊、年刊、紀念刊、大型圖冊的編輯、設計、承印和出版收費公道，質量保證，交貨期準。



獲益出版事業有限公司
HOLDERY PUBLISHING ENTERPRISES LTD.

九龍尖沙咀赫德道6-6A好德商業大廈6字樓A室
Flt. A, 6/F, Hody Comm. Bldg., 6-6A
Hart Avenue, T. S. T. Kowloon, H. K.
Tel: 2368 0632 Fax: (852)2723 1401
Telex: 44496 HDRL HX

時光絲綢有限公司

SEE KONG SILK LTD.

經銷

中國真絲綢、人絲綢、
人棉布、化纖混紡布。

地址：九龍深水埗黃竹街1-3號
電話：23810251-8