

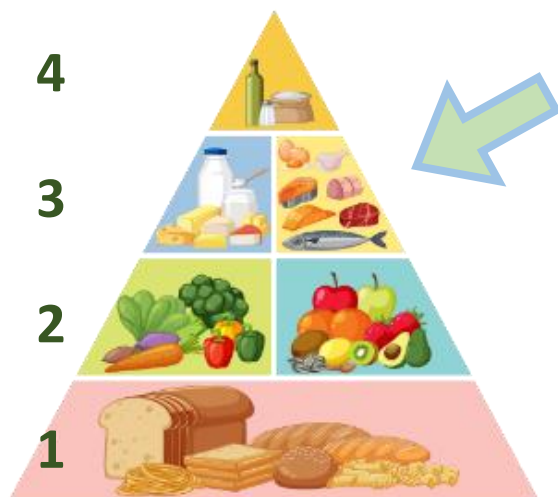
# 香港正覺蓮社 佛教普光學校 校友會通訊



## 主題：健康生活

根據政府衛生署指引，健康生活方式是指實行良好的健康習慣，戒掉影響健康的壞習慣。

(一) 健康生活，包括實行健康飲食，健康飲食是健康的基礎。每類食物提供身體所需的各種營養素都不同。我們進食時應按照「健康飲食金字塔」的建議比例進食，並每天喝 6-8 杯流質飲品 (包括清水、清湯等)，以促進身體健康。



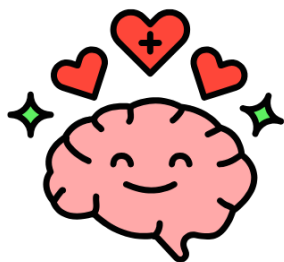
大家知道什麼是  
「健康飲食金字塔」嗎？

1. 吃最多 — 穀物類
2. 吃多些 — 蔬菜和水果類
3. 吃適量 — 肉、魚、蛋和奶類及代替品
4. 吃最少 — 油、鹽、糖類
5. 每天喝足夠流質飲品



(二) 兒童及青少年每天應合共做不少於一小時中等體能活動。恆常運動好處：

- 增強心肺功能
- 促進血液循環
- 舒展身心，舒緩精神壓力
- 消耗身體過多的熱量
- 控制體重預防骨質疏鬆



(三) 每個人都是獨特的，各有優點缺點。我們應學習接納自己，並學會關心及諒解別人。

- 與人分享生活中的點滴
- 保持正面開放的思想，讓自己易於接受新事物
- 參與和享受你感興趣的活動，然後培養它們成為你的嗜好。



(四) 拒絕，煙酒與危害精神毒品，這些不良物品不但會嚴重損害身體健康，更會令人無法自拔，以致前程盡毀。因此，要潔身自愛，抗拒誘惑！



# 迎接挑戰

## 享受成長

普光生活是快樂的但也是充滿挑戰的。  
記得我小四時普光參加慈悲愛同行活動在  
中文大學上演話劇，普光讓我踏上舞台，  
排練辛苦，但我更享受台下掌聲。



小六時，加入普光合唱團，讓我提升了  
自信心，最初外出比賽時會心情緊張，  
但隨後加強訓練及累積經驗，在普光老師  
陪伴及鼓勵下，讓我台上一展所長。

初中時，除了舞台劇，還有花式跳繩，校內擔任導賞，負責帶領  
嘉賓參觀學校，是十分充實且愉快的經歷。熱愛運動的我，亦開始到  
九龍公園習泳，亦成為我日後人生轉捩點。

高中時撞上了 2019 新冠疫情，改變了學習模式，亦有熟悉的老  
師離開普光，令我感到失去方向。就在這時，我的游泳教練鼓勵我，  
不論任何天氣，堅持訓練，過程艱辛，曾一度想放棄，我想起在普光  
我不服輸的精神，最後在普光完成中六前，  
通過了筆試、陸上實習試及水上實習試，  
考取拯溺銅章，亦成功考取泳池救生章。



畢業後，在 2023 年 5 月開始在大埔泳池擔任救生員，我在當值  
的泳池更亭上思考我人生的目標。現時在社福機構任助教一職，負責  
入班活動。未來希望可以修讀朋輩輔導員，回饋社會。

## 傑出校友分享 - 張霧騰



大家好，我是 2011 年普光畢業生，這幾年突然患有罕見病，行動不便，每日受著病痛煎熬；但我堅持追求夢想，定下一個又一個目標，例如跟不同國家的老師學習、到台灣學畫並取得認證、開班教畫等。當中困難重重，除了身體不適，又不懂普通話及英文，唯有看著老師怎樣做，盡量跟著，且勤加練習。

另外，性格內向害羞的我，剛開始教畫時有很多擔憂和緊張，我堅定地要克服困難，爭取不同機會，吸取經驗，強大自己。透過開班教畫、做義工及在社交媒體宣傳，希望推動共融藝術，將所學到的，跟更多人分享。

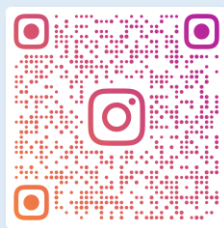


今年又有新目標 — 創作關於自己的繪本，這是我一直的夢想，藉自己的故事勉勵大家努力堅持，當中也會提及我在普光的歡樂時光。報讀了繪本課程後，便著手不斷畫，希望繪本可以很快面世。

現在也很努力製作 YouTube 影片 (Fortune ArtDream)  
教大家畫和諧粉彩，有興趣的朋友可以看看支持，謝謝大家！



Fortune ArtDream



fortune\_nagomiart



Fortune · ArtDream

新的一年，希望大家都夢想成真！身體健康！



本年度的校友會幹事會議已於  
2024 年 11 月 03 日舉行，  
我們正在計劃本年度的活動。  
本年度的校友會工作如下：

- 製作校友會會訊
- 籌辦週年大會
- 籌辦各類型的校友活動：  
11 月 -----  
匡智會農莊的洛神花祭



2 月 -----  
週年大會



3 月 -----  
步行籌款



4 月 -----  
行山樂



5 月 -----  
離島遊



6 月 -----  
和諧粉彩 CAFE 體驗



----- 宿生同樂日  
----- 校友聚餐

**\*\* 請留意校友會 WhatsApp (5404 6941) 宣傳報名 \*\***

# 校友會週年大會

日期：2025年2月15日（星期六）

時間：晚上 5:30 - 7:30

地點：香海正覺蓮社佛教普光學校

收費：\$40（不設飲食環節）

快來報名

## 表演招募

當日除與師長重聚，  
亦特別安排才藝表演環節，  
內容包括唱歌、跳舞、音樂表演等。  
如不能親身參與的校友，以錄影片段參與都得嫁！

### 報名方法：

1. 填妥報名表格，連同現金及報名表，放入信封親身交回學校轉交社工部。
2. 填妥報名表格，郵寄報名表回本校，費用於活動當日繳交。（切勿郵寄現金）  
地址：新界粉嶺欣盛里2號 佛教普光學校社工部

### 其他報名方法：

3. 於 WhatsApp 報名：5404 6941
4. 致電本校電話 2669 4411 聯絡社工部報名。  
留下個人姓名，聯絡電話及參加人數，費用可於活動當日繳交。

## 普光校友會各活動之報名方法

1. 填妥以下報名表格，連同現金及報名表，放入信封親身交回學校轉交社工部。
2. 填妥以下報名表格，郵寄報名表回本校，費用於活動當日繳交。(切勿郵寄現金)  
地址：新界粉嶺欣盛里 2 號 佛教普光學校社工部

其他報名方法：

3. 於 WhatsApp 報名：5404 6941
4. 致電本校電話 2669 4411 聯絡社工部報名  
留下個人姓名，聯絡電話及參加人數，費用可於活動當日繳交

## 校友會活動報名表

校友姓名：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_

請在□內，填上☑ 及參加人數

活動一：新春團拜、週年大會 ☐

日期：2025 年 2 月 15 日(星期六)

地點：香海正覺蓮社佛教普光學校

時間：晚上 5:30-7:30

參加人數：校友 ☐ 及陪同家人 ☐ 人

當日有才藝表演環節，

**如不能親身參與的校友，以錄影片段參與都得嫁！**

是否參加當日才藝表演？

☐ 參加 (表演內容: \_\_\_\_\_)

☐ 不參加



意見收集 -- 大家想校友會舉辦什麼活動呢，歡迎告知我們。

校友姓名：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_

校友會活動之意見：\_\_\_\_\_

其他提供意見方法：

1. 於 WhatsApp 聯絡：5404 6941

2. 致電本校電話 2669 4411 聯絡社工部

## 香海正覺蓮社佛教普光學校校友會通訊



誠意邀請大家  
加入校友會



地址：新界粉嶺欣盛里 2 號  
電話：2669 4411

WhatsApp：5404 6941

2024 年 12 月 第十四期

鳴謝：本通訊插畫創作 - 校友張霧騰先生、張碧娜小姐

訪問及編輯：校友唐皓賢先生、校友張霧騰先生

校對：社工李葦賢姑娘、葉振延先生

督印：張光耘校長

與學校和校友  
保持聯絡

緊貼知道  
校友會資訊

互相分享交流

