



聖公會呂明才紀念小學校友會
S. K. H. LUI MING CHOI MEMORIAL PRIMARY SCHOOL ALUMNI ASSOCIATION

地址：香港西環加惠民道 31 號
網址：<http://www.skhlmcmps.edu.hk>

電話：2817 2305 傳真：2817 3950
電子郵件：skhlmcmpsaa@yahoo.com.hk

二零一五年校友會重聚日

各位校友：

為促進同窗硯友及老師們共聚一堂，我們將安排重聚日，藉此相聚、祝福問安、增進彼此的情誼，分享離校後的生活。該日，同時舉行「笑出健康」活動、第三屆會員周年大會及第四屆執委會選舉。詳情如下：

日期	2015 年 10 月 17 日（星期六）
活動地點	本校地下禮堂
時間	下午 3 時 「笑出健康」（活動詳情請參閱簡介） 下午 4 時 會員周年大會及第四屆執委會選舉 下午 4 時 30 分 茶會
費用	HK\$20.00 （包括活動、食物和飲品）
服裝	輕便運動服及球鞋
報名方法	填妥回條於 9 月 19（星期六）或前一併辦理，付款方式： 1. 現金：親臨母校校務處辦理 2. 支票：郵寄或親臨母校辦理（支票抬頭：聖公會呂明才紀念小學），支票背面請寫上姓名、聯絡電話及畢業年份。 3. 入數紙或轉帳收據：存入校友會之銀行帳戶（匯豐銀行 008-283061-003），收據背面請寫上姓名、聯絡電話及畢業年份，以傳真、電郵、郵寄或親臨母校辦理。 4. 一經繳費，恕不退還。 母校校務處辦公時間： 星期一至五 9:00 a.m. - 5:00 p.m. 星期六 9:00 a.m. - 1:00 p.m.。
查詢	請致電 2817 2305 與張蓮華姑娘聯絡

敬希各校友踴躍參加，並請將此訊息奔走相告，一同享受這愉快又具意義的聯誼活動。



主席

（李碧儀） 誠邀

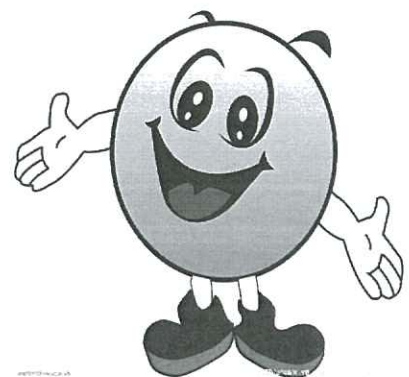
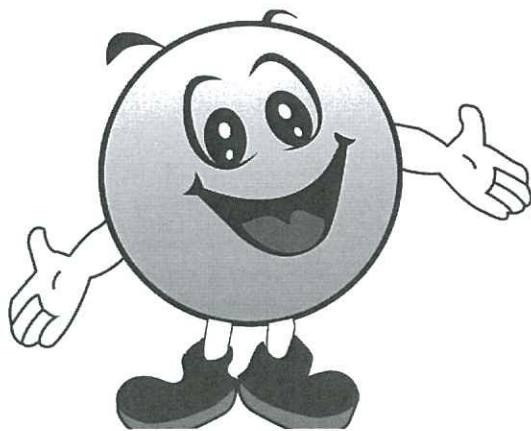
二零一五年九月五日

「笑出健康」活動簡介：

「笑出健康」由余狄夫(Dick Yu)為導師。他是「笑出健康協會」創辦人，全力推廣「笑出健康」，希望讓歡笑的種子傳播到各社區。無論社會上各階層及年紀的市民都能從「笑出健康」活動中，得到健康和歡樂。

「笑出健康」活動沒有高難度動作，只是透過活動讓參加者用「笑」來帶動橫隔膜的震動，促進心肺功能及鍛煉我們的腸胃。「笑」是一個很好的帶氧運動，有研究顯示，開懷大笑一分鐘，等於做了 15 分鐘划艇運動。笑可以減壓，因為透過笑時，可以刺激副交感神經，令到我們產生放鬆的反應。

運動過程分為幾個部份，有一些基本動作，例如拍手，或透互相走動和眼神交流，將開心的感覺傳遞給對方。同時亦會做一些「笑」的動作，鍛煉心肺功能，也使筋骨更為靈活。



聖公會呂明才紀念小學校友會

【「二零一五年重聚日」回條】

敬覆者：來函已悉，本人願意參加「二零一五年重聚日」活動，交費方式及所需資料如下：

一．交費方式：

☐ 現金

☐ 支票（_____銀行／支票號碼：_____）

☐ 入數紙或轉帳收據

二．參加校友的資料：

	參加者姓名（中文）		畢業年份	
1	報名者			
2	其他			
3				
4				
5				
總參加人數：_____				
總費用\$20 × _____ = \$ _____				

此覆

聖公會呂明才紀念小學校友會

報名者姓名：_____

畢業年份/班別：_____年/_____班

手提電話：_____

電郵地址：_____

報名日期：_____