



九龍會
Kowloon Club

◀橋訊▶月刊
2012年8月號

2012 – 2013 年度名譽會長:

名譽會長: 苗卫国 先生
名譽會長: 孙 威 先生
名譽會長: 刘结红 女士

前任會長: 陳國泰 先生

2011 – 2013 年度委員會:

會長: 陳文平 先生
副會長: 李志偉 博士 劉敏茜 女士
秘書: 陳文和 先生
財政: 馬守祥 先生
副秘書: 嚴紅霞 女士
委員: 張礪業 博士 林宝吉 先生
委員: 鄭啟基 先生 黃佩霞 女士
委員: 劉勁成 先生

Address:

93 Toa Payoh Central, #05-02, Toa Payoh Central
Community Building, Singapore 319194

Opening Hours: 10:00 – 18:00 (Monday to Friday)
Contact No. : Tel. No.: (65) 6440-9237
Fax No.: (65) 6348-4020

Website : www.kowloonclub.org.sg
Email Address: info@kowloonclub.org.sg

會員如對本會或有關組別有任何意見或建議，
歡迎使用下列任何途徑與本會聯絡。謝謝！

本會網頁意見郵箱 (Email) : info@kowloonclub.org.sg
或 致電: (65) 6440-9237 或 傳真: (65) 6348-4020 等，
亦可郵寄至本會會址; 致九龍會經理收。

***** 最新活動 / 快訊 *****

1. Update on Cardiovascular Diseases , Cancer and Natural Health "

心臟病與癌症的自然療法新知"講座

You Will Learn:

- What the true causes of diseases are,
- How cancer spreads in the body and how this can be stopped with the synergy of specific nutrients
- Why cholesterol from food cannot be the cause of heart disease.
- How arteriosclerotic deposits can be reversed without bypass surgery or angioplasty.
- How you can effectively improve your health with Dr. Rath's scientific breakthroughs and research.

Do you know that certain vitamin deficiencies can cause these disorders?

- This health talk discusses the breakthrough discoveries of the world-renowned physician and scientist Matthias Rath, M.D. and his successful Cellular Health Programmes, which can lead to the eradication of some of today's most common diseases. Today – like 500 years ago—millions of people live in illiteracy.
- You can read and write, but the elementary functions of your body are obscure and unknown to you. You need to know that this ignorance is no coincidence. You did not learn that the most important pre-condition for maintaining the health of your body is the stability of the connective tissue. For this you need vitamin C, but you are told that 75 mg of Vitamin C per day is enough and taking more is just expensive urine. How true are these suggestions? By taking more vitamin C, will it harm your liver and cause stones to grow in the kidneys? Is cancer a predestined disease?

Date/Time	20/08/2012 2:00pm - 4:30pm
Venus	#03-03 Mini Theatre, Toa Payoh Central Community Club
Speaker :	Dr. Wong Ang Peng President, Society of Natural Health, Malaysia. Director, The Humanitarian Project – Health For All. Member, International Society of Cellular Medicine.
Speaker :	Dr. Raymond Yuen Occupational Physician, Family Physician (Hosanna Med Ctr)
Admission :	FREE registration required (Limited seats)
Registration :	Kowloon Club Tel 64409237 or Email : info@kowloonclub.org.sg
Organiser :	Kowloon Club Medical Professional Group.
Sponsor :	The Himalaya Drug Company Pte Ltd.
Closing date: 14/08/2012	

2. 最新的 Google Nexus 7 及 Andriod OS, 平板及智能電話之系統討論及介紹

自蘋果推出 iPhone 後，短短數年直捲整個流行智能電話，近期更染指行動設備之操作系統，再加上 Google 及 Microsoft 整個操作系統更成三家鼎立，而近年以谷歌最為快速佔領市場，普及約佔整個市場之一半以上。我們日常所見之 Android 電話便是其成功產品之一。

本會舉辦 Andriod OS, 平板及電話之系統討論及介紹。主要會示範及介紹如何善用 Android OS 下各種強大功能之軟件。

詳細如下：

- 1) 如何利用其強大之免費地圖及導航，尋找你要知道的地方及地線。
- 2) 如何利用其多媒體軟件觀看在線之電影、電視劇集和其他多媒體節目。
- 3) 還在付高額的長途電話費？如何免費與朋友進行無間距之視象電話
- 4) 各種社交網絡 (Social Network) 的設置
- 5) 介紹如何因不同需要而選擇占適合之智能電話或平板電腦。

本會資訊及科技小組負責人 Dr. Rick Li 更專程帶來從美國訂回來的平板電腦，從推出至今因搶購及訂單太多而缺貨的 Google Nexus 7 與各參加者分享及示範。

日期:	2012 年 9 月 22 日 (星期六)
地點:	4/F Conference Room, Toa Payoh Central Community Building
時間:	下午 2 時 - 5 時
費用:	會員每位 S\$ 5.- 非會員每位 S\$ 8.-
查詢請電 6440 9237 或 Email: info@kowloonclub.org.sg 聯絡本會	

3. 燒烤、賞月，歡度中秋佳節

中秋節，花好月圓，明月當空。是賞月的好時機！去年我們在鄭和號遊船上一同慶祝，今年我們將在拉柏多公園舉辦燒烤、賞月，歡度中秋佳節，在大自然的環境下與親朋好友共眾同歡。當晚會準備各樣豐富的食物，除了各位自己動手燒烤外，更準備了熟食，以方便老少們能即時進食，不用為燒烤而張羅，而有興趣者可自己帶備一些喜愛的食物燒烤，燈籠，坐墊，等等……在優美又歡樂的環境下親朋好友談天賞月。

當晚供應的部份燒烤食物菜單 (每人/每份 2 至 3 件, 羊/牛排 1 件)

烏打、雞肉沙嗲、雞中翼、羊排、牛排、雞肉串、雞肉香腸、魔鬼魚、玉蜀黍等。

部份熟食食品菜單：

炒米粉、炒飯、小型蛋糕、瑞士卷、沙律鮮菜，及月餅，水果等。

飲品：

紙包飲品，每人兩包

日期:	2012 年 9 月 29 日 (星期六)
時間:	6:30pm ~ 9:30pm
地點:	Labrador Nature Reserve, BBQ Pit 2 & 3 (柏拉公園 2 號及 3 號燒烤台)
交通:	Labrador Park MRT Exit turn left to Alexandra Rd toward Labrador villa road walk to there around 10mins; or MRT exit turn left to Alexandra Rd take bus 408, alighted at Car Park A 柏拉多地鐵站出口轉左至在亞歷山大路，前進至柏多維拉路步行約 10 分鐘；或地鐵站出口轉左，在亞歷山大路乘坐 408 巴士直達停車場 A 下車
費用:	會員每位 S\$ 15.- 非會員每位 S\$ 18.-
備註:	1. 食品或會因供應的情況下更改，但將盡量跟隨。 2. 飲品祇供應 2 包，若有需要請自行準備。
查詢請電 6440 9237 或 Email: info@kowloonclub.org.sg 聯絡本會	

4. 慈善齋宴「萬歲宴」 舉辦成功

本會的慈善及社區服務組於7月份舉辦的"萬歲宴"之慈善齋宴，共筵開35席宴請300多位長者嗜齋菜。當晚共籌得S\$16,000的捐款，捐款已全部悉數捐贈於5間慈善機構：德教太和觀，武吉巴督老人院，慈恩林安老院，布萊德嶺樂齡俱樂部，武吉知馬活躍樂齡委員會。多謝各位義務演出者及捐贈者，為長者們獻上有意義又輕鬆愉快的晚上。

5. 興趣小組定期活動

有關各興趣小組定期活動詳情，歡迎參與，查詢請電本會 6440-9237。

組別	項目	活動時間	活動地點	費用/備註
體育組	足球	逢星期日上午(07:45 ~ 11:00 am)	練習場地(聯絡: Mr. Randy Chan)	非隊員每場\$10-
體育組	乒乓球	逢星期日上午(09:00 ~ 12:00 pm)	NUS (聯絡: Mr. Thomas Lo)	非隊員每次\$ 7-
體育組	網球	逢星期日上午(08:00 ~ 11:00 am)	NUS (聯絡: Mr. Patrick Yu)	固定:每月\$18.-其他:每次\$ 5.-
體育組	羽毛球	逢星期日上午(11:00 ~ 01:00 pm)	MOE (CCAB) (聯絡: Mr. Jason Tan)	出席者平均分擔

6. 辦理平安紙代書服務

許多人都有計劃性地積累財富，為所愛的人提供生活保險金或其他形式的儲蓄，但如果沒有立下平安紙(遺囑)，在我們過世以後，我們所愛的人將可以順利分配到我們的遺產。平安紙(遺囑)為保護我們所愛的人的利益關係扮演非常重要的角色。

為方便會員能以本身的語言清楚地表達立平安紙(遺囑)的內容和意願，本會前會長及現任律師：鍾庭輝先生，和現任副會長及律師：劉敏茵女士，將於本月起替會員辦理平安紙代書。

會員辦理平安紙代書之費用為：個人\$280起，兩人\$500起。扣除基本文書成本後，所有收入將全數捐助本會。查詢或預約面談時間，請致電本會 64409237。

7. 國泰 (CX) 往返香港，最低票價，每位由 S\$520 起 (連機場稅)

目的地	行程	訂票	出發日期/其他	最少	最長	訂票	成人	小童	里數	改期
**兩人同行			Now ~ 30/11/12	2天	1個月	N	\$ 520	\$ 424	沒有	\$150
			01/12 ~ 31/12	2天	1個月	N	\$ 570	\$ 464	沒有	\$150
新加坡 /香港/ 新加坡	來回程	Now 至 30/09/12	CX 636 /714 only Now ~ 31/12/12	2天	1個月	S	\$ 560	\$ 456	沒有	\$150
			Any flight Now ~ 31/12/12	2天	1個月	S	\$ 590	\$ 480	沒有	\$150
				不限	12個月	V	\$ 620	\$ 504	有	不用
				不限	12個月	L	\$ 680	\$ 552	有	不用
				不限	12個月	M	\$ 760	\$ 616	有	不用
				不限	12個月	K	\$ 910	\$ 736	有	不用
				不限	12個月	H	\$1090	\$ 880	有	不用
				不限	12個月	B	\$1290	\$ 1040	有	不用
新/港	單程		不適用	不適用	K	\$ 599	\$ 495	有	不用	

國泰航空機票優惠票價特別附帶條款：

- 機票簽註：機票不能轉讓、不能更改航線、祇限乘搭國泰航空。
- 稅務/附加費用：上表所列費用已包括所有稅務*。
- 訂票及出票：機位確定後，需於3個工作天內出票。全部採用電子機票系統。不接納沒有預定機位的機票。

4. 更改日期: 更改行程(包括出發及回程)無需另繳任何費用(N, S Class需繳費)。更改行程必須不少於24小時前並與本會6440-9237聯絡(星期六、日及假日除外)。
5. 中途停留: 可中途停留曼谷(祇限一程)需另加繳S\$100(單程K Class不適用)。
6. 放棄預定機位: 於機票有效期內放棄預定機位(no show), 航班起飛前沒有更改行程, 需繳付**S\$150**放棄預定機位(no show)費用。
7. 退票: 已出發之機票不接受退票 (No refund on partially used ticket)。完整並未使用之機票而退票者需繳付 **S\$150** 退票費及 **S\$25** 行政費 (N 及S Class不適用)。
8. 飛行里數: 可累積飛行里數(N 及S Class不適用)。
9. 更改等級: 所有機票, 出票後更改訂票等級需繳付**S\$100** 費用。
10. N Class (GV2 兩人同行)及 S Class 出票後更改日期需繳付費用**S\$150** (每次或/及每名乘客)。出票後於任何情況下不接受退票。不可累積飛行里數。
訂票事項: N Class (GV2 兩人同行): 必須同時訂票及同去同返。
N Class (GV2 兩人同行): 1名成人最多可與 2名小童同行, 多於 2名小童以成人票價計算。
11. *機票價錢/稅務/航班時間及條款等, 均以航空公司最新公佈為準, 恕不另行通知。
12. **訂票請早**: 訂票/查詢, 請致電九龍會 6440-9237, Fax: 6348-4020, Email: info@kowloonclub.org.sg

九龍會 - 活動報名表格

Please fill in the form, mail back together with a crossed check payable to “**Kowloon Club**” or a receipt after fund transfer via ATM or Internet Banking to DBS Current Account: **001-039936-5**, by email info@kowloonclub.org.sg or fax 63484020. Please call 64409237 or email us for enquiry. Thanks!

請填妥報名表格, 郵寄劃線支票及收款人寫 **Kowloon Club**, 或現金轉賬以 ATM 或 Internet 付款至本會銀行戶口 **DBS Current Account: 001-039936-5**, 連同付款收據及表格電郵或傳真至本會。如有查詢, 請致電向本會職員查詢。謝謝!

會員編號: _____ 有效期至: _____ 會員姓名: _____

地址: _____

Email: _____ 手机: _____

活動項目名稱	日期	參加人數	(每位) S\$	金額 S\$
Update on Cardiovascular Diseases, Cancer and Natural Health	20/8	會員 / 非會員	Free	Free
Google Nexus 7, 及 Andriod OS, 平板及電話之系統討論及介紹	22/9	會員	S\$ 5.-	
		非會員	S\$ 8.-	
燒烤、賞月, 歡度中秋佳節	29/9	會員	S\$ 15.-	
		非會員	S\$ 18.-	
付款資料	付款銀行:		金額: S\$	
	支票號碼:			

** 活動報名須知 **

- 報名次序 — 歡迎參加本會誠意為您安排的各項活動, 由於個別活動的名額有限, 報名將以先到先得處理。請及早報名, 與您的家人齊來, 分享各式各類活動的樂趣。
- 保險及責任 — 由於各人的需求不同, 本會將不會為各項活動的參加者購買任何保險, 參加者可應本身的需要自行投保。如旅途中有任何交通延誤、行李遺失、意外傷亡或財物損失等, 九龍會概不負責, 參加者必須同意此點, 始可報名。