



培僑校友會

電話：2562 2135 2563 3662 傳真：2856 2520 網址：<http://www.puikiu.org.hk> 地址：香港北角琴行街2C-2D愛琴軒二樓A

培僑校友會團拜熱鬧

2月15日，培僑校友會在會所舉行己丑牛年新春團拜，培僑教育機構校董會主席吳康民，培僑中學、書院校監、立法會主席曾鈺成，培僑教育機構行政總監周世耀、中學校長招祥麒、小學校長連文嘗、校友會會長黃梓欽、永遠榮譽會長周熾昌、何小湛，會員等齊聚一堂，共賀新禧，氣氛歡樂。

校董會主席吳康民致辭時指出，恭祝大家在牛年中，身壯如牛，生意牛市，闔家如意。

牛是中國人傳統上的圖騰。中國以農立國，在過去，牛是

家庭的寶貝，最主要的財產。

中國人最喜歡講牛的精神，所以有「老黃牛」，象徵堅毅不拔；「孺子牛」，表示為人民服務；「初生牛」，表示不怕虎，不怕邪。

大家應像牛那般的倔強，在經濟逆境中迎難而上。

會長黃梓欽致辭時也提到，希望校友們在經濟衰退期間互相鼓勵，團結互助，克服困難。



己丑牛年新春團拜花絮



氣啊！希望明年的春節團拜，大家再來相聚！

我會的會刊曾報導過，多年來，新春團拜的大紅燒豬，都是由13屆校友鍾定嘉副會長贊助的。今年的大紅燒豬也不例外，仍由鍾定嘉副會長及22屆校友張心子副理事長贊助，大紅燒豬肉又香又脆，校友們團拜既開心，吃得又高興。

在此，我們要特別向以上兩位校友致謝，衷心祝願他們在牛年，鴻運當頭，心想事成！

2月15日春節團拜前一天，綠色朗園農場的成員忙了一整天。他們忙着把農作物收割、運回校友會，準備在團拜當天展覽；他們共提供了十六種有機農作物：白蘿蔔、紅蘿蔔、菠菜、西洋菜、大蕃茄、細蕃茄、黑皮甘蔗、青皮甘蔗、筒蒿菜、油麥菜、葱、木瓜、矮瓜、芥蘭、洋芥蘭、木薯等。還附上各農作物的簡介。老師、校友們看得投入，對綠色朗園農場的成績加以肯定。這次展覽後，所有展品即場贈送給校友們，只一下子，已全部被認領了。很多校友遺憾沒有機會分享。

第二天，校友會接到不少好消息：「昨天拿回去的木薯真鮮甜，這木薯是新品種，不用先浸水，既鬆軟，又甜，真好吃。」「我拿回去的甘蔗，真想像不到的清甜。」「那些蘿蔔不大，但真的很鮮甜。」

我們相信，這些話，是對綠色朗園農場成員最好的鼓勵，最大的支持了。

現在，已有幾屆的代表提出要組織其級別的校友另訂時間到綠色朗園參觀及旅遊活動。看來，綠色朗園要更加努力了。

「朗園合唱團進步了。」這是2月15日春節團拜那天，有些校友說的。回想當初，曾被人指說像一盤散沙，今天這句話是對朗園合唱團的一個鼓勵與肯定。



合唱團成員平常都有工作、很忙，練習時間不多，要求很快提高水平確實不容易。但他們能較自覺，最主要，是具備有培僑精神的凝聚力；加上在潘老師的嚴格要求下，團員們都明確，重要的是要比前有進步，再加上不斷進步，就會有成績。「朗園合唱團進步了。」這句話，是要求朗園合唱團要更努力，爭取更大的進步。

正所謂「後生可畏」，2月15日團拜日，早上九時左右，一幫年青校友到達會所佈置場地，他們是：李敦、吳志淦、丁華興、劉慶麟、蔡彥東、蔡志華、王衍民。在秘書長伍煥杰的安排下，迅速而妥善地安排好了場地。跟着還要搬運大紅燒豬、擺放餐菜、飲品、給校友派發紀念品。最難得的是：餐會結束，曲終人散後，他們仍堅守崗位、收拾還原場地，有始有終，體現了牛的耐力。

李敦校友當日更客串掌控會場音響，王志鍾校友在別處忙完工作後，趕忙來參加團拜，並支援現場工作，精神可嘉。



《沁園春·賀吳康民老校長八十三歲嵩壽用毛主席韻》

招祥麒

眉壽¹添籌²，上此春酒，神思飄飄。憶崎嶇往日，星披月載，艱難險境，浪湧波滔。愛國深情，育人朗志，海宇盱衡孰與高。風雷後，看英才抖擻，萬物妖嬈。相攜老伴阿嬌³。緊執手⁴周遊好健腰。願三多華祝⁵，勤如松柏，千篇港論，祭若詩騷。訪井登山，尋龍洗眼⁶，辨析毫芒銳似雕。蟠桃宴，聽年年笛韻⁷，歲歲生朝⁸。

語譯：

吳老校得享高壽，今逢生日添籌之期，特此奉上春酒助慶。這時，我的思緒飄蕩。記憶起吳老校當年掌管學校的時候，前路崎嶇，他不辭勞苦，披星戴月，遭遇艱難險阻的情況，真如波浪洶湧、滔滔而至。他熱愛祖國的深情、培育學生的朗志，以至觀察分析大局的高瞻遠見，有誰能與他相提並列。經過一段風烈雷轟的日子之後，看到的，是無數奮發的英才，和一派鮮豔明媚的景象。

吳老校體魄良好，此時的生活，經常與吳太相伴，到處旅遊，正是「執子之手，與子偕老」，其樂融融。我借用華州封人祝福帝堯的多福、多壽、多子孫來恭賀他，祝他身體健康，勁如松柏；又祝他所寫的無數「溫柔敦厚」和「怨悱而不亂」的真率性情文章，其精采華美直如《詩經》、《離騷》一樣。最近吳老校眼睛微恙，古代有遊徑山以山中龍井水洗眼而愈的故事，我祝他經醫治後，銳眼分明，能如大雕似的辨析毫芒。今天的壽筵上，恍惚聽到宋代秀才李委賀壽的笛聲，我們一齊祝賀吳老校年年歲歲，生日快樂。

¹眉壽：長壽。人在年老時，眉毛會長出幾根特別長的毫毛，此為長壽的象徵，故稱為「眉壽」。《詩經·豳風·七月》云：「為此春酒，以介眉壽。」

⁵三多華祝：華州封人以壽、富及多男子三願贈堯。語本《莊子·誘佞a》：「華封人曰：『嘻，聖人！請祝聖人，使聖人壽。』堯曰：『辭。』『使聖人富。』堯曰：『辭。』『使聖人多男子。』堯曰：『辭。』」

²添籌：相傳有三個老人相遇而比較歲數，其中一人說：「海水變桑田時，吾輒下一籌，爾來吾籌已滿十間屋。」見宋蘇軾《東坡志林》卷二。後用以比喻人長壽，或祝人長壽之詞。

⁶蘇軾《遊徑山》詩：「問龍乞水歸洗眼，欲看細字銷殘年。」自註云：「龍井水洗病眼有效。」

³阿嬌：本指漢武帝陳皇后，這裡指吳太。

⁷蘇軾《李委吹笛並引》云：「進士李委聞坡生日，作新曲曰『鶴南飛』以獻，呼之使前，則青巾紫裘要笛而已。既奏新曲，又快作數弄，嘹然有穿雲裂石之聲。」

⁴執手：《詩經·貌驚·浴擊鼓》云：「執子之手，與子偕老。」「執手」本此。

⁸生朝：生日、生辰。

校友活動剪影

第三屆銀行班三十周年新春團拜活動

時光荏苒，不經不覺我們離開母校已經三十年了。同學們畢業後都奔赴不同的銀行工作，各自展開精彩的人生旅途。雖然大家是「同行」，今次聚會還是第一次呢！

我們相約在年初六於西貢相思灣團拜，感謝天公作美，那天陽光普照，春光明媚。同學們風采依然，不少同學攜眷而來，六十多人聚首一堂，喜氣洋洋。

特別要多謝我們昔日的師長—黃浩炯校長伉儷、曾安琪老師、麥愛道老師和張錦華老師的撥冗蒞臨，與我們把「茶」談心，一起緬懷過去，一起分享現在，一起展望將來，非常愉快。師長們都身壯力健，與我們一起拖男帶女到沙灘漫步，共賞日落黃昏的醉人景色。晚上，我們筵開五席，大家一起圍爐共享暖洋洋的盆菜，互相祝酒敬賀，氣氛熱烈。熱騰騰的白煙從盆菜飄起，大家面上的笑容仿如昔日的校園生活般溫馨親切。

所謂「快樂不知時日過」，同學們都紛紛交換電郵，保持聯絡。臨別依依，一切盡在不言中，就讓照片為大家留下美好的回憶吧！



傾情演出大型歌舞詩

「客從何來」



培僑校友羅耀威、蔡清愛、莊少玲、林華莊、譚錦池、李雲潔、劉海珊、陳小銀、張思琦、黃延麗等，參加了3月7-8日，由香港舞蹈聯會演出的大型歌舞詩「客從何來」。是次演出非常成功，演出把客家人從北南移的歷史、客家人的風俗文化、他們在香港的奮鬥歷程及對香港社會的貢獻，活生生地表現在舞臺上。

羅耀威校友是這次演出的總導演，整個演譯，充分體現到羅耀威校友對舞蹈的全身投入，那種熱誠、認真與執著。

很多培僑老師、校友觀看了演出，包括吳康民老校長伉儷、丘碧珍老師、盧巨川老師、王妮芳老師、及居住在加拿大的潘錫基老師……等。

有人說：「人的生命不可以永恆，但藝術可以永存世上。」

願羅耀威校友繼續把最好的藝術貢獻給社會。



參加2009年香港公益金百萬行

校友會一向熱心公益，1月11日校友會代表參加2009年香港公益金百萬行，勝利到達終點。

出發前來一個合照



勝利到達終點

上水分校第五屆峻峰社 30周年聚會

2009年2月22日 許錦銀

你我相識在童年

三十年前舉行畢業典禮的地方——上水行樂戲院，今天已改建成為酒樓。

當年同學們在這個地方舉行畢業典禮後，便各奔前程；今天，大家重返這個極具意義的地方，享受一個不一樣的早茗，為是次聚會揭開序幕。

環境已變 但情未變

早茗過後，重返昔日校園位置，尋找舊日的足跡，當年母校的旗桿、課室、石製滑梯、球場等……經過時間的洗禮，經已面目全非，但母校的一景一物，仍清楚在我的腦際縈迴，久久未能平伏。

樂在溫馨中

為了照顧同學們能在不同時段參與此次聚會，地點安排在梅玉珠同學家中舉行，除盤菜外，同學們自製愛心蛋糕、甜品、小食……，蔬菜也是同學自家種的，實行來個「美女廚房」大比拼，煮得開心，吃得開懷，有說有笑，你煮菜、我洗碗，宛如一家人，樂在溫馨之中。

一起走過的日子

是次聚會，同學們均帶來了非常珍貴的照片，準備製成光碟，讓我們的成長時刻，好好地保存下來。真的歲月不留人，同學們看著昔日舊照，不約而同地做同一動作——把眼鏡摘下(老花了)，細心欣賞和回味當年情，暢談近況時，更不時提及某某子女讀大學了，某某孫仔亦周歲了……

當年情永在

同學——多麼令人心動的名詞，重聚的一刻，叫出當年的「花名」，那是多麼親切、感人、溫馨……令人重拾孩童的稚氣，時光倒流三十年。

捨不得您

回顧昔日種種情懷，有說不盡的話題，不知不覺黃昏已近，一整天就像流水般，捉不住也停不了，有同學當夜班通宵工作後馬上趕來參加聚會，原本打算與老師及同窗見一面、聚一聚便回家休息；終於捨不得離開，犧牲睡眠時間，直至要再上班了，才依依不捨道別。

蔡迺捷老師

濃情四十賀榮休

文:方銳敏/圖:張燦榮

蔡迺捷老師榮休，23屆部份同學約三十人，日前為蔡老師舉行了「濃情四十榮休晚宴」。應邀出席的還有「師母」麥愛道老師。

「奇幻逆緣」23屆

23屆同學是七十年代第一批畢業生，明年已屆畢業四十周年，順理成章23屆相當一部份同學已是「退休學生」了。這一夜，由白髮斑斑的「退休學生」祝賀染了黑髮的「榮休老師」，這段「奇幻逆緣」，只能發生在特殊的23屆。



1967年二十歲的蔡迺捷老師，在培僑執教中二級的班主任(23屆)，然後陪同該屆升班至中五畢業(當時的畢業班主任還有曾鈺成老師)；正是這段長達四年的感情，在當年動盪的政治環境下，活動模式從校園走出社會，師生的思想交流很多，關係既亦師亦友，也是「同志」加兄弟。

「弟子」傾情話當年

「濃情四十榮休晚宴」，一眾自稱蔡老師的「入室弟子」、「野外弟子」，紛紛上台細說當年情，遠去的歲月雖然模糊，但火紅年代的烙印，在23屆同學的記憶裏，竟然是那麼刻骨銘心。他(她)們的當年情，串起了笑中有淚的青葱歲月。

當年學生看這位「冷面小老師」頗為對立，年齡比學生大不了多少、身材又不及一些健碩男同學高，要調教高頭大馬的叛逆少年，蔡老師站在講台上要壓場，唯有靠一副「冷面孔」和「老氣橫秋」，還要另闢教學途徑。

秘密武器「師太靚粥」

蔡翁(23屆對蔡老師的暱稱)當年廣納「入室弟子」，最擅長與學生「闢室談心」。朗園山上的東、西側花園、課室、宿舍，甚至他自己北角

的家，都是蔡翁「套料」的地方。他出動秘密武器「樂口福」、「奶粉」、「葡萄糖」，甚至「師太靚粥」(老師母親)招待學生，動之以情，各個擊破。

早年培植的福建籍學生比例頗重，23屆也不例外。有幾位福建籍女同學，以為蔡翁不懂福建話，竟肆無忌憚當著他面前力數他的不是，殊不知福建籍的蔡老師不動聲色，數日後就玩「大踢爆」，把調皮學生整治得貼貼服服。

四十年前互動教學

「入室弟子」之外，蔡翁原來又有「野外班底」。當年班會搞野外活動，蔡翁會帶領一批男同學前往宿營探路，師生們臥於山頭，大地在我腳下，一曲「抬頭望見北斗星……」，暖起冷卻了四十年的激情。

蔡翁的互動教學法，早在四十年前已經取得成功。學生的真情，將老師的「冰山」劈開；老師的真誠，化解了學生叛逆危機。同學們及後發現，我們的蔡老師其實是「冷面笑匠」，他風趣幽默，說服力強，思想縝密，指揮於無形。

偉大傑作「花草連枝」

蔡翁在學生心目中的另一「偉大傑作」，就是擊退各路英雄，娶得當時被公認漂亮的麥愛道老師為妻。學生們當時都很感意外，問蔡翁究竟何德何能搞得「校花」呢？風趣幽默的蔡翁竟答：「因為我係校草囉！」果然是「疾風知勁草」哩！

今天蔡老師榮休之日，作為學生最感欣慰的是，我們的「校花草」，花草連枝，丰采依然；他們作育英才，桃李滿門，瓜瓞延綿。學生們衷心祝福老師、師母退休生活愉快，演繹更豐盛的人生。



梁健輝校友講座會的啓示

3月28日，34屆梁健輝校友在百忙中抽空，在本會會所與校友們暢談對2009年中國及香港的經濟前景的展望。到會校友踴躍。目前的經濟環境使人擔憂，梁校友用其對經濟的專業技術分析、及對前景的信心，提出了其個人的看法及建議，校友們獲益良多。會議期間，校友們紛紛提出對目前投資的問題及疑慮、如對樓市、股票、基金等各方面的問題。大家在一個非常和洽、輕鬆的氣氛下，進行了研討。

培僑的校友廣佈各行各業，如能做到各行業校友多作交流、研討活動，或許能起到一些積極作用。如若校友們有什麼好的建議，歡迎與校友會聯絡。

(註: 梁健輝校友現任 ING Investment Management ASIA PACIFIC 資深投資經理)



28屆燒烤宴 (2009年1月4日)

——第28屆胡一帆

話說群聲響幾遍
圍爐邊
滿眼潘鬢半生緣
離別相逢在今霄
總是憶少年

炭飛煙
青春烈火熊熊燃
手中串
雙翼又燒傳蜜意
撲鼻留香蒜汁豚
誰個又垂涎

酒相勸
承慶高歌音律旋
同唱和
齊來尋夢金曲獻
祝福朋友時常見
健康快樂
抒顏展



綠色朗園邁向第二春

綠色朗園於2008年2月15日成立，至今已運作一年，正向第二年邁進。一年來，在校友會和校友們的支持下(特別是近20位校友的贊助)，收到了預期的效果。

2008年5月3日，近百校友參加了綠色朗園開幕禮；5月份為四川地震義賣瓜菜籌得近5000元款項；10月18日為第一批培僑中學同學進行了田頭教學活動；春節前，近40位校友到場參與收蘿蔔、學製蘿蔔糕的活動；除不定期銷售少量有機農產品給校友外，春茗當天，展出了16種農產品并送給校友品嚐；先後多次參與梅窩的龍舟競賽、梅窩繽紛日、千歲宴等活動。

一年來，生產了近30種農產品，其中較好的有黃瓜、南瓜、蕃薯、花生、玉米、白菜、蘿蔔、菠菜、生菜、蕃茄等。

經常參與農場勞動的校友大約15人。一年來經歷了颱風、水浸、高溫、蟲鼠雀害的考驗，我們有信心在新的一年會搞得更好，更期望有興趣的校友積極參與我們的活動。



偷得浮生一日遊，細說培僑人的故事——20屆校友梅窩遊記

第20屆校友組織“家庭樂”近50人，幼至2歲，長至90多歲，2009年3月22日到梅窩共渡了一個愉快的周日。

步入新春，和風颯颯，天朗氣清，剛登岸，翠山碧海，景致迷人，涼風貼面，精神抖擻，寧靜真樸，好一派大好風光，頓感到遠離繁喧，重投大自然懷抱，心曠神怡。

閒庭信步，穿徑過市，民風依舊，一瞬間到達鹿地堂村，一張親切溫馨橫幅展耀眼前，上書四個醒目大字：“綠色朗園”，更有一幅“熱烈歡迎第20屆校友蒞臨參觀”的條幅迎風招展，培僑情誼，印在心田。校友會在鄉事會的支持下開墾三畝菜田，為校友及母校學子提供有機耕種的實習場地，慶幸有農業專家楊寶善校友主持大局，瓜菜果苗在悉心照顧下欣欣向榮，其間苦樂事，有待農耕者向您一一訴說。

“有朋自遠方來，不亦悅乎”，楊教授等親自講授了有機種植的要訣，校友們個個大顯身手，有施種的、有插枝的、有割菜的、有摘甜豆的、有拔紅蘿蔔的，男女老少，忙個不亦樂乎。

一小時美妙的農耕活後，校友們拉大隊到著名的銀礦洞尋幽探秘，再在瀑布公園探勝一番，舒筋活絡，偷得浮生半日閒，將瑣事、煩事拋諸腦後，賞宇宙之美景，吸天地之靈氣，心景恬然開朗，優游自得，施施然輕歌漫步，游游然舒身活舞，不亦樂乎？

天有不測之風雲，霎時間，一片烏雲壓頂，霧鎖山巒，疾風過後，陣雨連綿。未幾，天清氣朗，周邊山巒翠綠，霧散日出，曙光復照，景象萬千。尤如人生多變，悲與樂、苦與甜，百感交集，情隨事遷，俯仰之間，匆匆掠過數十年。所幸眼前數十同窗帶同親人沉醉這迷人旅程，捕捉這不可多得的歡樂時光，再次共聚同窗緣，朗園誼，細說培僑人難忘的故事，乃天下之歡樂事也！然哉？焉矣！



拔蘿蔔日

1月17日，綠色朗園舉行了拔蘿蔔日。一行40多位校友興致勃勃地到達農地，嘗試着親手從田地裡把蘿蔔拔出來；接着，即場清洗蘿蔔、去皮、把蘿蔔肉刨成絲，用最新鮮的材料做蘿蔔糕。校友們罕有地在田頭享用蘿蔔糕，真是別有一番滋味在心頭。最後，校友們踴躍地購買有機蘿蔔、蔬菜，滿載而歸。



24屆校友參觀農場

3月15日，24屆三個班的校友共三十七人，有的攜眷同行，興高彩烈地到綠色朗園參觀。當日，天朗氣清，校友們呼吸着田間的新鮮空氣，腳踏着自己農場的土地上，特別感到愉快。

大家都有共鳴：這確是難忘的一天，令人回味無窮！





培僑中學

(北角寶馬山直資中學)



招收 2009-2010年度中一新生

辦學特色：

- ✧ 歷史悠久
- ✧ 雙語並重
- ✧ 注重品德
- ✧ 校風嚴謹
- ✧ 全面發展
- ✧ 成績優良
- ✧ 設備完善
- ✧ 寄宿生活

- 本校創辦於一九四六年，**校風純樸**，**培養不少人材**。
- 發揮「**以人為本，發展創新**」的精神，建設以「**培養青年領袖人才**」為特色的學校。
- 以母語教育為基礎，令學生達到優良的成績，並採取多種方式，提高學生英語水平。
- 學校強調培養學生的**良好品德、自律和組織能力**，使學生既有愛國情操又有國際視野，具備可持續發展的領袖素質和才幹。
- 校舍環境清幽，除一般學校設備外，還設有戶外攀石牆、禮堂、電腦室、多媒體教學室、**體育館、健身室、泳池、飯堂及網球場**等設施，供學生使用。
- 本校設有獨立的**學生宿舍**，本校學生均可申請寄宿。
- 本校學生歷年參加中學會考及高級程度會考，均保持良好成績，**二零零八年度香港中學會考五科合格率為92.8%**，最佳成績為八優一良。
- 本校**連續九年(2000-2008)獲教育統籌局評定為最高增值(第九等級)學校**。

校址：香港北角天后廟道190號

電話：25662317 電郵：pkms@puikiu.edu.hk

傳真：28063755 網址：<http://www.pkms.edu.hk>

報名辦法：

1. 參加派位。應8屆小六學生在教育局「中一位選擇學校表格」，填選本校作為第一志願，則獲派本校的機會將會增加。
2. 於2009年7月報考本校中一自留學位。申請表格可親臨本校校務處索取，亦可於本校網頁下載。(網址 <http://www.pkms.edu.hk>)
3. 申請程序：填妥申請表，連同下列文件交回校務處。
 - 身分證明文件影印本
 - 小五上、下學期成績表及小六上學期成績表影印本
 - 各類校內或校外取得獎項及證書影印本(須盡量提供)
 - 照片一張
 - 報名費20元
4. 新生入學考試日期：2009年7月8、9及10日(星期三至星期五)。

學費：

本校根據政府直接資助章程收費。
2009年度中一學生全年收費3600元。
設有獎、助學金。





藝 術 中 心

Dance & Martial Arts Centre

楊式太極拳〈85式〉

太極拳簡介

楊式太極拳著重養心修性，和氣凝神，改造生理。它是以鬆靜為體，柔圓為用；輕靈飄逸，舒展大方，神形兼備的養身運動。

導師簡介：

譚錦池 (31 屆校友)

- 中國武術 五段
- 前香港武術代表隊
- 香港永年太極拳社副會長／教練
- 舞與武藝術中心太極總監



太極泰斗傅鍾文衣鉢傳人王志遠老師贈書「嫡傳宗脉」予嫡傳弟子譚錦池惠存

近年比賽成績

- | | | |
|-------------------|---------|-----------|
| ● 香港公開武術錦標賽(公開組) | 太極拳／太極劍 | 兩項冠軍 |
| ● 香港公開內家拳錦標賽(高級組) | 太極拳／器械 | 兩項冠軍 |
| ● 第四屆香港國際武術節 | 太極拳／器械 | 三項冠軍／兩項亞軍 |
| ● 第二屆香港國際武術大獎賽 | 太極拳／刀／劍 | 三項冠軍 |
| ● 鄭州第二屆世界傳統武術節 | 太極拳／器械 | 兩項金牌 |
| ● 海口市第二屆世界太極拳健康大會 | 太極拳／器械 | 兩項金牌 |

太極練習班詳情

	戶外班	室內班
上課時間	2009 年 5 月	2009 年 5 月
	上午九時三十分至十時三十分	A 班 星期一晚上八時至九時 B 班 星期二晚上六時至七時 C 班 星期三晚上七時三十分至八時三十分
上課地點	維多利亞公園草地	舞與武藝術中心
收 費	校友會會員 \$400 (每期 12 堂) 名額 20 人 非校友會會員 \$440	校友會會員 \$800 (每期 8 堂) 每班 4 至 8 人 非校友會會員 \$960



本中心尚開辦成人中國舞班、泰拳健體舞班、拍拉提班、跆拳道班、古箏班、楊琴班、二胡班等，有興趣者可到本中心網頁瀏覽。

藝 術 中 心

地址：香港灣仔交加里7號地下

電話：2838 7787

網址：www.ArtsCentre.com.hk

脂肪與你

註冊營養師李啟剛先生為你註解

香港人都認為沒有病就等同擁有健康，往往面對身體所發出的警號都視而不見。隨著教育越趨普及，我們清楚了解單靠藥物治病只能減輕症狀或拖延病情，並非真正擁有健康。再加上近日有關藥物生產出現的問題此起彼落，對健康重視的都市人來說，健康與藥物之間經已沒有關係了。因為我們都十分明白個人的良好生活習慣，才是令您獲得長期健康體魄的關鍵！

在營養學來看，「均衡飲食」是第一大的重點，這簡單的四個字，當中所包含的內容卻十分廣泛。單是營養每天所需要的份量，便不是人人知道。就好像脂肪，城市人對脂肪的概念都被減肥瘦身的廣告陶毒了，覺得脂肪對健康有害無益，應該避之則吉。

如果您還有這概念的話，那就危險了。其實應該這樣去解釋的：「錯誤選擇脂肪種類及過量攝取對健康有害無益的。」但應如何選擇才對？十分簡單，現代城市人最缺乏的便是「不飽和脂肪酸」，而魚油則是十分優質的「不飽和脂肪酸」的選擇！

美國心臟學會(AHA)建議每週進食三份油份豐富的魚類對心血管健康十分重要。美國食品及藥物管理局(USFDA)認同進食油份豐富的魚類或魚油補充品有助改善心血管健康。[The Lancet]世界權威醫學期刊，發表五年長期進食魚油對改善膽固醇的研究，結果肯定了魚油補充品的重要性並指出：進食含奧米加-3的魚油能為身體提供能量及對維持心血管健康非常重要。

但是另一方面，重金屬對環境的污染，卻透過魚類傳到人類的身體，造成其它健康問題。故此，作為營養師，最建議以魚油補充品來補充不足！

在選擇合適魚油補充品時，營養師最重視的是原材料的來源和生產過程而不是劑量，從生物學角度了解，天然材料及不經化學精製的才是最佳的選擇。高濃度的精製魚油產品是以氫氧化鈉(化學溶劑)及磷酸(農業用作肥料加工)來提供漂白、除味等作用，再用高溫處理來增長貯存期。雖然在實驗室內不會測出重金屬及天然酸化物，可是作為營養師卻實在不能認同為健康產品。

所以，選擇來自優質水域的三文魚作原料，並以低溫技術提取的魚油才是正確選擇。天然的分子結構易於吸收及被身體利用，所需要的份量亦較低，不易做成過量攝取。而天然存在於三文魚肉中的蝦青素(特強抗氧化元素)亦由於沒有經過化學處理而保留，提升保健效果。緊記，懂得選擇是「均衡飲食」的第一步！



挪威阿斯麥
天然奧米加-3三文魚油丸

100%純正挪威三文魚油；
含天然奧米加-3
低溫提取；
天然、健康、純正！
護心、健腦、活關節
適宜一家大細服用！

 挪威製造
Product of Norway

銷售點：萬寧、華潤堂、裕華、健怡坊、
卓思廊、文化村及各大特約藥房有售

培僑校友七折優惠
查詢及訂購熱線：2368 2772

K's 382 民宿 (高級服務式民居住宿)

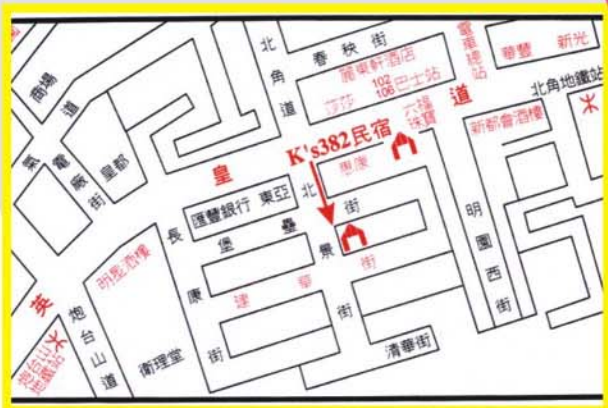
福
華



設備： 電梯、獨立鐵門+智能感應卡木門、獨立廁所、企缸、熱水爐、冷氣機、19"LCD電視機、DVD播放機、小型廚房、電磁爐。

提供：拖鞋、浴巾、洗髮液、肥皂、牙膏、牙刷、轉換插頭、鬧鐘、茶杯、簡單廚具。

地
圖



華
都



聯絡人：許檳榔(家綽)

電話：852-6050-9408

入住時間(Check In)：下午2:00時後

離開時間(Check Out)：中午12:00時前

地址：香港北角英皇道382號華都大廈(建設銀行樓上)8字樓C室

地址：香港北角建華街17-19號福華洋樓14/F., 17號室

天地圖書有限公司

慷慨給予

1. 培僑校友會會員(憑校友會證)
2. 培僑中學學生(憑學生證)及教職員(憑教職員證)
3. 培僑小學學生(憑學生證)及教職員(憑教職員證)
4. 培僑書院學生(憑學生證)及教職員(憑教職員證)

以下優惠*：

1. 中英文圖書八五折優惠(特惠書除外)
 2. 文具九折(公價貨品除外)
- *註：減價期間停用

天地圖書地址：

總店：灣仔莊士敦道30號 10:00 a.m. - 8:00 p.m Tel:2865 0708
分店：尖沙咀彌敦道96號 10:30 a.m. - 9:00 p.m Tel:2367 8699
網址：www.cosmosbooks.com.hk



綠意生活 (Greenery)

服務及產品：各式花籃，花束，鮮花，絲花，果籃，大小盆栽，水種植物，風水植物，結婚花球，襟花，月花擺設，花瓶，花盆、

優惠：培僑校友憑校友會會員咭九折優惠

地址：香港天后英皇道 57號地下D舖
電話：2911 0620 傳真：2561 0227
電郵：greeneryhk05@yahoo.com.hk

31屆校友胡小敏提供

花店優惠

養生班

簡介：我們的身體有不可思議的自愈能力，治病不如自我養生保健。修習養生技巧及養生秘訣，方法簡單易行，只要有信心及堅持，必見成效、康樂延年。本班教授呼吸法、靜坐法、體位伸展等，通過養氣、活血通經，達至調理作用，使身心健康。

導師：容詠棠校友(19屆)

人數：10人/班

費用：400元/月(四課)

上課時間：週三 7:00PM--8:30PM / 8:30PM--10:00PM

開課時間：5月

報名方法：報名及電話查詢：2562-2135 校友會余秀勤校友

(上課自備毛巾及寬鬆衣服)

感謝22屆北美葵社社友的熱心資助，凡報名的學員，可享受半價(即200元/月)優惠，(優惠名額30人次)，額滿即止。

Teledevice™

鄭穎銳校友

家居電話 八折
(有線及無線)

DVD機 八折

DVD 錄影機 八五折

憑培僑校友會會員證，均獲以上優惠。

沙田安心街19號匯賢中心1209室

電話:2383 9838 E-mail:teledevice@hknet.com

數碼電視接收器 八折
(機頂盒)

洋服專門店 西服、制服

電話：2866 3008

鄭滄方校友

傳真：2529 0807

鄭思閣校友

店舖地址：香港金鐘道18號海富中心第二座一樓68號

經脈操班

導師：賴美好校友

內容：經脈操是由十二經脈和奇經八脈操組成，全套合共十八式。每課先學習臟腑經脈理論和操練原理，然後進行動作練習。(本操已列入中華人民共和國、國家體委主編的「中華體育健身方法」)。全套操12課。

時間：逢星期二 7:30PM - 8:30PM

地點：本會會所活動室

費用：校友、校友子女、家屬 280元/月(每月四堂)

報名及電話查詢：25622135(余小姐) 或 90548310

書法減壓班

上課時間：逢星期四 第一班：5:30 - 7:00 PM

第二班：7:00 - 8:30 PM

上課地點：本會會所活動室

導師：蘇小龍校友，現為 廣東省書法家協會會員
香港書法家協會會員
香港詩書聯學會會員

費用：HK\$400.00/4節(校友) HK\$480.00/4節(非校友)

報名：電話：2562 2135、2563 3662 Fax：2856 2520
e-mail：puikiupsa@yahoo.com.hk(余秀勤校友)

商務印書館VIP購書優惠證

校友會獲校友提供數張商務印書館VIP購書優惠證。因數量有限，凡要借用的校友，請先致電校友會 2562-2135 余秀勤校友聯絡。

免責聲明

刊登於本會訊的廣告內所有的商品或服務之銷售或購買、付款、送遞，及有關廣告的條文、細則、保證或詳情，一律只與涉及之用戶和廣告商有關。本會絕不牽涉或承擔任何義務、職責或責任。

會刊出版預告



本會會訊將固定在每年的一、四、七、十月出版，歡迎各位校友投稿及刊登廣告。

廣告費：半版每期 HK\$600
每四期共 HK\$2,000
全版每期 HK\$1,200
每四期共 HK\$4,000



University
of Wales,
Newport

Prifysgol
Cymru,
Casnewydd

香港教育局認可 Reg No. 250752 · 251146

4月18日開課



助你實現夢想

讀一個英國
百年名校的 MBA 課程，
每月只需港幣一千多元...

UWN MBA 的課程特色：

- 可以自由選擇用中文或英文學習
- 畢業證書與英國本土 100% 一樣，同樣世界認可
- 每月完成一個學科，合共八個學科
- 平日不影響加班及應酬，週末/日還可以喝早茶
- 我們承認你的管理經驗，勝似學歷
- 原校英國教授親自來港授課

UWN MBA 的優勢：

科目	學分	學時
人員管理	15	40
信息管理	15	40
企業策略與環境管理	15	40
運作管理	15	40
管理疑難及解決方案	15	40
創新管理	15	40
複雜環境管理	15	40
策略性市場實務與挑戰	15	40
畢業論文	60	9



香港教育局承認
學員享受香港政府的持續進修基金及免入息審查貸款計劃。學成之後，僅月供港幣一千多元。



中港交流
有機會與在暨南大學及華南理工大學修讀 MBA 的同學交流。

最新消息：

據Times Online 2009，UWN在全國大學生滿意度調查中名列前茅
http://www.timesonline.co.uk/tol/life_and_style/education/

教學質量第一

教學內容由英國威爾斯大學監督，考試及論文由原校評審。理大前副校長黃肅亮教授出任 IAM 學術顧問。

個別僱主可酌量決定是否承認本課程可令學員獲取的任何資格。



查詢：info@iam.org.hk
電話：2838 3882
網址：http://www.iam.org.hk



培僑校友專享特別學費優惠
詳情請向 伍煥杰秘書長查詢
電話：2104 2954 電郵：wkng@puikiu.org.hk

地址：灣仔摩理臣山道9號天樂廣場7至9樓

活動預告 (4,5,6,7月份活動)

4月
26日

紀念綠色朗園成立一年 綠色朗園及梅窩一日遊

日期：4月26日(週日)
時間：早上8:45分集合於中環離島梅窩碼頭(9:00正船)
下午4:00回程

- 內容：1. 參觀農場
2. 遊覽銀礦洞公園
3. 午餐
4. 遊覽梅窩小區
5. 選購有機農產品
6. 回程(可再自由遊覽)

費用：20元/人(另交通費自付)

現已接受報名，歡迎老師、校友及家屬參加！

報名辦法

電話：2562 2135
2563 3662 (余秀勤校友)
Fax：2856 2520
e-mail：puikiupsa@yahoo.com.hk

7月11日上水分校校友聚餐通知

時間：二零零九年七月十一日(星期六)下午五時開始

地點：囍宴大酒樓
上水龍琛路33 號龍豐花園商場一樓(原上水分校對面)
費用：HK\$300.00

註：一、請出席聚餐的校友於六月前與各屆聯絡員聯系，以便預留餐位。歡迎攜眷出席。

二、歡迎校友贊助餐會開支及禮品。

三、專函邀請各位任教上水分校的老師及校友會代表出席。

各屆聯絡員	第四屆	葉兆雲	9345 2400
第一屆	鄧桂芳	9331 8821	第五屆 廖素嫻 9267 3612
第二屆	梅玉玲	9623 3636	第六屆 戴桂香 9105 2101
第三屆	潘國華	9341 1796	第七屆及以下 張錦明 9140 6143

5月17日蒲苔島、東龍島一天遊

日期：2009年5月17日(週日)
集合時間：上午8:30AM
集合地點：尖沙咀鐘樓旁公眾碼頭，乘船出發
行程內容：1. 乘專船前往蒲苔島

2. 蒲苔島是港島南面著名的離島之一，是假日遊人嚮往之地。這小島是奇石集中地，盛產紫菜；島上奇岩異石，多不勝數，著名的有拳頭石、大象石、淘金涯、金龜昂首石、靈龜上山石、僧人石、佛手岩、仙桃石等。

3. 午膳於蒲苔島著名酒家，享用風味海鮮餐。

4. 餐後到達東龍島，島上有清代炮台和訊兵營房遺址，「東龍石刻」及「鐵砧石」已被列為法定古蹟。香港很多武打古裝片多於此處取景。

5. 旅遊抽獎。

6. 乘遊船離開東龍島返回起程碼頭。(約下午5:30散團)

費用：港幣135.00元/人。(不另收導遊費，已包每人10萬元平安保險及5千元意外醫療保險)
港幣¥\$70.00/位(3歲以下，不佔餐位計)

報名辦法：電話：2562 2135、2563 3662 Fax：2856 2520
e-mail：puikiupsa@yahoo.com.hk (余秀勤校友)

現已開始接受報名。

活動預告 (4,5,6,7月份活動)

7月深圳東部華僑城、東莞

親子兩日一夜遊

日期：7月18-19日 (週六, 週日)

地點：深圳東部華僑城、東莞

交通：直通巴士由香港出發，回程在羅湖或皇崗關口散團

行程內容：1, 第一天玩盡「東部華僑城」景區，此點是以文化旅遊為特色的山地生態旅遊主題公園，有容納千人的大劇院、以茶文化為主題的茶溪殿、茵特拉根小鎮是中歐風格的小鎮、有森林小火車、教堂花鐘、端莊美妙的觀音座蓮寶像23.3米...，身在東部華僑城，彷彿在夢幻般童話世界里

2, 午餐於園內食街自費享用

3, 下午可隨意觀看大型多媒體綜藝表演【天禪】(自費人民幣80元)

4, 約下午5:00PM離開，晚餐於酒店自助餐

5, 是晚入住東莞4星級酒店

6, 第二天酒店自助餐——旅遊東莞——松湖烟雨——大芬油畫村——午餐南澳風味宴——龍岩古寺——遠眺明思克號——杏仁餅專門店——皇崗及羅湖散團。

費用：港幣628元/成人(已包十萬元平安保險及中國旅遊保險。)

港幣 528元(11歲下不佔床位)，另加小費\$50x2 = 100元

報名辦法：電話：2562 2135、2563 3662 Fax：2856 2520

e-mail：puikiupsa@yahoo.com.hk (余秀勤校友)

現已接受報名，歡迎老師、校友及家屬參加！

特別預告

1. 慶祝母校63週年校慶暨校友會51週年會慶 將於2009年11月8日假中環大會堂美心皇宮舉行
2. 菲律賓校友會將於2009年11月14日舉行理事會換屆典禮及聚餐

詳情將於7月份的會訊刊登

呼籲

1. 2009年9月20日，13間友校的校友會將舉辦聯校歌唱比賽，凡有興趣參加獨唱、合唱或小組唱比賽的個人、小組等請盡早向校友會報名。
2. 綠色朗園已成立一週年了，這年內，很多級社均先後自己組織參觀到訪，如11屆、13屆、24屆、20屆等。綠色朗園表示衷心感謝及歡迎！更呼籲各屆級社可自定時間，到訪農場。
3. 呼籲各屆聯絡員及時向校友會提供各屆校友的活動消息以及紅事、白事的消息，協助校友會更細緻地開展工作。
4. 呼籲校友向校友會提供各人的電郵地址，校友會日後將用電郵發送所有訊息及會刊。如提供電郵的校友，可用電郵發一則短訊到校友會作記錄。

校友會電郵地址：puikiupsa@yahoo.com.hk

2008年度校友會高爾夫球賽贊助人

黃梓欽 10,000.00 黃金平 10,000.00 梁伯和 3,000.00

春節團拜大紅燒豬贊助人

鍾定嘉 1,350.00 張心子 1,350.00

綠色朗園贊助人

24屆校友 340.00 20屆校友 1,500.00

2009年香港、九龍區公益金百萬行贊助人

黃梓欽、周熾昌、李耀熙、楊乾坦、伍煥杰、戴桂香、施天賜等校友。

6、7、8月雙槳賽艇課程課程簡介： (2009年6月、7月、8月開課)

本課程由中國香港賽艇協會註冊教練教授，由淺入深介紹基本雙槳划艇技巧、器材的使用以及安全知識、陸上划艇機的正確使用方法等。讓學員更輕易掌握划艇技巧，親身體驗水上划艇之樂趣。

透過划艇運動，可以使肌肉結實，減少體內脂肪、增強心肺功能和降低血壓，男女皆宜，是一項有益身心的活動。

校友可自行組成四人或以上小組參與，最多八人。

課程內容及流程：綜合 / 一星至二星 雙槳賽艇課程

程度：適合未接觸過賽艇的人士，尤其適合個人或小組參加

課程節數/時間：【一星】一節/共四小時

【二星】二節/共八小時

一星至二星共十二小時

上課時間：待定 (建議在週六、週日，亦可按學員的要求協定)

上課地點：沙田源禾路27號

課程費用：HK\$193 (一星與二星)

注意事項：本課程適合12至55歲，

及能穿輕便衣物游50米者參與。

諮詢人：李 敦校友 9364 8398

主辦單位：中國香港賽艇協會 2699 7271

查詢網址：www.rowing.org.hk

報名辦法：

電話：2562 2135、2563 3662 (余秀勤校友)

Fax：2856 2520 e-mail：puikiupsa@yahoo.com.hk

《培僑人的故事》文集 徵文啟事

敬啟者：

校友會自1958年創立，至去年已成立了五十周年。為隆重紀念金禧，本會將在今年內出版《培僑人的故事》——培僑校友會金禧紀念文集乙冊。

此書的內容聚焦是：1, 回憶培僑人當年的校園生活
2, 培僑人在社會上的奮鬥經歷、故事

此書將發行6,000餘本，廣發中、港、東南亞、菲律賓、歐美的校友及香港各地圖書館。

期望校友們主動投稿、也希望各屆聯絡員邀請、鼓勵校友踴躍投稿！希望培僑人的精神透過每一段故事，展現在我們面前；以這次集體回憶，喚起培僑人的愛國、堅強、忍耐、刻苦的奮鬥精神，勇敢地面對目前的惡劣經濟環境；並教育未來的培僑人，讓培僑的精神永遠發光發亮。投稿者將獲得精美紀念品一份，並有機會被刊登於《培僑人的故事》文集。

此致

培僑校友會各地分會、培僑校友、培僑教職員、培僑家長、培僑學生

培僑校友會
2009年4月1日

稿件請於6月30日前交校友會，並請附上您的聯絡電話

用電郵投稿：puikiupsa@yahoo.com.hk

或郵寄本會地址：香港北角琴行街2C-2D，愛琴軒2A 培僑校友會收

查詢請電：25622135 校友會幹事 余秀勤

鳴謝

《培僑人的故事》文集惠賜廣告

敬啟者：

校友會自1958年創立，至去年已成立了五十周年。為隆重紀念金禧，本會將在今年內出版《培僑人的故事》——培僑校友會金禧紀念文集乙冊。

此書的內容聚焦是：1. 回憶培僑人當年的校園生活；2. 培僑人在社會上的奮鬥經歷、故事。

希望培僑人的精神透過每一段故事，展現在我們面前；以這次集體回憶，呼喚起培僑人的愛國、堅強、忍耐、刻苦的奮鬥精神，勇敢地面對目前的惡劣經濟環境；並教育未來的培僑人，讓培僑的精神永遠發光發亮。

此書將發行6,000餘本，廣發中、港、東南亞、菲律賓、歐美的校友及香港各地圖書館。

《培僑人的故事》部分內頁作刊登廣告之用，誠邀閣下惠刊致賀廣告或商號廣告。如蒙惠刊，請填妥下列回條並回覆本會。本會全人對閣下的大力支持，表示衷心的謝意！

建議廣告收入捐贈母校修建「校友會金禧紀念活動中心」！

培僑校友會
2009年4月1日

致：香港培僑校友會

茲付上港幣_____元，_____銀行支票乙張(號碼：_____)，作為【培僑人的故事】刊登廣告之費用。

刊登廣告類別： 內頁全版：5,000，
 內頁半版：3,000
 內頁四分之一版：1,500

註：1. 請在適當□內加上X號。

2. 劃線支票抬頭請書「培僑中學校友會」。

3. 認刊廣告回條請於二零零九年六月十五日前填妥連同廣告圖樣，交回香港北角琴行街2C-2D號愛琴軒2樓。或電郵認刊廣告回條至 wkng@puikiu.edu.hk；或傳真至2856-2520

4. 如有任何查詢，請致電(96026636)與伍煥杰秘書長聯絡。

姓 名			
聯 絡 電 話			
聯 絡 地 址			
收據抬頭請書			
日 期		簽署	



培僑校友會

培僑