



培僑校友會

編委會：周世耀 林水源 韋以建 伍煥杰 陳其仁 余秀勤

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



黃仁龍司長主禮嘉賓致辭

培僑中學2008至2009年度畢業典禮 律政司司長黃仁龍資深大律師致辭

摘錄 2009年5月31日(星期日)

吳康民主席、曾鈺成校監、招祥麒校長、各位校董、各位嘉賓、各位老師、各位家長、各位同學：

多謝大家邀請我來到培僑中學出席大家的畢業典禮，分享大家的喜悅。在此，我謹向各位，特別是今天畢業的同學們，致衷心的祝賀。

正如招校長剛才所說，60多年來培僑中學的核心使命是「育才興邦」。今天，我們的國家昂然站立在國際舞台上。去年，北京舉辦了舉世矚目、贏盡讚譽的奧運會，當下困擾全球的金融海嘯更進一步揭示，中國已經成為全球經濟增長其中一副最重要的引擎，而且是經濟動蕩時期一個非常龐大和穩定的力量。大家都知道，國家是美國最大的債主！

國家繼續不斷冒升，人才和人力資源很明顯是成功的關鍵。國家各所頂級大學的發展更是一日千里，個別學科的畢業生、博士生更是炙手可熱。

兩年前，我有機會和其中一所大學的校長和教授共晉晚餐，席上他們興高采烈地談及大學近年的成就，特別是和企業的合作，已經獲得豐裕的收入，有助研究和發展，畢業生不愁出路。我問如果大學生未畢業已經那麼有本事賺錢，怎樣可以鼓勵他們畢業後，到不賺大錢但有極大需要的崗位工作呢？所有教授都沉默了一會，異口同聲說這是國家今天面臨最大的挑戰。

在哈佛大學教學多年的教授Professor Harry R Lewis的著作“Excellence Without a Soul”（沒有靈魂的卓越）中這樣說：“相對以往，今日的大學更懂得製造和儲存知識，但他們忘記了大學教育基本的目的：就

是把18、19歲的年青人變為21、22歲的成年人，協助他們成長，學習自己究竟是什麼人，尋找生命中更大的目標，在離開大學時成為一個更好的人。對學術卓越的追求已完全掩蓋了大學教育的使命，致令大學忘記了這兩者其實沒有衝突和矛盾。看看眾大學就培育領袖的發言稿中，就有大量關於世界問題、追求知識、努力和成功的內容，但很少機會會聽到有人比較深入的探討個人的能力、誠信、善良、合作、對別人的關懷和怎樣令這個世界更加美好。”

在培僑讀書的各位同學，你們比對其他的年青人，對國家有更深入的认识，培僑積極提倡「國民教育」，從多方面幫助大家考察國家的歷史、文化和現況，從而培養大家關懷國家、熱愛中華民族的精神。

去年8月我有幸親身在北京鳥巢見證奧運的開幕典禮，那是一個激盪人心的時刻，特別是在人聲沸騰中回望近代中國歷史。一百多年前，中國想參加奧運已經是天方夜談，更遑論舉辦奧運。中華民族的命運，從苦難、低微中產生反省和改變，中國人的不屈和奮起的精神，都是今日年青的中國人要承傳的。

我鼓勵大家把你們珍貴的「歷史觀」擴闊，加入「世界觀」。要擴闊視野，關心世界上不同事物的發展，瞭解「全球一體化」給你、香港和中國帶來的影響，今日你的合作和競爭對手，來自全球！

事實上，近年來國家強調的「科學發展觀」，也涵蓋了這方面的視野，21世紀的中國必須與國際接軌，國家的發展跟全球的經濟、政治甚至氣候都不開。

大家關注香港，關注祖國，也必須以積極的態度關注他們不足之處。我很深刻記得外交部一位副部長語重深長的對我說：“國家在外交上的定位非常不容易，一方面個別地方經濟發展驕人，可與世界媲美，另一方面中國整體而言還是個發展中的國家。”

以積極的態度去關心國家的發展，其中一個受用的方法，就是看看其他國家或文化是怎樣處理類似的問題。Francis Fukuyama有一本暢銷的書，命題為「信任」，當中做了一個深入的研究，比較了不同文化的經濟表現，得出結論是一個國家在經濟上的興衰跟該國家社會中人與人彼此的信任度很有關係。書中有一句是這樣說的：「不同文化在交往中構成的對立，往往造就了創新性的改變，文化交流引起的鼓動作用，例子比比皆是。」



畢業典禮上的主禮嘉賓照



人的韌力，跌倒後可以即時跳起身，像那蛋黃一樣，都是要經過冷熱和搖晃的煎熬。

第三個素質：不怕跌，最緊要彈得起。

以上三個素質，可能是老生常談，可能各位同學都耳熟能詳，但回應我開場白所言，以下一個我想提及的素質，我認為今日社會是最重要的，未來的領袖必須有「做僕人服務人」的心態。有一段說話我常常都會引用，是Richard Cabot有關「對別人需要」的體會：“因別人的需要而被觸動，是世上最強大的動力，不論你是什麼年紀、種族或身處何種情況，大部份人都會被這動力去感染，它喚醒了整個大自然，啟動了學習和幹實事的能力，它燃點出澎湃的關注力，克服了人的自私和怯懦，它令在課室裡沉睡了的創意和天份甦醒過來。對我們很多人而言……當工作不再是工作而是一種對人的服務，它就能把自己接到力量的大水庫，釋放我們長年被囚禁和綑綁的能源。”

去年汶川大地震，相信大家的心都曾被災民的需要而觸動，受催促而想幫助他們，剛才提到的Professor Howard Gardner的“Five Minds For The Future”中還有一個叫“ethical mind”（道德的思想領域）。“當人採納一個道德的立場時，這個人不再看自己為獨立個體，而是一個專業中的一員，而且問這些成員到底應該怎樣做才可履行他們的責任和位份。進一步，他把自己看為一個地方、社會、國家甚至世界中的其中一員，問作為這些成員應該怎樣做，才能履行他們責任和位份？”

很快，各位畢業的同學經過進一步的學習或磨練，都會成為不同行業的中堅份子，或許你們當中有人會成為律師或大律師。我記得自己二十多年前出道，為自己可以踏足於專業而拼命，焦點都在自己身上，後來有機會參加大律師公會的工作，開始感受到作為法律專業一個成員，對社會有相當的責任，關注到社會上不公平不公義的事，而開始參與一些義務工作，現在有機會在律政司服務，就更著緊怎樣可以為市民提供法律的保障和鞏固香港法律的制度和法治的精神。

因別人的需要而受觸動，視自己為社會一部份而履行應盡的責任，我相信這些都和培僑「以人為本」的信念如出一轍。很高興看到培僑重視年青人透過服務，學曉關懷和付出，例如你們有幫助中一新生的「學橋計劃」、扶持新居港學童的「培華計劃」和其他幫助弱勢社群的義工計劃等，都是很好的學習平台。充滿魅力的美國新總統奧巴馬講過這句話：「只着重金錢和物質上的追求，是缺乏雄心壯志的表現，只有當我們能超越個人的追求，趕上比「自我追求」更有價值的驛車，才能把我們的潛質發揮得淋漓盡致。」

我深信這部比「自我追求」更有價值的驛車，很大程度上是對周圍有需要的人伸出援手、對社會和國家有關懷、對追求更高的理想而付出。

剛才招校長提到，有八成的家長表示子女報讀培僑的最大原因，是因為學校優良的校風，這是家長對學校秉持崇高辦學信念的認同和信心的一票，我深信在吳主席、曾校監、招校長和各位校董、老師、家長和同學的共同努力下，培僑會繼續為香港和國家，培養出一代又一代有理想有承擔的領袖人物。

我記得1983年在中七參加獎學金面試時，被問及我的中文科目會否成為我讀英國法律的絆腳石時，我給了一個跟Fukuyama異曲同工的答案。相信這答案讓我贏取了獎學金，但更重要的是從那天開始，我一直在領受「文化交流」帶來的裨益。

以上就是我為大家推介的第一個發展的素質：深化和開拓你的「歷史觀」和「世界觀」。

一個領袖，往往是在別人仍糾纏於爭論和迷茫時，已經看穿這一切，找到前進的道路。又或者當別人仍然在照固有規程做事時，領袖已經看到嶄新的思考或做事層面。

當你為未來繼續裝備自己時，不要甘心做一塊海綿，只會努力而短暫地吸收知識，因為海綿一受壓，儲藏的水就立即被擠出來，就算不擠出來，很快也會枯乾。你亦不應該甘心做個超級貨倉，僅僅把知識藏着。相反，我提議在你的學習當中，可以建立三個“L”。

第一個“L”是Lamp明燈，你吸收了的知識應該成為屬於你的一盞明燈，幫你看清楚遇到的事物、不同理論，和前面的路途，然後有獨立的觀察和結論。

第二個“L”是Loom織布機，可以把一網網的知識，如不同的線頭一樣，有系統地編織成自己思考的圖案和可用的布疋。這個亦即是哈佛大學著名教育家Professor Howard Gardner在他的“Five Minds For The Future”「五個為未來預備的思想方法」一書中提及的“synthesizing mind”（整合的思想能力）。我們中國人說「海納百川，有容為大」，我認為「有容為大」之後，仍需要融匯貫通。

第三個“L”是Lab實驗室，不論是科學或人文知識，都可以為你築起一所實驗室，讓你去實驗，嘗試新事物，發掘從未有過的土地。我相信這也是培僑一直鼓吹的「發展創新」精神。

總括而言，第二個為大家推介的素質：訓練獨立思考，成為屬於自己的工具。

嘗試和冒險，總有機會碰壁和失敗，但有領袖質素的人，不在於事事成功，而在於不怕失敗，跌倒後可以有勇氣站起來。

大家可能記得幾個月前，澳門出現過「假雞蛋」疑案，後來澳門政府解釋那些都是真蛋，只不過是在運輸途中遇到極端的溫度變化和不斷搖晃而發生化學作用，蛋黃變成塑膠一樣。你可能還記得傳媒也有做實驗，果然經歷這些特別情況的雞蛋，蛋黃像膠波一樣，可以彈跳。我想人特別是各位青年人何嘗不是一樣，要培養過

教育興邦 家強國富才有希望

——記培僑訪問團四川賑災之行

20屆 李耀熙

汶川大地震一周年，培僑教育機構於5月17日至20日組團前往四川，探訪重慶盲童學校及崇州市蜀城中學。培僑書院家長會及培僑校友會將一百多萬的賑災捐款協助蜀城中學建立電腦室及圖書館，並以《培僑電腦室》及《培僑圖書館》命名，雙方簽訂今後合作及交往協議。代表團由培僑行政總監周世耀、培僑書院校長羅慶琮、培僑中學校長招祥麒率領，成員包括有培僑書院家長代表何鍵、黎家麟；教師代表何俊杰、張彩虹；培僑校友會理事長韋以建、副理事長李耀熙、秘書長伍煥杰等。由美國密歇根大學中國經濟發展學會公關部主任招展如率領同校大學生9人一起前赴蜀城中學義教十天，幫助蜀城中學的學生學習英語。訪問團受到崇州市領導及蜀城中學師生的熱烈歡迎。

訪問團一行在重慶盲童學校參觀他們的學習生活，並觀看盲童樂隊表演，看到他們“人殘志不殘”的動人境況，深受感動；在四川蜀城中學參觀學生在簡陋的臨時板間課室上課，沒有空調及風扇，天氣炎熱，但同學們仍孜孜不倦地學習。在培僑書院教師主持的英語示範課中，同學們學習情緒高漲，舉手答問此起彼落，課堂氣氛生動活潑，師生教與學融會貫通，令人難忘！

是的，大災演大變，教育出人才。惟有教育興邦，才能從根本上改變窮困落後，只有人才輩出，家強國富才有希望！



吳康民老校長83壽慶

23屆 方銳敏



尋龍洗眼

再論港篇

吳康民老校長八十三歲壽慶，校友會於四月六日假農圃飯店設宴。席上校友薈萃，各抒文采，祝賀老校長健康長壽。

吳老風趣地「聲明」，擺壽宴不是他本人的意思，也沒作過任何「暗示」。他相信八十三是一個吉利的數字，象徵「生生發發」，「發」於他則沒甚麼機會了，但「生」如「生龍活虎」，卻又是他生活最需要的。

吳老說，他的右眼已經盲了，左眼又黃斑病變，已很難醫治，此病對他的情緒有很大的影響。「我是靠眼睛吃飯的，寫文章，看書都需要眼神，招校長送我的詞，要我『尋龍洗眼』，我相信各校友都是我的龍，能幫我洗眼。如今能做單眼佬心願足矣，可過下半世了。」

吳老又稱，培僑校友支持他的生命力至為重要，他有幸得到校友的深厚感情，在不同時期、不同場合，都得到校友送上幫助與關懷，這份溫馨使他感受到人生最大的幸福。

中學校長招祥麒特送上一首詞《沁園春》祝賀。

《沁園春·賀吳康民老校長八十三歲壽用毛主席韻》

「眉壽添籌，上此春酒，神思飄飄。憶崎嶇往日，星披月戴，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。緊執手周遊好健腰。願三多華祝，勁如松柏，千篇港論，粲若詩騷。訪井登山，尋龍洗眼，辨析毫芒銳似雕。蟠桃宴，聽年年笛韻，歲歲生朝。」

招校長闡釋他寫的詞是毛主席的沁園春，毛主席的氣魄他當然學不到，但在詞方面，他倒是很用心去寫的。詞的大意為：憶當年吳老校長帶領學校，前路崎嶇多險阻，但老校長不辭勞苦，培育學生的朗志，以至其觀察大局，高瞻遠見，無人能與相提並論；經過風烈雷轟的日子，喜見英才奮發。吳老校此時常與老伴周遊，借用華州封人祝福帝堯，多福、多壽、多子孫，一祝吳老健康如松柏，二祝他的文章精采華美如《詩經》、《離騷》；最近吳老的眼睛微恙，古代有「遊徑山」以山中龍井水洗眼而癒的故事，因此三祝他經醫治後，銳眼分明，能如大雕似的辨析毫芒。

中學、書院校監曾鈺成（立法會主席）說，他與各校友一起祝老校長健康長壽，眼患早日康服。老校長的眼光，在過去幾十年，對發展培僑、校友會至為重要，對國家、香港的發展，有很重要的啟發。希望他的眼光，為一代一代從事公職的培僑人作指路明燈。

校友會會長黃梓欽代表出席校友，向吳康民老校長致送大電視機作為賀禮，另部份款項撥捐吳康民教育基金。

出席是次活動的還有小學校長連文營、書院副校長張聖君、校友會監事長、永遠名譽會長、名譽會長、副會長、理事長、副理事長、秘書長及副秘書長等。



校友活動剪影

葵花向太陽

黃森

為第22屆(葵社)畢業40周年晚會高歌



六十年代，是激情的年代。
四十年的歲月，是風雲的歲月。
母校的情懷，同學的思念，
在時間的流轉中顯得更加濃烈。

今晚的聚會，是熱情的聚會。
同學的面孔，是當年的面孔。
親切的問候，歡樂的笑容，
在晚會的進行中蕩漾不息。

師長的臉還是那麼祥和滋潤。
班主任的語氣還是那麼熟悉。
熾菲校友携眷來聚，同窗之誼還是那麼熱
跡美校友帶來的，是海外同學那深情的字

同學上台講述他畢業後的航海生涯，
經常應用到老師教授的地理數學知識。
同學講述他在學時期，接受德智體全面教育，
在社會甚具競爭力，終身受用，屢創佳績。

「北京的金山上」的歌聲依然是那麼悅耳悠揚，
「我們走在大路上」更顯激昂慷慨。
培僑兒女，集合一起，
就是那麼熱情奔放。

葵花向陽！
在我們四十年奮進的路上，
培僑，您是我們的指路明燈，
祖國，您是我們心中不落的紅太陽。

星社活動

星社供稿

十一屆星社校友蕭瑞霞移居加拿大及溫奇亢於蘇格蘭某大學任教數十年，去年五十周年社慶活動時，他倆均因事未能到港團聚，至感遺憾。今年蕭、溫兩校友分別於四、五月回港省親，故我社結合每月常規活動，分別於四月廿九日及五月十九日在彩福飲下午茶，到場的校友非常踴躍，有些平時少出席的也爭取與久別的老同學見面，場面非常熱鬧。兩次飲茶周耀金校友均全數埋單。當他們接過我社五十周年的紀念品及紀念活動的CD帶時，非常感動，表示一定要珍惜、珍藏起來，這是最有意義的紀念品。

飲茶後我們陪同蕭瑞霞遊覽南蓮院池，之後岑嘉評還邀請大家至馬會共進晚餐，而溫奇亢因時間有限，我們只陪同他走到堡壘街他居住的舊址懷舊，並到校友會址參觀，拍照留念。



蕭瑞霞同學前排左三(第十一屆一星社)從加拿大多倫多回港與同學相敘

從英國回港到校友會參觀 第十一屆校友溫奇亢同學(左四)



5月17日蒲苔島一日遊



在全港最南面的天后古廟前拍照留念



上水校友們海邊留影

「謝謝，媽！臨行喝媽一碗酒……」

「日落西山紅霞飛，戰士打靶歸來……」

「さくら，さくら……」（櫻花呀，櫻花呀……）

時而激勵，時而雄壯，時而溫婉……一陣陣歌聲從嘉賓房傳出，夾雜著歡呼聲、喝采聲、讚歎聲，裏面圍坐著的是誰？難道他們在酒樓舉行演唱會嗎？

房門被輕輕推開，啊！原來是第23屆華社的校友在聚會，他們正在歡迎遠道從加拿大回港探親的蔣妮妮。

原來早於一個星期前，闊別香港三十多年的董群同學與她的丈夫李健文（曾任培僑教師），帶同兩位千金回港。華社校友已組織了一次聚會。學生時代的熱火青春，令他們沉醉在理想、敬師、友情的回憶中，真不枉當年勇！

董群和蔣妮妮在學生時代，都是學校演藝界的活躍份子，這次聚會自然勾起了不少昔日演藝活動的集體回憶：什麼大型舞蹈「南京長江大橋」；管弦樂「黃河大合奏」；革命樣板戲「白毛女」、「智取威虎山」；以至華社同學在1971年中六畢業典禮上「紅色娘子軍」的表演等。誰主演洪常青？誰是對手南霸天？當年的道具、服裝怎樣製作等都一一擺到

桌面上回憶。大家談得興高采烈之際，一兩段唱辭或者音樂便會隨口而出，越唱越投入，越唱越高興！



華社校友自1970年告別朗園後，至明年是級社成立四十周年的日子，他們已成立籌備組，並鐵定於2010年4月9日舉行社慶活動。相信屆時會有更多華社同學參與盛事，唱出更響亮、更抒懷的歌！

6月14日吳老校長形勢分析

6月29日葉祖賢校長 有關香港教育形勢初探



吳老校長在分析形勢



會後聚餐



從母語教育看香港的教育改革

費斐〔十二屆校友〕 二零零九年五月



人不論膚色、種族，當我們牙牙學語，首先學會的是母語。世界各國包括美國、法國、英國等發達國家或與中國毗鄰的日本、韓國等亞洲國家，都十分重視母語教育，將它列為學生入學的必修課。

香港回歸祖國，認祖歸宗，推行母語教育是大勢所趨，無可非議。

由母語教育所引發的這場爭議，把簡單的事情複雜化、政治化，無助問題的根本解決，首當其衝的是香港的教育制度。無休止的爭論使教改遙遙無期，裹足不前，最大的受害者當然是無辜的學生。有誰真正站在學生的立場，從他們的角度出發，設身處地替他們想一想？

香港作為一個國際城市，教育當局要求學校加強英語教育，提升學生英語實際運用能力是明智之舉也是當務之急。事實上，這些年來，香港的整體英語水準一直處於下降趨勢。絕大多數中學生，甚至不少大學生無論在聽力，口語，詞彙量方面與亞太區其他國家學生相比要遜色許多，根本原因在於香港社會缺乏濃厚的外語氛圍。與此同時，本土培養的英語師資質素也有不少提高的空間，數量上也遠遠不足以應付目

前的實際需求，能夠直接採用英語授課的老師更是鳳毛麟角。

因此，繼續推行母語教育，抑止香港英語教育水準進一步下滑是一個有抱負、肯承擔的政府應該肩負的責任。目前，教育當局推出“微調”政策，由各校根據本校實情和學生吸收能力自行調控，成效有待進一步觀察，過早評論並不科學也欠公允。

現在，我們是在摸着石頭過河，需要教育當局把持教改的正確方向，也就是說，不能以犧牲母語教育作為改革的代價；需要社會各界，特別是政界人士理性務實對待；需要教育界發揚創新思維和大無畏的改革精神；更需要家長的耐心和理解與同學們的配合！我相信，經過各方共同努力，在實踐中吸取教訓，總結經驗，我們最終能夠成功建立具有香港特色、符合港情的教育制度。香港未來必將湧現一大批胸懷祖國，眼觀全球的新一代社會精英！

在這場關係到未來一代人甚至幾代人福祉的教育改革中，我們有不可推卸的責任，讓我們摒棄陳舊的觀念，從世俗套在我們身上的枷鎖中掙脫出來，用新思維、新眼光去觀察瞬息萬變的世界，讓我們攜起手來，為孩子們美好的將來多出幾分力！

綠色朗園上水農場

六月六日，一個酷熱的六月天。上午九點乘火車到上水站轉57K(蕉徑)專線小巴，大概不到二十分鐘就來到總站。下車的地方是一個自動洗車場，看前右方約幾十米處有個(翔龍)招牌，那裡有一條水泥小路往前走。如果你是培僑人，你會很快找到那塊田園綠色朗園上水農場。

楊寶善、駱洪光讚我醒目，這個隱蔽的地方這麼容易就給我找到了，我心裡也產生了滿足感！駱洪光帶我四處觀望，這裡有山有水，有座兩層樓房、有養豬場、養鴨場(但現在政府不給飼養了)，水電齊全。充氣的堤壩，水中有好多魚，大的有一尺來長。坐在水池邊，悶熱的天也有一陣陣的風。

我今天是來參加勞動的，我要求楊大哥給我一份工，他把鋤頭交到我手上。我上一次拿鋤頭竟是五十多年前的事了。我想起了童年，大煉鋼被派去海邊洗鐵沙，家門口有塊菜田，小小的年紀就要種瓜種菜，上山撿草，用斧頭砍柴。大雨引起大水，村傍河流快要崩堤，我們小學生要冒雨堆沙包，高年級的同學紛紛跳入水中阻擋凶猛的水流。我的童年不是在溫室裡長大的，雖然我生長在一個華僑的家庭。

註：為

了擴充綠色朗園，經過半年的努力，物色到上水一塊較理想的農地。自7月1日起，正式設立綠色朗園梅窩農場、綠色朗園上水農場

18屆 高良弼

我的汗水滴在這塊土地上，楊太怕我曬傷，拿了護手臂的布套給我，小小的舉動令我很是感動。他們叮囑下次再來，要穿長袖衣服。我深深地感受到無論參加校友會什麼活動，都會令你感受到溫情與關愛。雖然在熱日下做了幾個鐘頭，拿起鋤頭有些生硬，楊大哥說做一個月就能掌握它，可見現時的姿勢還不正確呵！但我會慢慢去領悟它，只要有決心！

這樣的大熱天，沒有什麼比冰凍的西瓜更美味。我們還吃了由駱洪光煮好的麥皮粥。我又一次體會到農民的辛勞，我們要愛惜擺在面前的食物，千萬不要浪費啊！年青的同學們，有機會要來綠色朗園體驗一下，看看你們每天吃的東西是怎樣生長而成。

我們工作在空氣調節的辦公室裡，終日望著電腦，這樣的工作有點鬱悶。現在有機會接觸大自然，藍天白雲，清爽的風還有那親切的泥土氣味，自有另一番滋味！

上水校友聯歡大聚餐

上水分校創辦於一九六九年，距今剛好四十年。在辦校十一年間，先後有過千位同學就讀，一百二十多位教工任職。回想當年，辦校條件艱苦，例如初期的校車是貨車，運動場只能借用公眾球場，校舍空間狹小……但這些沒有阻礙老師們的教學熱誠。最令我們印象深刻的是家訪，老師們犧牲回家放假的時間，走遍大小村落，深受家長的歡迎；為了改善學習環境，師生們一起修建分教處的球場和後花園；每當同學在學習或情緒上遇到問題，老師們總是耐心地關懷和開解。這一段段的回憶，與老師亦師亦友的情懷，不時在我們的腦海中湧現。

從一九九八年七月十一日第一次上水校友聚餐，到今天整整十一年了，我們又再聚首一堂。今次聚會得以順利進行，除有賴一班校友從去年開始積極籌備外，還得到校友會的幫忙，更高興的是邀請到吳康民老校長伉儷、邱碧珍副校長、黃浩炯副校長及五十多位老師、二十多位校友會代表蒞臨，連同三百多位上水校友和家長，包括幾位遠道從英國回來的校友的出席，使到今次的聚會更臻完美。

希望通過今次的聚會，作為今後校友活動的基礎。最後祝願母校校務蒸蒸日上，為社會培育更多人材，使校友隊伍不斷壯大。



歡樂的大合照



上水分校創校老師合照

宿生送舊 歡送畢業生 結業生

宿生是我們學校的特色，60年代菲律賓、泰國、美國等地的家長把子弟送到培僑學習，都選擇寄宿。每逢假期、節日都要留校，我們廚房的工友，就留校為他們提供膳食，所以宿生與廚房工友的感情特別好，畢業後每當他們回校就問工友的生活如何。有很多校友，雖然不是同一級的，但因同住宿舍，親如在一個大家庭中的兄弟姊妹。到現在他們想起在校生活的時候，都津津樂道。

今年宿生會舉行一年一度的聚餐及畢業班歡送會，全體宿生出席。中五級的畢業生同學、中七的結業生同學上台高歌一曲，多年的宿舍生活，大家都緬懷一番，場面非常感人。

在今年的四月，有些舊宿生自發組織成立「僑宿舍會」，選出了葉就威老師為會的永遠榮譽顧問，陳家定為會長。目的是團結曾經在校寄宿的同學，懷念宿舍生活。



僑宿舍會幹事與老師舍監們合照

熱烈祝賀

校友會名譽會長方和先生於2009年獲頒銅紫荊星章，表揚他熱心參與公共及社區服務，表現傑出，尤其在擔任酒牌局主席期間，貢獻良多。實至名歸。

謹此恭賀！

呼籲

校友們，為了加強聯絡，我們希望得到你的電郵地址！如果你從來沒有收到校友會發出的電郵，煩請你發一個電郵給校友會：puikiupsa@yahoo.com.hk 並寫上你的中文姓名、屆別。謝謝！

校友會

2009年度13間友會歌唱比賽

活動名稱：慶祝中華人民共和國成立六十週年“維珍妮盃”友會歌唱比賽 2009

活動日期：2009年9月20日(星期日)

活動時間：12:00PM 至 5:00PM

活動地點：觀塘福建中學禮堂(九龍觀塘振華道83號)

參賽資格：各友會會員(職業歌手除外)

比賽項目：獨唱、小組唱、大合唱(流行曲、時代曲、民歌、藝術歌曲等)

獎 項：每組每項各設冠、亞、季軍共十二個獎項。

費 用：全免

朗園合唱團將參加比賽，也希望校友們屆時蒞臨支持及打氣！

歡迎校友報名參賽！

報名：電話 2562-2135 Fax 2856-2520

E-mail: puikiupsa@yahoo.com.hk

培僑校友會2009年度竹戰大賽暨聚餐

活動時間：2009年8月23日(星期日)下午2:50分集合抽籤。

活動地點：明星海鮮酒家(香港北角英皇道294-296號2樓，炮台山地鐵站)

活動內容：麻雀大賽，聚餐，場內另設麻雀耍樂。歡迎培僑高齡教工、校友及其直系家屬參加。不參賽者亦可到場進行麻雀耍樂及聚餐。

比賽型式：廣東式麻雀，賽事分初、準、決賽。勝負以一局為限，每局四圈。

(詳細賽例將於賽事當日派發)

活動費用：校友、教工每位HK\$130元；校友家屬 每位HK\$150元

賽事獎項：冠軍 獎金\$800 亞軍 獎金\$600

季軍 獎金\$400 殿軍 獎金\$200

第五至七強每人獎金\$100

聚餐時間：晚上7:30分

報名日期：即日起至2009年8月10日止

報名方法：1. 致電校友會會所2562-2135或Fax 2856-2520 向余秀勤校友報名

2. e-mail: puikiupsa@yahoo.com.hk

3. 歡迎各級社集體報名

付款辦法：請於8月10日前

1. 把款項存入中國銀行“培僑中學校友會”

賬戶：064-777-00452115收，並把收據寫上名字後

Fax 2856-2520 校友會收

2. 支票抬頭“培僑中學校友會”

寄回香港北角琴行街2C-2D愛琴軒2A室培僑中學校友會收

贊助人：傅金珠監事長

菲律賓校友會重要消息

菲律賓校友會將於2009年11月14日舉行理監事會換屆典禮暨會慶聚餐

慶祝母校六十三週年校慶暨校友會五十一週年會慶聯歡聚餐晚會

謹訂於二零零九年十一月八日(星期日)晚上七時正，假香港中環大會堂美心皇宮酒樓舉行。

誠意邀請

全體校友光臨歡聚！

內容：聚餐、表演、頒獎、抽獎，發送「培僑人的故事」金禧文集。

報名：請校友向各屆聯絡員報名

或向校友會報名：電話 2562-2135

傳真 2856-2520

電郵 puikiupsa@yahoo.com.hk

餐券費用：將在10月會刊公佈

即日起接受報名。歡迎各級社集體報名。

2009年度校友會乒乓球賽

時間：2009年10月11日(周日)中午十二時四十五分集合

地點：培僑中學室內球場

項目：一. 公開組：1. 男、女子單打 2. 男子雙打

3. 女子雙打 4. 男女子混双

二. 先進組：男、女子單打

三. 親子組：雙打

備註：1. 由於比賽時間有限，每位參賽者最多只能報三項比賽。

2. 凡已曾取得過三連冠獎的男、女單打者，可參加除單打外的其他項目。

現已接受報名，歡迎參賽！

得獎者除獲獎金外，尚設有個人獎牌，以供留念！

報名：電話 2562-2135

Fax 2856-2520

E-mail: puikiupsa@yahoo.com.hk

贊助人：周俊恆名譽會長

經脈操班

導師：賴美好校友

簡介：經脈操是依據中醫經脈理論，沿循經脈路線，進行肢體運動，來疏導經脈，「痛則不通，通則不痛」是身體經脈狀態的反映。經脈操能有效地改善人體氣血津液的運行，對調整內臟及治療各種痛症有相當療效；更可強健腦力，恢復疲累，兼有助於健美纖體、美容護膚及輔助治療各種慢性病。

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」。)全套操共10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700元/10課(全課程)

報名及電話查詢：2562 2135(余小姐)或9054 8310

電郵：puikiupsa@yahoo.com.hk

中國舞

導師：伍嘉敏老師

內容：教授北京舞蹈學院中國舞等級考試教材、基訓、古典舞身韻、民間民族舞。

上課時間：星期一 上午 09:30 - 11:00 (B班)

星期三 下午 02:00 - 03:30 (D班)

下午 03:30 - 05:00 (A班)

星期四 下午 12:30 - 02:00 (C班)

下午 02:00 - 03:30 (B班)

下午 03:30 - 05:00 (A班)

星期五 下午 03:30 - 05:00 (C班)

星期六 下午 02:30 - 04:00 (C班)

下午 04:00 - 05:30 (A班)

星期日 上午 10:00 - 11:30 (A班)

費用：校友、校友子女280元(每月四堂)

非校友360元(每月四堂)

青少年 兒童舞蹈班

導師：伍嘉敏老師

內容：教授北京舞蹈學院中國舞等級考試教材。

上課時間：逢星期五 下午06:15 - 07:15 (第九級)

費用：校友子女280元(每月四堂)

非校友360元(每月四堂)

上課地點：香港北角琴行行2C-2D愛琴軒2A

電話查詢：2562-2135 / 2563-3662

「激發孩子腦力向上」講座

日期：2009年10月10日(週六)

時間：下午2:30

地點：培僑校友會會所

主講：李啟剛(註冊營養師)

對象：培僑校友、教師職工、幼兒父母

內容：腦部神經結構

影響腦部發展的因素：先天、後天

從皮紋學了解您孩子的學習特質

損害腦部發展的物質

有助腦部發展的營養

腦轉數快唔快，視乎腦部神經組織網絡發展得如何。根據研究顯示，0-1歲是孩子腦部發育的高峰期，1-6歲，隨著不斷吸收營養及外界刺激，孩子的腦部亦持續發展。所以，如果想孩子做個轉數快的醒目仔，就要注意幼兒的營養，避開一些對神經細胞有害的物質。

註冊營養師及香港唯一英美認可皮紋分析師李啟剛先生主講，介紹幼兒腦部發展過程，促進孩子腦部發育的營養處方，亦會教大家透過皮紋學認識您孩子的學習特質，讓您更容易掌握教學方法。

費用全免。

主講者簡介：李啟剛(Mark Lee)全方位營養、藥膳顧問

專業：註冊營養師、藥膳師、皮紋分析師(唯一AIAP認可)、黑帶五常法審核師

熱心義務工作，帶著十年國際最大藥廠工作經驗及中西營養專業，又煮得一手好菜，經常擔任病人組織(關心您的心、癌協等)、慈善團體(東華三院、復康會、聖雅閣福群會、YWCA、救世軍等)及護養院營養講座講者，希望把正確的健康訊息帶到社會不同階層。可稱為「全方位營養、藥膳專家」。

報名方法：1. 致電校友會會所2562-2135或Fax 2856-2520向余秀勤校友報名

2. E-mail:puikiupsa@yahoo.com.hk

成人班

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

現代人 生活忙碌，「連食飯都唔得閒」是經常聽到的一句說話。別說維他命、礦物質等微量元素，根本就連為身體提供能量的宏量元素(碳水化合物、脂肪及蛋白質)都是嚴重失衡！

現代營養補充，應由選擇正確脂肪酸及蛋白質起，因此現代人若想有更好的健康質素，先別糊亂選擇維他命丸，應該先從脂肪酸及蛋白質的選擇開始。

榮獲南華報業頒發2009年
傑出天然魚油大獎



培僑校友七折優惠

查詢及訂購熱線：2368 2772

最佳脂肪酸-奧米加-3脂肪酸

從十多萬份臨床研究証實，都市病的出現與攝取脂肪的種類有著重要聯系，而美國心臟學會(AHA)建議每週進食三份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。換言而知，天然魚油是現代人每日必需的營養補充品。

完整氨基酸 = 優質蛋白質

身體不會輕易以蛋白質來提供能量的主要原因是因為蛋白質有更重要的使命 - 組織免疫系統、對抗疾病。有多達研究八萬份臨床研究指出，補充乳清蛋白能有效提升身體穀胱甘肽(GSH)濃度，從而提高免疫力。

穀胱甘肽(GSH)的主要作用是對抗自由基，分解毒素，抑制異細胞生長，構建新細胞，抗衰老延緩老化。

總括來說，對著重健康的家庭來說，補充優質脂肪酸及氨基酸(乳清蛋白)比起其他營養補充更為重要。

康復速 Cell Impact Protein

100% 純正美國乳清蛋白

適宜長期病患者、體質瘦弱及營養不良人士

補充人體所需蛋白質，改善體重

乳清蛋白可以提升細胞的穀胱甘肽(GSH)

抑制異細胞，促進正常細胞生長和增加

對抗自由基、分解毒素

強化免疫系統，增強抗病能力

加速傷口愈合，促進手術後身體的恢復



總代理:阿斯麥香港有限公司

查詢電話:2368 2772

太極泰斗傅鐘文
衣鉢傳人王志遠
嫡傳弟子



傳統

楊式太極



譚錦池

培僑第三十一屆校友

中國武術五段

舞與武藝術中心太極總監

全港公開武術錦標賽四十二式太極拳劍 冠軍

全港公開內家拳錦標賽高級組太極拳器械 冠軍

招生

舞與武

藝術中心

香港灣仔交加里7號地庫

Tel: (852) 2838 7787

info@ArtsCentre.com.hk

www.ArtsCentre.com.hk

校友會舉辦校友子弟獎學金計劃

校友會繼續舉辦校友子弟獎學金計劃，歡迎校友子弟參加。各獎項及參加辦法如下：

- 一、在校學生獎學金，由張華峰永遠榮譽會長贊助。凡就讀於母校之中一至中七學生，而全級成績最好之二名同學，將獲得在校學生獎學金。
- 二、大專同學會獎學金，由何小湛永遠榮譽會長贊助。凡就讀於母校之中七學生，參加應屆高級程度會考，獲錄取入大專院校，而成績最好之四名同學，將獲得大專同學會獎學金每人一千元。
- 三、學業成績首三名獎：由黃梓欽會長、陳勁永遠名譽會長贊助。凡就讀於小一至中四之校友子弟，在學年成績中為班級前三名者均可報名參加。首名可獲獎金一千元，第二名七百元，第三名五百元。
- 四、會考成績優異獎：由楊金溪永遠榮譽會長贊助。凡校友子弟及母校中五畢業同學參加應屆會考，成績總分達*30分(包括中、英合格)其中單科成績達三科A級以上者，獲獎如下：10A - 5000元，9A - 4000元，8A - 3500元，7A - 2500元，6A - 2000元，5A - 1500元，4A - 1000元，3A - 500元，(* A=5分，B=4分，C=3分，D=2分，E=1分。)(中、英兩科獲5*等同A級)
- 五、幼稚園成績優良獎：凡就讀於幼稚園之校友子弟，如在學校獲成績優良者，可獲本會發給獎品一份。
- 六、培僑校友會獎學金由傅金珠監事長贊助。凡在培僑小學就讀小一至小六學生，而全級成績首名者，將獲得獎學金500元。

參加者可填寫本會刊上之參加表格連同學成績表影印本或會考成績影印本於十月二十四日前寄回本會。獲獎同學會獲專函通知，得獎同學於校慶晚會頒發獎學金。

培僑校友會學業優異獎勵計劃報名表格

校友姓名		屆別		會員證編號		電話	
地址							
參加者姓名		名次		參加班別			
就讀學校				參加年度			



培僑校友會

培僑