



培僑校友會

會
訊

編委會：李耀熙 周世耀 林水源 韋以建 陳其仁 伍煥杰 馮惠卿 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

參加「政制向前走大聯盟」6.19集會遊行



6月19日，我會的校友們為支持香港政制向前走，積極參加了在銅鑼灣維園舉行的「政制向前走大聯盟」集會遊行。那天，雖然烈日當空，校友們流着汗水，高舉着「政改向前走、民主要起跑」的標語，沿途高呼口號，一直遊行到終點。

我會的大標語

我們需要這樣的「集思會」——記校友會常理東莞一日聚

李耀熙會長

繼新一屆校友常理會第一次會議後，20多位常理於6月20日相約到東莞常平金杯印刷廠舉行研討工作路向的“集思會”。

永遠榮譽會長楊金溪校友笑迎於大門，“熱烈歡迎培僑校友會理監事”電子橫幅閃耀眼前，大廳一桌桌放滿嶺南佳果“桂味”“糯米糍”，供常理品嚐。楊會長為了令新一屆常理能集思廣益，研究會務新路向，推遲赴廣州之約，將常理“集思會”安排得細膩有序，安排旅遊車接送，兩頓豐富的餐宴，處處顯出支持會務發展的期望與心意，不遺餘力，令人感動，在此表示衷心的感謝！

敬愛的吳康民老校長在常理“集思會”上作重要發言，指出兩點新路向：校友會要擴大團結，壯大力量，加強做好80後校友的凝聚工作；發揮校友會的社團作用，融入社會，為國家、為社會作出貢獻。

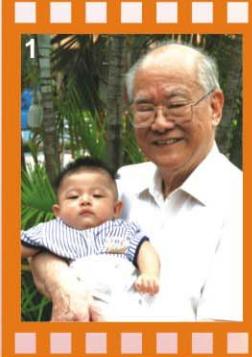
到會的常理發言熱烈，見解實在且創新。大家都感到：只有健全校友的聯絡網；發揮各屆校友幹事及留校校友的積極

性；為畢業生及80後校友創造更多各式各樣的相聚機會；利用網站加強聯系與對話；建立校友黃頁，關心校友所需，擴大校友福利；積極參予社會義工，救災；努力盡公民責任，為社會作出應有的貢獻。

這次為探討校友會會務新路向的“集思會”，開得很成功，為新一屆常理會指出了新航向。這種既嚴肅又輕鬆的工作會議確能集思廣益，使朝着【愛心凝聚，奮力創新，團結協作，真誠奉獻】的校友團隊明確新路向，實在得益不淺。我們也期望校友們給予意見，群策群力，充分發揮校友會的作用。



老校長、老教師、校友活動剪影



① 吳老校長今年喜添孫，
爺孫合照

② 張容生老師伉儷近照

③ 王雯老師近照

④ 黃浩炯與丘碧珍副校長
參觀朗園農場

⑤ 楊金溪永遠榮譽會長
生日照



6月5日高齡教工會慶祝24周年會慶聯歡

為慶祝24周年會慶，高齡教工會於6月5日，假北角聯邦金閣酒樓舉行會慶聯歡，筵開7席，到會者有現任學校的校長、老家長及校友會代表。吳康民老校長、培僑中學招祥麒校長、培僑書院羅慶琮校長、培僑小學連文嘗校長均在會上發言，介紹了各校的發展情況，成績鼓舞人心。現任理事長盧德鑾老師報告會務，黃瑞英老師作財務匯報。會上，還為今年榮陞七十、八十歲的多位壽星祝賀，氣氛溫馨感人。



盧德鑾老師報告會務



壽星們接受祝賀

老校長與校友參觀農場

張勵娟 19屆

六月九日我們的兩位老校長——黃浩炯副校長和丘碧珍副校長與我們一批校友來到了上水朗園農場參觀。

當天天氣不算好，出發時還下起大雨，但我們到達上水農場時，天色卻放晴，楊寶善等校友在農場歡迎我們，楊校友帶領我們參觀農場的農作物，包括有青豆、矮瓜、甜粟米、木瓜等，參觀後，我們又來到了農場的“大會堂”坐下休息，楊校友又為我們介紹了農場的歷史，上水朗園農場是繼梅窩農場後開辦的第二個農場，大約創辦了一年多，現在大約有十多位校友經常來勞動，種植了多種農作物。農場開辦的目的，一方面可讓校友有多一個活動的地方，另一方面我們有三所學校，可讓學生們也來參加勞動，通過勞動明白糧食來之不易，要珍惜糧食，現在已有不少學生來參加勞動呢！他們都收穫不少啊！最後黃副校長也鼓勵校友會辦好農場，讓我們的下一代多一處學習的地方。



農場歡迎校長、校友們到訪

我們離開時，農場校友還送給我們每人大袋有機蔬菜，包括有青豆、青瓜、矮瓜等，真是滿載而歸。



丘碧珍副校長（左一）、
黃穗良校友（中）與張勵娟校友

培僑校友會義不容辭， 捐款青海賑災

6月3日，培僑校友會會長李耀熙，帶領常務副會長黃金平、羅桂華校友、韋以建理事長、伍煥杰秘書長等一行人，把校友們的捐款遞交中聯辦轉送災區。表達了對災區人民的慰問。



精彩這一晚

華社老友 23屆

「跨越四十載，你我更精彩」是23屆校友現職中文大學中文系教授黃耀堃，特別為紀念華社成立四十周年社慶餐會的親筆題撰。用「精彩」二字來形容二十三屆非常恰當，因為他們成長在「火紅年代」，見證了文化大革命和抗暴鬥爭；畢業後參加工作，又經歷了中英就香港問題的談判、國內開放改革、草簽基本法、香港回歸、在港澳實施一國兩制等重大歷史事件。畢業當年，33位華社校友投身於教育崗位，成為了一時佳話，也為當時迅速發展的愛國教育事業作出了貢獻！四十年光景，不少華社校友投身於政界、教育界、文化界、商界、財經界，奮發圖強，放光放彩！

在籌辦四十周年社慶餐會的過程中，在籌委會主席陳勁出錢出力，親力親為的推動下，他們也不忘將「精彩」二字發揚光大。

首先是發動同學的問題。華社中一時共有八個班級超過300人，但到了中五畢業時只有兩班99位。在七除八扣後，手頭上有名有姓的同學名單只有七八十個，於是大家對著名單，分工合作，用「釣泥鰌」的方法一拖幾人，結果近八成聯絡到的同學都欣然赴會。

其次是晚會的各項事務安排，華社不愧人脈寬廣，動員力強，過去的「哥哥班」、「弟弟班」令前後幾屆的同學都熟

識，這些社會精英都樂於提供幫忙。如楊金溪會長贊助印製場刊及紀念盒封面，由顏偉光學兄版面設計；黃梓欽會長贊助製作40年紀念光碟，由鍾燦光學弟排版設計；鄧永康學弟負責晚會背景的設計及製作等。紀念禮品也是活動的主角，籌委會為此費煞心思！太普通和太簡單的沒有保存價值！經過反覆討論，最後選定以精裝普洱茶青葉餅為禮品，取其年期越長價值越高，亦反映大家的心境。於是，從「試茶」開始，到「選茶」，到「訂購」，到「運送」，到「包裝」，一絲不苟。由於早著先機，後來才知道普洱茶葉的售價已比我們買入時提升了超過50%。這份紀念品精彩之處是未送出先升價和擁有無法估計的升值潛力。

接著是晚會氣氛的問題。讀書時，華社曾經在中六結業典禮上以一個班級之人力演出「紅色娘子軍」第三場，為了喚起大家對這塵封的回憶，就決定以「洪常青巧遇南霸天」作為開場白，掀動起晚會的氣氛！他們又動員了一批同學排演了「打靶歸來」、「團結就是力量」、「在北京的金山上」等幾首歌曲，男的女的，載歌載舞。前面一排是當年的文工團女將，後面一排有善舞的，但也有「濫竽充數」的。台上的歌聲喚起了每個人匿藏著的心曲，竟生起了共鳴！台上台下歌聲連成一片，高潮迭起！

餐會當天原來更是吳康民老校長84歲壽辰的正日，真是雙喜臨門！華社同學當然趁機要向老校長拜壽祝福！一早便已準備了生日歌曲，預訂了十磅大蛋糕，撰寫了祝福的話兒。悠揚溫馨的生日曲響起了，同學們高唱「祝你生日快樂！祝你……」大蛋糕被人徐徐推出來，老校長面露笑容，與他的家人一起許願，並接受華社同學的祝福！這「精彩」的片段相信是獨一無二的了！

曲終人散，標誌著下一個新的開始！我們相信華社同仁將迎來更精彩的人生！



5月5日25屆校友活動

鄧永康 25屆

25屆校友張添浩，因患腎多年，並與家人移居馬來西亞十多年。所以對在港同學十分思念！為了能一嘗他的心願，25屆校友共同資助他來港相聚。

5月4號晚上張添浩校友到港，第二天租了一部小巴在幾個同學陪伴下，作了「全港」一日遊，並參觀了培僑中小學和校友會。是晚更有三十多位同學共聚晚宴，一起想當年，張添浩表現激動、興奮，場面感人！在6號的早上，多位同學到機場為他送行，臨別的叮嚀，充滿著關懷，並相約兩年後級社四十週年聚會再相見。相信這次旅程，為他留下了一段珍貴難忘的回憶！



5月7日第9屆校友聚會

5月7日，吳秉權校友回港，第9屆校友特別歡聚在北角彩福酒樓。到會同窗達20多人。言笑甚歡！希望海外校友們多些回港，創造多些聚會見面的機會。



吳秉權校友(後排中)
回港聚會

第15屆校友聯歡

戴玉明 15屆

五月二十八日晚上樺社（15屆）的二十一位校友在鰂魚涌一家海鮮酒家聚首，為了幾位從外地回港的校友，他們是：羅從儉校友伉儷、唐安薇、劉佳瑩。

大家談天說地 賴談別後情況，然而，聊得最多的，當然是大家最關心的焦點：健康問題。大家互相關心，交流經驗，分享心得，一聊就沒完，直到剩下兩三圍桌，才離開酒家，到樓下找個有梯級的地方，來張大合照。相聚歡喜，離別依依，但是，大家都帶著心靈上的滿足，和祝福道別，期待著不久將來的相聚。

聯歡後來一張大合照

六月二日校友會茶話會

張勵娟 19屆

六月二日校友會舉行了第二次開放日茶話會，這次茶話會校友會邀請了兩位醫學界校友——第九屆的葛敏芳醫生和第三屆的蟻春生醫生來為我們作身體保健專題講座。

葛校友為我們談了幾個保健小知識：

葛敏芳醫生發言 1. 每天早上起床分30-50次喝下一杯清水，邊喝邊做提肛運動，這對身體保健很有好處，她自己也這樣做，覺得很有效。

2. 最近常聽說有患眼睛黃斑症的，這種病比較難治，但每天吃七粒杞子就可以防治，非常簡單，不過要注意杞子的真偽。

3. 牙齒保健很重要，否則會影響消化，影響身體健康，所以如果有爛牙，一定要補好。

蟻醫生是一位骨科專科醫生，他與我們話家常，說一個人心情愉快，疾病自然減少，平時多吃水果、蔬菜，不偏吃，多運動就可以，運動也要結合自己的情況，有些人適合游泳，有些人步行也可以，只要放鬆心情，身體自會健康。

之後校友也提出了一些關於疾病的預防和治療的問題，兩位校友也作了解答。

座談後大家還唱起了「青年友誼圓舞曲」作娛樂，高興地渡過了一個愉快的下午。



開放日校友座談

6月6日舞蹈組匯報演出

6月6日舞蹈組在培僑小學禮堂舉行匯報演出，全體學員積極參與演出，有綜合練習演出、有各分項的練習演出、亦有少數民族舞演出。除學員演出外，伍嘉敏老師亦登台表演。當日來捧場的嘉賓衆多，演出大受讚賞。



學員的優美舞姿

與曾鈺成校監及校友會李耀熙會長合照

黃梓欽「一桿入洞」三代同慶

「一桿入洞」是高球運動員追求的至高境界，校友會黃梓欽永遠榮譽會長揮桿十多年，首次取得了「一桿入洞」的榮譽紀錄。他是繼黃金平常務副會長之後，第二位「一桿入洞」的培僑人。黃會長特設宴款待校友會一眾好友及波友，分享他的「入洞之慶」。吳康民老校長親臨祝賀，他雖對高球沒太多認識，但對「一桿」充滿好奇，他搖的是「筆桿」，黃會長揮的「球桿」，兩種「桿」一樣勁度十足。

黃會長是高球好手，每逢周六都有高球之約，這次他與一眾波友在觀瀾高球球友賽，在一個有沙池的三桿洞，一桿揮出149碼直上果嶺，球僮追著找不到球，當時他只感覺揮出球的方向是對的，直至球僮在洞裏找到了高球，興奮嚷叫「一桿入洞」，一眾歡呼，他還敢不相信這是事實。

專家計數，平均揮桿10萬次才會有1次「一桿入洞」的命中率，連世界級球星老虎活士也沒得過幾次。黃會長笑說，他揮桿1萬次也沒有，竟能有「一桿入洞」的紀錄，如有神助，只能解釋是九成幸運，一成技術。

文：方銳敏 23屆

培僑校友會辦了六屆高球賽，黃會長雖從未取過冠軍，但每一次都得過獎牌，最近捧了「最遠距離獎」。校友會盃一哥級人馬如黃釗猷、羅桂華和吳小欣，對黃會長的技術很是推崇，讚譽他開球穩陣，推桿出色。

慶功宴上只見會長一門多傑，會長夫人、兒子也是高球好手，現在連孫兒也全副裝備，準備上爺爺的「一桿入洞訓練班」哩。



串水晶珠班的聯想

余瓊珮 43屆



課程在進行中

在今年四月十七日，我回到培僑母校的校友會免費教授校友串珠，主題是母親節——幸福的花園；在母校的校友會籌備母親節活動是特別有意義的！

這是我離校後第一次回來母校活動，輾轉已十六個年頭；像楊過再見小龍女般，腦海中總有些東西在急速晃動：彷彿看到自己在中六、七時當班長、班會主席、風紀及升學就業輔導組長；嗅到午膳時飄逸在校舍頂樓那種飯香(頂樓是中六、中七的班房所在，風紀及風紀長都在那一層上課，並四出為學校維持校內紀律，其中一條為“嚴禁在班房進食”)！

那是一個快樂的時代，充滿自由與機會的空氣，在愉快的課室中，在那個置滿紅彤彤的絲繩繩的坐位上，並未有老師斥責過這個一邊在聆聽課題，卻一邊不停手織中國繩結的我(我中四時開始是地下手工藝導師)。

其實我是中四來的轉校生，但卻是在這裡才得以成長；在進入這所學校前，根本沒有人想像到安靜的我能讀得上，更沒有人想到我一邊教手工藝，竟一邊反能考上中六、七。我慶幸成長在一個提供自由、自信、沒有無故譴責的學校和支持我到底的家庭。

藉此感謝余秀勤老師姐及張佩芬老師姐，今年一月頭，我本僅是來校友會報名免費學“割”水仙頭的校友，將在上課時交付購材料費用；但臨近上課日子時，我卻因不小心扭傷

了左腳踝(三邊刀帶嚴重撕裂)，無法出席；當余秀勤老師姐致電提醒我上課日期時，我致歉並表示只能托家人來付材料錢，但來不了上課；余老師請我不要急，並替我聯絡導師張佩芬老師姐；張老師姐不單致電教我如何“割”水仙頭，更在電話里，教了我超過二十多分鐘，還想親自拿水仙頭到我家樓下地鐵站；我不好意思婉拒了，這真是太熱情了。兩日後晚上七時，家人送我到校友會，向余老師姐取水仙，七時便該關上校友會門戶的余老師姐笑著說，“不要緊，我們做校友會工作，都是不會計較的。”

望向這個打理得井井有條的校友會，我跟她說：“倒不如讓我也來校友會貢獻一下吧！”於是，促成了4月17日的串水晶珠班活動。

學做串珠有三點好處：

第一，學串珠係學一種技巧；

第二，購買機械化商品，你可能只使用呢份商品的表面功用，但你對自造的串珠有自豪感；串珠引導你去做巧手，成為美麗的創造者，使你自豪；由你造好的成品來供人鑑賞。

第三，當購買的飾物有些微損壞，會因為你未懂有技巧而廢棄，極其浪費！但學懂了技巧，就可行修補飾物，或者隨意改變飾物造型，使之成為新的飾物，你想多好？！

串珠並非易事，但一點點地做，一點點地學，輕鬆學會了後，可是相當愜意的！



與余瓊珮導師
(前右三)合照。

由我會主辦的「亨達盃」友會歌唱比賽2010 將在8月22日隆重舉行了！

主力贊助：亨達集團

舉行日期：2010年8月22日（星期日）

時 間：中午12：00 - 下午5：30(比賽時間)

地 點：培僑中學禮堂（香港北角天后廟道190號）

主辦團體：培僑校友會

協辦團體：福建中學校友會、漢華中學校友會、香島中學校友會、香港勞校校友會、中業校友會、中華中學校友會、育華中學校友會、重生校友會、海陸豐公學、用明學校聯誼會、新僑南中大同三校聯會、育群中學校友會

比賽組別：1. 獨唱組：甲、流行曲、時代曲組

乙、民歌、藝術歌曲組

2. 小組唱組：(2-16人)：甲、流行曲、時代曲組

乙、民歌、藝術歌曲組

3. 大合唱(20人或以上)

獎項設定：每組每項各設冠、亞、季軍，共15個獎項

入場券：免費，請向培僑校友會領取

電話：2562-2135（余秀勤校友）

歡迎老師、校友、在校學生蒞臨指導！

呼籲

這次「亨達盃」友會歌唱比賽2010所需的義工很多，在此，謹呼籲校友們積極報名參加義工隊伍！

報名參賽者或義工者，請隨時與校友會聯絡。

校友會電話：2562-2135 余秀勤校友

上海世博會、烏鎮水鄉、杭州五天觀光團

※住宿上海準四星級北方快捷假日酒店或五角場假日酒店或同級，同一酒店3晚，及杭州1晚；

※全程安排純參觀及考察，決不安排指定購物及自費加遊；

行程安排：

第一天3/SEP：香港→上海【上海新天地廣場、南京路步行街、黃浦江外灘】

第二天4/SEP：上海【第一次入場/全日參觀上海世博會】

早餐於酒店，餐後乘車往上海世博會場館，安排一次性入場門票，午餐暫定園內自理。下午繼續遊覽世博會，遊畢後晚上於市區酒家用晚餐(自理)，是日晚住宿同上。

第三天5/SEP：上海【第二次入場/全日參觀上海世博會】(與第二天相同)

第四天6/SEP：上海【城隍廟、上海老街】→烏鎮水鄉→杭州【夜遊西湖新天地(金牛池、古涌金門)】是日晚上住宿杭州四星級酒店。

第五天7/SEP：杭州→香港【花港觀魚公園、乘船遊覽西湖、遠眺雷峰塔、清河坊步行街】或上海→香港

早餐於酒店，餐後乘車往參觀花港觀魚公園，特別安排乘船遊覽西湖及遠眺雷峰塔，繼而午餐，餐後下午參觀清河坊步行街，繼而乘車往機場，乘搭直航機返回香港解散。

出發日期：2010年9月3日－7日

收費明細(每位計算)：

- 全程綜合團費(不含機票、稅項及導遊小費)：成人HK\$2900/位
- 如需全程住單人房，請補單人房差 HK\$1200/位
- 領隊.導遊.司機小費，每人每天港幣\$60元，費用：\$300/位。(包括國內導遊及司機)
- 團體機位：\$2250-2400/位 (暫作估價，待落實人數後，才落實價格！)
- 機場稅什項：\$506/位
- 團費已包世博會入場門票：2次

備註：

1. 確認報名時，請先繳交訂金每人HK\$3000元

2. 截止報名日期：7月24日

3. 報名方法：

請聯絡校友會，電話：2562-2135 余秀勤校友

傳真：2856-2520

電郵：mail@puikiu.org.hk

培僑校友會2010年度 竹戰大賽 暨 聚餐

贊助者：傅金珠永遠名譽會長

活動時間：2010年9月19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。歡迎培僑高齡教工會成員、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、準缺、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HK150元

賽事獎項：冠軍 嘉獎\$800 亞軍 嘉獎\$600

季軍 嘉獎\$400 殿軍 嘉獎\$200

第五至七強每人獎金\$100

聚餐晚會時間：晚上7:30分

報名日期：即日至2010年9月6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9月6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

致18屆暉社全體同學的信

忽然發現，在這個世界上，最珍貴的東西都是免費的！
陽光，是免費的。慷慨的陽光，照耀著世上每一個人。
空氣，是免費的。源源不絕的空氣，讓人們自由地呼吸着。
親情，是免費的。只要父母還活着，不求回報的愛就始終如一。

友情，甚至是愛情，也是免費的。

那不由自主的傾慕，無法遏制的思念，風雨同舟的深情，相濡以沫的真摯，

正是生命中最深切的慰藉與最堅實的依靠。

這一切，都是免費的，更是金錢買不來的。

只要你願意，你就可以擁有！

但願你珍惜！

暉社校友們：

還記得，在我們慶祝成立40周年的聚餐晚會上，黃道生老師一句：“我90歲了！”震撼了大家！時光在我們身旁一分一秒的過去了，五年的時間一霎眼的也過去了，可是我們在朗園山上累積下來的友誼，卻是一分一毫也沒有退減，五年間我們痛失四位校友，五年來我們之間的關懷更緊密了！炎熱的夏天即將到來，為我們迎來了第四十五周年的慶祝活動！2010年8月8日我們將同敬愛的老師們一起，歡聚一堂，誠摯地邀請你的到來！

慶祝暉社成立四十五周年籌備小組

2010年4月18日

2010年8月7日〔星期六〕

組織旅行團前往廣州華南植物園一日遊，歡迎攜眷。

費用暫定每位HK\$150.00。

2010年8月8日〔星期日〕

晚上在灣仔南洋酒店一樓宴會廳舉行聚餐

費用暫定每位HK\$300.00。

請與陳培忠 2557 9779、莊材庵 9306 6439、

王小莞 9109 1369、張潤梅 9867 7728、

余秀勤 9366 9040、高良弼 9181 5711聯系報名

培僑中學長青社

35

周年紀念

1975-2010



地點：北角海逸酒店—海逸軒

香港北角英皇道665號3樓

(港鐵鰂魚涌站C出口)

日期：2010年10月23日，星期六

時間：5:00 茶聚，7:00 晚會開始

費用：\$350

聯絡：施清雅9382 3382

羅桂華9083 6668

顏尊幹6128 7777

邀請

2010年度校友會乒乓球賽

時間：2010年10月17日(周日) 中午十二時四十五分集合抽簽

地點：培僑中學室內球場

項目：一,公開組：1, 男子單打 2, 女子單打 3, 男子雙打

4, 女子雙打 5, 男女子混雙

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, 子女年齡在16歲或以下。

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

暑期親子串珠編織班通知

課程簡介：

讓學生憑喜好選擇獨立單元作品為導引，以串珠為媒體，協助兒童發展眼手協調、小肌肉活動、專注力提昇、平衡情緒、訓練耐性及持久力、優化整體協調感、色彩美學、個人創意、組織團隊工作、讓家長及孩子在分工合作中完成作品，並在互動中感染學習的歡樂和解難的暢快

參加條件：升小學二年級或以上學生及其家長

2人為一組親子組合

日期：8月7日(週六) 下午2時正 (B1組)

日期：8月14日 (週六) 下午2時正 (B2組)

B1組內容：甲蟲王者：獨角仙與鍬形蟲

B2組內容：夢中的舞曲：珍珠水晶頭冠或頸飾兩用環冕
(參加者可任擇一組或參加二組)

費用：免學費，材料費：B1組 \$50HKD/@套

B2組 \$90HKD/@套

附筆記，親子家長與學生需為親屬關係，名額八對至十六對親子組合。

課程以動畫簡報及實習形式進行，

所有報讀者上課時請帶備：

1.筆一支、2.毛巾一條、3.淺盒或清潔顏色碟一隻，

4.剪刀一把；5.備有cm刻數間尺、6.平咀鉗一隻(或普通鉗以皺紋膠帶包咀)；

**所有課程參與者在需要時請帶備放大鏡

導師資料：

43屆校友 余瓊珮

寶石教室導師

Ruby Beads Stitch 博客

中文大學-兒童遊戲應用證書課程

美國應用心理學會-沙箱遊戲治療證書課程

報名日期：現已接受報名

報名方法：請聯絡校友會，電話： 2562-2135

余秀勤校友

傳真： 2856-2520 電郵： mail@puikiu.org.hk

青少年拉丁舞興趣班課程

Latin Dance Course for Teenagers

現正接受報名

歡迎13-18 歲培僑校友子弟參加

開課日期：2010年8月(共6堂, 每堂1.5小時)

時間：5:30 p.m.-7:00 p.m.逢星期四

上課地點：培僑中學校友會

收費：HK\$300/全期(6堂)

課程內容：根據英國國家舞蹈教師協會課程內容教授Cha Cha Cha, Jive 及Rumba之基本步法。完成全期課程後，學員對拉丁舞可有基本的認識，並有機會參加舞蹈演出及被推薦參加明年由英國國家舞蹈教師協會主辦，香港考試及評核局協辦之國際認可之業餘單項舞考試。

導師：黃苑嬌 (Joees Wong) 第三十三屆培僑校友

資歷：香港標準舞總會院士及考試官

澳洲悉尼科技大學工程管理碩士

國際裁判

95香港公開職業<十項>比賽亞軍

榮獲香港標準舞總會頒發2006-2007年度《最優秀舞蹈教師》獎

榮獲香港標準舞總會頒發2010年度《優秀舞蹈學校》獎

查詢及報名：請聯絡校友會，電話：2562-2135 余秀勤校友

傳真：2856-2520

電郵：mail@puikiu.org.hk

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



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

我在培僑中學的日子

吳妮娜博士(33屆)

座落在跑馬地保良局隔壁，一個很古色古香的庭院，每天一清早，一個個莘莘學子，帶著陽光氣色、掛著清純、稚氣的面孔；背著沉沉的書包，沿著一段石頭的斜坡，返入校舍，學校鐘聲一響，就是一天上課的開始……

我進入培僑中學，是在我讀中三那年，我剛從大陸來香港一年多，還完全不會說廣東話，便決定從福建中學轉來培僑中學，回想剛從大陸來港，時間是1976年，那時候我繁體字、廣東話全不懂，英文水準更只是皮毛，我剛讀完中一，便插入福建中學的中二，沒有降級。那時間新移民很受排擠、歧視，很多大陸擁有大學學位的人到香港因不懂英文、廣東話和繁體字都只能在工廠工作。那時候，誰帶著很重的福建鄉音廣東話，總會給人瞧不起，眼看這種歧視，我下定決心，一定要努力發奮，讓「知識改變命運」。

一股內心的意願，讓我克服重重困難，雖然當年居住環境不好，一家五口擠在北角歌頓道一個舊唐樓，破舊擁擠但無損我內心的召喚……一定要讀好書、出人頭地，雖然上電器道的福建中學是較便利，我在那裏讀了一年，中文、數學因大陸來的人較有根基，所以我的成績名列前茅，而英文、繁體字我拼命趕上，唯獨廣東話不怎麼會說，因福建中學是福建人的集中地，很多人說普通話，教書亦是用普通話，於是我就在中三轉到位於跑馬地的培僑中學。

那年中三，我抱著很矛盾的心情選擇依依不捨的離開，還依稀記得那晚我的班主任還特地到我家想說服我媽媽，讓我繼續留在原校升學，因為她覺得我是一位可培養的人材，只來香港一年，我已得了全班成績進步獎，雖然我是新移民，但我的成績卻名列前茅。這可要多謝我爸爸吳文賢，是他有先知和眼光讓我可在大陸先學，英語900句，就是有這點根基令我比其他新移民的英文顯得脫穎而出，但是相比香港土生土長的學生，我的英文程度還相差一截。

在我一個同鄉同學施淑娟的介紹下，我告別了福建中學，來到培僑中學。幸好，在培僑中學，我一樣沒有得到歧視，相反是老師的慧眼，給我更有愛心的栽培。為了幫助我學好不在話下，他們安排了一些懂福建話或普通話的同學同我坐在毗鄰，幫我翻譯，給我詢問，在老師同學的無比愛心照顧下，我的廣東話、英文、繁體字突飛猛進，我的成績更上一層樓，雖然每天早上，我要花多一小時，風雨不改，步行穿過維多利亞公園到學校，我們需要上一條天橋斜坡才到校門，我的好同學王蓓蓓的宿舍便在天橋下面，有時候我會到她家做功課和玩耍，她長的亭亭玉立，很清秀，我長得高度跟她差不多，所以經常同她同桌。我在培僑中學生活只是短短三年，從中三到中六，我讀書很專注，生活單純簡樸，但我過得很充實，我很積極參加各項課外活動，除了體育活動外，我好像興趣甚豐，很多活動都有我的份兒。每年我都會被選上為班裏幹事，是負責學科的，而選為班長的總是伍紅燕，她拉手風琴很有水準，個子不高，但精靈可愛，字寫得很漂亮，每次毛筆字貼堂都有她的份兒，老師待我真不薄，剛讀完一年，便得了品學優良獎，次年更得了品學兼優獎，家裏的獎盃、獎狀三十多年還保存完善。

人的一生總有一些恩師貴人，我在培僑中學可遇到不少恩師。我有二位班主任是我一生難忘懷的，一個是教體育，一個是教英文的，雖然我的學業成績可以用勤奮來彌補，但上體操課我可是半路出家，進來培僑中學未接觸過體操，而體力不是一朝一夕可以鍛煉的，所以上高低杆我總是拉不上，我花了很多心機在練習，老師很悉心地教導我，陪著我練習，終於我超越了我的障礙，成功合格了，也因此那年順利取得了品學兼優

獎。至今我心裏很感謝那位班主任—陳海山老師，一位費盡心思讓我拿到獎項的體育老師。

另外，一個班主任是湯老師，他教我們英文，我每天都期待上他的課，每次他都會把我的作句作品念出來讓其他同學作示範句。雖然他沒有指名道姓，但我知道是我的作品，我心裏很高興，每天更加用心地造句，總想得到他的讚賞，是他把我的潛力激發了出來，是他給我了成功感，給與我隱形的翅膀，讓我的英文進步神速，我想借此謝謝他，是他的鼓勵才有今天的我。

還記得我考會考那一年是培僑中學第二屆參加英文B卷考試(B卷通常是英文中學才考的，英文較深)，我們是中文中學，要跟他們統一考B卷會很困難，要特別努力。老師在我們班上選了一批英文較優秀的學生報考B卷，放學之後，老師用他的私人時間免費跟我們補習，是他真心的付出，不求回報，或者說唯一的回報是想我們將來成材。雖然到現在我沒有再見到他，但他在我心中留下永恆的思念，不朽的感謝，對他感恩之心，永遠銘記在我心田……是培僑老師讓我們這批新移民，用「知識改變了命運」改變了以後的人生。

時光飛逝，三年很快就過，轉眼就是在新光戲院的畢業典禮，記得我有份在新光戲院參加畢業典禮表演。“洪湖水、浪打浪，洪湖岸邊是家鄉……”隨著優美的歌聲，我們穿上民族舞衣翩翩起舞，在掌聲如雷的謝幕下，結束了我的中學時代。

是老師的推介，我們還沒有放暑假，便有很多機構如銀行、中資公司來我校招聘，當年其他很多同學入了銀行工作，我因為英文底子好，便順利選進入粵海公司，走進從商年代，為我以後營商打下很好的根基。我很喜歡粵海公司，粵海老闆很重點栽培我，教我很多東西，但隨著理工大學取錄我，我便進入了大專的另一學習階段。

培僑中學的校園是塊良土，而我是粒種子，可以開花結果，是因為老師為我們提供了適合的水分和氣候。因為在培僑打下了深深的根基，所以日後我可進入理工大學，繼而讀碩士、博士。雖然我讀過很多學校，接觸很多老師，同學，但最印象深刻的のは母校培僑中學，因為培僑給我很大的成就感，那年我家人要移民菲律賓，但我捨不得培僑，而且我很想參加會考，測試自己的實力，也想為培僑增光，故我選擇留在香港，留在培僑。

培僑，一個培育我發芽的母校，是它栽培了我，使我成材，才有今天的我，每當我聽到歌手老狼那首名曲“同桌的你”我總會想起在培僑生活的點點滴滴，甚至讓我有一股衝勁想去當老師，培養後人。偶然翻上舊相片，王蓓蓓、伍紅燕，龍賽兒、馮國雄……一個個“同桌的你”的記憶湧上心頭，歲月忽忽而過，不知道她們現在都好嗎？

時光似水流年，本來的我，可以在事業上更有作為，但我選擇家庭，輔助老公建立事業，照顧下一代培養子女成材，他們是社會的棟樑，世界的未來。他們的成就是我的成就。是培僑老師讓我明白什麼叫做無私的付出，不求回報的貢獻。看著小孩子都進了學校，智德體均好，我經常把我多年育兒的實際經驗總結跟其他的年輕母親分享。

今天的跑馬地比華利山便是培僑的舊居，雖然現在高樓大廈和名牌林立，華貴非凡，但比不上當年那種樸實純真，那樣樣的情懷，似水流年……

热烈祝贺

18屆校友黃周娟娟校友榮獲香港特區政府頒授的2010榮譽勳章

26屆林信義校友榮獲

中國國際發明與投資聯合會授予他的名譽會長證書

香港國際科學技術研究院頒發給他的"香港愛迪生發明獎"；

香港國際科學技術研究院授予他的"榮譽博士"；

香港特首曾蔭權先生題辭，授予他的公司"萊依迪光電科技(深圳)有限公司"的"創新技示範單位"證書

34屆莊子雄校友榮任香港惠安同鄉總會主席

37屆盧碧瑜校友，經13年努力，榮獲CHD 音樂博士榮譽

50屆鄭曉棠校友，現任培僑小學教師，榮獲2010香港行政長官卓越教學獎

鸣 謝

4月14日青海大地震
捐款校友芳名

| 姓名 | 届別 | 款項 (港幣) | 姓名 | 届別 | 款項 (港幣) |
|------|------|------------|-------|-------|------------|
| 綠色朗園 | | 3000 | 陳健珊 | 31 | 500 |
| 嚴瑞鸞 | 13 | 500 | 伍煥杰 | 49 | 300 |
| 劉娟娟 | 20 | 2000 | 顏偉光兄弟 | 20 | 2000 |
| 黃玉虎 | 澳洲校友 | 5,000 | 黃森 | 22 | 500 |
| 甘惠菱 | 26 | 1,000 | 符凱 | 48 | 500 |
| 楊寶善 | 7 | 400 | 李奕權 | 14 | 2000 |
| 麥潔葵 | 8 | | 鄧穎虹 | 18屆家屬 | 1000 |
| 林時港 | 23 | 500 | 鄧志弘 | 18屆家屬 | 1000 |
| 梁健輝 | 34 | 1000 | 無名氏 | | 100 |
| 蔡金庭 | 20 | 3000 | 容佩文 | 18 | 300 |
| 余秀勤 | 18 | 500 | 無名氏 | | 200 |
| 焦惠標 | 18 | 500 | 王璐華 | 55 | 500 |
| 盧碧瑜 | 37 | 500 | 李啓立/ | 56 | 300 |
| 蔡玉璽 | 22 | 300 | 李曜而 | | |

2010年4-6月份活動義工

| 姓名 | 届別 | 姓名 | 届別 | 姓名 | 届別 |
|------|----|-----|----|-----|----|
| 蟻春生 | 3 | 王小莞 | 18 | 馬浩俊 | 24 |
| 葛敏芳 | 9 | 姚友瑜 | 18 | 潘小虹 | 25 |
| 鍾定嘉 | 13 | 張潤梅 | 18 | 陳玉圓 | 27 |
| 歐陽玉君 | 13 | 林友浮 | 19 | 許麗珠 | 28 |
| 嚴瑞鸞 | 13 | 羅耀芬 | 19 | 陳偉邦 | 28 |
| 黃淑瑜 | 13 | 李麗芬 | 21 | 謝惠卿 | 29 |
| 鍾寶嫦 | 16 | 顏偉剛 | 22 | 溫志英 | 31 |
| 容佩文 | 18 | 傅碧珍 | 22 | | |

6月培僑書院籌款建游泳池上
蓋捐款校友名單

| 姓名 | 届別 | 捐款 (港幣) | 姓名 | 届別 | 捐款 (港幣) |
|-----|----|---------|------|----|---------|
| 蔡金庭 | 20 | 3000 | 羅桂華 | 28 | 720 |
| 李耀熙 | 20 | 1500 | 歐陽玉君 | 13 | 360 |
| 戴桂香 | 上水 | 1080 | 張心子 | 22 | 720 |
| 陳偉邦 | 28 | 1080 | 吳素玉 | 22 | 360 |
| 周熾昌 | 10 | 1000 | 傅碧珍 | 22 | 360 |
| 余秀勤 | 18 | 720 | 洪永遠 | 21 | 500 |
| 高良弼 | 18 | 720 | 吳麗中 | 16 | 360 |
| 楊乾坦 | 19 | 720 | 羅耀芬 | 19 | 360 |
| 顏偉剛 | 22 | 720 | 胡雪君 | 29 | 360 |
| 陳玉圓 | 27 | 720 | | | |

感谢信

衷心感謝上水分校葉英財校友犧牲復活節五天假期，全力承擔上水綠色朗園房屋上蓋重建工作，謹此致謝！

培僑校友會上水綠色朗園
2010年4月15日



美肌奧米加 LycOmega

抗皺美肌，滋潤皮膚細胞，令皮膚幼嫩、亮白有彈性

歐洲最新配方 - 天然奧米加-3+蕃茄紅素

天然奧米加-3：滋潤皮膚細胞，減少皮膚痕癢，令肌膚柔嫩有光澤
天然蕃茄紅素：抗氧化，促進皮膚組織膠原蛋白形成和增生，令皮膚飽滿有彈性。

Product of Norway

抗皺

挪威阿斯麥純天然保健系列

Dietary supplements from aximed Norway

美白

抗衰老

蕃茄紅素天然抗氧化

令肌膚緊緻 亮白 鮑滿 有彈性

魚油專家 - 挪威阿斯麥保健品公司最新的研發產品美肌奧米加是專為愛美一族研發出的產品，已經在挪威市場推出，而在香港的屈臣氏、華潤堂及健怡坊經已發售。

美肌奧米加之神奇功效在於蕃茄紅素和奧米加-3的組合。蕃茄紅素是從蕃茄內提取出來的天然抗氧化物，它有清除自由基，抗衰老的作用。並且可以幫助皮膚膠原再生，保持肌膚飽滿有彈性。再與天然奧米加-3三文魚油混合，滋潤肌膚，令皮膚組織更生光澤。雖然美肌奧米加是專為女性研發的美肌產品，事實上，愛美的男士都可以服用，效果並無差別。就由今日開始為美麗肌膚加分！

動力奧米加 (60粒裝)

抗氧化
增能量 促動力
強化心肌
有效保持前列腺健康



康復速 (10克x30包)

提升DHEA水平
抗疲勞 抗衰老
舒緩壓力 提振情緒
提升性生活質素



君康DHEA前體 (60粒裝)

適合30歲以上男、女性

美肌奧米加 (60粒裝)

抗氧化 抗晒 抗皺
美白 減少皮膚痕癢
促進膠原蛋白形成
令皮膚飽滿 有彈性

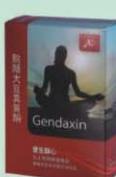
適合愛美一族



脫醣大豆異黃酮 (60粒裝)

養生 靜心 青春再生
保持骨密度 輯固骨骼
延緩衰退 有益心臟
減少煩躁 幫助睡眠

適合中年女性



訂購電話 : 2368 2772

傳真 : 2368 2778

推廣期至 2010年9月30日

www.aximed.hk

| aXimed 產品 | 包裝 | 零售價 | 培僑優惠七折 | 數量 | 金額 |
|---|--------------|--------|----------|----|----|
| 天然奧米加-3 三文魚油丸 Natural Q-3 Salmon Oil | 500mg X 100粒 | \$ 268 | \$ 187.6 | | |
| 美肌奧米加 LycOmega | 750mg X 60粒 | \$ 368 | \$ 257.6 | | |
| 動力奧米加 LycOmega Q10 | 750mg X 60粒 | \$ 388 | \$ 271.6 | | |
| 康復速 Cell Impact Protein | 10g X 30小包 | \$ 338 | \$ 236.6 | | |
| 脫醣大豆異黃酮 Gendaxin Isoflavone Concentrate | 60粒裝 / 1個月用 | \$ 238 | \$ 166.6 | | |
| 君康 DHEA 前體 Dioscorea DHEA precursor | 60粒裝 / 1個月用 | \$ 238 | \$ 166.6 | | |

訂購者姓名 :

電話 :

工作 / 送貨地點 :

訂購須知 :

1. 訂購滿 \$ 500 即可享有送貨免費服務
2. 支票抬頭：「阿斯麥香港有限公司」或 轉賬匯豐銀行 HSBC : 640-008033-838
3. 填妥表格後請傳真致 2368 2778，本公司將有專人與閣下聯絡及跟進訂單安排
4. 如有其他查詢，請致電 2368 2772
5. 優惠以每個月頭至月底
6. 凡訂購滿 \$ 500，隨即附送 美肌奧米加 6粒裝乙瓶 多買多送！送完即止！

出 品 商 : 挪威阿斯麥有限公司
香港總代理 : 阿斯麥香港有限公司

新界火炭坳背溝街38-40號
華衛工貿中心15樓3室

查詢熱線 : 2368 2772
傳真 : 2368 2778
網址 : www.aximed.hk

重要預告

謹訂於二零一零年十一月十二日(星期五)晚上七時正，假香港金鐘名都大酒店舉行「慶祝培僑校友會成立53周年暨母校64周年校慶聯歡晚會」

請各屆聯絡員及早聯絡各屆校友報名！

報名日期：7月可接受報名

餐券：港幣250元/每位

報名辦法：請致電校友會

電話：2562-2135

傳真：2856-2520

電郵：mail@puikiu.org.hk

向余秀勤校友報名

8月4日、9月1日是校友會開放日

在8月4日，特別邀請了盧巨川老師及何景安老師與我們分享「如何保持年青心態」及「上海世博漫談」

歡迎大家來參加！



培僑校友會

培
僑