



參觀立法會

培僑校友會組織了幾批校友到立法會新綜合大樓參觀，我很高興有機會向校友們介紹立法會的工作。

立法會去年九月從中環貝臣道舊大樓（即原最高法院大樓）遷往金鐘添馬的新綜合大樓後，增加了不少向公眾人士開放的設施，並且由立法會秘書處為訪客提供完善的導賞服務，讓公眾人士可以加深對立法會職權和日常工作的認識。訪客可以到莊嚴的會議廳，感受一下議員在會議上唇槍舌劍、據理力爭的辯論氣氛；又可以看到在傳媒報道中不常提及的建築特色和設計，例如會議廳白色牆身上的竹葉圖案，頂部的「採光藻井」，議員案上的電子表決按鈕等。

大樓內還設有觀景廊，訪客可以在那裡飽覽維多利亞港的景色。歷史長廊除了介紹立法機關的歷史外，還有一些重要的歷史文獻複製品，包括當年授權總督成立立法局的《英皇制誥》，以及香港第一條訂立的法例文本。

立法會的主要職能是制訂法律，審核及通過財政預算、稅收和公共開支，以及監督政府施政。逢星期三上午開始在會議廳舉行的會議，議程包括：提出質詢、審議法案，以及進行議案辯論。行政長官亦會不時出席立法會的特別會議，向議員簡述有關政策的事宜及解答議員提出的質詢。

立法會處理的事項與香港廣大市民息息相關。大部份會議都是公開的；校友們除了參觀大樓外，如果有興趣，還可以隨時來旁聽大會或其他會議。



▲ 培僑師生參觀立法會

◀◀ 校友參觀立法會



▲ 高齡教工會參觀立法會

培僑中學2012年畢業禮

六月三日星期天，鳳凰木的簇簇紅花，點綴着北角寶馬山的疊疊翠巒，也為培僑中學的莘莘學子，迎來了人生馬拉松上的重要轉捩點——2012年畢業典禮。

校方隆重其事，特邀香港城市大學校長郭位教授擔任主禮嘉賓。郭教授借古論今，博引中西，以淵博的學問與豐富的人生閱歷與一眾畢業同學侃侃而談，如何應對“人生馬拉松”的重要抉擇。

郭教授以“蝴蝶效應”和“楊朱臨路而泣”這兩個東西文化的故事，展開話題。他指出每個人在自己的一生中，會面臨許多選擇，有時看上去像是一個簡單的選擇，卻會產生完全不一樣的後果。他又引用哈佛商學院的研究結果——從長遠角度看，大學學習成績與日後成就之間沒有任何關聯；又以本身個人經驗指出，只有對自己感興趣的事，才會有熱情和激情，才能持之以恆、不斷努力，才會達成成功。因此，同學們在選科時應以自己的興趣、性情和才能為依歸，不要隨波逐流，追求所謂的熱門學科和名牌院校。

然後，郭教授又以明代中興名臣張居正的成長經歷，勉勵同學們不要害怕失敗，要勇於面對挫折，日後才能成就大事——正如天才少年張居正的恩師顧璘所言：“此人若不經挫折，只會添長其驕氣，多了一個吟風弄月的文人，卻可能因此失去一位治國良才。”

培僑中學校長招祥麒博士，向各位來賓、家長、校友簡要匯報了該校一年來的主要成績。概括起來有三大重點。

其一，在學業和非學業的成就上持續保持高增值——中、英、數三個主科在過去十一年，都達到最高的9級增值，而「最佳六科」亦連續9年達到9級增值。



同時，校內經常舉行各式各樣的學術、文藝、體育性的活動，發展潛能、推動群育、訓練組織和創造力。“讓學生站在前台，教師隱於其後”，已成為該校發展活動的特色。一年來參與校際競賽的同學超過900人次，其中379人次的同學獲取三甲成績，而140人次獲得冠軍。

其二，持續有系統地培養學生領袖素質——針對各級、各類同學的需要，舉辦近四十個講座、工作坊、訓練營等，培養服務精神和提高工作能力，更定期舉行「學生領袖高峰會議」，讓學生向校長直接反映意見。據該校招收中一新生的「家長問卷調查」顯示，有75%的家長表示，為子女報讀的最大原因，是培僑中學的「校風嚴謹」。於本年度，該校四名學生取得“東區模範生”榮譽，五名學生獲選東區十大傑出青年名銜，6A班梁逸然更獲選為2011年度香港島傑出學生。

其三，致力為高中的學生尋求更多更闊的出路——特別設置國內大學聯考輔導班，讓部分有興趣考取國內大學的同學修讀；目前，該校已有13位應屆畢業同學獲取國內及臺灣的大學免試取錄。

畢業禮致辭後，隨即由吳康民主席、曾鈺成校監等頒發證書和獎項，繼而畢業生表達謝師心聲和文藝表演。整個畢業禮在感人的歌聲舞影中圓滿結束。



熱烈祝賀

香港培僑廣東校友會榮譽會長張寶鏘老師 榮獲廣東省新聞終身榮譽獎



張寶鏘老師曾任職培僑中學教導主任，後投身新聞界。是培僑廣東校友會的建會元老，從1982年至2009年歷任廣東校友會理事長，現任榮譽會長，為校友會鞠躬盡瘁，建樹良多！今年4月23日下午，現年93歲的他，在廣州市獲中共中央政治局委員、廣東省委書記汪洋親自接見並頒獎。

張寶鏘（前者）在報社參觀

20屆慶祝45周年活動

5月22日，我們在清水灣鄉村俱樂部舉辦了一個十分成功的盛會，130多位師生校友聚在一堂，慶祝20屆522風雷戰社成立45周年社慶。出席師生喜氣洋洋，到處歡聲笑語，非常親切，場面極為動人。

我們在會上聽了吳校長、曾校監、周世耀總監、培中招祥麟校長、培小連文嘗校長等生動而深受鼓舞的講話。全體到會的20屆同學起立，向校長、老師們的長期悉心栽培教誨，熱烈鼓掌致謝。可不是嗎？！50年前，一大批從福建剛來港的同學，粵語英文繁體字是生活和學習的最大路障。但在培僑大家庭卻感受無比的溫暖，老師加倍為同學補習，親切關懷，經常家訪，喧寒問暖。了解同學們的困難，逐一協助解決。老師們的身教言教，老師們的高尚典範，老師們無微不至的關懷、愛護，深深地種在同學們的心田。學校不但向同學傳授知識，更組織了值周班、活動組、校運會及各項文體活動和比賽，充分調動年青人的潛能，培養領袖才能，使德智體群美全面發展。在悉心、耐心，用心地培育下，一批批富有愛國理想，關懷及奉獻社會的精英，茁壯成長。正值不平凡的六十年代，風雲變幻。5.22！在這風雷激的日子，同學們離別母校，奔赴社會，紮根社會，為理想、為事業，一眨眼已轉戰45年！而今雖各散東西，境遇不同，但是兒時的熱血往事，同生活，共學習，齊成長，一幕幕溫馨，重現眼前。培僑人，朗園情，老師恩，同窗義，如春風細雨沐浴我們一生，潤澤著我們情感，培僑情緣永遠也忘不了。飲水思源，校長，老師們偉大的教育理想，無私的關懷，悉心的培育，總不能令人忘懷，怎不能令人欽敬？！向校長、老師們致敬，深情問候，感恩是我們最大的心願，這逢五逢十的“謝師宴”“家宴”，我們將連綿不絕的辦下去！我們培僑人，更應凝聚、創新、協力、奉獻，才不會辜負大時代的歷煉。20屆同學是好樣的！能出席的都出席了，大家有共同語言，團結友愛。“小鬼”鍾杏芳更特意在八時正從委內瑞拉來電向到會的老師們、同學們問好，表達僑居海外同學的深情厚意。旅菲的林志勝理事長一家、李永鏗、盧璇璇、李璇璇、留玉炳等，旅澳的林洋洋、旅日的蔡金庭、上海的施維安、廣州的李靜美等專程回港參加盛會。整夜培僑大家庭溫馨友愛之情洋溢在整個清水灣畔，漣漪回盪，非常感染。



2012年5月9日，培僑中學第十五屆同學歡聚在中華總商會會所慶祝樺社成立50周年晚宴，很多同學遠道趕回來，看顏婉霞終於認出闊別了53年的陳惠珍，那種喜出望外的驚喜，握住捨不得鬆開的手，就知道當年情有多深厚！晚宴是連串活動的頭一炮，整晚大家在回憶當年的問答遊戲中，爆發出陣陣爽朗的笑聲中渡過。晚宴能來的都來了，足有四席。

活動的第二炮是5月11至15日到廣東清遠、珠海、中山、番禺、順德等地旅遊，這些都是好山好水好地方，也有35人參加。目的是輕輕鬆鬆，遊山玩水，飲飲食食，談天說地，懷緬童年，笑話未來，計劃下次，仍然有你，仍然有我。



到了中山必到孫中山故居，和孫中山紀念館走走，拍集體照這由孫中山親筆題辭的碑，該是最有代表性的。

看大家笑得多開心啊！是由心笑出來的。



培僑中學高齡教工26周年會慶

6月9日,培僑中學高齡教工會假新都會酒樓慶祝26周年會慶,筵開12席。出席者有吳老校長、招祥麒校長、黃浩炯、丘碧珍、黃承濤、黃瑞英……等一眾老師,還有校友會代表,共慶一堂。會上一致通過了高齡教工會的新領導班子名單,選出了林友浮校友為董事長;還為今年榮升90歲的封麗芳老師及80歲的壽星們賀壽,當然不缺少幸運的抽獎項目,與會者皆大歡喜。高齡教工會會員越來越壯大,在領導班子的積極組織下,會務搞得有聲有色。廣大的校友衷心支持及關心高齡教工會,希望老師們快快樂樂,健康長壽!



愉快的旅程 廣東校友會澳門遊

廣東校友會供稿,薛振輝執筆

6月6日至8日,培僑廣東校友會部分校友在理事長黎秀洪學長(2屆)率領下,一行14人到澳門觀光旅遊。團友包括93歲高齡的建校元老、知名記者、廣東校友會永遠名譽會長張寶鏘老師。由於我們不太熟悉澳門近況,事前與澳門校友會諮詢,尋求協助。澳門校友會會長馬有禮學長熱情回應,大力支持。活動期間馬學長因公務暫時離開澳門,特委託梁自然學長全程策劃、陪同。

梁大姐安排我們住進風景極佳的濠景酒店,坐在客房大窗前即可飽覽澳門回歸後的建設新貌旅遊塔和南灣大橋;她帶我們遊覽崗頂地區世界文化遺產景點群,領略了澳門中西文化交融的傳統風貌;她又帶我們到巍峨大廈成群的氹仔新區,讓我們看到澳門立足和發展的路向;最後還帶我們去採購澳門土特產,滿載而歸,不虛此行。

活動的第一天下午我們應邀參觀了澳門日報,董事長社長親自接待。聆聽介紹、觀看視頻、參觀編輯部、與員工交談...我們體會到他們創業的艱辛,分享了豐收的喜悅。

短短幾天的觀光旅遊,感受良多。謝謝澳門校友會的兄弟姐妹們!謝謝澳門日報社同仁!



朗園合唱團走到社會

5月19日,朗園合唱團參加了香港東區“頌親恩”的文藝表演,與民同樂,希望能多點為社會出一份力、服務社會、爭取演出經驗。

乒乓球快訊 31屆 鵬國光



2012年5月1日,我會校友會乒乓球代表一行九人,A隊黃森、鍾子明、鄧永強及楊國光.B隊洪永遠、康敬范、廖廣廉、鍾嵩及鄭舜宇,參加了漢華校友會舉辦的友校乒乓球邀請賽。當天高手如雲,我隊並沒有取得好成績。往後,我們定必加強練習,提高球技。



吳康民老校長和北京校友 歡聚一堂

“老校長伉儷到北京，想和大家見面！”聽到這個消息，校友們非常興奮。自從吳校長不再擔任人大職務，北京的校友們就不能得天獨厚地年年與老校長聚會，這次老校長在百忙中抽時間看望大家，同學們怎麼能不喜出望外呢！

6月16日這一天，北京的陽光格外燦爛，經過前幾天多次陣雨的洗刷，天空蔚藍，綠樹一塵不染，校友們早早地從四面八方趕來，與老校長會面。

會長張國男代表在京校友熱烈歡迎老校長伉儷，她逐一介紹與會的各位校友，他們之中有早在培僑創建時期就在學校就讀的同學，也有目前奮戰在第一線的年輕人；特別地，有幾位在京工作的（二十三屆孫漢澄、二十四屆範超冰、二十五屆吳達光、二十八屆羅海雷）校友剛剛與北京校友會取得聯繫，今天也來參加聚會，第十五屆鄧應渝校友昨天特意從香港趕飛來熱情地為聚會做東。

老校長在即席講話中說，非常高興與校友們見面，看到大家，就像見到心中一直惦念的老朋友，有一種親切感，看到這麼多人都是自己的學生，又有一種滿足感。老校長在介紹母校近年來取得的驕人成績後說，他退休以後，一直致力於寫作，去年已出版兩本著述，今年又有新作《吳康民論時政》問



世，這次來京就是參加這本新書的發佈暨出版座談會的。講話後，老校長將幾十本新作分送給同學們，大家手捧著書，看著滿頭白髮但精神健壯，思路敏捷的老校長，都感到非常欣慰。書中論題從經濟發展到政治改革，從汶川地震到諾貝爾獎，針砭時弊，建言獻策，老校長的愛國情懷讓同學們為之折服。如溫家寶總理所說：“那些鞭辟入裡的分析 and 見解，給人以啟示。您已逾八秩高齡，仍筆耕不輟，令人感佩。”（《吳康民論時政》，中央編譯出版社出版，2012年，007頁）

同學們紛紛走到老校長身邊，請他在書上簽名留念，祝願老校長伉儷健康長壽，並盼望不久的將來與老校長再次相聚。

香港培僑中學北京校友會賀凱芬報導

2012年6月22日



精彩的魔術表演

2012年6月28日，譚鵬飛校友被邀請到小西灣培僑小學為全體師生進行了兩場魔術表演。精彩表演吸引了全場

觀眾，台下的小朋友們反應十分熱烈，歡笑聲充斥了整個禮堂。連文嘗校長向譚鵬飛校友致送了紀念品及感謝狀，活動在一片歡欣的情況之下圓滿結束。



第5屆校友參觀朗園農場



羽毛球場上的意外

這一季每個月的校友會羽毛球日參加者都很踴躍，每次均超過20人，在球場上除了砌礎球技外，竟也有出乎意外的收穫：

梁建成校友在羽毛球場上重遇曾已移民三十多年的老隊友——吳家賢（見照片），這次大家又聚在一起打球，重拾年青時的歡樂和拼搏精神，大家都感到既興奮又難得，這不是羽毛球日的功勞嗎？



13屆校友聚會

6月2日凌文成校友從英國回港，與13屆駿社校友聚會



12屆校友聚會



2012年5月16日，在銅鑼灣太湖酒樓與澳大利亞回港的關剛夫婦，以及由美國波士頓回港的劉炯耀聚會



施釗潘校友



何婉美校友



黃瑞梅校友



姜培珍校友



岑嘉評校友



崔鑑權校友



梁中球校友

新形式的校友會開放日

2012年5-6月

校友會開放日又有了新形式，最近兩次開放日校友會邀請了19屆及11屆的校友，由他們主持開放日，發揮各屆校友的專長，把他們的優勢與各屆分享。5月的開放日19屆校友請了施釗潘同學作「中華古法養生保健講座」，施同學不但為我們演講，還身體力行為我們示範養生保健運動，使我們上了生動活潑的一課。他首先指出，養生保健法是一種自然療法，對身體保健很有用，我們身體有五臟六腑，包括心、肝、脾、肺、腎等，五臟六腑不平衡就會生病，對疾病預防是上醫，病了才醫是下醫。接著他就具體給我們介紹身體各器官的保養法。

- 心臟，心臟是人體最重要的器官，防止心臟病的運動很簡單：
 - 每天背撞牆20-30下，撞的位置是頸骨最下一節再向下一橫手掌位的脊骨處，每撞一下還要「噓」的叫一聲，撞牆或門框也可以，這樣就不用「通波仔」了，不會患心臟病；
 - 甩手操，防冠心病，每天108下，還有每天中午11:00-1:00間睡半小時，對保護心臟也很有益。心屬火，要吃紅色的東西來保心，如櫻桃、草莓、荔枝、蘋果等。
 - 護肝膽，如何護呢？也很簡單，多休息，多喝水，戒煙酒，不勞氣，逍遙快樂對肝就有幫助。膽屬木，綠色，吃綠色東西來保，如蔬菜，春天是肝季節，多郊遊對肝也有益。
 - 脾胃是對好拍檔，思慮過多會傷脾，要包容寬達，多吃薏米、淮山、芡實粥，對脾胃有益。
 - 肺屬金，白色，多吃淮山、百合、杏仁。
 - 腎、膀胱，每天彎腰至45度，兩手拍打腰下位置49下，早上起來刷牙後或睡前做都可以，腎屬水，黑色，多吃黑豆、黑米、雲耳、黑芝麻、杞子。
 - 十二時養生，晚上11:00-1:00是行肝經，所以要在10:30睡覺。
- 以上的運動和食療是施同學嘗試過有用的，我們可以試著做做，看看是否有益。
- 6月的一次開放日11屆校友又與我們分享了他們的人生體會。

岑嘉評校友給我們介紹了他一次死過翻生的故事。

兩年前一個晚上他寫文章，整夜未睡，還不斷吸煙，天亮才睡，到10:00起來時覺暈，想嘔又嘔不出，後送到醫院搶救，打了很多針，醒了，真是死里逃生。後又得了“新症”，因趕時間只好讓他的學生實習醫生做手術，手術後兩天，不能吃、不能拉，很辛苦，後來學生給他介紹一位針灸醫生為他針灸，好了，現在他戒了煙酒，很好地生活，這經歷使他體會到做人要樂觀，困難要面對，要有信心，困難總會解決的。

崔鑑權校友又介紹了他幾十年的拍攝興趣和很多的得獎佳作，有些照片還是拍攝了20-30次才成功的，從這可看到崔校友做事的毅力。

黃端梅校友介紹她退休後學習書法、畫畫，來回廣州香港間，終於學成畢業，還開了書法展、畫展，同樣看到她的毅力。

梁中球校友介紹了自己如何面對疾病的經歷，他說首先不要怕，要分析病情，又說最好的醫生是自己，因自己是最了解自己的身體的。從治病的過程中，他總結出三件事：1. 要人老心不老，雖然星社人都70歲了；2. 跳出自己的角色，看書，看了中醫西醫，分析病情；3. 進入自己角色改進，吃藥後還有三種要注意，就是空氣、陽光和運動。辯證法認為，外因要通過內因起作用，心態很重要，要心平氣和，這樣就百病不侵。如何才能心平氣和呢？(1). 要感恩，如有電燈要感謝愛迪生，(2). 要寬容，要原諒別人。這又是梁校友給我們的人生道理。

多謝11屆校友給我們上了有意義的一課。

施釗潘校友帶領全場行動 ▶



8月1日校友會開放日

時間：2012年8月1日（周三）下午2：30-5：00
地點：本會會所
主題：翔鷹社（29屆）主辦
 「中老年皮膚護理/常見皮膚病的處理」
 座談會
 中老年人皮膚日漸差，毛病多，如：灰甲、糖尿、黑斑及其它常見的……等等。
 如何處理？如何護理？
 採用座談、提問形式進行。

主持人：陳偉邦校友
主要嘉賓：29屆許紹基校友（香港皮膚科顧問醫生）

會後有免費茶點及自由活動
 想對皮膚多點認識的話，歡迎參加！

9月5日校友會開放日

時間：2012年9月5日（周三）下午2：30-5：00
地點：本會會所
主題：伏櫪社（34屆）主辦
 「玄學的起源」座談
 ***玄學和我們的生活
 採用座談、提問形式進行。

主持人：杜國輝校友（34屆）
主講嘉賓：謝學新校友（34屆）

會後有免費茶點及自由活動
 歡迎老師、校友參加！

10月3日校友會開放日

時間：2012年10月3日（周三）下午2：30-5：00
地點：本會會所
主題：“忠社”（21屆）主辦“電影·人生”影視趣聞
主持人：林水源、郭天錦、顏永鴻、陳其仁等校友
主要嘉賓：一、吳滄州（21屆校友）編劇。代表作：
 “籠民”（榮獲香港電影金像獎最佳編劇）“富貴逼人來”、“美國心”、“我來自潮州”、“肥貓正傳”等等。
 二、施揚平（21屆校友）編劇。代表作：
 “半邊人”（榮獲香港電影金像獎最佳電影）“西楚霸王”、“南北少林”、“老港正傳”等等。

會後有免費茶點招待及自由活動
 歡迎老師、各屆校友參加！

11月7日校友會開放日 暫停

朗園合唱團招收團員

導師：尹一平老師(前中國國家交響樂團成員、國內著名的“銀河四重唱”成員、曾多次為電影及電視節目灌唱主題曲)
上課時間：逢星期一晚上7：30-9：30
上課地點：校友會會所
內容：教授美聲唱法
團員資格：培僑校友、培僑教工及其家屬
報名：校友會余秀勤校友 電話：2562 2135

培僑校友會2012年度竹戰大賽 暨聯歡聚餐

贊助者：許天恩永遠名譽會長

活動地點：香港灣仔瑞安中心2樓 鴻星酒樓（灣仔稅務大樓旁邊）電話：2628-0989
活動內容：麻雀大賽、聚餐、場內另設麻雀耍樂、抽獎
活動費用：校友、校友家屬 每位HK180元
比賽日期：2012年8月19日(星期日)
比賽時間：下午3時開始〔於2：50分抽籤〕
比賽資格：歡迎培僑高齡教工會成員、校友及其直系家屬參加
比賽型式：廣東式麻雀；賽事分初賽、準決賽、決賽。勝負以一局為限，每局60分鐘
 （詳細賽例將於當日即場派發）
賽事獎項：設有冠、亞、季、殿及優異獎
聚餐時間：晚上8：00分
報名日期：即日起至2011年8月10日
報名及查詢：

- 1、致電校友會會所2562-2135或
傳真2856-2520 向余秀勤校友報名
- 2、電郵：mail@puikiu.org.hk
- 3、歡迎各級社集體報名，請各級聯絡員協助報名。

付款辦法：

- 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傳真 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
- 3、自行到校友會會所繳交費用
- 4、最遲付款日期：8月10日，逾期恕不留位。

9月深圳寶安觀瀾鎮 一天遊

關節健康講座，你有關節痛嗎？

——營養學家伍雅芬小姐現場為您解答問題

日期：2012年9月15日(星期六)

時間：下午2:00-4:00

演講嘉賓：伍雅芬小姐 Arlene Wu (營養學家及自然療法師、營養科學學士)

主題：關節疾病是世界上最常見的健康問題之一，在香港7人之中就有1人患有某種類型的關節疾病。患有這種可能導致殘障疾病的人數，預期將會往上攀升。關節炎可能發生在任何年齡人士身上，女性特別容易得到，大約佔了將近2/3。雖然人們常將所有類型的關節炎當成同一種疾病，但實際上並非如此，因為不同類型的關節炎超過一百種以上，有些關節炎是由於關節的自然磨損而發生，需要特別關注，因為治療後仍有機會復發。其它可能的原因包括缺乏運動、體重過重或關節缺損等等，而身體老化也是導致退化性關節炎的原因之一。同時，遺傳疾病亦可能產生先天性軟骨，導致軟骨極容易過度磨損，因此關節問題不能忽視。

挪威阿斯麥一向關注您的健康，特別舉辦「關節健康講座」，關心自己，關心你身邊的人，一齊參與，分享健康心得。

內容：認識骨骼系統 骨骼與關節功用
關節磨損與關節炎的關係
類風濕關節炎 vs. 退化性關節炎
健骨營養——預防及改善方法
如何從飲食中控制體重？
如何維持骨骼健康？
有益骨骼健康的食物

同場免費健康評估及脂肪測試：身高、體重指數、脂肪比例、新陳代謝率、水分率、內臟脂肪指數、新陳代謝年齡

日期：2012年9月22日(周六)

時間：上午9:00-下午6:00時

地點：深圳寶安觀瀾鎮

內容：一. 早上9:00正集合於落馬洲香港區關口(過了香港關，未過中國海關)
二. 人齊後，一起過中國海關，上旅遊巴士出發
三. 到訪校友會鄭淦方名譽會長設於深圳寶安觀瀾鎮的“大成洋服廠”，參觀廠內制造服裝的先進技術及制造過程
四. 午膳由鄭淦方名譽會長宴請
五. 午膳後，乘車參觀觀瀾上水田園農莊
六. 參觀全國著名的深圳寶安觀瀾哥爾夫球場，可自費在場內餐廳享用下午茶
七. 約下午6時前乘車回到深圳口岸解散，自由回港

費用：HKS60.00/每位(大小同價)，已包團體保險費及司機小費

名額：45人

報名方法：1. 因名額有限，先報先得，額滿即止

2. 致電校友會 電話：2562-2135,

Fax: 2856-2520

e-mail: mail@puikiu.org.hk

向余秀勤校友報名

繳費方法：1. 以抬頭「培僑中學校友會」的支票或現金交予中國銀行賬戶：

064-777-00452115付款，後把付款收據

通知校友會，或把支票郵寄交香港北角

琴行街2C-2D愛琴軒2A

2. 直接到校友會付款。

校友會乒乓球賽2012通知

贊助者：傅金珠永遠名譽會長

比賽日期：10月14日(星期日)下午1時至6時

比賽項目：男子單打賽、女子單打賽、親子雙打

男子、女子單打賽：各屆校友均可自由報名，採取循環及淘汰制結合，11分三盤兩勝，設冠亞季殿軍獎。

親子雙打：由校友與其直屬(夫妻、父女、父子、母子、母女，不限年齡)組成雙打。採取淘汰制，設冠亞季軍獎。

除比賽外，下午3時後將安排2張球檯設立遊戲和練習區，讓沒有參賽的校友及家屬自由參與，歡迎校友及家屬參加！

報名辦法：報名電話：2562-2135

Fax: 2856-2520

e-mail: puikiupsa@yahoo.com.hk

截止報名：10月5日晚上六時截止報名。

抽籤排位：10月13日下午二時，請各參賽者或代表到校友會舉行抽籤排位，編賽程。

「合記煙花盃」 友會歌唱比賽 2012

日期：2012年10月21日(周日)

時間：中午12時至6時30分

地點：將軍澳香島中學(地鐵調景嶺站B出口勤學里3號)

主辦團體：香島中學校友會

主任評判：費明儀女士

比賽組別：獨唱、小組唱、大合唱

我會歡迎對唱歌有興趣，並有意參加比賽的校友，踴躍報名。歡迎校友到場支持打氣！

校友會 冬季旅遊消息

校友會將於2012年11月底-12月期間組織“溫泉之旅”旅遊，具體的時間、地點將於校友會10月會訊內登出，敬請留意！

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 HKS600
每四期共 HKS2,000
全版每期 HKS1,200
每四期共 HKS4,000

略談“星社”中的一顆明亮的“星”——岑嘉評

第十一屆（星社）梁中球

<一> 岑嘉評的“事業心”。

在 今次由我們第十一屆（星社）主持（主講）的培僑校友會開放日（2012.6.6）中，岑嘉評敘述了他的不尋常的經歷。兩年前急病入醫院，經醫生搶救後，至今逐步康復。現今又以健康的體魄再全心投入工作。我聽了之後，感覺到他是一個“事業心”特別強的人。

“事業心”是怎樣的一種心態？

我記起在我們讀高中的年代，不少人都很熟悉的“名句”：“人最寶貴的東西是生命，生命屬於人只有一次，人的一生應該這樣度過：當他回首往事的時候，不因虛度年華而悔恨，也不因碌碌無為而羞愧，……。”（摘自：奧斯特洛夫斯基《鋼鐵是怎樣煉成的》）。我想，任何人在任何時刻都可以“回首往事”，但怎樣才能使自已每次“回首往事”時，都不會感到“虛度年華”或“碌碌無為”呢？最簡單的方法，就是經常向前看。世界上有一類人，經常有意識地提醒或無意識地暗示自己“今天不要虛度年華”“今天不要碌碌無為”。“事業心”就是這樣的一種心態。

“事業心”是“生命力”的源泉。“事業心”越強的人，其“生命力”也就越強。岑嘉評就是一個典型的例子。他能夠“康復”的原因，最主要是他長期的強烈的“事業心”所導致的頑強“生命力”。

<二> 岑嘉評的兩大特點：

對自己對學習刻苦，對別人對工作熱心。

在讀高中的年代，岑嘉評同時讀兩間學校：日校在培僑，夜校在摩理臣山工專。他善於動腦，學習成績好。亦善於動手，曾經自己“砌”收音機（以當年的條件“砌”收音機，比現今的“砌”電腦更難）。還善於動腳，曾經獲培僑校運會400米冠軍及1500米季軍（在當年，學習成績好且運動成績佳者，實不多見）。

取得博士學位後，他主要是在香港中文大學任教，從初期的“數學系主任”到後期的“講座教授”，培養了不少人才。在中文大學退休後，又到香港大學任教。他的專長是數學科的一個分枝——代數。在香港，多年前第一個在大學內開設“抽象代數”課程的教師就是他。

除了上述“正職”外，他既任“香港高等院校教職員會聯會”主席，更著力於香港之外的教學及學術研究。他培養了好幾個在內地的博士生（例如廣州某大學的數學系主任在職進修時的博士論文就是由他指導的），這些當年的博士畢業生，現已分別在廣州、西安、上海及蘇州各地大學任數學博士導師。他的足跡遍及美歐亞多國數學界：曾任教於菲律賓、泰國、越南、柬埔寨、印尼、印度、巴基斯坦、孟加拉等地的大學；更曾被世界知名的加爾各答數學會、莫斯科大學、喀山大學邀請作講座主講或會議主講或大會報告；且獲俄羅斯國立戈梅利大學頒發榮譽博士學位。他擔任“亞洲數學會議及國際代數組合數學家大會常設會務主席”及“東南

亞數學會會長”，定期出版會刊（辦事處設在內地某大學內）。上文所述兩年前的急病，起因就是他為了替一個印度人的數學論文修補錯漏，通宵不停工作引致不適而入醫院。可是直至今日，他仍然任雲南大學數學所名譽所長，定期奔波於香港與昆明之間。

更廣為人知的是：他多年來至今一直擔任“國際數學奧林匹克香港委員會”主席，熱心於設法提升香港學生的數學水準。他多次策劃安排針對中學生的數學講座（由他主講或邀請內地各大學的知名教授來港主講），以引發學生興趣及拓廣其視野。可惜，幾十年來，香港的中學數學教學大多數偏向於把學生訓練成“考試機器”，對於會考範圍外的內容及“歷屆會考題”之外的書，大多數的學生及教師都不願接觸。更且，從過去的港英政府到現任的特區政府，其有關部門（由於偏見或無知或短視）於政策上及資金上都不支持在香港開展“奧數”，為此，岑嘉評只好不時向私人機構爭取贊助經費。如此種種，都增添了他工作中的困難。

以我的觀察及體會，目前香港的中學數學教學，通常令到學生“略懂結論，不懂過程；略懂練習，不懂思維；略懂局部，不懂全局。”（我估計，世界各地或輕或重都有此通病。）我認為，要扭轉此病局，其中一個方面是從內容著手來拉升學生的數學水準，其“三駕馬車”的其中一匹馬是：讓學生多接觸“非常規題目”。而“奧數”就是一種很好的“非常規題目”，很值得推廣。

岑嘉評現除了主要在雲南大學從事數學研究之外，還正在策劃2017年的國際“奧數”賽擬在香港舉行。他從“博殺”到“康復”到“重新投入”的歷程，其勁頭與毅力實在令人欽佩。

我想起在我們讀高中的年代，不少人都很熟悉的“名句”：“在科學上面是沒有平坦的大路可走的，只有那在崎嶇小路的攀登上不畏勞苦的人，有希望到達光輝的頂點。”（摘自：馬克思《資本論》法文譯本之序與跋。）現謹以此預祝岑嘉評在“健康”的大前提下早日到達學術和工作的“光輝的頂點”，亦謹以此與世界上具有類似岑嘉評的“強烈事業心”的朋友們共勉。

<三> 多謝岑嘉評

歷年來岑嘉評所策劃的或親自主講的針對中學生的數學講座，“星社”中特別熱愛數學的兩位中學數學教師（郭小城、薩妙秋）和我，每次都獲邀請前往聽課。而作為數學教師的我，既聽到一些自己未學過的內容，亦往往聽到一些熟悉的內容（卻又有新鮮的感覺），使我對數學的內容、方法和意義理解得更深刻、更明白。在此，再次向岑嘉評致謝。

以詩為證：

謝君邀聽數愈明
岑老之子大業成^(註1)
嘉許豈獨眾師友
評論時弊思未停^(註2)

註1 岑老：岑嘉評的父親岑紹乾先生是我們當年在培僑的高中物理老師。

註2 評論時弊：在與岑嘉評閒談時，他往往會講述一些獨特的見聞及看法，他亦不時在某些刊物發表評論文章。

“高齡十二釵”

我的退休生活拾趣

23 屆吳小惠



在職場打滾拼搏了近四十年，我終於從“火線”上退了下來。以前因為工作忙碌，加上有些年還被調離香港工作，很少參與培僑的校友活動，現在終於可以回歸母校了！因為從小喜歡唱歌，我首先選擇參加校友會的美聲唱法學習班繼而加入了朗園合唱團，盡情享受歌唱的樂趣。又在一個偶然的機會，被介紹到香港高齡教育工作者聯誼會參加他們十五周年會慶的舞蹈演出。我們表演的其中一個舞蹈是十二個人跳的“好日子”，其中剛好一半是我們培僑校友。又因為是十二位“資深靚女”在一起，被我戲稱為“高齡十二釵”。我們“十二釵”在蔡清愛老師的精心指導下，舞藝有長足進步，僅用了兩個半

月的每週一次排練，演出了不錯的水準。在排練過程中，更有些人降低了血醣指標或減輕了體重，證明跳舞確實可以令人身心健康，延年益壽。通過排舞，我們亦增進了和友校友退休老師們的友誼。踏著歡快的舞步，很多人都說看不出我們多數人是舞蹈生手，更看不出我們的平均年齡已逾六十。我不禁想起了歌曲“人說山西好風光”的一段歌詞：

人有那志氣永不老，你看那白髮的婆婆啊，挺起那腰板也像十七八……。

祝培僑人永遠年青！

鳴謝

SEARCH

鳴謝

2012年4-6月份校友贊助經費、禮品

姓名	贊助項目
林信義校友	贊助會所全部LED燈一批
陳偉邦校友	贊助會所全部LED燈安裝工程費及工程元件一批
許天恩校友	2012年竹籠比賽10,000元
羅桂華校友	贊助高齡教工會會慶活動10,000元
陳健敏校友	贊助高齡教工會會慶活動10,000元
20屆風雷戰社	贊助高齡教工會會慶活動10,000元 慶祝45周年社慶贊助校友會經費6,000元
顏尊廉校友	贊助高齡教工會會慶活動1,500元
林啓輝校友	贊助高齡教工會會慶活動1,500元
吳錦津校友	贊助高齡教工會會慶活動1,500元
丁江浩校友	贊助高齡教工會會慶活動1,500元 贊助高齡教工會會慶活動珍珠項鍊兩條
吳明哲校友	贊助高齡教工會會慶活動手錶6只
劉珍英校友	贊助高齡教工會會慶活動毛巾/牙膏一批
18屆嘩社	會訊助印費500元
焦惠標校友	會訊助印費500元
林時港校友	會訊助印費300元
曾文藝校友	會訊助印費300元
余秀勤校友	會訊助印費300元
無名氏校友	會訊助印費150元
洪祖生校友	“健康之道”書本一批

呼籲贊助助印

「培僑校友會會訊」印刷經費

捐助項目：培僑校友會每年編印四份會訊，每季一份。提供給所有海內外培僑校友。很感謝校友會副理事長陳其仁校友長期的贊助，使每期會訊能順利編印。由於會訊的編印費及郵寄費用不菲，我們很希望能得到廣大校友們的捐助支持，捐助款項只隨心意、多少不區，目的只為共同把會訊工作做得更好。

捐款金額：

現金（請親臨本會會所捐遞，切勿郵寄，以免遺失）

支票（抬頭請寫「培僑中學校友會」，支票背後請寫聯絡電話記回郵地址）

銀行入數（中國銀行校友會賬戶：064-777-00452115付款，後把付款收據通知校友會）

捐助芳名：

聯絡電話：

郵寄地址：

請將填妥之表格，傳真：2856-2520 校友會收或郵寄：香港北角琴行街2C-2D，愛琴軒 2A，培僑校友會收

2012年4-6月份校友會活動義工

姓名	屆別	姓名	屆別	姓名	屆別	姓名	屆別	姓名	屆別	姓名	屆別		
方基石	老師	余麗霞	11	王小莞	18	林友浮	19	張燦榮	23	李寶珠	31	司徒淑汶	61
麥潔葵	8	崔鑑權	11	史錦玲	18	顏永鴻	21	楊健中	24	徐小鳳	31	李樂昕	62
周熾昌	10	何婉美	11	張潤梅	18	傅碧珍	22	馬浩峻	24	戴桂香	上水		
徐鴻翔	11	姜培珍	11	羅耀芬	19	張心子	22	陳向前	24	李 敦	51		
黃端梅	11	歐陽玉君	13	張勵娟	19	黃 森	22	陳玉圓	27	丁華興	54		
梁中球	11	容佩文	18	施超潘	19	吳素玉	22	謝惠卿	28	穆家駿	61		
岑嘉評	11	吳婷婷	18	麥愛導	19	鄺玉群	23	陳偉邦	29	鄧志豪	61		

aXimed HK Ltd 阿斯麥香港有限公司

培僑校友會 尊享7折優惠



天然Ω-3三文魚油丸 Natural Omega-3 Salmon oil (100粒)

挪威製造

奧米加3脂肪酸是人體(必需脂肪酸),但人體不能自行合成。因此,人們必須從飲食中攝取,最好的來源就是肥美多脂的冷水魚類,例如三文魚、鯖魚、沙丁魚。

奧米加3蘊含的EPA(二十碳五烯酸)和DHA(二十二碳六烯酸)是兩種極其重要的脂肪酸。上千的研究證實,奧米加3對心血管健康和腦部發展有良好的效益。

在美國和加拿大獲准有以下的健康宣稱:2004美國食品和藥品監督管理局(FDA)允許奧米加3的生產商宣稱:服用EPA和DHA脂肪酸可以降低患冠心病的風險。加拿大政府認可DHA在大腦、眼睛和神經的發育中的獨特作用,允許如下的健康宣稱:DHA這種奧米加3脂肪酸能支持大腦、眼睛和神經的發育。

挪威阿斯麥天然奧米加3三文魚油丸來自生活在挪威西海域的潔淨海水中的鮮活三文魚,採用環保低溫分離技術,鮮活的三文魚捕撈後立即進行提取奧米加3,這確保了阿斯麥的奧米加3脂肪酸至純至淨。

阿斯麥不使用化學方法來增加魚油的濃度或改變奧米加3脂肪酸的分子組合,因為我們相信天然存在于三文魚中的奧米加3脂肪酸組合,其EPA, DHA和DPA的配比是最優良的,具有最高的生物利用度和消化吸收率。

由於不經過化學添加和處理,挪威阿斯麥的三文魚油保持了與三文魚一樣的天然粉紅色。這個顏色來源於三文魚中富含的天然抗氧化物質—蝦青素,在魚油中,除了天然提取的三文魚油外,其它魚油是不含蝦青素。

挪威阿斯麥的每一批魚油都通過嚴格的污染物和重金屬檢測,獲得挪威國家的衛生和出口證書,質量保證。



優惠價 \$208 / 瓶
原價 \$298 / 瓶

- ✓ 有助心血管健康、活化腦細胞
- ✓ 可延緩眼睛退化、滋潤關節

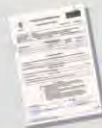
☑ 100%純正挪威三文魚油、奧米加-3; DHA、EPA及蝦青素



NIFES通過挪威國家營養及海產食品研究院檢測
National Institute of Nutrition and Seafood Research(NIFES)



挪威產地證明書
Certificate of Origin



挪威食物安全證書
Sanitary Certificate



通過STC檢測
獲優質「正」字
HK Standard and Testing Ctr

動力奧米加 LycOmega Q10 (60粒)

- ✓ 全方位強心活力之選
- ✓ 強心肌 穩血壓 抗疲勞 護養前列腺

優惠價 \$271 / 瓶
原價 \$380 / 瓶

☑ 100%純正挪威三文魚油、奧米加-3; 蕃茄紅素、輔酶Q10



美肌奧米加 LycOmega Plus 增強版 (60粒)

- ✓ 全方位美白護心之選
- ✓ 排毒美顏 防皺淡斑 護心健腦

優惠價 \$257 / 瓶
原價 \$300 / 瓶

☑ 奧米加-3; 蕃茄紅素 及 ALA 硫辛酸



校友會特別優惠
購物滿
\$1000或以上
(優惠期至9月30日止)

送

價值
\$328
乙瓶



海洋膠原蛋白 (60粒)

Marine Collagen Skin Support

- ✓ 排毒,提升皮膚膠原蛋白密度
- ✓ 保持肌膚年輕水嫩富彈性

☑ 海洋水解膠原蛋白、硫辛酸

查詢/訂購熱線: 2368 2772

訂購滿HK\$600(折實價)以上,免費送貨(東涌及離島除外)

重要預告

慶祝校友會54周年暨母校成立66周年活動

聚餐晚會

- 日期：2012年11月9日（星期五）
 時間：晚上7時正
 地點：香港金鐘名都酒樓
 餐券：港幣280元/每位

報名辦法

1. 各級社集體或個人報名
2. 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
3. 因名額有限，額滿即止

繳費方法

1. 以抬頭「培僑中學校友會」的支票或現金交予中國銀行賬戶：064-777-00452115，
 後把付款收據通知校友會；或把支票郵寄到香港北角琴行街2C-2D愛琴軒2A
2. 直接到校友會付款。
3. 最後付款期：2012年10月20日，逾期恕不留位。



培僑校友會

培
僑