



培僑中學校友會

會訊

編委會：周世耀 林水源 韋以建 盧富球 伍煥杰 馮惠卿 余秀勤 李麗明 司徒淑汶 黃翠霞

二零一四年一月刊

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

培僑老牌名校 肩負歷史責任

吳康民籲年青人參政

培僑中學慶祝校友會55周年會慶、培僑中學67周年校慶暨校友會第19屆理監事會就職，11月8日假香港金鐘名都酒樓舉行晚宴，中聯辦副主任王志文、行政、立法議員李慧琼及全國政協外事委盧文端副主任蒞臨主禮。培僑教育機構吳康民主席、曾鈺成校監、周世耀行政總監、招祥麒校長、連文嘗校長、溫霽國校長等在地迎迓嘉賓。

歷屆校友踴躍參加之外，菲律賓校友分會特組織30人慶賀團，北京、廣東、澳門、英國、加拿大等各地校友分會，亦有代表專程來港祝賀，校友千人歡聚一堂。

晚會在莊嚴的國歌聲中開始，吳康民主席致辭時特別提到，老牌學校需要「八、九點鐘的太陽」，年青人決定學校的未來。作為肩負重要歷史責任的學校，愛祖國的人，應盡其責任，積極參與香港事務，讓培僑繼續發揮光熱，永遠年青，永遠前進。

吳老打趣說，「家有一老，如有一寶」，培僑今天仍有多位年逾九十的退休教工，他們都是學校的寶貝，自己也算一個。九月參加一個北京老校友聚會，還專程去探望學校創辦人之一陳曙光老人，她今天已103歲，精神矍鑠，頭腦清醒，是培僑的人瑞。

日前又到廣州參加校友聚會，忽見有一桌十來歲的小伙子，原來都是到廣州入讀暨南大學的培僑校友，他們都是校友會的接班人。吳康民主席特別提到，今天邀請到年青的李慧琼雙料議員前來主禮，也是希望她能為我們的年青校友帶出一個榜樣。今天香港參政的愛國愛港人士缺乏，希望我們的年青校友積極從政，並向李議員多多取經。

校友會新一屆會長黃金平致歡迎辭，祝賀母校校務蒸蒸日上。他指出，培僑教育機構堅持愛國教育，堅持以德育人，學生無論在品德、公開考試成績各方面，都有優良表現，深受家長及社會人士的讚賞，成績有目共睹。

聯歡宴會上，頒發第19屆理監事會理監事聘書，同時頒發第一屆攝影比賽獎項。此外還有校友會合唱團、校友會舞蹈組表演助興，場面熱鬧歡欣！





11屆



16屆



21屆



26屆



31屆



36屆

賀「銅紫荊」「太平紳士」三校友

王伯遙、凌文海、陳勁感謝母校

19屆王伯遙校友與18屆凌文海校友，榮獲特區政府頒授「銅紫荊星章」，23屆陳勁校友榮任「太平紳士」。培僑校友會理監事會特設宴祝賀三位校友，吳康民老校長在宴會上表示，培僑人臥虎藏龍，人才輩出，體現了朗園精神代代相傳。

老校長讚揚獲得「銅紫荊星章」的王伯遙校友，在文匯報工作數十年始終如一，位至總編輯一職，對新聞事業作出傑出貢獻；老校長又風趣地說，獲得「銅紫荊星章」的凌文海校友，雖然在培僑沒讀到畢業便轉校，但他在影視、政事、鄉事多方面都卓有成就；對於獲委任「太平紳士」的陳勁校友，老校長形容他不單是成功的企業家，也是出色的社會活動家，還打趣說，陳校友的人脈網絡能量，足可開設內地投資顧問公司。

王伯遙校友對培僑的教育深有感受，他說，自己從小學至初中的國文成績都不甚理想，及至高中得吳康民校長親授國文課，校長的聲情並茂教學法，使他對語文及詩詞着了迷，從此茅塞頓開，為數十年「揸



筆搵食」的生涯奠下了良好的基礎，今天有所成績，離不開母校栽培。

凌文海校友坦言，做區議員從來沒有想過得到甚麼榮譽回報，今天略有所成，還是要感謝培僑的五年教育。老校長言傳身教，既是教育家又是政論家，今天香港政壇要揣摩北京的聲音，就要看吳老校長的文章。校長為學生樹立了楷模。

陳勁校友認為，今天的榮譽，是特區政府對老愛國的肯定，也是對他四十年社團工作的肯定。因為自己的個人經歷較獨特，社會工作鍛鍊很多，四十年來貢獻社會熱誠不變。獲委任「太平紳士」後，將參與政府的諮詢工作，協助申訴專員處理投訴項目等，有更多機會繼續為社會多做實質性的工作。

楊金溪會長獲頒傑出成就大獎

本會永遠榮譽會長楊金溪校友榮獲「第二十五屆香港印製大獎」之傑出成就大獎。

頒獎典禮於12月9日假九龍香格里拉酒店舉行，晚會邀請職業訓練局執行幹事尤曾家麗女士擔任主禮嘉賓，並頒發印製作品冠軍獎以及傑出成就大獎。楊會長由香港印刷業商會提名競逐，獲評委一致通過。楊

會長在印刷業界奮鬥數十載事業有成，繼而專志業界公職，克盡己任，為業界表率，實至名歸。

楊會長再次獲獎，校友同光，可喜可賀！



難忘的菲律賓之行

31屆 陳謀雄

二零一三年十一月十五日，本會校友及培僑中學師生赴菲律賓團共四十多人，在吳康民老校長的帶領下，約下午五時正式起程了。

晚上九時半，我們到達了馬尼拉。立即被熱情的菲律賓校友接往洗塵。席上的佳餚將我們旅途上的困倦饑渴驅散；宴會中動人的卡拉OK歌聲令我們恢復精神。我們帶著歡欣入住馬尼拉酒店。

十六日在酒店自助早餐後，我們參觀了埋藏著激烈二戰歷史，但卻極之寧靜的二戰美軍墳場、菲律賓的金融中心區：MAKATI。菲律賓校友為我們準備了豐富午餐。當晚是換屆慶典，大家自然盛裝打扮一番。

晚上七時，在馬尼拉酒店豪華宴會廳裏，舉行慶祝「培僑中學菲律賓校友會成立二十八周年、第十五屆理監事、第八屆職員就職典禮」。奏過菲律賓國歌、中國國歌、培僑中學校歌後，吳康民老校長及創會會長莊金耀、龔嘉慶理事長致辭，典禮順利完成。菲律賓校友的動人高音和羅耀威帶領的悅目新疆舞蹈，使晚會更添熱鬧。最令人注目的是台上的校歌歌詞：「我們永遠年青！我們永遠前進！」到賀的團體中還包括菲律賓的香港福建中學和香港蘇浙中學校友會等。

十七日，B/C團的校友乘機到了宿霧，美霞師姐接我們去品嚐當地有名的燒豬，真令人回味無窮。當晚我們應邀參加了宿霧港僑聯誼會成立典禮，並慶賀美霞師姐當上了會長。到賀的還包括中國駐宿霧大使。宴會中羅耀威及幾位校友表演的新疆舞再次點綴了典禮。

十八日，美霞師姐安排我們參觀宿霧芒果乾廠和正在集善賑災的道教定光寶殿。午飯由港僑創會會長何安頓及名譽理事長吳友仁設宴招待。然後入



菲律賓校友會第15屆職員就職典禮

宿於國際知名的香格里拉大酒店，當晚，我們這班相差幾十年又分散異地的「同學」們，在酒店裡飽嚐過由莊金耀會長招待的美味自助餐後，不約而同地散步到清涼、微風習習的海灘，聽著醉人的海浪拍岸聲，校友們不期然地圍坐在一起，歡笑聲迴盪在寧靜的沙灘。此情此景，恍惚又回到了學生時代，真是難忘啊！深夜才回房休息。正所謂：「宿霧灘邊月下聊，往事寄語拍沙潮，月旁閃星數似寥，校友重聚念培僑，此景笑談時怨少，祝愿再聚延至遙。」

十九日早餐後大家在酒店裏活動。有早起觀日出的，有到岸邊取景的，而最吸引的是和美麗珊瑚魚群伴耍於淺灘。在享用由宿霧校友招待的菲式自助午餐前，我們乘搭 YELLO SUBMARINE 潛艇，進行了人生第一次的四十米深海賞魚探險行。當新奇興奮的潛水經歷還在腦內纏繞的傍晚，旅遊巴已經送我們到了麥丹島最南的特色菲菜館 LANTAW (閩南音意一咱家鄉)：「昏燈味舖架於海，舊聚新叙載滿枱，烤光月映草蘆底，往事今遇載滿懷。」

歡樂的日子過得特別快，在菲律賓校友悉心安排下，我們無驚無險地，順利度過了在菲的歡樂時光，意猶未盡，帶著依依不捨的心情於十一月二十日離去。

除了要多謝各位菲律賓校友的熱情招待外，也要多謝隨團的各位香港校友們，沒有他們的支持，這次的行程也沒可能這樣圓滿；更期待着下次的再會！

廣東校友慶校慶

通訊員 薛振輝

為慶祝母校香港培僑中學建校67周年，培僑廣東校友會於2013年11月3日中午假廣州郵電大廈隆重舉行聚會。是日，天公作美，陽光燦爛，非常適合大家出門活動。不到11點，就有大群校友，包括曾在培僑任職的老師和職工來到宴會廳報到、紮堆歡談。此次年度聚會，得到母校鼎力支持，派出強大的「代表團」從香港專程前來與校友見面。他們包括老校長吳康民、退休副校長黃浩炯、曾鈺成校監、小學連文嘗校長、中學招祥麟校長、書院溫霏國校長、校董周志榮、校友總會秘書長伍煥杰等。校友會會長黃金平因故不能前來，還特意托人

捐錢給大家加菜。最令校友們驚喜的是今年聚會中出現一批新面孔，他們是在內地高校學習的培僑畢業生。他們年輕的面孔、朝氣勃勃的身影為聚會增色不少。要知道，留在廣東的校友大抵年近古稀，看到新生力量的注入，份外鼓舞！大會交流，焦點自然是吳曾兩位老校長！他們先後介紹我校當前辦學的社會環境、政治動向；三位現職校長分別就教育機構的建設、發展、師生取得的成就作了補充介紹，令與會校友歡欣鼓舞。主題講話後「自由發言」，也就是交流心得感想，多數人一年才見這麼一次面，當然有說不完的話。大家邊品嚐點心，邊交頭接耳，好不熱鬧。直到酒樓主管示意他們的場地另有任務，需要準備，主持大會的侯荷權秘書長才不得不宣告散會，大家依依惜別。



「楊連嘉盃」五會籃球賽培僑青年組奪冠

61屆 司徒淑汶

一年一度的五會籃球賽，今年由培僑中學校友會主辦，分別於10月20日及10月27日在寶馬山培僑中學舉行。是次比賽由楊連嘉永遠名譽會長鼎力贊助，冠名「楊連嘉盃」。一如既往，比賽設有男子先進組(40歲或以上)，男子青年組(18歲或以上)及女子組。培僑校友會及其他四個友會均有派員參加。經過兩天的激烈比賽，培僑校友會派出比賽隊伍在男子青年組中奪冠，而男子先進組及女子組則獲季軍。

是次比賽，五會代表隊伍的實力旗鼓相當，令比賽奪冠的難度增加。培僑校友會男子青年隊在冠軍賽中，就上演了一場非常驚險的爭奪戰。上半場比賽，由於青年隊的組織鬆散，很快比分就讓福建中學校友

會以大比數拋離。中場休息，經過總教練陳海山的指導後，青年隊的運動員們很快重整旗鼓，在運動場上表現如有神助，一連投進多球，令場上的觀眾呼聲連連。比賽尾聲，他們越戰越勇，表現勢如破竹。最後，培僑校友會不但反超對手，更以高分奪得男子青年隊的冠軍。培僑校友會男子青年隊在籃球場上的表現，體現了我們「培僑人」永不言敗的精神，是我們的驕傲。

這次五會籃球賽邀請到吳康民老校長擔任頒獎嘉賓。男子先進組冠軍由漢華中學校友會奪得，香島中學校友會則獲得女子組冠軍。是次五會籃球賽能順利進行，有賴楊連嘉永遠名譽會長大力支持，及一班心繫培僑的校友抽空擔任義工支持，更要感謝總教練陳海山的訓練指導。期望五會籃球賽越辦越好，令五會的友誼更進一步。

「楊連嘉盃」五會籃球賽2013 比賽得獎名單

男子先進組

冠軍：漢華中學校友會
亞軍：福建中學校友會
季軍：培僑中學校友會
優異獎：香港勞校校友會
香島中學校友會

男子青年組

冠軍：培僑中學校友會
亞軍：福建中學校友會
季軍：香島中學校友會
優異獎：香港勞校校友會
漢華中學校友會

女子組

冠軍：香島中學校友會
亞軍：福建中學校友會
季軍：培僑中學校友會
優異獎：漢華中學校友會



本會先進組獲得季軍



培友女子組獲得季軍



黃金平會長在頒獎禮上講話



吳老校長頒獎給我會青年組冠軍



培友青年組獲得冠軍

呼籲贊助

「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，每季度一份，提供給所有海內外培僑校友。很感謝校友會監事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、多少不拘，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及回郵地址)

銀行入數(中國銀行校友會賬戶：064-777-00452115，後把付款收據傳真或郵寄校)

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

星社(第十一屆) 55周年社慶活動

十一月十二日(週二)於北角富臨酒樓舉行聯歡午宴，筵開五席，師生共聚一堂，憶當年談古今，玩遊戲講感受，熱鬧非常。

十一月十三日(週三)舉行流浮山一日遊，遊覽文天祥公園、大夫第，到海鮮街購物。中午吃了一頓豐富的海鮮餐，下午到沙田文化博物館，校友李小玲帶隊，倍感親切。晚上在圓方廣場的利苑酒家進膳，度過愉快的一天。

大家相約以後周年都應歡聚，期待小慶及大慶再度舉辦豐富的、有意義的活動。

十六屆校友歡度 50周年社慶活動後有感

大家都珍惜中學時代那段美好的日子，很希望日後能有多些相聚的機會。(李助平)

我們過了這麼久還有機會相聚，實在是太難得了。這次很高興看到這麼多同學，希望在不久的將來再有機會見面。(顏信華)

雖然只是短短幾天的聚會，卻勾起了我無限的回憶。我彷彿走進了時光隧道，回到五十年前的日子，無拘無束，無憂無慮的少年生活。希望大家能保重身體，很快能再重聚。謝謝每一位到來參與的同學。(李定求)



「盧溝曉月」師生情

滿了聚會的大廳，與會的20多名校友爭相與老校長握手交談，合影留念。因故不能前來的校友也委託張國男會長帶來問候，國男還特別告訴大家，一百零三歲高齡的陳曙光老師長，仍身體康健、思維清晰，吳校長已表示將親赴她家中問安。

吳校長向大家一一介紹了同來赴會的客人，他們是：資助此次國情訪問團的亨達集團的副經理林倩盈女士、培僑書院前副校長張聖君先生、老校長的秘書柯德偉先生，此外，吳校長的外孫黃岸平也陪伴外公前來，老校長介紹說，岸平特別熱愛學習，在香港大學畢業工作幾年後，又選擇進入北京大學深造。在即席講話中吳校長告訴大家，近年來母校發展勢頭很好，老牌的培僑中學，得益於樸素正派的校風和愛國的優良傳統，獲得穩定發展，不難看出香港同胞的愛國熱情不斷高漲，沙田的培僑書院，以培養中西薈萃人材為宗旨，也非常有吸引力。培僑擁有優質的生源，畢業生出路好，有遠大的發展前途。最後，吳校長將話鋒轉到香港目前的形勢，表情也變得凝重起來，他說，希望校友們多多關心香港的發展。

吳校長還為大家贈送了新作，當校友們讚歎老校長年過八旬仍筆耕不綴時，他風趣地回答說：寫書是一種極好的健腦運動。「落日盧溝橋上柳，送人幾度出京華」，校友們依依不捨地送別吳校長一行，盼望來年能再度歡聚京城。

位於北京西南的盧溝橋始建於金代，相傳當年金秋時分，晨曦微露，曉月倒鉤，乾隆帝乘御駕路過盧溝河，見橋影月光相映成趣，欣然命筆曰：「盧溝曉月」。盧溝橋，這個早已聞名於世的「燕京八景」之一又添濃墨重彩。然而，上世紀中葉，美麗的盧溝橋竟遭侵略者鐵蹄踐踏，1937年7月7日，日軍發動「盧溝橋事變」和全面侵華戰爭。在盧溝橋旁，英勇的中國軍隊打響了抗日戰爭的第一槍。自此，中國人民進行了長達八年艱苦卓絕的抗日戰爭。如今，篆刻著乾隆御筆「盧溝曉月」的石碑，仍靜靜地聳立在盧溝橋頭，向年輕一代訴著它所見證的歷史，訴說著祖國的美麗、她的苦難和輝煌。

又值秋月清風。正當人們翹首期盼中秋佳節之際，母校組織了國情訪問團，訪問團特別邀請吳康民老校長同赴京城，參觀盧溝橋，並為年輕學子介紹抗日戰爭的悲壯歷史。老校長欣然接受邀請，他還幽默地說：我要「趁機」與在京校友見見面！校友們得知這個消息，都非常興奮。9月15日這一天，歡聲笑語充



19屆麥兆堂校友(右一)

兩次很特別的開放日

19屆 張勵娟

十月份我們請了19屆的麥兆堂校友來給我們講如何戰勝癌症。

麥校友於2011年12月確診了有癌症，還擴散至

骨，到今年6月再驗時，癌症沒有了。他是如何戰勝癌症的呢？真是一個很神奇的故事。他說他家是窮的，但父母愛錫子女，都把好的留給孩子，他小時就吃豬油撈飯，曬乾的咸蛋黃，到中年，經常喝啤酒、烈酒，中秋節吃兩個月餅，一季吃80只大閘蟹，一餐吃6只，只吃蓋。在國內做生意時，被朋友騙了錢，不開心，身心打擊下，得了癌症，醫生說只有兩年命，每天打針，打後站不起來，很辛苦。

後來，他遇到一位朋友，教他用自然療法治癌症。一名中醫教他飲鹼性水及用氧氣機吸氧，他用5萬元買了水機，用電解法提供鹼性水，早午晚吸氧，又用水療法，每天在熱水中浸20分鐘，出來後出汗30分鐘，達到排毒目的。吃的東西也改變了，不吃肉，吃十穀飯，每天吃一餐，早上喝黑豆漿或紅蘿蔔汁，下午可吃烩菜，不加鹽，可加少量椰油。每天運動，行一萬步，腿要直的，像操兵，使身體出汗。麥校友住在長洲，一女士教他每天大聲喊，把肺氣發出來，他就在坐船時喊10分鐘。這樣的自然療法使他的病好了，其實麥校友說最重要的是心情，不要知道有病就以為只有等死，只要樂觀對待，事情總有辦法解決的。他的親身講演啟發了很多人。當天有90多位校友到場，一方面是來聽麥校友的經驗，另一方面是來支持鼓勵他繼續努力，校友之情溢滿會所。

2013年又到尾聲了，今年12月的開放日我們請了一位年輕校友，46屆的戴志健校友來給我們講健康知識。他是一位腎臟專科醫生，他給我們講的題目是泌尿系統常見疾病及治療方法，如何導致疾病發生？疾病的徵狀是怎樣的？如何預防？這個題目非常好，吸引了40多位校友來聆聽。

戴校友首先給我們介紹人的泌尿系統，男女性的泌尿系統有所不同，人的小便由腎臟形成，通過輸尿管排出體外，男性的輸尿管較長，旁邊有前列腺組織包著，所以前列腺肥大影響排尿，女性的輸尿管較短，容易發生炎症。男性到50-60歲大都有前列腺肥大，便影響排尿，正常的排尿應約2小時一次，如喝水少尿就會濃，就會形成腎結石，如石塞著尿道就會痛，如何治療呢？有三種方法：(1)用儀器擊碎腎石，在腰部對准腎石打2-3千下，要用約一小時，石碎後經小便排出，石如5mm大的可以做；(2)激光碎石，用微創方法，如結石較大又在膀胱邊的較適用；(3)微創腎穿刺碎石。這病如何預防呢？就是多喝水，減少多鹽份食物，少吃動物內臟。

第二個問題是前列腺問題。前面已說過50-60歲的男性都會前列腺肥大，到了80歲則人人皆有，所以不要害怕，正確對待就可以了。它會影響排尿，嚴重的會做成慢性閉塞，醫學名叫尿瀦留，症狀包括血尿、尿失禁、泌尿道感染、腎石，病人要注意少喝茶及咖啡，控制血糖，傷風藥也會影響，看病時要告訴醫生，一般沒有藥吃，有些藥吃了會蹲下站起時頭暈，或價錢很貴，吃一年也只縮細四分之一，公立醫院都主張棄用吃藥的方法。嚴重的可用手術治療，切除部分前列腺組織，但年輕人會影響生育。最後醫生說茄紅素是有效的藥物，或可多吃些蕃茄。

這次講座讓我們認識了泌尿系統問題及經常有的前列腺肥大問題，解決了我們很多疑問，很感謝年青有為的戴醫生，令我們增加了這方面的知識。



戴志健校友(右二)與校友會領導合照

一次溫馨愉快的師生龍躉宴

20屆 李耀熙

十一月二十八日正值西方的感恩節。這天中午，27屆一校友在銅鑼灣木球會訂了多圍頗有特色的龍躉宴，招待了八十多位培僑高齡教工，更有幾位超過九十的高齡老師赴宴。

大家歡聚一堂，歡聲笑語。這位校友專誠在亞洲水產公司挑選了兩尾綠洲龍躉，共重41公斤，皮約半吋厚，肉質鮮美，烹調得法，大快朵頤。

在校友群中，像這位校友那樣常想起感謝師恩的何止千百。

培僑老師的悉心培育、啟蒙教誨，為國家、社會造就不少人才。一顆顆無私奉獻的心，一絲絲盡力栽培之意，一幕幕、一幅幅朗園幸福愉快學習生活情景，深深印在無數學子心田。凡培僑人都銘記於心，那能忘懷！

古語云：滴水之恩，當湧泉相報。「只有一顆會感恩的心，才能體會到幸福的滋味。」

是的，當我完稿時，身邊電話鈴響了，一位久病未癒的同窗劉娟娟跟我說：剛得悉葉玲老師有病，我多次聯繫不上，可否代我捐助一些錢表達心意？(兩天後收到劉娟娟寄來壹萬元支票)

聽了她微弱、關切、出自肺腑由衷感人之言，頓時眼角盡是淚花，感動不已。一位被病魔朝夕糾纏，時刻面對頑疾困擾的堅強鬥士，需要我們同窗關勉。但她，想的是母校，惦念的是老師！堅強、關懷、感恩，是培僑人的品格，也是培僑大家庭優良傳統，我是深受感染。老師們培育的心血並沒白費，贏得了萬千學子埋藏心坎的感恩思念。珍惜啊！望溫馨、幸福、感恩的師生聚會今後更密、更多，願世間最真摯的師生情誼繁衍不斷……

雨中漫遊沙頭角

23屆 華社通訊員

沙頭角，一個曾經是禁區的地方。2012年2月15日起，香港政府宣佈開放沙頭角墟前的香港禁區範圍，讓香港市民毋須申請禁區紙，便可自由進出……

沙頭角，給培僑人一個甘酸的回憶。上世紀70年代，培僑上水分校的校車每天穿梭禁區，接送學生上學；還在區內設立教學點，教師與家長關係密切……

沙頭角，一個23屆溫姓同學的家鄉。他根植於此，青少年時代在鄉情和民族情中成長。2013年，他從英國帶著家眷返回原居地，兒孫滿堂……

近50位23屆華社校友及家屬，參加了由陳勁社社長帶領、溫同學導遊的「神秘沙頭角深度行」。參加者抱著或探秘、或追憶、或懷舊、或訪友的心情。當天天公並不作美，時而止雨，時而下起大雨。校友們在風雨中撐起雨傘，但絲毫不減遊興。

溫同學首先帶領我們參觀邊境禁區。大閘前現仍有特區警員把守，出入關口的人都需要持有禁區紙。接著到達邊界，中港兩邊都各自拉上鐵絲網，兩邊鐵絲網中間保留著一段馬路，供巡視用途。路的起點是上水。中午，我們在溫同學家外的大曬棚下，享用家鄉盆菜。席間暢談國事家事校友情。歸程了，不少同學買了當地特產：蕃薯乾、茶棵、花生糖等。車上，大家齊唱「南泥灣」、「草原上升起不落的太陽」、「我的中國心」等懷舊歌曲。

在歌聲中，我們結束了愉快的一天。



歌藝、友誼大豐收——記港澳合唱交流音樂會

李耀熙

12月1日，一場港澳合唱交流音樂會在澳門培正中學禮堂舉行。參加演出陣容鼎盛，有澳門藝音合唱團、香港高齡教工會合唱團、香港培僑中學校友會朗園合唱團共百多人。悅耳、歡快、動人的歌聲令人陶醉、振奮，令觀眾聽得如癡如醉。三個合唱團歌藝甚高，互相關心、互相切磋，既提高歌技水平，又大大增進友誼，是一次不可多得的港澳大聚會。

此次活動多得培僑澳門校友會梁自然校友穿針引線，奔走港澳兩地努力撮合；又多得馬有禮、顏婉明校友的熱情款待，歐陽士覺校友、洪永遠校友的大力贊助，使交流活動圓滿成功。更重要的是朗園校友合唱團得到尹一平導師、張心子團長的指導帶領，全團上下齊心，勤奮努力，克服困難，有超水準的演出。合唱團幾年來的磨練，有脫胎換骨的進步，相信能單獨走上舞台專場公開演出的日子已不遠矣。有興趣歌藝的校友們，還等什麼？快來參加朗園合唱團吧！



難忘的旅行

31屆通訊員

我屆有36位同學參加了母校的67周年校慶，隨後於11月10日（星期日）組織了一次塔門旅行，有96位同學及家屬參加。我們分組乘搭巴士、旅遊車及渡輪前往塔門，其中在港島東區搭巴士的同學趕不及搭九點半渡輪往塔門，改乘快艇前往，原來很多同學都未坐過這麼刺激的快艇。三批同學差不多同時到達塔門後，浩浩蕩蕩展開行程。

雖然下著小雨，但無礙同學興奮心情，彷彿回到小學/中學旅行情景，沿途風景極之優美，遇見難得一見的牛群。登上龍景亭，欣賞一望無際的海景，年過半百同學在彼此間照應。走下石灘，除在大小不一石灘上大合照外，還有謀殺不少菲林的奇岩異石「呂」字疊石。我

們拍攝了很多開心的相片，男同學合照前面有牛糞最為經典。午飯在新漢記酒家開餐，八圍枱的同學邊談邊食，有講有笑，在一片歡樂中結束今次難忘旅行。





11月25日13屆校友西貢享用海鮮餐。前排左一/左二是朱佩玲夫婦，後排右四/右七李國江夫婦從外國回港相聚。



11月7日13屆校友在香港嶺南會所聚餐。後前排左二是英國校友凌文城，後二排左四是澳洲朱佩玲校友，後前排右六是加拿大吳潔如校

25. 11. 2013. 12



11月30日24屆嶧嶸社蛇宴合照



18屆張恭如校友（前排左4）從加拿大回港9月21日與同學聚會



祈福醫院
CLIFFORD HOSPITAL
(國際JCI認證/國家三甲醫院)



● 首家獲國際 JCI 認證醫院 ● 國家三甲醫院 ● 廣東省中醫名院

祈福醫院國際自然醫學中心
薈萃世界自然療法 治病

高效經濟



醫院大樓

祈福醫院創立於2001年，為一家廣受香港人信賴的醫院，診療特色包括：



中醫(圖為中醫辨證治療)



西醫(圖為微創介入治療)



自然醫學(圖為全身熱療)

其中自然醫學對各種頸肩腰腿痛症、中風、癱瘓、糖尿病等多種慢性病都有顯着療效。

祈福醫院亦設有內、外、婦、兒等40多個專科，包括排毒養生中心、熱療中心、三氧中心及心腦血管中心為港人服務。

持香港長者卡人士
到本院就診可享
更多醫療優惠，
如各項體檢套餐可享

95折

及其他醫療優惠。

凌子興老師為 山區貧困縣培訓英語課程

21屆 洪永遠

今年十月底，在紡織染業職工總會我校友周兆康學長昆仲安排下，我們陪同凌子興老師，訪問了工會在乳源瑤族自治縣創辦、跟蹤、發展達20年的山區希望工程幼兒園、小學、初中校群。凌老師並為全縣170位英語老師培訓標準國際目標。凌老為這次講課已準備多時。講課前一晚，為求精準，他不顧旅途疲勞，又用了三個多小時來推敲。翌日，已久不打領帶的凌老，結上了整齊的領帶。他說是尊重堅持在貧困山區教學的老師們。近年來每遇凌師總覺得他消瘦，鬱鬱寡歡，沈默不多言語。誰知這次講學，他一上講臺，精神奕奕，中氣充足，與平日判若二人。他為了國際音標的發音準確，對170人的講課堅持不用咪，前後左右來回示範，用盡全身的氣力。講課進行了兩個半小時，我們坐在台下聽課，恍如時光倒流五十年，再看到了凌師當年教學的風采，十分感慨！課後我問凌師那來的氣力，凌師說他經過二天的參觀，看到孩子、老師們認真學習的態度著實令他感動。當地政府將全縣的財政收入的一半投入教育表現了興學脫貧的決心！他說看到聽到這些，感到國家是有希望的。凌老師特別欣賞我同窗周兆康、燕衛國學長主持的紡織染工會，20年來堅持在山區扶貧興學，他說他還要和工會一起幫助貧困山區的孩子。老師的熱誠讓我們感動，我們也在思考要如何用行動來承傳我校友們的愛國精神。



參加了五會籃球賽後 給校友會的話

51屆 吳凱琪



多謝你們的支持及鼓勵，使我很窩心。學習階段我只記住我的母校培僑中學，是一間除了品格、學業成績外，人情味超濃的一間中學。

我這次能參與籃球比賽，是我的福氣。我很開心和培僑每一位人（當中有老師、師兄、師姐、教練）一起，他們對我的厚愛及關愛，帶給我無比美好回憶。

加上從病後第一次參加籃球比賽，更加令我重拾自我。他們沒有因我的傷殘，而成為他們的負累，反而給予我更多發揮機會，令我對自己更多肯定及有信心。

2013年校友會慶祝 55周年會慶攝影比賽得獎名單

動物花卉組

風景組

人物組

組別/得獎次序	作者	屆別	照片名字
冠軍	廖躍強	上水3屆	魚鷹捕大魚
亞軍	吳婷婷	18屆	整裝待發
季軍	陳潔琪	29屆	西樵荷花
優異獎	陳孟準	22屆	鳥語花香
優異獎	周俊恒	34屆	回眸
優異獎	鍾永祥	31屆	荷
冠軍	陳松偉	28屆	吉祥
亞軍	鍾永祥	31屆	黃昏下的青馬橋
季軍	黃國賢	33屆	橫江水渡
優異獎	王忠傑	55屆	奇幻時刻
優異獎	陳潔琪	29屆	殘橋映雪
優異獎	陳孟準	22屆	流浮山晚霞
冠軍	吳婷婷	18屆	諄諄善誘
亞軍	周俊恒	34屆	留影
季軍	葛敏珠	10屆	真假洋娃娃
優異獎	鍾永祥	31屆	牧羊人
優異獎	許綺蓮	36屆	滿足
優異獎	許勇	39屆	藏族姑娘

■ 其他得獎作品展示於校友會網頁內



校友會獎學金頒獎通知

2012-2013年度培僑中學校友會獎學金申請表格，已在2013年10月會訊內登載。得獎者將會獲得本會發出通知信，邀請出席2014年2月23日校友會團拜日，接受獎項。

第20屆校友新春團拜午宴通知

時間：2月9日（星期日、農曆年初十）上午十一時至下午二時
地點：銅鑼灣利舞台五樓譽宴酒家閣樓全層
費用：全免
參加者：歡迎第20屆校友攜眷參加
嘉賓：特別邀請老行政、老教師參加
報名：請於1月30日前向第20屆活動常設籌委會各籌委報名

2013校友乒乓球賽

19屆 陳恒

培僑人離不開體育運動。多年來，在校友們的大力支持下，乒乓球賽已成為校友會每年舉辦的康樂活動中不可缺少的一項。為了做好賽前準備工作，昔日母校乒乓球隊成員黃森校友主動承擔組織籌備小組，成員有廖廣廉、鄧永強、楊國光和顏永鴻等校友，他們均為校友會乒乓球隊成員，熱愛乒乓球運動。籌備小組重新設計今年賽事，男子設甲、乙組，並按名次每年升降，女子設一組，還有鼓勵家庭樂，特設家庭組。

今年賽事，於十一月二十四日假天后廟道母校舉行。是日人氣旺盛，參賽者、工作人員及捧場者眾，達五十餘人，很是熱鬧。比賽過程，氣氛既融洽又緊張，高潮疊起，掌聲、歡呼聲響過不絕。

比賽得以成功舉行，有賴全體工作人員的辛勤勞動，藉此感謝余秀勤、蔡玉璽、何桂祥、李炳凱等校友的熱情幫忙；還有張燦榮校友擔任攝影，為賽事留下美好回憶。傅金珠校友也是乒乓球愛好者，長期贊助比賽所需費用，至今已至第三年，十分熱心。

是否還記得，昔日朗園入口處巨大又醒目的題詞：「發展體育運動，增強人民體質」，這已成為我們生活的美好格言。體育運動也促進不同年代校友相互交流，建立友誼。引述今年參賽者的一句話：「我今年參加了很多不同類型的比賽，這次比賽是我感到最好的比賽。」期望在校友們的支持下，明年的乒乓球賽更加成功。

2013 乒乓球賽比賽結果

男子甲組單打組：

	姓名	屆別
冠軍	鍾子明	24
亞軍	鄧永強	30
季軍	楊國光	31
殿軍	鄭舜宇	50

男子乙組單打組：

	姓名	屆別
冠軍	邱惠文	19
亞軍	麥侯恩	31
季軍	陳恒	19
殿軍	陸志榮	31

女子單打組

	姓名	屆別
冠軍	王穎萍	31
亞軍	楊秀碧	24
季軍	容麗芳	31

家庭樂組雙打：

	姓名	屆別
冠軍	陸志榮家庭	31
亞軍	楊國光家庭	24
季軍	邱惠文家庭	31



呼籲

為迎接培僑中學校慶70周年，母校將擴建校史室。希望及歡迎校友捐贈出所珍藏的具有紀念價值的校史物品予母校，既作紀念，又可與老師、校友、同學分享。有關事宜請聯絡培僑中學圖書館馮惠卿校友，電話：2566-2317。

開放日預告

● 2014年2月開放日因準備團拜暫停。

2014年3月5日校友會開放日

時間：2014年3月5日（星期三）
下午2：30-5：00
地點：本會會所
主題：我們如何預防和治療常遇到的牙齒及口腔病患
主講嘉賓：周明忠牙科醫生（40屆校友）
內容重點：1. 蛀牙
2. 牙週病
3. 牙髓病/根管發炎
4. 牙齒敏感
5. 牙齒耗損
6. 缺牙
2. 預防和治療的方法

2014年4月2日校友會開放日

時間：2014年4月2日（星期三）
下午2：30-5：00
地點：本會會所
主題：校友會第一屆攝影比賽評審者與參賽者分享會
主講嘉賓：評審委員鍾燦光、張燦榮、葉毅良校友，特別嘉賓崔鑑權校友
內容重點：一、瀏覽欣賞參賽作品
二、得獎者分享攝影心得
三、邀請特別嘉賓崔鑑權校友分享作品

會後有免費茶點招待，歡迎老師、各屆校友帶同家屬參加！

招生

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：本會會所
內容：教授美聲唱法、學唱各類歌曲
團員資格：培僑校友、培僑教工及其家屬

養生班

上課日期：逢星期四上午9：00-11：00
地點：本會會所活動室
導師：容穎棠校友
內容：**呼吸法
**靜坐調息放鬆法
**體位伸展法
通過養氣、活血通經，達到調理作用，使身心健康
報名費：200元（8課）
開班人數：8人或以上開班
準備開班日期：2014年1月7日開班
學員要求：高齡教工會成員、校友或校友直屬、男女、年齡不限（上課時自備毛巾、寬鬆衣服、沙灘席或瑜珈席）

歡樂星期五舞蹈班

由蔡清愛校友教授中國民族民間舞的基礎知識，旨在讓對中國舞有興趣的校友在老師的指導下互相切磋，在提高舞藝的同時增進校友間的友誼，並達到怡情健體的目的。

時間：逢星期五上午11：30-13：30
節數：每期10節
費用：全期\$200
地點：本會會所

報名：余秀勤
電話：2562-2135

新春河源溫泉兩天遊

日期：2014年3月22-23日（兩天一夜）
地點：廣東省河源「葉園溫泉渡假村」暢遊「大桂上野趣溝」景點、「惠州西湖風景區」

行程：

第一天：深圳－河源「大桂上野趣溝」風景區（包乘車在園內觀光遊覽兩小時）午餐－入住準五星河源「葉園溫泉渡假酒店」－夜晚無限次自由浸溫泉

第二天：酒店內自助早餐－10時離開酒店－「惠州西湖風景區」－「惠州梅菜一條街」午餐深圳關口解散（大約下午六時）

此團不設購物，純玩團！

團費：HK\$ 758.00 / 人

附送十萬元平安保（80歲以上長者除外）

小費：每天HK\$60/人，共HK\$120

***河源「葉園溫泉渡假酒店」享用68個露天特色溫泉池，是前中國最大的客家圍屋休閒區。

***「惠州西湖風景區」是國家級風景名勝區和國家AAAA級旅遊景區。

報名辦法：電話：2562-2135

傳真：2856-2520

電郵：mail@puikiu.org.hk 向余秀勤校友報名

因名額有限，額滿即止

繳費方法：

- 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，後把付款收據傳真或郵寄校友會；或把支票郵寄到香港北角琴行街2C-2D愛琴軒2A校友會；
- 直接到校友會付款。

鳴謝

2013年10-12月份校友贊助經費，禮品

姓名	贊助項目	款項/物品
陳健敏	贊助會慶晚會活動經費	15,000
楊金溪	贊助會慶晚會活動經費	10,000
傅金珠	贊助會慶晚會活動經費	5,000
	贊助乒乓球賽2014活動經費	5,000
黃梓欽	贊助會慶晚會活動經費	5,000
黃金平	贊助會慶晚會活動經費	5,000
周俊恒	贊助會慶晚會活動經費	5,000
第28屆一校友	贊助羽毛球球賽2014活動經費	5,000
梁健輝	贊助會慶晚會活動經費	3,000
陳美華	贊助會慶晚會活動經費	3,000
養生班師生	贊助校友會經費	2,295
赴菲律賓團C團全體校友	贊助培青社11月毅行者步行籌款	2,200
李耀熙	贊助會慶晚會活動經費	2,000
蔡金庭	贊助會慶晚會活動經費	2,000
張心子	贊助會慶晚會活動經費	2,000
吳文拱	贊助會慶晚會活動經費	2,000
許天普	贊助會慶晚會活動經費	2,000
王清海	贊助會慶晚會活動經費	1,500
周熾昌	贊助會慶晚會活動經費	1,000
伍慶華 伍華華 伍華凱	會訊助印費	1,000
黃瑞英	贊助校友會經費	500
吳楚芬	會訊助印費	300

蔡金庭	贊助會慶晚會全場禮包
四洲集團	贊助會慶晚會全場個人食品禮品
吳肖梅	贊助會慶晚會抽獎禮品
蔡宗富	贊助會慶晚會精美手袋及名貴手表
麗星郵輪有限公司	贊助會慶晚會郵輪旅遊套票
無名氏	贊助會慶晚會禮花一批
馬有禮 顏婉明 仇儷	贊助12月朗園合唱團赴澳門交流活動當地活動費
張佩芬	贊助校友會活動抽獎小禮品一批

2013年10-12月份校友會活動義工

五會籃球賽

姓名	屆別	姓名	屆別	姓名	屆別	姓名	屆別	姓名	屆別	姓名	屆別	姓名	屆別	姓名	屆別		
容佩文	18	何桂祥	22	陳志興	54	黃妙桃	23	章以建	25	張瑰瑰	35	張美娥	37	施騰皓	59	魏詠傑	61
楊乾坦	19	伍煥杰	49	丁華興	54	盧富球	23	李炳凱	29	嚴惠玉	35	陳錦煌	56	冼健	61	關穎暉	65
鄧達榮	20	杜曉暉	50	黃森	22	張燦榮	23	劉寶均	29	盧碧瑜	37	曾穎芝	57	穆家駿	61	何海清	上水
顏永鴻	21	吳水拔	50	莊振華	22	莊耀華	24	謝惠卿	29	阮朝暉	37	張思琦	58	鄧志豪	61		
何志強	22	王惠成	51	陳海山	23	鄧永康	25	簡永強	35	楊瑛一	47	吳雪蓮	58	司徒淑汶	61		

11月8日會慶

姓名	屆別	姓名	屆別	姓名	屆別	姓名	屆別	姓名	屆別	姓名	屆別	姓名	屆別	姓名	屆別	姓名	屆別
羅建華	培中老師	莊少玲	21	黃妙桃	23	陳偉邦	29	陳振榮	29	馮惠卿	42	張思琦	58	陳思正	63	潘國華	上水
陳志明	培中老師	顏永鴻	21	馬浩駿	24	劉寶均	29	李炳凱	29	杜曉暉	50	吳雪蓮	58	林楊	63	校友會舞蹈組全體成員	
林富源	培中老師	何桂祥	22	楊建中	24	劉肇基	29	伍柳鷄	30	吳水拔	50	穆家駿	61	藍家達	64		
鄧麗珊	培中老師	莊振華	22	莊耀華	24	周美瑩	29	鍾燦光	29	潘香斌	49	余飛靈	61	盧顯亨	夜	朗園合唱團全體團員	
蔡伯淳	12	張心子	22	周悅顏	25	梁國瑋	29	蘇巧英	30	王惠成	51	區梓軒	61	何海清	上		
吳婷婷	18	陳慧斌	22	鄧永康	25	鄧潔芳	29	胡雪聰	30	陳志興	54	黃翠霞	61	梅玉玲	上水		
蔡玉桑	18	張燦榮	23	章以建	25	藍鋼	29	區惠芳	30	王忠傑	55	關穎暉	63	溫文偉	上水		

11月24日乒乓球賽

開放日及合唱團赴澳門交流日

12月15日羽毛球賽

姓名	屆別	姓名	屆別	姓名	屆別	姓名	屆別	姓名	屆別	姓名	屆別	姓名	屆別		
歐陽玉君	13	蔡玉璽	22	楊國光	31	梁自然	12	吳婷婷	18	黃妙桃	23	楊乾坦	19	姚雨華	31
陳恒	19	張燦榮	23	陳志興	54	姚友瑜	18	張勵娟	19	馬浩峻	24	羅桂華	28	楊鏗一	47
顏永鴻	21	盧富球	23	吳凱琪	51	王小莞	18	楊乾坦	19	周悅顏	25	李炳凱	29	陳錦煌	56
何桂祥	22	李炳凱	29	鄧詠峰	66	容佩文	18	麥兆棠	19	謝惠卿	29	鄧巧玲	30		
黃森	22	鄧永強	30			周潔明	18	施秀灑	22	劉寶均	29	鍾偉聲	31		

甲午馬年新春 團拜

謹定於2013年2月23日(農曆正月24日)(週日)上午十一時至下午二時,在本會會所舉行甲午馬年新春團拜

內容:團拜、頒發校友會獎學金、表演、自助餐會

敬請
各屆校友撥冗出席



培僑中學校友會理監事會 敬約

「培僑中學校友會文藝匯演」

校友會訂於2014年4月27日(週日)在上環文娛中心劇院舉辦「培僑中學校友會文藝匯演」。內容包括:合唱、獨唱、舞蹈、曲藝、音樂、朗誦、魔術等。

校友會在此呼籲:

- 一. 免費招待校友及各界好友, 歡迎有興趣出席的老師、校友向各屆聯絡員報名, 或直接向校友會報名。因入場券數量有限, 先報先得。
- 二. 此活動需大量校友義工, 歡迎校友報名參加義工工作!

 報名電話: 校友會 2562-2135。



培僑中學校友會

培僑