



# 培僑中學校友會 會訊

編委會：周世耀 林水源 章以建 盧富球 伍煥杰 馮惠卿 余秀勤 李麗明 司徒淑汶 黃翠霞 二零一四年十月刊

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

## 做香港人應做的事



黃會長、理事長、秘書長帶領大遊行



年青的校友



反暴力橫額前合照

「誰能救香港？只有香港人民！廣大的中間群眾，起來吧！起來制止反中亂港的行動蔓延！」這是吳康民老校長於7月4日，在報章上發表的話。

培僑校友會積極響應香港「保普選、反佔中」大聯盟組織的「反暴力、反佔中」的簽名運動，設立街站，供市名簽名。

街站的義工校友往往被市民的真情所感動：封麗芳老師特別叮囑她女兒，要第一天專程到北角校友會的街站簽名；有校友通知親屬特別要到校友會的街站來簽名；也有校友帶同他們的孩子到會所簽名。在30多度的炎熱氣溫下，義工們曾收到市民送上的飲用水、甚至警員送上的擦汗紙巾。簽名的市民自動地送上身份證供核對。義工們深感鼓舞，就算流汗也覺值得！

8月17日清晨7時，31屆幾位校友，憑著一個信念——「我們要做一個香港人應做的事」，參加了從維園到中環的「反暴力、反佔中」長跑。用他們的腳，發出要和平的呼聲！

8月17日中午，我會一大批校友冒著酷熱高溫、頂著烈日當頭，齊集在維園，其中包括了年長的，如第3、



遊行到終點



培僑的旗幟在隊伍中

4屆已80歲以上高齡的學長，也包括了剛畢業的年青校友，總之是老、中、青校友，為了一件如此重要的事情聚集在一起來了。我們的隊伍在1時30分後出發，下午4時前已順利完成了遊行。以我們的實際行動，表達我們制止「反中亂港」的強烈呼聲！

## 賀張華峰永遠榮譽會長榮獲香港特區政府銀紫荊勳章





# 保和平長跑簽名

## 保和平長跑



## 《眾志成城維園見》

18屆洪祖生

反佔港人心願，但願普選可實現。  
百萬聯署護香江，眾志成城維園見。  
佔中亂港禍無窮，為民為港心掛念。  
禍港害民不可取，香港穩定不可變！

## 「反暴力、反佔中」簽名活動



封老師女兒7月30日第一個到來簽名



反佔中簽名義工



反佔中簽名

## 培僑高齡教工聯誼會會慶活動



2014年高齡教工會會慶

2014年6月21日中午，培僑高齡教工聯誼會舉行本年度會慶暨會員大會。首先由林友浮董事長主持修改會章及選舉新一屆理事。接著特別為本年度90、80、70的壽星們舉行祝壽。本年度90壽星是易素芳會員；80壽星有王志康、林瑩瑩、黃瑞英、余麗霞、李蓮珠、張瑞芳等會員；70壽星有戴秀霞會員。由吳康民主席、黃承濤老師向壽星們致送賀禮，並舉行切蛋糕儀式。

儀式後餐會開始，餐會中有敬茶及抽獎活動。整個過程充滿了溫馨歡樂的氣氛。這次活動，得到了校友們的關心和支持，他們贊助了禮金、禮品、活動經費，使會慶活動增色不少。

### 附：本會董事及理事名單

董事長：林友浮 秘書：盧德鎏 司庫：黃瑞英

董事：徐鴻翔 周志榮

理事長：盧德鎏 副理事長：徐鴻翔

理事：林友浮 余麗霞 方基石 張勵嫻 蔡迺捷 何少美 張勵娟 梁淑端 梁琮玉



高齡教工會會慶上董事長講話



## 記6月29日理監事考察活動

58屆 曾穎芝



訪問亨泰公司

離開謝崗鎮，代表團前往常平土塘區，參觀楊金溪永遠榮譽會長經營的金杯印刷廠。楊會長從一台印刷機起步，當中付出了無數的心血和時間。經過數十載奮鬥，終於孕育出具有行業典範，今天在世界各地均有業務的金杯印刷廠。



理監事座談會

此行不但令理事們對印刷業現況及其前景加深了了解，更重要的是兩位校友對事業的堅持到底和不屈不撓，再一次體現了質樸、頑強、堅韌的培僑精神。

當天其中一個重要的活動，是由吳老校長發表以香港政局作主題的講話。吳老校長分析了現時各方政治勢力的拉扯，並點出為香港帶來最大優勢的路向，令在場的一眾理事獲益良多。



訪問金溪印刷公司

## 校友郵輪樂逍遙

福利部通訊員

這是校友會的第一次郵輪之旅，由黃金平會長帶領。在福利部吳小綱校友的大力協助下，一行68人的隊伍在6月25日登上麗星郵輪公司的處女星號郵輪，啟程開往台灣，展開4天3日的旅程。

上船後先來個逃生、救生演習，以提高旅客的安全意識。之後，校友們雀躍地進入預訂的房間，一切都是新鮮的。船上的自由度很大，可到處走走看看，喜歡看海景的、吹海風的、到處拍照的、自由選擇喜愛的美食、游泳滑水的、聽音樂唱歌的、串門談心的、打牌的、卡拉OK的，各適其式、任君選擇。幾乎每天晚上，都可以在劇院欣賞到精彩的魔術、舞蹈、雜技等表演。

四天的行程內，我們有兩個白天上岸，一天到高雄市、一天到台中市。兩天行程雖短，但我們有機會登高遠眺，飽覽寶島的美好風光：大海的澎湃、湖泊的優美、高山的壯麗盡入眼簾。我們的足跡到過了高雄的古炮台、台中的日月潭湖、玄光寺、文武廟；我們參觀了台灣出名的六合夜市、品嚐道地的小吃、還過足了購買手信的癮。在有豐富經驗的導遊介紹下，知道了很多當地的風土民情、社會政經消息。不講不知道，帶領其中一車的一位導遊，竟是已退休的大學教授，還是一位博士哩。彼此風趣的閒談，往往令我們捧腹大笑，笑出了眼淚，笑出了健康、笑出了愉快的旅程。

這次是很多校友的處女郵輪假期，休閒、舒適、自由、實惠，給大家留下了美好的回憶。有人甚至說：「我愛上了郵輪之旅！」您相信嗎？

下一次新的郵輪假期，大家萬勿錯過！





## 與名譽會長陳玉萍校友異地喜相逢

葉淑儀副校長



左起老家長周梅麗女士、葉淑儀副校長、陳玉萍名譽會長、吳麗霞校友在餐廳門前

前言：今夏六月，相約一眾友人登上郵輪，暢遊北歐峽灣各國。途經挪威卑爾根（Bergen），應校友會名譽會長、27屆校友陳玉萍女士之盛邀，造訪她所開設的餐館，使我們經驗了一段難忘的飲食文化之旅。

6月11日早上，郵輪剛抵卑爾根碼頭，大隊在滂沱大雨中與陳玉萍校友相見，但天氣未減大伙的興緻，因陳校友隨和熱誠，所以，很快便一見如故。她向我們介紹了卑爾根，侃侃而談。原來這座位處北地，美麗而生氣勃勃的海港城市，也逃不過二戰時德軍的蹂躪。

中國人在卑爾根的不算多，但隨著祖國日益強大，作為華僑的她們，腰板也可以挺得直一點。過去，當地人時而會拒絕售賣貨品給華人，今天，中國人成了最受歡迎的顧客呢！無怪當我們到達漁市場時，偶爾會聽到一些檔販，操著夾雜奇怪音調的普通話招攬生意。

Naboen Pub & Restaurant是陳校友位於Mount Floyen的餐館，地方擺設舒適雅緻，難怪當地的市長、政要、知名藝術家都曾是這裡的座上客。當天，陳校友特別為我們加開午膳時段，料理具北歐特式的美食，計有蜂蜜烤琵琶魚（一種外表特別醜陋，但肉質特別柔滑的挪威名貴品種）炸挪威野生山鱒魚、芹菜泥磨菇伴駝鹿肉。其中最令我們津津樂道的是那道瑞典魚子醬頭盤。陳校友介紹了它的吃法：首先要將蛋黃置於碟上，然後是一湯匙魚子醬，再加生洋蔥及鮮奶油，最後把所有食材攪勻，塗抹於鬆香的多士上去吃，口感是難以形容的美味！



琵琶魚的外觀

原來，這館子獲餐廳/美食評論（TripAdvisor）的5分滿分評，是卑爾根2014年最棒的餐廳榜首！



Naboen Pub & Restaurant 內觀

### 葉玲老師遷來了北角

在老師和校友的熱心籌組下，經過了一段時間的奔跑努力，尤其是在王陶村、梅玉玲、羅啟莉、何志強等校友的幫助下，葉



葉玲老師到訪會所

玲老師關愛小組已順利地把葉老師遷到了北角一家院舍居住。地點鄰近校友會會所，方便校友們經常可以探訪她。葉老師的身體越見改善。7月份的一天，她來到了校友會會所，與曾共事過的老同事會面，大家愜懷往事，言談甚歡。

### 第12屆晨曦社商討55周年的活動

7月30日，晨曦社同學，在銅鑼灣廣場二期太湖海鮮酒家，每月的定期茶聚上，商討了慶祝畢業55周年的活動安排。時間仍然是原定的11月11日。初步估計會有20人左右參加，目前還在聯絡海外的同學。席上大家還拍了合照。



12屆晨曦社同學  
7月30日聚會商討會慶事



18屆謝青青校友(中間黑衫)  
回港與同學聚會



20屆校友到院社探訪容婉薇校友  
(前排右二)



25屆7月12日社慶聯歡大合照



## 第七屆「一社」慶祝六十周年「甲子社慶」

—社通訊員



老師與同學合照

第七屆校友為慶祝「一社」成立六十周年，於今年六月廿一日假座上環好彩酒樓舉行聯歡晚會。筵開五席，與會者五十五人。「一社」同學連同家屬共三十四人出席。應邀出席的有吳康民老校長、曾鈺成校監、張寶鏘老師、黃承濤老師、盧巨川老師、黃茂芳老師及校友會代表。晚會開始時，同學們首先與老師們來一個合照。

社慶籌委會主席高紹宜首先致詞，對老師們和校友會代表蒞臨表示熱烈歡迎。他特別指出，老教師們已是九十歲上下的高齡老人，其中專程從廣州前來的張寶鏘老師今年九十五歲。他們不辭勞累，親臨會場與我們歡聚一堂，我們很感動，祝願老師們健康更健康，長壽更長壽！他對校友會大力支持社慶籌備工作，表示感謝。

他還指出，「一社」同學對這次六十周年「甲子社慶」十分重視。居住香港的大都來了，黎仕釗、曾天穎、嚴勵琮、方郭祝特地從穗來港參加社慶。有些同學是拄著拐杖或坐著輪椅來的。他感慨地說：「六十年雖然漫長，時光的流



老師、籌委、校友會代表合照

逝卻不能沖走我們的友情。當年同學們真誠相處，互助友愛，彌足珍貴，寫下了個人歷史珍貴的一頁。」

吳老校長的

講話，親切動人。他對同學們說：「你們已是八十歲左右的老人，仍然精神奕奕。想起當年我和你們相處的日子，那時我也年輕，大不了你們很多，我可以和你們打成一片。今天我看到你們有些同學行動不便，仍然出席，我很激動。你們離開母校後的經歷，我不很清楚，希望你們以文字記下來，寫成回憶錄，結成『一社』專集，保留在培僑校史室中。」

校友會副會長韋以建代表講話，對「一社」社慶表示祝賀。他憶述了當年在母校做「值周班」工作等難忘歲月，並即席朗誦詩句表達感受。

王陶村等七位社慶籌委上台祝酒。楊寶善主持抽獎助興。席間氣氛熱烈，老同學見面，份外高興，彼此無拘無束，談過不完。六十年前朗園生活的片片斷斷，又重現眼前。

九時許，在歡樂、溫馨的氛圍中，主持人李錫權宣佈晚會結束。同學們在門口列隊歡送老師離場。



與曾任教的老師合照



一社代表祝酒

## 校友會竹戰2014



竹戰開幕禮

8月23日下午，校友會假北角王朝盛宴酒樓舉行竹戰2014，活動由林建新名譽會長、許紹基副理事長贊助。這次活動特點是參賽人較往年多，尤其是年青校友。比賽採用了新制，很受大家歡迎。每位參賽者都有充分的時間享受比賽與玩樂。校友們不介意贏或輸、獎金有多少，最重要的是玩得開心。

今年的得獎者名單如下：

- 冠軍 余永宏 夜校
- 亞軍 張天佐 51屆
- 季軍 賴美玲 夜校
- 殿軍 麥潔葵 8屆



竹戰冠亞季殿軍

- 優異獎 黎永錦 18屆
- 吳素玉 22屆
- 林祥國 夜校



竹戰優異獎

晚宴上校友們興緻勃勃地登台高歌，大唱粵曲、流行曲、勵志歌曲等。連黃金平會長也不甘後人，跟着第11屆鄧鳳蓮師姐來了一曲紅線女腔。第21屆、25屆、28屆校友紛紛登台，稍為遲疑了一會的也排不上唱了。最後一群年輕的校友，在高唱Beyond的歌聲裏，結束這個晚會。



竹戰一角落



## 我們感謝培僑中學的培養

——記7月2日校友會開放日

愛心組通訊員



24屆校友主辦開放日合照

李均全校友是一名游泳教練員。他在學校讀書時就喜歡運動，是黃德成老師使他對游泳產生興趣；畢業後他在游泳方面發展，成了一名教練員。他教的學生既有3、4歲的小朋友，也有成年人，還有為教育學院培訓游泳教師。問他如何才能游得快？他指出：要體力加正確泳姿；有人問他甚麼年齡游泳最好？他說是3、4歲的小孩。首先讓他們不怕水，才有勇氣游下去，接著才是學習正確的姿勢。



李均全校友

七月的校友會開放日，由第24屆校友主辦。李均全校友和梁廣發校友談了自己在社會工作的感受，深深感到當年學校的培養，才讓他們的工作有了力量。



梁廣發校友

梁廣發校友是一名退休消防員。他談到在考消防員時，發覺自己的體能不夠好。中學時，跑三千公尺；在消防隊裏就要跑幾公里，還要跑山路。在學校做單雙槓幾十下，以為好勁，但現在要先做幾百下，然後再長跑。運動後第二天已很累，還要再訓練。為什麼能夠這樣堅持下去呢？這是因為有了培僑體育課的基礎。在消防隊畢業時，體育科達97分。當消防員的那些年月，經常有火災發生，工廠、木屋、馬仔坑、藍田，五級火災就像家常便飯；現在不同了，工廠、商場、大廈都有自動灑水裝置，木屋區也減少了。消防員的工作真的有很多挑戰，但他都一一闖過了。如有一次，同僚去救中山埃毒的人。完事了，大家坐下休息，沒有覺察到衣服上還留有山埃毒藥。這時剛好下雨，山埃散發出毒氣來，結果令同僚中毒入院。

他還給我們講家居防火。現在的大廈都有消防喉，但要知道：如遇火警，要先打破玻璃片，警鐘就會響；然後拉喉就有水，可以灌救了。最近一次家居火警，一位男士本想拉喉灌救，但他不懂得先打破玻璃片，喉沒有出水，結果妻子及三個兒女燒死了，釀成一宗慘劇。所以，我們要懂得防火知識。

兩位校友都在工作中有不平凡的經歷，全賴有培僑對他們的培養，使他們在工作中能為社會作出貢獻。

## 八月份蛋糕班是很好的親子活動



蛋糕班是很好的親子活動



校友子女是蛋糕班的主角

## 「藥療不如食療」

——記8月6日校友會開放日

8月6日校友會開放日，第21屆校友高永餘中醫師與我們談「藥療不如食療」。



高永餘校友主講

現今香港人的壽命，男的平均80.9歲，女的平均86.86歲。我們應當珍惜香港目前的和平環境及優越的食物條件，愛護自己的健康。人一生平均吃下50噸食物，排出體外的廢物是3噸，有47噸是用於維持身體所需的。從這裏可以看出食物對我們的重要性，以「治未病」的原則去看，吃甚麼、甚麼時間吃、吃多少，這些就非常重要了。

他指出：逢藥皆毒；而食療的原則是：1. 辯證施膳；2. 全面膳食；3. 飲食有節。五谷為養；五果為助；五菜為充；五畜為益；氣味合而服之。

他還重點推介了其中最為通用的三種食材：三紅 --- 紅棗、杞子、山楂。是最平凡又經濟的食材，經常食用，對我們身體有很大幫助：

杞子——調節血壓、降膽固醇、抗血糖、明目養顏、寧神、安睡、保肝；

紅棗——養血安神、調和諸藥、保中益氣、暖胃；

山楂——降血脂血壓、防癌抗癌、延緩衰老、消滯開胃、通便消脂。

座談會有問有答，使大家獲益良多。高醫生為我們準備了很充分的資料，遺憾不能在文章詳述。如有校友需要更詳盡的資料，可隨時聯絡高校友，他非常樂意與大家分享。

## 9月7日校友會歌唱比賽

朗園合唱團員積極支持和參加了9月7日由漢華校友會主辦的歌唱比賽，與8間友校的合唱團切磋歌藝、同台高歌。



在台下合照



在台上演出後留念



參加9月7日友會歌唱比賽與其他友會團員一起合照



## 上水分校校友聚會通知

回顧自1969年創辦上水分教處，至1980年上水分校結束，在這十一年間有任多位同學曾經就讀，七十多位教職員先後任職。在這簡單而樸素的校園生活中，給同學們帶來不少難忘的經歷和有趣的回憶！

記得在1998年和2009年的7月11日，我們先後舉行了兩次盛大的校友聚會；兩百多位校友及五十多位老師出席，並得到校友會大力支持，大家相聚一堂，緬懷昔日校園生活，暢談近況，洋溢著一片溫馨的情景！

離上次的聚會，轉眼又過了五個年頭，為了延續彼此珍貴友誼，暢敘目前，展望將來，我們將於2014年11月22日再次舉辦校友聚餐，同時邀請昔日的老師和校友會代表出席。很高興得知，有不少移居海外的校友，將專程回來參加這次聚會！

### 聚餐事宜如下：

日期：2014年11月22日（星期六）

時間：下午五時至十時

地點：粉嶺聯和墟和睦路九號海聯廣場101-105號海聯皇宮大酒樓

費用：每位三百元（校友之家長全免）

由於聚餐地點偏遠，將備旅遊車於當天接送老師，時間及集合地點等詳情將專函通知各位老師

### 報名方法：請與各屆校友聯絡員報名

第一屆 黃肖雲 9186 0732    第二屆 梅玉玲 9623 3636  
 第三屆 張錦榮 9327 4106    第四屆 梅玉珍 5408 0545  
 第五屆 梅玉珠 5114 6052    第六屆 戴桂香 5647 0525  
 第七屆 張錦明 9140 6143    第八屆 鍾 嵩 9103 0286  
 第九屆 蕭玉蓮 6707 7865

## 第27屆激流社畢業 40周年聯歡晚會通知

我們離開「朗園山」各奔前程，至今已四十載。回首前塵，未能忘記昔日在尊敬老師的悉心栽培及教導下，學有所成。現在，經過多年打拼，少年的理想，想必已達成。

藉此際舉行四十周年聯歡晚會，現誠邀激流社同學及其家人撥冗參與此難得盛會，把酒談心，論盡世情，又能向久別的校長及老師問好致謝。希望大家能將此訊息傳達給與袂參與，重溫昔日時光，分享生活近況。熱切期待您們的出席。

### 聯歡晚會安排如下：

日期：2014年12月6日（星期六）

時間：晚上六時恭候，七時開始

地點：跑馬地黃泥涌道188號紀利華木球會

費用：港幣五百元正

繳費方法：為方便統計出席人數，請各位在11月6日前，把餐費存入下列賬戶，並將收據whatsapp至負責同學蔡宇賢（電話：97355621）

中銀賬戶：031-349-1-020029-1（NG HOI FUNG）

HSBC：040-8-030815（HOU SHIU CHIT）

聯絡人：蔡宇賢 97355621    梁建安 96702606

侯小哲 60833185    陳玉萍 95768806

鄭淑貞 68327228    林建新 92113333

葉毅洪 91649268

## 培僑中學校友會獎學金計劃

校友會設立獎學金計劃，鼓勵培僑教育機構轄下中小學生及校友子弟努力學習。各獎項及參加辦法如下：

獎項	贊助者	獲獎條件	獎品內容
1 培僑中學優異學生獎學金	張華峰 永遠榮譽會長	中一至中五學生，全級成績最好之首二名	1000元
2 培僑小學優異學生獎學金	傅金珠 永遠名譽會長	小一至小六學生，全級成績首名	500元
3 培僑教育機構大專生獎學金		培僑教育機構屬下學校的中六學生，參加應屆中學文憑考試，獲錄取入讀本港大專院校，其中成績最好之六名	1000元
4 校友子弟學業成績首三名獎學金	黃梓欽 永遠榮譽會長、 陳勁 永遠名譽會長	小一至中五之校友子女，在學年成績中為年級前三名者均可報名	首名 1000元 第二名 800元 第三名 500元

### 培僑中學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			
參賽者姓名	名次	參加班別	
就讀學校		參加年度	

參加者可填寫以上參加表格，連同學年成績影印本或中學文憑考試成績影印本於10月30日前寄回本會。

獲獎同學將獲專函通知，得獎同學於2014年11月9日校慶暨會慶餐會上獲頒發獎學金。



## 校友會羽毛球賽2014

**贊助人：**莊子雄校友(第34屆)  
**時間：**2014年12月14日(星期日)  
中午12:45分抽籤  
**地點：**培僑中學室內球場  
**參賽者：**培僑校友、校友直屬(父母、子女、配偶、親兄弟姊妹)  
**項目：**男子單打、女子單打、男子雙打、女子雙打、男女子混雙共五項  
**備註：**各項比賽最少有三個或以上單位才進行比賽  
每位參賽者最多只報兩項比賽  
歡迎校友報單項及組別比賽  
校友直屬只可報雙打組別比賽  
**報名：**電話：2562 2135、2563 3662  
傳真：2856 2520  
電郵：mail@puikiu.org.hk  
現已接受報名，歡迎參賽！  
(請於12月8日或之前報名，不接受現場報名。)

## 歡迎報名「培僑之友田徑組」 參賽11月份「香港先進運動會」

**主辦機構：**華人運動員協會  
**日期：**2014年11月2日(星期日)下午1時至5時  
**地點：**灣仔運動場  
**參加資格：**年滿35歲香港居民  
**組別：**分男、女子組，每5歲一個組別  
**獎品：**每組首三名獲獎牌  
男、女子組別設「個人全場總冠軍」獎  
**報名項目：**  
徑項——100米、800米、3000米競步  
田項——跳高、跳遠、標槍、鉛球  
接力項——4x100米、4x400米  
現「培僑之友田徑組」有基本組員包括鄧達榮、廖志強、馮宏德、黃偉河、楊鳳玲等，歡迎您的加入，為培僑校友爭光  
查詢及報名，請致電本會余秀勤校友電話：25622135或  
直接聯繫鄧達榮校友，電話：91831912

## 精彩珠海長隆兩天一夜遊

**出發日期：**2014年10月25及26日(周六、周日)

**主題：**暢遊廣東省珠海全球最大「海洋主題渡假區」，內容包括長隆「海洋王國」+觀賞「全新長隆國際大馬戲」，入住中山準五星級俊誠海逸酒店(或同級)。全包所有入場費。

- \*\* 海洋王國內：暢遊八大主題區：海洋大街、繽紛世界、極地探險、雨林飛翔、海象山、海豚灣、海洋奇觀、橫琴海、讓您置身於海洋世界中。
- \*\* 馬戲團：讓您一次看遍全球各個著名國際大賽的皇牌節目！切身體驗世界一流的國際馬戲盛宴。
- \*\* 俊誠海逸酒店：2013年1月開業，座落於偉人故里中山港口鎮，酒店內設備齊全、典雅舒適、娛樂休閒設施齊全，讓您盡情享受。

**行程：**

第一天：早上深圳關口集合，乘旅遊巴士前往——珠海長隆海洋王國——觀看「世界上最大的鯨鯊館——晚上觀看「珠海長隆國際大馬戲」——入住酒店。

第二天：酒店自助早餐——中山紀念堂或紫馬嶺公園——四季果園(包入場、任食時令水果)——約下午六時深圳關口解散。

**膳食：**第一天：午餐「荔枝柴燒鵝宴」，晚餐在園內自行選擇用膳(旅行團提供每位人民幣60元餐飲券)

第二天：酒店內自助早餐，午餐「大盤吹漲魚蝦蟹宴」

**收費：**HK\$1098/位、小童HK\$1028/位(3至9歲，且不佔床位)、三歲或以下嬰兒HK\$478/位(導遊+司機服務費，兩天共港幣120元，需另付)。團費已包每人十萬元平安保險(80歲長者除外)。

**單人房差費：**HK\$250/間。

**集合時間：**早上9時30分香港落馬洲(深圳福田)，自行過兩個海關。在福田關口入境地下大堂，見校友會會旗集合。9時45準時上車，逾時不候。

**報名及付款：**致電25622135與校友會余小姐聯絡。



## 校友會乒乓球賽2014通知

贊助人：傅金珠永遠名譽會長  
比賽日期：11月16日（星期日）中午1時至5時（12時45分集合）  
比賽項目：男單甲組、男單乙組、女單組、家庭樂雙打組  
比賽地點：培僑中學室內球場  
男單賽制：男單甲組參加資格——上屆比賽8強自動成為甲組  
男單乙組參加資格——除上屆8強外，其他校友報名參加乙組  
（今屆乙組比賽的冠亞軍下屆升級打甲組，今屆8強排名最後的2人下屆降級乙組）  
採分組循環賽制  
女單賽制：採淘汰制及分組循環賽制  
家庭樂雙打：由校友與其直屬（父母、配偶、子女，不限年齡）組成雙打  
採淘汰制及分組循環賽制  
除比賽外，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  
傳真：2856 2520  
電郵：mail@puikiu.org.hk  
截止報名：11月8日晚上六時截止報名。  
抽籤排位：11月10日下午七時，請各參賽者或代表到校友會參加抽籤排位，並編賽程

## 校友會開放日預告

### 2014年12月3日（星期三）

時間：下午2：30至4：30  
地點：本會會所  
主題：「認識老人痴呆症」  
主講者：香港特區衛生署代表  
主持人：王小莞校友  
內容重點：1. 如何認識初期的症狀  
2. 腦退化、老人痴呆症對我們生活中的影響  
3. 治療方法  
4. 如何在家中幫助病者

### 2015年1月7日（星期三）

時間：下午2：30至4：30  
地點：本會會所  
主題：推介「健康312經絡鍛練法」  
主講者：鄧衍良先生（第18屆吳婷婷校友家屬）  
主持人：王小莞校友  
內容重點：1. 生命在於運動其實是指生命在於經絡運動  
2. 「黃帝內經」說的經絡乃「行血氣、營陰陽」、「決生死、處百病」  
3. 解釋何謂312法  
4. 示範練習  
鄧衍良先生曾在中銀退休員工聚會內主講此題材，深受歡迎  
• 會後免費茶點供應，歡迎老師、各屆校友參加！

## 培僑中學校友會攝影比賽2014

贊助：王伯達校友（第19屆）  
賽事顧問：盧巨川老師、鍾文略（世界名攝影家）、張伯根（世界名攝影家）  
賽事評判團：鍾燦光（組長）、何寶甜、鍾永祥  
比賽組別：風景組、人物組、花卉及動物組  
參賽者資格：校友、現任教職員、高齡教工  
照片規格：照片不用裝裱，照片大小為（5R），不可提交以電腦合成之照片  
每人每組限交照片五張，照片賽後恕不退還。照片背後填上參賽者的姓名、屆別、組別、照片提名  
交相方法：直接交到或郵寄到培僑中學校友會會所  
截止日期：2014年10月15日，請盡快投稿！  
獎品  
每組冠軍：現金獎 1,500元  
每組亞軍：現金獎 1,000元  
每組季军：現金獎 500元  
每組優異獎三名：現金獎 300元

## 招生

報名：余秀勤校友 電話：2562 2135

### 養生班

上課日期：逢星期四上午9：45至11：45  
地點：本會會所  
導師：容穎裳校友  
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 / 人（8課）  
開班人數：8人或以上開班  
開班日期：2014年10月8日（中途可加入）  
學員要求：高齡教工會成員、校友或校友直系家屬。男女、年齡不限  
（上課時自備毛巾、寬鬆衣服、沙灘蓆或瑜珈蓆）

### 10月份蛋糕製作班

時間：10月18日（星期六）晚上6：30至8：30  
地點：本會會所  
人數：最少4組才開班（每組可以由1人或2人組成）  
導師收費：每課 125元 / 組  
材料收費：須另收，實報實銷，約100元 / 課  
完課後，每組可帶回蛋糕成品回家享用  
課程：朱古力慕士蛋糕  
特別開班要求：如果校友自組夠4組人數或以上，可自選時間及蛋糕主題。可與導師協商開班



## 2014年7-9月份校友贊助經費, 禮品

(排名不分先後)

姓名	贊助項目	款項/物品
王伯遙	攝影比賽2014	港幣10800元
吳小綱	校友會活動經費	港幣5189元
林建新	竹戰比賽暨校友聯歡晚會	港幣5000元
許紹基	竹戰比賽暨校友聯歡晚會	港幣5000元
莊子雄	羽毛球賽2014	港幣5000元
顧惠廉	會訊助印費	港幣500元
黃妙德	會訊助印費	港幣500元
郭善美	會訊助印費	港幣500元
林時港	會訊助印費	港幣380元
第七屆一社	會訊助印費	港幣200元
張心子	朗園合唱團歌唱比賽	賽後晚膳餐費
吳肖梅	校友會活動	抽獎禮品一批
戴桂香	校友會活動	抽獎小禮品一批
鄧永康	朗園合唱團	錦旗一面
陳偉邦	校友會活動經費	修理電器費用

## 2014年7-9月份校友會活動義工

表一 灌錄培僑校歌義工

姓名	屆別	姓名	屆別
周熾昌	10	盧顯亨	夜校
張心子	22	劉秀賢	25
鄧永康	25	郭麗群	25
鍾定嘉	13	楊麗明	23
戚繼明	25	吳小惠	23
李光俊	21	王小莞	18
洪永遠	21	胡雪君	32
劉寶均	29	戴桂香	33

表二 “反估中” 街站義工

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	林友浮	19	鄧永康	25	伍煥杰	49		
陳育奇	老師	黃金平	22	蔡長謀	28	吳水拔	50		
黃月萍	老師	何桂祥	22	劉寶均	29	王惠成	51		
徐鴻翔	11	盧富球	23	張瑰瑰	35	張天佐	51		
盧德鑾	13	梁琮玉	23	嚴惠玉	35	丁江浩	54		
陳恒	19	周濟南	24	李清霞	44	張思琦	58		
劉珍英	21	馬浩峻	24	楊煥一	47	穆家駿	61		
莊少玲	21	韋以建	25	蔡煥林	49				

表三 其他活動義工

姓名	屆別	姓名	屆別	姓名	屆別
鍾定嘉	13	林友浮	19	謝惠卿	29
歐楊玉君	13	高永餘	21	李炳凱	29
王小莞	18	張心子	22	劉寶均	29
容佩文	18	張燦榮	23	何海清	上水
吳婷婷	18	楊麗明	24	盧顯亨	夜校
周潔明	18	周濟南	24	杜曉暉	50
姚友瑜	18	李均全	24	陳錦煌	56
張勵娟	18	梁廣發	24	丁華興	54
方基石	老師	馬浩峻	24	曾穎芝	57
羅耀芬	19	鄧永康	25	柯文文	57
楊乾坦	19	郭麗群	25	吳雪蓮	58

## 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



# 人人都需要 — 奧米加-3不飽和脂肪酸



挪威阿斯麥

Omega-3不飽和脂肪酸是人體的「必需」脂肪酸，但人體不能自行製造Omega-3，因此必須依賴從食物中攝取。Omega-3包括DHA及EPA，是人體不可缺少的元素，在生命中不同的階段；從胎兒到成長發育，以致成年後及老年期，都擔當著不同的重要角色。充足的Omega-3對我們的心臟、腦部、視力、關節等都十分重要。

近年科學研究發現，Omega-3不飽和脂肪酸能平衡血管內的脂肪比例，減少脂質在血管壁積聚，提升血管彈性，保持心腦血管及全身的血管暢通。經過多年來的科學研究印證，Omega-3在心臟健康方面的貢獻已廣獲認同。歐盟委員會(EC)及美國食品及藥物管理局(FDA)等國際性的權威機構均已確認Omega-3 (EPA/DHA)有助保持心臟健康。

## 天然奧米加-3三文魚油丸

Natural Omega-3 Salmon Oil Capsules \_100粒

連續三年榮獲 香港醫護學會認可產品

### 護心 健腦 益眼 活關節

- 採用挪威新鮮三文魚作材料
- 先進低溫分離技術提取，保存天然營養成份
- 不經加熱、無化學添加、天然、潔淨、安全
- 每1000mg(兩粒)含460mg 奧米加-3  
200mg DHA、110mg EPA、40mg DPA及蝦青素
- 適宜全家大小食用

挪威製造



標準價\$368

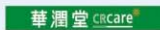
查詢熱線 **2368 2772**

培僑校友  
尊享優惠

**7折**

優惠期至  
2014年10月31日

我相信！  
挪威阿斯麥  
秦燕珊  
亞洲小姐冠軍  
秦燕珊小姐



f aximed 挪威阿斯麥  
www.aximed.hk

# 海富賓館 (政府註冊 持牌賓館)

賓館地處繁華路段

交通方便 機場巴士(A22)直達樓下

全部獨立套間 整潔衛生 光猛舒適

冷熱水 空調 電視 電話齊備

免費上網 房價相宜 校友訂房優惠

訂房聯絡人：曾文藝校友 電話：9059 9318



獨立洗手間



雙人雙床套房



家庭式三人套房



雙人套房

香港九龍佐敦道37G統一大廈電梯3字樓A5-A6  
A5~A6 2/F UNITED MANSION 37G JORDAN ROAD KLN.HK  
電話 TEL: (852) 2332 0498, 9059 9318  
傳真 FAX: (852) 2770 2015





請柬

# 慶祝培僑中學68周年校慶 校友會56周年會慶聯歡餐會

謹訂於二零一四年十一月九日（星期日）晚上七時正，假香港金鐘名都酒樓舉行慶祝母校六十八周年校慶暨培僑中學校友會五十六周年會慶聚餐晚會

**內容：**聚餐、頒獎、表演、抽獎

**餐券：**港幣280元/位

**報名辦法：**1. 各級社集體或個人報名

2. 向校友會余秀勤校友報名

電話：2562 2135 傳真：2856 2520 電郵：mail@puikiu.org.hk

3. 即日開始接受報名，因名額有限，額滿即止

**繳費方法：**1. 把款項存入中國銀行「培僑中學校友會」賬戶：064-777-00452115，收據寫上名字後傳真 2856 2520 或郵寄至校友會；

2. 支票抬頭「培僑中學校友會」，郵寄香港北角琴行街2C-2D愛琴軒2A室培僑中學校友會

3. 直接到校友會付款

4. 最後付款期：2014年11月3日

**11月9日餐券已可供購領，請各屆聯絡員盡早與校友會聯絡！**



培僑中學校友會

E

POSTAGE PAID  
HONG KONG  
PORT PAYE

PERMIT  
No.6400

培僑

香港北角琴行街2C-2D愛琴軒二樓A

電話:2562 2135 25633662 傳真:28562520 網址:http://www.puikiu.org.hk