



# 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

二零一五年一月刊

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

## 賀會慶暨校慶晚宴

## 培僑人聚焦香港心



曾校監致辭

培僑中學校友會祝賀56周年會慶暨母校68周年校慶，11月9日假香港金鐘名都酒樓舉行聯歡晚宴，培僑教育機構董事會吳康民主席、曾鈺成校監及校友會黃金平會長等主禮。

聯歡晚宴筵開62席，歷屆校友踴躍參加，菲律賓校友會組織了30人慶賀團，廣東、北京、英國、澳門各地校友會，亦有代表專程來港祝賀，近800校友歡聚一堂。

晚會在莊嚴的國歌聲中開始，校友會會長黃金平致歡迎詞表示，在支持「反暴力、反佔中」活動中，逾300名校友，響應了校友會的呼籲，在北角地區收集市民簽名，又參加了8.17大遊行，展示了培僑人支持政府合法施政、支持警隊執法的願望。

曾鈺成校監致詞：在今天激烈複雜的社會環境，香港與來自各地的校友歡聚一堂，足見培僑大家庭的凝聚力；與此同時，不少校友投身立法會、區議會的工作，維護社會法治，在社會上得到很高的評價，他本人作為培僑一份子，感到光榮。

他又提到，社會上對培僑中學、小學和書院，都有很高的評價，地區人士還告訴他，培僑書院是「沙田第一名校」哩！社會各界對培僑機構辦學的嘉許，足證三校校長和老師的努力。

吳康民主事會主席祝願母校跟隨祖國進步的步伐，有更大的發展。

海外校友代表團亦表達了他們身在海外心繫香港的心聲，他們都在網上響應了校友會的呼籲，簽名支持「反暴力、反佔中」。

聯歡宴會上，頒發了校友會獎學金和攝影比賽獎項，此外還有節目表演助興，吳康民主席、曾鈺成校監伉儷，在歡樂的舞步中，來個即興共舞，掀起全場氣氛。



菲律賓校友會祝酒



各地校友會代表祝酒



黃金平會長致辭



培僑教育機構代表祝酒



## 校慶各屆校友合照



第12屆慶畢業55週年



第22屆慶畢業45週年



第27屆慶畢業40週年



第32屆慶畢業35週年



第37屆慶畢業30週年



第29屆最多人數出席晚會

## 熱烈祝賀

許學禹校友榮膺菲律賓香港商會  
永遠榮譽會長！

莊金耀校友榮膺菲律賓香港商會  
會長！

高維澤校友榮膺菲律賓香港商會  
副會長！



莊金耀校友當選菲律賓香港商會會長



舞蹈組表演



老校長、校監伉儷與校友同樂



四人小組唱



朗園合唱團表演



十分感動 五分唏噓

## 參加上水校友聚會有感

吳康民

培僑中學在一九六九年至一九八零年，在新界上水設立上水分校，全盛時共有三處校舍。

當年新界北區並未城鎮化，中學學位緊張，學童就學每要跋涉前往他區。有鑑於此，我們決定「上山下鄉」，到偏遠的上水地區設立分校。同時，由跑馬地的中學總部派遣教職員工輪流前往施教，先後在上水擔任教職員工的，達一百二十多人。

我當時擔任學校校長，也不時前往上水分校，與師生們「同食宿同家訪」。那時候年富力壯，才四十出頭，因而跑遍北區，從沙頭角、鹿頸、古洞、粉嶺連同一大片邊界禁區。探訪家長，了解鄉情。那時還持有三個月期的「禁區紙」，所以可以出入自如。

學校辦理十一年間，培養逾千新界青少年學生，大多學業有成，也有數百人遠涉重洋，前往英國、澳洲等地，在彼邦創業。

最近，上水校友在粉嶺一酒家舉行一次校友和老師的大聚餐，來者差不多有四百人，不少還是外地趕來，參加這個盛會。

酒樓的經理是上水的校友，司儀是一位駕輕就熟的校友區議員，攝影的是在英國專門學過照相技術的校友，他們都是專家。其表現與任何大型活動的主持者相比，毫不遜色，可見上水校友人才濟濟。

我在致詞時說，參加這個盛會，一是有十分感動，二是有五分唏噓。感動的是校友們的凝聚力，對學校的感情，對師長的愛戴，經歷近半個世紀而不變。唏噓的是我當年風華正茂，可以和大家「同食同住同勞動」，今天已進入耄耋之年，行動不大方便，出入要人陪同。再要如當年與師生同行，踏遍北區鄉村，便不可能了。

許多校友十分熱情，紛紛前來與我合照。他們知道我起立坐下都吃力，便沒有要求我站起來與他們合照，而是就站在我的座位旁簇擁着合影，令人又十分感動。

一輩子從事教育，這就是一個明顯的報答。校友們的熱情，畢生難忘！

## 上水分校校友聚餐2014

十一月二十日是上水分校校友期待已久的日子，校友們用了一年多時間籌備聚會，用不同的渠道聯絡分散各地的校友。在各區校友的努力下，當晚有三百多位校友出席，其中近二十位海外校友專程回港，還有家長參與其中；更令校友們感動的是，吳康民老校長和五十多位老師的蒞臨，校友會黃金平會長及十多位理事的出席。

想當年，一群年青的老師，山長水遠的跑到仍處偏遠的上水，在極其惡劣的教學環境下，培育一班農村小孩，這份情誼，同學們銘記於心！聚會上，校友和老師們都有說不盡的話題，大家回想當年，暢敘目前，展望將來；會場四周展出過百張四十多年前的校園生活照片，那一張張可愛活潑的面容，勾起一幕又一幕的回憶！感謝已故的李允基老師為我們留下美好的印記！感謝一班工作人員為今次聚會付出的一切；還有一班贊助整個活動的校友們！

歡樂的時間總是過得特別快！校友和老師們依依不捨地道別，大家都期待下一次的聚會再來到！



第六屆校友與老師們合照



吳康民校長、黃金平會長與老師們合照



校友會代表出席上水校友聯歡會

## 參加上水校友活動後有感

上水第6屆蔡錦榮

尊敬的吳康民老校長，老師們：您們好！

今天，剛看到您們對參與上水分校的聚會後的心聲，使我不但感動，更是激情洋溢！感動的是校長和老師們不但沒有忘記我們，而且仍然關心我們，認同我們。校友們的團結和熱情，不但減當年，更充滿著感恩和謝意！

人生匆匆幾十年，今天能與數百名校友重逢，互訴心聲，相互勉勵和共話當年情！這已經是一件來之不易的大事！更何況能夠與相隔幾十年的校長和老師共聚，讓我們激情滿懷！我們今天的表現，已經足以給校長和老師證明：您們當年教育出來的學生，都是一群正義，對社會有積極貢獻的好學生，能讓您們感到驕傲的好學生！

我心裏十分感謝校長和老師們當年對我的教育，讓我從年幼之時已經明白到國家和民族強大的重要性！德、智、體全面發展的重要意義！讓我人生充滿著正能量！多謝我們的母校，多謝我們的校長和老師，我會堅決把母校的教育精神傳承下去！更多謝今次籌備晚會的每一位同學，您們無私貢獻的精神，得到我們每一位的敬重！

我會珍惜今後的每一個朋友和每一天的日子，祝願培僑師生們的正能量繼續發光發熱！為更強大的祖國和民族喚發光芒而努力！



來自英倫、北愛爾蘭、愛爾蘭、蘇格蘭、挪威、比利時、越南等地校友。



第五屆校友與老師們合照



## 情深意切賀高壽 語重心長話港島

培僑中學校友會北京分會



北京聚會



吳老校長，張國男校友探望陳曙光老師

「只要有機會來北京，我一定會再來看望老朋友。」吳康民老校長環顧到會的滿堂校友，親切地說。真是老朋友了，在座的有89高齡的第一屆畢業生高照寰學長，有自建校初期就在母校就讀的張國男、李湄、沈甯等學長，多數校友已年過七旬，卻是鶴髮童顏，精神豐饒。時間的流逝絲毫沒有淡化校友們對母校的懷念之情和對老校長的敬重之意。

的卓越貢獻。這是母校的光榮，也是校友們的驕傲。遺憾的是，老壽星吳佩綸因故未能出席祝壽會，與會者都送上了對吳老師的祝福。吳老校長也特意帶來了兩本政論性的著作送給吳老師以表祝賀。

這一天的聚會，有歡聲笑語，也有沉重話題。一段時間以來，港島中環一直牽動著北京校友們的心。藉這次聚會的機會，吳校長介紹了香港的情況。他告訴大家，自己已經撰寫了文章，規勸學生們要顧全大局，不要與中央對抗。在回顧歷史和亞洲四小龍的發展之後，吳校長說，要懂得香港的定位應該是一個經濟城市，而不是政治城市，這塊寶地，只有政治穩定才能獲得經濟的繁榮發展。他語重心長地告誡年青人，要學習歷史，以史為鑒。儘管對目前的狀況感到擔憂，吳校長表示，他對香港的未來依然充滿信心，「柳暗花明又一村」，他說，「相信形勢可能會有新的轉機。」香港是北京校友們曾經的家鄉，是他們幾十年來夢魂縈繞的地方，每一個校友都關心香港的現狀和未來。保持香港的穩定和繁榮，這是吳校長的期盼，也是北京校友們的心聲。

會後張國男會長陪同吳老校長和高照寰兩位壽星去看望了作為母校創始人之一的陳曙光老師，老人家高壽已有105歲，在家中仍能和大家談笑風生。

他們紛紛從京城四面八方趕來，看望老校長。母校也一直關懷著這些老校友，助理校長伍煥杰特地前來看望大家，並帶來了招祥麟校長的親切問候，招校長因帶學生在內地參觀，未能按原計劃到會。伍助理校長告訴大家，近兩年有6位培僑畢業生考上了北京的大學，分別在清華、北大、人大、北京傳媒大學、北京中醫藥大學和北京理工大學等學校就讀。吳老校長和伍助理校長熱情地把與會的6位同學介紹給大家，這些年輕小夥和姑娘個個英姿勃發，讓聚會的氣氛又一次熱烈起來。老校友們更期待母校今後將源源不斷地為內地建設輸送優秀人才，祝願北京校友會這棵壯碩的老樹，不斷萌發出嫩綠的新枝。

張國男會長說，今天聚會的主題之一是為吳康民老校長祝賀米壽，也為曾在母校任教今年九十高齡的吳佩綸老師和八十有九的高照寰學長賀壽。精美的生日蛋糕端上來了！在「祝你生日快樂」的歡快歌聲中，吳老校長和高照寰學長戴起象徵壽星的金冠，點燃了蛋糕上的九支燭。悠悠九十載，壽星們經歷了多少風風雨雨，又為香港和大陸的建設發展建立過多少功業。早在1998年，特區政府就曾授予吳康民校長大紫荊勳章，表彰他對香港建設發展做出



北京校友會大合照



現正在北京讀大學的培僑畢業生

## 加西校友會成立十五周年

22屆 胡麗梅

11月1日，我們為加西校友會成立十五周年舉行慶祝活動，共有40位校友及親屬參加。聚餐前有19屆校友施劍濤分享養生之道，跟着是會務報告及兩年一次的理事改選，新成員有19屆施劍濤、22屆胡麗梅和趙士雲、26屆馬志宇、28屆林文玖等。

大家歡度了一個愉快的晚上，除了幸運抽獎外，每人都有了一份禮物。晚宴後，大家還商約下次聚會的日子呢！



加西校友會15周年會慶



加西校友會選舉投票

## 廣東校友會校慶聚餐

2014年12月7日，廣東校友會假座廣州郵電大廈，舉辦68周年校慶聚餐。出席聚餐的共59人，嘉賓有培僑教育機構行政總監周世耀、校友會理事長盧富球、香港工聯會駐廣州辦事處主任。他們不顧寒風冷雨，懷著對培僑的極大熱情參加聚餐。

會上，由盧副校長介紹了母校近一年來的發展和成就；周世耀總監介紹香港當代青年學生教育情況。這些話題，我們這些身在內地，心繫港島的培僑學子都極為關切，因而受到與會者的熱烈歡迎。兩位講話時，會場鴉雀無聲，人人專心聆聽。講話結束後才開始喧鬧的聚餐，交流資訊、共敘友情。直至酒樓接近收市才依依道別。



盧副校長介紹學校近況



周世耀行政總監向廣東校友講述香港當前的佔領行動



## 有緣千里來相會

吳康民

古語說，有緣千里來相會。真巧，在我們到達曼谷，將入住酒店之際，在大廳忽遇校友張超雲。她也並非住在這裡，只是要到附近訪友，而時間尚早，便在酒店大堂休息，因而遇見我們。

異鄉逢舊知，超雲顯得很親切。她的家族，在泰國和香港都有生意，因此她是兩地跑。

半年前，她的夫君剛剛在香港去世，她向我這個老師兼長輩盡訴心中情。說開頭三四個月，完全不能接受，整天迷迷糊糊的，茶飯不思，這個日子很難捱。我知道她中年喪夫的苦痛，便安慰她，今後寄希望於子女和事業。

她很熱情地說要請我們吃一頓飯，並把孩子帶來，於是約定翌日在四季酒店吃泰國菜。

屆時她的兒子陪她前來，這位青年，高大魁梧，一表人才。已經能擔負她的事業而作為台柱，沒有辜負父母的培養。

她的兄弟姊妹，可說是整個家族，有十數人都是我的學生。畢業後來往甚多，關係密切。她的家翁，是著名的僑領，新中國成立初期，曾參與全國政協活動。她的叔父輩，也與我稔熟。過去學校的學生許多是兄弟姊妹，「連群結隊」，前來就讀，所以許多家長，都時有往還。

泰國曼谷，還有不少校友僑居，但因此次只是旅行休息，加上年紀老邁，不敢多所聯繫。



吳老校與張超雲校友合照



10月9日吳康民老校長為高齡教工會講座

## 美食美購在曼谷

吳康民

泰國是我童年僑居之地，上世紀八十年代後，多次往遊，遍及曼谷、清邁、芭堤雅等地。如今年邁，近十年未及前往。月前曾念及此，僑居泰國事業有成的校友黃創山，聞訊邀請前往作五天遊，欣然答應。此行是自由行，並由校友張遠策劃。並無特別觀光要求，內容就是吃喝和逛街而已。況且半天遊覽，半天休息，從容之極。

多年不來曼谷，發現漢字和潮州話基本上已退出市區以及所謂「唐人街」。上世紀前來時，市上還見有中文招牌，年老一代的大多會講潮州話，現在到所謂唐人街的商業區，偶有若干商店附有漢字之外，如著名的賣肉乾的「林真香」等，漢字的罕見，還不如英國和加拿大的唐人街。況且大部分中國人面孔的店員，都不會講潮州話，更加不會說廣州話和普通話了。

### 廣州探望黃浩炯老師伉儷

12屆校友陳柏棠和蔡伯淳，於10月7日到廣州番禺華南碧桂園探望了黃浩炯老師伉儷。黃浩炯老師身體尚好，人也精神，特別黃老師思路還是那麼敏捷，對社會上發生的事情瞭如指掌。大家聚首暢談，都很高興。



第12屆校友到廣州探訪黃老師照



10月11日高齡教工會代表探訪何杰老師



## 激流四十年，說不盡的昔日情懷 ——記27屆激流社四十周年聯歡晚會

籌備一年多的四十周年聯歡晚會，於2014年12月6日隆重舉行。當天下午三時，十多位籌委及工作人員率先到達會場，包裝紀念品，佈置會場，好不忙碌。三時半開始，13位從海外專程回港參加聚會的同學已急不及待地陸續到場，他們見到在港的同學十分興奮，熱情擁抱，大力握手寒暄，高聲暢談，爭相拍照留念。到了七時，接近100人的師生已濟濟一堂，好不熱鬧。大家來個大合照後，首先由籌委主席蔡宇賢代表致歡迎詞，接著是吳康民老校長及曾鈺成校長致詞祝賀。其後校友會代表姚珏介紹校友會活動。最後從美加、歐洲、澳紐、日本、星加坡回港的同學分別講感受及近況。席間，同學們向師長問好，並邀請合照留念。同學們三五成群地圍在一起互通近況，緬懷昔日趣事，晚會氣氛熱烈，直至晚會結束，大家仍依依不捨，說不盡的昔日情懷，非常珍惜這個愉快難忘的聚會，期望著四十五周年聚會有更多更多的同窗好友參與。



12月6日晚27屆激流社慶祝畢業40周年餐會上大合照



第17屆社慶50週年晚會合照

## 第32屆奔騰社社慶活動

12月6日(星期六)是第32屆奔騰社畢業35週年社慶活動，席設灣仔洛克道東園金閣。當晚很榮幸地邀請了培僑教育機構董事長吳康民老校長、培僑教育機構行政總監周世耀、校友會會長黃金平、校友會副會長蔡灑捷、校友會理事長盧富球，還有麥愛道老師、甘英如老師、曾安琪老師出席晚宴。連同第32屆同學，筵開六席。

我們邀請嘉賓致辭，還播放了校園生活照。看著昔日的照片，各人都很興奮、很開心！席間，我們還有遊戲：「猜猜相中人」、BINGO等。最後，投票互選「35年樣貌不變大獎」，結果由周世耀老師、麥愛道老師和鄭振歐同學被選出。



12月6日第32屆慶祝35周年社慶晚會大合照

這次活動能夠辦得這麼成功，全賴一班籌委的努力：他們是黃偉芳、鄭振歐、李秀蓮、莫建榮、劉慧婷、黃定富、胡雪君、施天賜。

## 第31屆3D/4D班校友聚會

31屆鄭瑞瓊



31屆同學聚會

11月15日，第31屆當中3D/4D班同學舉行了一次聚會，並邀請了連續兩年擔任班主任的盧富球老師出席。是次共有35位同學參加，有幾位同學還是離校後第一次見面。盧生讚揚我們凝聚力高，每次活動都有很多同學參加。又說喜歡與我們相聚，

因彼此年紀相差不太遠，盧生與我們亦師亦友，回憶起當年朗園唸書時之「臭蛋」趣事，至今仍成為津津樂道的話題。四個鐘頭的聚會，大家暢所欲言，瀟灑歡樂與笑聲。好期待不久的將來，我們可以再次會面。

## 蛇宴



11月1日，每年一度蛇宴座無虛席

蛇宴活動獎品非常豐富

## 上水第一屆鷹翔社(1974)

## 畢業40周年盆菜聯歡聚會

上水第1屆校友余麗娟



上水第一屆鷹翔社盆菜宴大合照

「人生有幾多個10年」，轉眼間上水第一屆鷹翔社同學畢業40個年頭了。

十月五日，一個晴朗的星期天，我們在鶴藪村安排盆菜宴會。

噢！有同學頭髮斑白，有同學帶同孫兒……大家一見面就滔滔不絕，雀躍興奮。

榮幸能請到馮長善老師光臨，更高興的是兩位40多年未見的老師和社長都分別講了話，希望藉著群組網上的聯繫，把身處外國和國內的同學也聯絡上，令鷹翔社的群體更加壯大。

願同學們身體健康！



## 珠海橫琴「長隆海洋王國」遊

很多人以為珠海長隆主題公園就是番禺的長隆公園。「我去玩過了」，很多校友都會這樣說。其實，這是誤解，此「長隆」不是彼「長隆」。

10月23日，校友會33人，一早乘車向珠海市橫琴島的長隆出發，沿路風光優美。下午進入主題公園「長隆海洋王國」後，大家抓緊時間觀看各場海洋動物表演，一場場精彩的表演，使我們的掌聲沒停下來。可愛水上動物的馴服性讓我們深深體會到，工作人員一定花了很多心血在它們的培訓方面。在「海洋世界」館裏，我們的確大開眼界；這裏，魚的品種比香港海洋公園的更多，對動物的訓練更出色。幾個小時的參觀絕不能盡興，唯有留著遺憾，下次再來。

晚上觀看「長隆馬戲團」的演出，這個演出與在番禺長隆看到的大大不同。後者是一個開放的大表演場，而這個是室內的表演場。內容更是不同，這裏有世界一流的魔術和雜技表演，當然還少不了的動物表演，非常可愛精彩、老少皆宜。

第二天，我們到了中山市的「紫馬嶺」公園。公園之大、空氣之清新、公園內活動者之眾，都令我們驚訝不已。下午到田園摘水果蔬菜，校友們除了飽餐新鮮水果外，還挑選了心儀的水果，滿載而歸。兩天的逍遙遊，既開心更超值。下次校友會的旅行，大家千萬別再錯過了。



10月25日珠海長隆遊

## 「回憶朗園」及「認識老人癡呆症」 2014年10月及12月開放日

### 「回憶朗園」

「回憶朗園」真是一個好題目，十月的開放日就用了這個主題。那天邀請了很多老師參加，有93歲的丘碧珍副校長、94歲的葉玲老師、81歲的陸叔，還有何景安、王志康、盧德鏊、黃端梅等老師。我們老一輩的校友都是在朗園長大。這是一座古老的校舍，亭台樓閣，排球場有兩個醉月亭，還有一條長長的校道，很多果樹和植物，真是一座少有的校舍，我們絕不能忘記它！

這次聚會由欣賞舊照片開始，螢光幕上播放出五十年代溫華庭校友在排球場升旗禮的照片，他的太太是19屆的謝淑芬校友，當天也有來參加聚會。接著是校道第一度門的對聯，「培材為建國、創校在利群」，我是58年入培僑讀小四的，好像也沒見過這副對聯；接著的提問題，把我們拉進回憶，第一個問題是校道有幾個彎：3個？5個？原來是4個；校門前的一棵樹是甚麼樹？19屆的陳恒校友答對了，是蕃鬼葡萄樹；會客室是何時建成的？好像55年已是這樣；學校有多少個球場？排球場、愛校球場、西伯利亞球場（這球場在我進校時已建成新課室了），還有實驗大樓下的羽毛球場；溫黨10號風打破了那扇牆？是愛校球場的那扇。盧德鏊校友說那時老師和同學清理瓦礫，也用上一段時間呢！誰為愛校球場寫橫扁？是杜校長，右下角還寫著「1952年秋立」；排球場木棉樹上有一個什麼鳥巢？是鵲雀鳥巢。是19屆張勵娟校友答對的。她還說，她妹妹張勵妍到培僑考小一時，特別要兩位家姐帶她到排球場看這鳥巢呢！這是1960年五十三年前的事了……

很多故事說也說不完！李錫權校友最後說，這樣的校舍在香港真是少有的，應搜集舊照片，配上音樂、文字，做成CD碟，讓我們校友留存，是很有意思的。這個意見真好，2016年是母校70週年，希望能成事。



10月3日老師和校友  
同來回憶昔日朗園

## 參觀香港廉政公署

### 朗園愛心組通訊員

校友會9月份的開放日，我們第一次把活動移師到會所外面進行。

9月6日，培僑中學校友會一行46人，榮幸地有機會參觀了香港廉政公署。通過參觀，我們了解到廉政公署主要由三個部門組成：防止貪污處、執行處、社區關係處；各處有其獨立的功能。

參觀了公署的歷史展覽和聆聽了公署人員介紹，我們更認識到廉署工作的重要及其存在的重大意義。多年來，它對香港的繁榮安定作出了偉大的貢獻、為祖國的發展作出了重大的協助。從如何教育、防患於未然處着手、採取措施幫助市民、提高防貪防腐的意識、使大眾從不敢貪、不能貪、到不想貪；更重要的是為未來祖國與香港更大的發展作出指引性的協助。

我們這次參觀，出席者有會長黃金平；永遠榮譽會長：周熾昌、李耀熙、黃梓欽；名譽會長：洪永遠、周俊恆；副會長：楊乾坦、鍾定嘉；秘書長伍煥杰等。參觀完畢，我們對公署的工作更清楚、對他們以如此精簡的人力應付既廣泛而繁複、涉及多層面的工作更了解、對貪污的定義更清晰。我們的確大開眼界、收穫良多。感謝香港廉政公署給了我們一個這麼好的學習機會！



在廉署大樓內大合照

### 朗園愛心組通訊員

### 「認識老人癡呆症」

12月的開放日，我們請來了政府衛生署的講者給我們介紹「老人癡呆症」，這是一個健康講座，使我們增加了對這疾病的認識。

講者首先給我們說了癡呆症的成因：

1. 環境因素：如吃了含金屬多的食物，如深海魚；
2. 吃藥多，形成梗塞症，老年人很多有血壓高、膽固醇高、糖尿等疾病，都要吃藥，不過按醫生開的藥吃應沒問題。
3. 缺乏維他命，如偏食就會缺乏。什麼食物都吃一些就好，如蛋黃，有的人說會令膽固醇高，不吃；其實每天吃一個蛋是沒問題的，還對身體有益，四月大的嬰孩也可吃少少蛋黃。

疾病的症狀，一般是10年才形成：

- 1至3年為初期——症狀為健忘，說話用詞不當、內容空泛。
- 3至8年為中期——理解、表達能力弱，重複說話，性格孤僻。
- 8至10年為後期——生活不能自理。

如何預防呢？多運動，均衡飲食，多參加社交活動。其實避免也不難的，像我們校友多參加校友活動，生活愉快就可避免了。

這次講座很成功，讓我們增加了醫學知識，希望校友會多辦這樣的講座。



12月3日開放日，周熾昌永遠榮譽會長  
致送紀念品給政府衛生署代表陳女士。



## 校友田徑隊簡報

培僑校友田徑隊在校友會的支持下、在廖志強和黃偉河校友的推動下，於2014年8月成立。

經過兩個月的組隊及訓練，田徑隊共有17人，參加了11月2日下午在灣仔運動場舉行的「香港先進運動會2014」。是次運動會參賽人數共293人，分別來自南華、拔萃、公民、愉園、華協、喇沙、飛達、競走會等13個田徑總會；男女子運動員各分成七個年齡組別比賽。

我們培僑校友取得了三個組別的全場個人冠軍：他們分別是鄧達榮、廖志強、劉雪娥。另外團隊共取得了27項冠軍、11項亞軍、8項季軍，比賽成績很好。謹此感謝廖偉強、黃偉河、馮宏德校友付出的心力；感謝黃偉河校友贊助的「培僑」懷舊運動戰衣，使大家彷彿回到學生時代。

田徑隊將繼續操練，並擬參加香港、台灣及其它地區舉辦的先進運動會賽事。歡迎年逾35歲，對田徑運動有興趣的校友加入。通過訓練和比賽，促進友誼、增強體質。

期望田徑隊在校友會康體部及各校友的大力支持下成長壯大，成為弘揚培僑精神的一個小平台。



鄧達榮取得組別全場冠軍



劉雪娥（後右一）取得組別全場冠軍

### 校友田徑隊在「香港先進運動會2014」前三名成績

組別	姓名	金	銀	銅
A	吳凱琪(51屆)	4x400	800, 3000, 鉛球	100
C	焦小慧(39屆)	800, 4x100, 4x400		
	何錦新(39屆)	4x100, 4x400		
	陳謀雄(39屆)			標槍
	黃應紅(38屆)	4x100, 標槍		
	黃金鳳(38屆)	鉛球	標槍	
E	龍惠蘭(36屆)	4x100, 4x400	100, 跳高	跳遠
	廖志強(28屆)	鉛球, 4x100		跳遠, 跳高, 標槍
	歐敬唐(28屆)	100, 4x100		
	歐陽秀珍(28屆)		標槍	
F	黃偉河(28屆)			4x400
	甄進業(26屆)	4x100, 鉛球	標槍	
	袁啟昌(23屆)	4x100, 4x400	100	
H	劉雪娥(20屆)	跳遠, 鉛球, 標槍		
	鄧達榮(20屆)	800, 4x100	100, 3000	鉛球
	吳文默(20屆)	100, 4x100		
	林振燦(20屆)	標槍		

## 校友會乒乓球賽2014

11月16日校友會乒乓球賽，沿用03年的賽制，男子單打分甲組和乙組兩組比賽。今年很榮幸邀請了第31屆的姚雨華校友擔任賽程策劃，比賽進行井然有序，比賽順利。參賽者有時間練習、比賽和休息。

今年的男子甲組跟女子單打的冠軍，都由第31屆校友包辦，重現了2012年第24屆包辦的局面。男甲的三連冠鍾子明因傷患未好，讓位給了第31屆的楊國光，證明了長江後浪的威力。比賽最精彩的環節是由第12屆劉炯耀與新鮮出爐的男子甲組單打冠軍楊國光的友誼比賽。劉校友是今年世界乒乓球元老盃男子單打季軍，76歲高齡的他在球場上仿如年輕人，令人驚嘆！得獎者從劉校友的手上接過獎杯，心中倍感光榮。希望明年的球賽再有一番新景象。



校友會乒乓球比賽後合照



校友會乒乓球比賽  
劉炯耀校友（中）頒獎

### 校友會乒乓球賽2014獲獎名單

組別	冠軍	亞軍	季軍	殿軍
男子單打甲組	楊國光(31屆)	鍾子明(24屆)	鄧永強(30屆)	黃森(22屆)
男子單打乙組	戚繼明(25屆)	陳恒(19屆)	陳榮熙(29屆)	羅海沙(25屆)
女子單打組	王穎萍(31屆)	容麗芳(31屆)	歐陽玉君(13屆)	



## 第二屆校友會攝影比賽獎項

贊助人：王伯遙、鍾燦光

組別	獎項及獎金	得獎校友	標題
風景組	冠軍 現金獎1500元	陳清林21屆	梯田
	亞軍 現金獎1000元	葛敏珠10屆	疑幻疑真
	季軍 現金獎500元	顏尊幹28屆	黃山歸來不看山
	優異獎三名 現金獎200元	葛敏珠 10屆 陳清林 21屆 李德華 30屆	世外桃源 羅平油菜花 星加坡之夜
人物組	冠軍 現金獎1500元	何桂祥 22屆	童真無限
	亞軍 現金獎1000元	陳孟準 22屆	韓國小販
	季軍 現金獎500元	葛敏珠 10屆	樂在其中
	優異獎三名 現金獎200元	周俊恆 34屆 張良江 56屆 陳清林 21屆	沉思 Alone 新科技
花卉及動物組	冠軍 現金獎1500元	孫敏莉 31屆	紅果子
	亞軍 現金獎1000元	周俊恆 34屆	荷韻
	季軍 現金獎500元	陳清林 21屆	玉帶鳳蝶
	優異獎三名 現金獎200元	陳清林 21屆 李德華 30屆 徐景華 22屆	採蜜 OH! 掉了! 單槓表演

## 2014年校友會獎學金

項目	得獎名單		
培僑中學優異學生獎學金	2A 李政鴻、2A 袁熙材、3A 何心玉、3A 程紫瑋、4A 鄧嘉怡、4A 董安容、5A 周如楨、5B 楊銘添、6A 楊昇樺、6A 束佳棠		
培僑小學優異學生獎學金	1A 林欣(第一名)、2A 洪壽琛(第一名)、3D 葉韋靈(第一名) 4E 林鈺羚(第一名)、5C 何展熙(第一名)、6B 吳凱珊(第一名)		
校友子弟學業成績首三名獎學金	得獎名單	現就讀學校	家長姓名
	趙敬燁 鄧嘉怡	4A 第一名 4A 第一名	培僑小學 趙榮 45屆 培僑中學 鄧永康 25屆

## 第38屆溢毅社通知

不知不覺間，培僑中學第38屆溢毅社的畢業同學，離開母校已30個春秋。為了提供一個機會，讓所有應屆畢業的昔日同窗可以重聚、再話當年；與母校的恩師重聚共談師生情，了解母校的最新發展和情況，溢毅社一眾熱心同學決定，在春滿香江的2015年4月25日，舉行「38屆溢毅社同學畢業30周年暨各界校友聯歡晚會」。

為了籌備這場晚會，多位熱心的溢毅社同學在早前已成立了一個為數15人的籌委會，並對晚會的各项活動全情展開籌劃工作，希望把晚會辦成一個

既可以讓闊別母校多年的校友們濟濟一堂，在一個開心晚會中重聚，細味昔日校園生活、重拾昔日同窗情、師生情的盛會；同時也可以加強校友們之間，以及與母校之間的聯繫。

這個經精心策劃的晚會，現廣邀溢毅社畢業同學踴躍報名，亦歡迎其他屆別校友參加。

活動：第38屆溢毅社同學畢業30周年暨各界校友聯歡晚會  
日期：2015年4月25日(星期六)  
地點：灣仔駱克道414-430號權發海鮮酒家二樓  
報名：盧少娟(852)91501279  
或致電校友會(852) 2562 2135 / 2563 3662查詢

## 校友會開放日預告

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. 示範和練習。

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！

2015年2月4日(星期三)

時間：下午2:30至4:30

地點：本會會所

主題：「反貪捕快——我在廉署40年」

主講者：黎嘉恩先生——前香港廉政公署首席調查主任(1974—2014)

內容重點：貪污案件或一切有關之刑事案件的秘密調查、追蹤及取證。他在廉署工作期間破案的例子和趣事，將會是十分精彩、神秘、生動的故事材料(爆料)。

2015年4月1日(星期三)

時間：下午2:30至4:30

地點：本會會所

主題：到前蘇聯、東歐多國旅遊的感受及社會民生的觀感——旅遊漫談、攝影與社會觀察。

主講者：李文標老師(原培僑中學老師，退休津中校長)，退休後經常到世界各國旅遊攝影，對各地社會民生的觀察有頗多體會。

內容重點：  
1. 前蘇聯解體前後。  
2. 東歐多國旅遊的感受。  
3. 攝影與社會觀察。



# 招生

報名：余秀勤校友  
電話：2562 2135

## 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至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、培僑教工及家屬

## 養生班

上課日期：逢星期一至上午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：500元/人(16課)

開班人數：8人或以上開班

開班日期：2015年2月5日至5月份 共16課(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)

## 2014年10-12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
黃金平	11月9日校友會會慶活動經費	20000
黃梓欽	11月9日校友會會慶活動經費	5,000
周俊恒	11月9日校友會會慶活動經費	5,000
傅金珠	11月9日校友會會慶活動經費	3,000
吳肖梅	11月9日校友會會慶活動經費	3,000
許天普	11月9日校友會會慶活動經費	3,000
梁健輝	11月9日校友會會慶活動經費	3,000
周熾昌	11月9日校友會會慶活動經費	1,000
李耀熙	11月9日校友會會慶活動經費	1,000
蔡金庭	11月9日校友會會慶	全場食品禮品
施維安	11月9日校友會會慶	食物禮券3000元
陳玉萍	11月9日校友會會慶	抽獎營養食品禮盒三套
蔡宗富	11月9日校友會會慶	抽獎名貴手袋三個/名牌手表兩只
交通銀行	11月9日校友會會慶	抽獎名貴金擺設兩座
鍾燦光	籌得校友會2014攝影比賽獎品	健身體檢禮券 4500元
施子惠	校友會活動經費	10,000
張華峰	培僑中學學生獎學金2014	10,000
傅金珠	校友會乒乓球賽2014	5,000
莊子雄	校友會羽毛球賽2014	5,000
張鴻敬/阮德虹	會訊助印費	5,000
嚴瑞鸞	會訊助印費	500
孫慧	校友會活動經費	200
劉仲嬋	會訊助印費	100
歐陽玉君	朗園合唱團	鋼琴一台+運費

## 2014年10-12月份校友會活動義工

11月9日會慶晚會義工						會慶表演校友				其他活動義工									
姓名	屆別	姓名	屆別	姓名	屆別	姓名	屆別	姓名	屆別	姓名	屆別	姓名	屆別	姓名	屆別				
鍾定嘉	13	陳玉園	27	陳志明	老師	張思琦	58	曾安琪	老師	胡雪君	32	馮長善	老師	方基石	老師	馬浩峻	24	莊子雄	34
王小莞	18	陳健敏	28	陳子聰	老師	吳雪蓮	58	張勵嫻	17	朗園合唱團		方基石	老師	張勵嫻	19	韋以建	25	王惠成	51
吳婷婷	18	陳偉邦	29	潘國華	上水	穆家駿	61	王小莞	18	校友會舞蹈組		楊寶善	7	楊乾坦	19	黃偉河	28	丁華興	54
蔡玉榮	18	李炳凱	29	何海清	上水	李靜文	63	楊乾坦夫人	19	全體成員		周熾昌	10	林友浮	19	廖志強	28	陳志興	54
楊乾坦	19	陳振榮	29	梅玉玲	上水	藍家達	64	黃紅彩	21			崔鑑權	11	李耀熙	20	謝惠卿	29	陳錦煌	56
郭天錦	21	陳榮熙	29	許綺蓮	36	楊銘添	培中學生 58	吳素玉	22			何寶甜	12	鄧達榮	20	李炳凱	29	林博	57
何志強	22	梁國瑩	29	馮惠卿	42			蔡清愛	22			鍾定嘉	13	何桂祥	21	陳偉邦	29	穆家駿	61
張心子	22	林民山	29	伍煥杰	49			鄺玉群	23			歐陽玉君	13	黃金平	22	楊永強	30	黃承堃	61
黃森	22	黃美兒	29	蔡煥林	49			楊麗明	23			嚴瑞鸞	13	張心子	22	馮宏德	30	李樂斯	62
盧富球	23	廖麗明	29	吳水拔	50			吳小惠	23			容佩文	18	何志強	22	鄧巧玲	30		
張燦榮	23	歐陽秀錦	30	杜曉暉	50			葉愛珍	23			吳婷婷	18	黃森	22	楊國光	31		
馬浩峻	24	鄧麗珊	老師	王惠成	51			郭麗群	25			周潔明	18	張燦榮	23	姚雨華	31		
韋以建	25	陳子聰	老師	丁華興	54			劉寶均	29			王小莞	18	盧富球	23	鍾永祥	31		
鄧永康	25	林富源	老師	蔡彥華	57			胡雪聰	30			莊永權	18	莊耀華	24	周俊恒	34		



# 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



家庭式三人套房



獨立洗手間



雙人雙床套房



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

## 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

## 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。



# 校友會乙未羊年新春團拜

## 請 柬

謹定於2015年3月8日農曆正月十八（星期日）

上午十一時至下午二時，在本會會所舉行

「乙未羊年新春團拜」

恭請

各屆校友撥冗出席



培僑中學校友會理監事會 敬約

香港北角琴行街2C-2D愛琴軒二樓A座 電話：2562 2135 傳真：2856 2520



培僑中學校友會

培  
僑