



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 二零一五年七月刊

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

恭賀曾鈺成校監 榮獲香港特區大紫荊勳章
恭賀吳錦津監事 榮獲香港特區銅紫荊星章

吳康民枕畔書縱橫

23屆 方銳敏

吳康民老校長推出新著《夜闌枕畔書縱橫》，日前舉行新書發佈並賀八十九歲壽辰，行政長官梁振英因公務在外，題字「妙筆常健 翠柏長榮」以示祝賀。

中央駐港聯絡辦公室副主任殷曉靜，立法會主席曾鈺成、基本法委員會副主任梁愛詩、教育局局長吳克儉、港區人大代表團團長譚惠珠等到場祝賀。

《夜闌枕畔書縱橫》是吳康民老校長「人生感悟錄」的第三集。吳老說，「枕畔書縱橫」是他的現實生活寫照，日間事忙來不及細看的書報，便在入睡「補課」。

陸游詩句「夜闌枕畔書縱橫」，詩名是「冬夜不寐至四鼓起作此詩」。放翁憂國憂民，每有憤世之作，夜半三更起床寫詩。吳老同樣關心國事港事，臥床看書，既有利於催眠，但看書引起評論構思，又會促使失眠。無論如何，這種幾十年的讀書寫作習慣，讓他找到了人生樂趣，保持頭腦清醒，每天一篇隨筆，堅持一年出兩本書確無難度，從未有封筆之想，老驥伏櫪，壯心不已。

立法會主席曾鈺成致賀詞時笑稱，吳老出書之頻密，要梁振英兌現「逢出書必捧場」的承諾實不容易。吳老只得一隻眼，看書可謂一目十行，他在讀書中得到感悟，再以寫作感悟世人，令人敬佩。他又幽默推介電子書，認為電子書比傳統書有更多優勢，他祝賀吳老新書不絕之餘，更希望吳老作品見於電子書。

新書發佈會上，政商名人雲集，主禮嘉賓還包括陳偉南、余國春、王國強、文宏武、李魯、陳幼南、黃士心、黃金平等。



菲律賓校友會代表敬酒



吳老校家人賀壽



眾嘉賓出席典禮

培僑中學2015年畢業禮

五月下旬，一個荷香初起，甘霖澤被，夏木欣欣的上午，培僑中學的莘莘學子，迎來了他們2015年第六十七屆畢業典禮。

校長招祥麒博士致辭時，首先感謝主禮嘉賓嶺南大學校長鄭國漢教授撥冗出席。接着，招校長就培僑過去一年的校務報告，作出綜合和補充。撮要簡述三點：

第一、持續保持學業高增值。近三年的中學文憑試，我校在「核心四科」和「最佳五科」都獲得最高的8級、9級的增值。去年的中學文憑試，我校同學平均合格率为百分之95.2，近九成的學生升讀本地及海內外的大學和大專院校。本屆文憑試放榜前，有15位同學已獲得北京大學、暨南大學及台灣的中山大學等大學預先取錄。

第二、專注領袖培訓。學校定期舉行「學生領袖高峰會議」，讓學生向校長直接反映意見，又舉辦「培僑之星領袖訓練計劃」。過去四年，「東區十大傑出學生」共選出40位傑生，我校共有9位同學取得榮譽。本屆的畢業生，楊昇樺（6A）和余咏霖（6A）都屬於東區十大傑出學生。學生參與校際比賽亦取得優異成績。本學年我校915位學生，到目前已有413人次獲得校際各項比賽的冠、亞、季軍、甲級、金獎及優勝隊等獎項。曾子浩(5D)獲選為香港游泳代表隊的成員，陳家倩(4D)在2015中打破香港青少年跳遠紀錄。



舞蹈表演

第三、在建立社會形象和學界交流方面——吳康民主席筆耕不輟，於報章精闢論政，過去一年更出版三部著述；曾鈺成校監身為立法會主席，事務繁重，依然定期在報章發表文章。張華峰校友身任立法會議員，言論中肯，對金融服務業貢獻良多，2014年獲特區政府頒授「銀紫荊星章」，而楊金溪校友的金杯印刷有限公司榮獲「十大最具競爭力印刷企業」，旅菲莊金耀校友當選菲律賓香港商會會長為母校爭光。此外，學校積極與各地學校締結姊妹學校。學校亦舉辦第三屆「紫荊盃全港小學德育及公民教育朗誦比賽」，成績美滿。

鄭國漢教授致詞時分享對教育的看法，他讚賞本校多年辦學的成績，並指本校的教育目標接近嶺大「作育英才，服務社會」校訓。鄭教授介紹了嶺大博雅教育的特色——自由人教育(Liberal Art Education)，目的是培養慎思明辨、具有創意、尊重包容不同意見的學生。他勉勵畢業同學廣泛閱讀、放眼世界、貢獻社會、追求豐盛而快樂的人生。

最後所有畢業生，由曾鈺成校監頒授證書，其他榮譽獎項，則由鄭國漢教授、吳康民主席、黃金平、江伯倫等頒發。



吳康民主席、曾鈺成校監
向主禮嘉賓鄭國漢教授
致送紀念品



畢業同學大合唱

培僑書院第五屆畢業典禮暨 十周年校慶啟動禮

二零一五年五月三十日，培僑書院舉行了第五屆畢業典禮暨十周年校慶啟動禮。下午三時，全體畢業生、家長以及社會人士齊聚學校禮堂，共同見證八十多位中六學生順利完成學業。今年畢業禮特別邀請了香港公開大學校長黃玉山教授擔任主禮嘉賓。黃教授在致辭中稱讚培僑書院在十年中取得了有目共睹的成績，寄語畢業生要勇於面對挑戰，積極進取。吳康民校董會主席、曾鈺成校監、張華峰議員等一一向畢業生頒發優異獎項，表揚在學業及體藝方面取得傑出成績的畢業生。

今年是培僑書院創校十周年，由小學生設計的吉祥物「培培」在畢業禮上正式和大家見面，獲得全場熱烈歡迎！「培培」和所有嘉賓一起為校



培僑書院第五屆畢業禮學生表演

慶活動主持啟動禮，宣布十周年校慶系列活動正式展開。隨後，中學部中文戲劇校隊表演了今年戲劇獲獎作品，展現他們良好的中文素養以及無限創意。而小學部學生通過精彩的中國舞蹈，讓社會人士感受到培僑書院在學生成長方面取得的成就。

最後，畢業生代表向學校致送了書法作品，表達對學校多年栽培的感謝之情。畢業禮在全體畢業生的大合唱中圓滿結束，在座的家長和老師向畢業生送上最衷心的祝福。



培僑書院第五屆畢業禮暨校慶十周年
慶祝活動啟動禮

我們回到了朗園

第23屆華社

一推開酒樓大門，培僑中學鮮黃色的朗園校門就在眼前。左面遠處是圓形會客室，更遠處隱約見到愛校球場，右面有半邊紅形的語錄板，旁邊一列的樹木大概是仁桧樹。這麼熟悉！那麼思念！如時光倒流，一起回到四五十年前……學生時代的大事小事、好事壞事、趣事廢事，都一下子在腦海深處浮現、翻動，大家聚在一起追憶，一起緬懷，都爭著在校門前拍照留念。連老校長伉儷也興致勃勃。真像，就像站在朗園校門前拍照，連門前兩塊大黃石都歷歷在目。真感謝為華社社慶設計背幕的鄧校友！

華社45周年社慶共舉辦了兩項活動：「西貢地質公園遊」及「社慶聯歡餐會」。活動受到同學們的歡迎，大家都珍惜共聚的日子，踴躍參與。餐會當晚，7位同學的女聲小組唱，「瀏陽河」把我們帶回到60年代！「老師，我想你」表達了同學們對老師的真誠感激！

華社社慶活動的成功舉辦，有賴陳勁社長的有力領導！籌委會成員的得力籌劃！眾多同學的大力捐獻！20多位老教師的出席，令餐會生色！吳老校長「中疏抵柱」的贈言，令我們汗顏！



長青社慶祝畢業40周年(第一擊)活動

——畢業旅行故地重遊之旅

胡一帆校友

與其懷緬過去，倒不如相聚話當年。

四十年來故地
如今又再重臨
英雄碑下長青客
威儀炮上少年心
往事欲千尋
憶那青葱歲月
蝶夢依稀前塵
笑話無邊添愜意
共唱一曲倍情真
同學友緣人



同學和老師(培僑小學

1968年小四乙班主任)有個約會



校友畢業40周年後在

40年前同一地方再來合照



請上下對比一下吧

培僑小學——綜藝課程簡介

為了豐富孩子的學習經驗，培僑小學的視覺藝術、音樂和體育科老師為小四同學設計了一個綜藝課程，它是由視覺藝術、形體與舞蹈、音樂和戲劇結合而成的嶄新學習模式。

學校希望透過綜藝課程為孩子提供想像和思考的空間、與同學合作和溝通的機會、學習面對困難和力求進的精神，提高對學習的積極性和投入感，更可在準備的過程中，訓練孩子的表達能力和堅忍的精神，成為自信和富表演慾的孩子。

綜藝課程舉辦至今已第十二年，每年都有不同的主題，本年度主題為《創出新天地》。老師在創作劇本時給予孩子大量的空間，讓學生領略大膽創新的樂趣，並發揮他

們無限的創意和想像。綜藝課程的成功推行，充分体现老師積極負責的態度和高效的團隊合作精神，敢於創新，以學生為中心，配合各藝術的特質及校本的資源，建構和實踐綜藝學習的理念。每年的結業表演晚會已成為學校的一大盛事，各來賓、家長在觀看過表演後都十分讚賞老師和同學所付出的努力，而參與課程的師生也十分認同課程的價值。



第38屆溢毅社30周年聯歡

第38屆 蘇鴻儒校友



溢毅社30周年聯歡
曾鈺成校監致辭

2015年4月25日，一個普通平常的日子，不過對於離開母校30年的「溢毅社」同學而言，這是一個充滿情感的晚上。經過近一年時間的籌備，57位同學和老師，於灣仔權發海鮮酒家聚首一堂，雖然離校已30年，但同窗友誼傳承至今，時光久遠並沒有沖淡大家感情，情感依舊！在聚會上，同學老師互訴往事，一幕幕30多年前的中學生活片段，頓時成為當晚最好的一道「豐味」。

聚餐未開始，不少參加的同學已一早到場，放下日常工作，興奮若狂地與昔日同窗共話當年，拍照的拍照、把酒言歡的不停舉杯，眾人其間展現的真情流露，情感昇華，使聚會未開始已升溫。

當晚，除了兩位老師因事未能出席外，6位當年對「溢毅社」同學言傳身教的老師，包括盧富球、葉祖賢、蔡乃捷、黃顯良、蔡明顯及現時身為香港立法會主席的曾鈺成校監，也抽空出席，師生言歡一堂。

當晚，同學林中榆還巧施妙手，剪輯了一段昔日學校生活的片段在晚宴上播放。一幅幅校園景象、一張張昔日青春照片，把出席的大家帶進一個時光機，回到30年前的母校，找回30年前的足跡。朗園山的操場、古色古香的校舍，天后廟道新校舍的嶄新環境

(註：第38屆校友入學於朗園山，畢業於寶馬山)，大家都仿佛回到學生時代青春無悔的歲月，再度感受到那昔日同窗的情感，求學時代最真的感情。

時光總是匆匆，見面時大家興奮若狂的心情，很快就為聚會結束的依依難捨心情所取代。但當晚再度喚起的年少同窗共讀之情，卻成為大家一幕最新的情感印記，大家都感恩這一次溫暖聚會，感恩重新喚起心中一份珍藏已久的幸福。

聚會過後大家又要各奔前程，但籌備小組的同學們已決定利用聚餐剩餘的費用，為每位出席的同學及老師製作一隻記憶手指，並把林中榆同學製作的昔日片段，以及當晚聚會的歡樂場面存儲在內，讓大家可以一再重溫。

一次的聚會，時光總是太短。同學們在離開時都在想，既然你我結下的同窗情懷歷久不變，那就應該緊抱這份情感，將來的35年、40年、……年，是否依然可以在鬢髮皆白，兒孫繞膝的生活中，抽出時間，繼續相聚？



溢毅社30周年聯歡——交接薪火盾



溢毅社30周年聯歡——全體合照

5月吳老校長與校友 同乘郵輪遊台灣



吳老校長與校友在台灣合照



5月吳老校長與校友同乘郵輪遊台灣

上水校友江門兩天遊

梅玉玲

去年十一月二十二日，上水分校校友舉辦了五年一度的師生大聚餐。有三百多師生參與其中。當晚的歡樂情景，校友們難以忘懷，離別時依依不捨，相約不久的將來，再聚首一堂！

為了重續校友們的情誼，我們於四月十八、十九日組織了江門兩天美食團。校友們得知，踴躍報名，結果短短幾天，得到八十多位校友和家屬參與。

雖然只有兩天的相聚，校友們全情投入，除享用美食外，不論在餐桌上，旅遊車內，大家都有說不盡的話題！歡笑聲把各屆校友的友誼拉得更近更親！

歡樂的時光總是過得特別快！旅程結束，離別依依，大家相約二零一六年春茗再聚！



上水第五屆校友與英國回港校友合照



培僑之友 2016
江門逸家酒店二天團
校友們與陳恆老師合照



培僑之友 2016
江門逸家酒店二天團
於已故周恩來總理雕像前大合照

2015年1月31日是一個難忘的晚上。

同學們陸續到達晚飯聚會場所。正當互相噓寒問暖，一片熱鬧聲中，突然一個不速之客出現了一他戴著口罩。各人都用好奇的眼光望著這位神秘嘉賓，一個似曾相識的身型，無論衣著打扮和髮式，大家都在猜想他是誰？很快，就有同學認出來了，原來他是我們期待已久，很想見面的李偉龍！真不敢相信眼前的神秘人物竟然是遠自英國回來的「老」同學，確是一大驚喜！

世事就是那麼奇妙湊巧！李偉龍是因為家中有事，需要回港一趟。更適逢這次生日飯局，才能夠參與。這是大家意想不到的！這個驚喜，確是一份生日大禮物，亦是今次生日之星的緣份！

更值得高興的是在生日飯局後，第二晚的聚會仍有那麼多同學參與。我們只有短短半天時間臨時召集。正因為大家都珍惜每次見面的機會。相識40多年仍能夠聚首一堂，真的不容易，也不簡單！雖然相聚時間那麼短暫，長久真摯友情才是最珍貴的。願友誼持續到永遠！彼此珍惜眼前人！



上水校友1月31日難忘的晚上



4屆梁自玉伉儷參觀中學
綠色平台種植



4屆廣州梁自玉校友到訪培橋中學



3月份柯日新和顏真真伉儷由美國返港
與21屆校友歡合照



4月9日19屆楓社同學茶聚合照，菲潘欽善校友回港



2015年3月份21屆柯日新伉儷回港聚會



5月24屆同學茶聚



24屆唐浩、霍憶洲
加拿大回港探訪會所

第31屆海外校友四月底 回港與同學聚會

這次聚會，有從美國紐約回來同是第31屆的王炳威及趙樂美夫婦，還有一位由澳洲回來的黎奮競同學。當晚共有35位同學出席聚會，氣氛非常熱鬧！



31屆海外同學回港聚會照



母親節當天，31屆同學們組織了一次下自泥日落攝影，
晚餐於流浮山，亦是盡興而回

趁着明媚的春天，校友會組織到元朗大堂哈爾濱冰雪嘉年華一遊。3月29日早上8時45分，120人在黃金平會長的帶領下，乘兩台大旅遊巴士出發。同行的還有周熾昌、李耀熙永遠榮譽會長；一眾的各屆校友與家屬，年齡最長的有90歲的長輩、最年幼的是2歲小朋友。培僑校友一貫的準時作風，每次都獲得領隊導遊的稱讚，這是培僑人的優良傳統！

突然進入了零下十多度的哈爾濱冰雪館內，看到保存得很好的各式各樣的冰雕，如體型龐大的大象、供小孩玩的滑梯、供成年人玩的波浪型大滑梯、大型的咖啡杯、大型的建築樓房、馬車、卡通人物等等冰雕，校友既覺得新鮮、好奇、更覺到寒氣逼人；隨着拍照時間越長，我們發覺手指已開始麻木，攝影機的閃光已越不靈；但小朋友們興奮地玩樂，忘記了寒冷。能在攝氏25度氣溫下，看到了北方的獨特景物。香港政府籌備這樣的活動，肯定花了不少功夫，我們正是托了香港政府的努力，分享到這次展覽。

中午在流浮山的午餐，出乎意料的令人滿意；席上的抽獎活動更增添了歡樂氣氛。午膳後，校友順道逛逛海味街，很多人買了心儀的海產。「飯後走一走，活到九十九」，我們在導遊的帶領下，漫步龍躍頭文物徑，這條自2009年開放的文物徑，雖不像屏山文物徑來得出名，但確有其風格，保存了香港的部份寶貴的歷史。平常在市區生活的校友，難得來此地一遊。接着到了大埔一士多啤梨園，每人親自下地摘果子，大人小孩歡樂融融。到最後，逃不了還是大包小包的花生、蔬菜、士多啤梨往家裡搬。

一天的旅程，經歷了寒冬及日照滿天的熱天，恰似給予我們人生歷練，經歷過人生的高低起伏，有苦有甜、需要我們越活越勇敢地面對，這不就是真正的人生啟示嗎？



校友會開放日多姿采 愛心組通訊員

四、五、六月三次開放日的講座內容分別是旅遊和養生，內容豐富。

四月份的旅遊講座

李文標校長遊踪遍天下，這次他給我們重點介紹東歐、中南美洲及亞洲等地的旅遊經歷，他曾經到過哈薩克、烏茲別克、阿塞拜疆、伊朗、亞美尼亞、格魯吉亞、尼加拉瓜、哥斯達尼加、台灣等。

李校長見聞豐富，談笑風生，常說逸事：如烏茲別克盛產棉花，每年棉花收割時，就讓學生停課幫助收割。但為免別國批評他們僱用童工，便嚴禁拍攝。如俄羅斯人信奉東正教，但其實他們在一千五六百年前是信佛教的，所以遺址中常有倒塌了的佛塔。如阿塞拜疆的其中一個習俗，是「割包皮」節。國內凡六歲的小孩都要行這個禮；而伊朗同樣有這個習俗。如亞美尼亞是回教國家，國民不喝酒，不吃豬肉，只吃魚、牛、羊、雞，喝沒有酒精的啤酒。如格魯吉亞人信東正教，人們友善好客，當地人說：「朋友來了有好酒，敵人來了有利劍」。如中國人要在尼加拉瓜建運河，不讓巴拿馬運河獨佔通道等。

李校長說：到外地旅遊，到處都會遇到中國遊客，讓我們看到中國人富有了，有能力出國旅遊。他們大都選擇自由行，還建立起網站：「螞蟻窩」。這個網站有很多資訊，值得推薦。

預防「新沙士」小貼士

第45屆袁愷勳

因夏天出汗過多，傷及肺中陰水，使肺臟乾燥而至肺陰虛虧；加上工作勞累、睡眠不足，導致肝火攻肺，肺失去陰水的保護而被肝火傷害。「新沙士」見證為面紅、久咳無痰、發熱等，均為肺陰虛虧之症，所以必須先養陰下火。

建議服用如下湯水預防，供參考：

1. 南沙參(即丹參)焗茶或煮水，溫服(孕婦禁服)。
2. 枇杷去核、百合、蓮藕、冰糖少量，煮水溫服。

(如沒有枇杷，可用枇杷葉)。

五月份的拍打操講座

張福榮中醫師是一位失明人士。八年前，他創辦了現代中醫手法訓練學會，教導人們用拍打操減輕身體痛楚。5月張福榮會長主講因為拍打可使血管擴張，改善老人家的手腳麻冷。他們還帶來拍打棒，是義工用報紙造的。原意是送給我們的，但後來大家自願用10元或20元一支買下，共籌得700多元送給了訓練學會。

拍打操打起來也很簡單，就是向腳、手、胸、背各部位拍打，每處10下，20分鐘完成。每天都做，效果顯著。有興趣學習的校友可與校友會聯絡，現仍有少量拍打棒在校友會出售，每支10元。



5月張福榮會長主講



講座後合照



魏展昇校友主講
大笑操

六月份的大笑操講座

第62屆魏展昇是一位年輕校友。他剛離開校園四年。他有機會學習了儒家大笑操，就向我們介紹。

現今國際上共有70多個國家一萬多個俱樂部在做大笑操。大笑操的動作也很簡單，就是互相對著大笑，當然也有些動作，如手臂像拉弓、像倒牛奶、學小雞或企鵝走路……邊走邊大笑。其實自己也可自由創作動作，配合大笑，必須注意要用腹部呼吸著笑。這大笑操有什麼好處？它能為人生帶來更多歡笑聲，尤其是長者。他們笑聲很少，可能平日外出活動少，留在家中，腦筋活動也減少。大笑操使心靈健康，增廣生活圈子，延年益壽。玩完大笑操，能使身體強壯些，心情舒服些，最後也就長壽些，生活精彩些！那天，我們一班年長校友跟著魏同學一起玩大笑操，真開心！



致送紀念品

五會友誼盃乒乓球團體賽現場報道

康體部 杜曉暉

中午十二點，小西灣培僑小學禮堂內已經如火如荼，義工們正為稍後進行的五會友誼盃乒乓球團體賽作準備。工作人員加上參賽的隊員們同心協力，一會兒就佈置出井井有條的賽場。

球賽在盧富球理事長雄壯的聲音中宣布開始。比賽一開始，掌聲、歡呼聲就不絕於耳。場上的師兄正準備發球，只見他一手緊握球拍，一手輕托乒乓球，半彎著腰，凌厲的眼神看準對面的落球點，一拋一打，如行雲流水。對面的師兄動作敏捷，迅速反手一擋，輕鬆把球送回。大家你來我往，比賽在不知不覺中進行。你看！那次凌厲的進攻中，漢華和培僑的師兄先後飛身救球，還摔倒在地板上。體育精神令人敬佩！萬綠叢中幾點紅，今年的女參賽隊員也是一個個亮點。今年各友會師姐們的平均年齡比較年輕，技術也見增長，比賽節奏明快。場下校友們不時響起熱烈的掌聲。觀眾一邊看比賽，一邊和難得見面的校友談天說地，聊近況，聊場上球員的表現。說著說著，突然漂亮的一球，大家不約而同地大喊：「好！」

勞校參賽者穿著火紅戰衣，一個個專注的眼神，不時拼發出熊熊的戰意，認真地對待每一場賽事。培僑與香島、漢華實力相當，賽況激烈！不是我會贏3比2，就是你會贏3比2。結果，香島取得冠軍，培僑亞軍，漢華季軍，勞校殿軍。最後，王金平會長與楊乾坦副會長為我們頒發了比賽獎杯及紀念座。

今年，我會更特別安排在頒獎禮之前進行一場友誼表演賽，四會各派出一名男子代表，組成兩隊男子雙打。此刻各會校友不分彼此，共同享受和欣賞了這場龍爭虎鬥。希望明年，我們五會再歡聚一堂。



五會友誼盃乒乓球賽後大合照

友誼盃乒乓球團體賽 球員心聲



● 團體賽的成功舉行，可說是各方面努力的成果。這包括黃森的領導，校友會的支持，朗園球隊的齊心合力和各友會的積極參與。期待將來有更多年青校友參加，樂見比賽更成功！

- 小小的銀球把校友會和校友連接起來。賽事的安排和組織責無旁貸的由我們一群乒乓球愛好者承擔。
- 陳恒曾說過，希望能多吸納年青的校友參加，今年最有力的證據就是阿May校友的參與，期望陸續有來。
- 多謝許建業、陳恒及其好友，全日義做球證。
- 這次比賽，理事長親自主持多次會議；比賽當天晚上，會長還請大家共聚晚餐，使我們真的感受到校友會的關心和支持！

● 好高興我們一眾校友能以球員身份參與。除開賽前一輪場地佈置外，其餘時間都可安坐席上觀看賽事，校友會的統籌及義工的支援功不可沒，令賽事安排得宜，圓滿結束！



參賽者大合照

培僑校友田徑隊四月份 赴台灣參加常青賽

4月18、19日，我會校友田徑隊成員：第51屆吳凱琪，第28屆廖志強、黃偉河、歐敬唐、江紹強，第26屆謝金葉，第20屆吳文默及鄧達榮，連同南華、拔萃、公民、競步會等香港代表隊員共60人，赴台灣彰化參加常青賽。今年參賽運動員來自日本、星加坡及台灣各縣市共472人。香港隊取得男子團體冠軍，女子團體亞軍。

我隊取得優秀成績如下：

金牌14面，銀牌6面，銅牌6面(見下表)

| 校友姓名 | 第一名項目 | 第二名項目 | 第三名項目 | 備註 |
|-------|-------|--------|-------|----|
| 一 吳凱琪 | 800 | 200 | | |
| | 1500 | 餅/槍 | 跳远 | |
| | 4x100 | 2000障礙 | | |
| 二 廖志強 | 4x100 | 跳高 | | |
| | 鐵餅 | 鉛球 | | |
| | 4x400 | 撐桿跳 | | |
| 三 歐敬唐 | 4x100 | | 200 | |
| | 4x400 | | 跳高 | |
| 四 吳文默 | 4x100 | | 400 | |
| | 4x400 | | 300欄 | |
| 五 黃偉河 | 4x400 | | 4x100 | |
| 六 謝金葉 | 4x400 | | | |
| 七 江紹強 | 4x400 | | | |
| 八 鄧達榮 | 4x400 | | | |



2015年校友田徑隊
出賽台灣田徑賽得獎



友誼萬歲

| 姓名 | 屆別 | 姓名 | 屆別 | | |
|-----|----|-----|-----|----|-----|
| 劉炯耀 | 12 | 運動員 | 劉秀賢 | 25 | 運動員 |
| 馬如龍 | 17 | 運動員 | 鄧永強 | 30 | 運動員 |
| 洪永遠 | 21 | 運動員 | 楊國光 | 31 | 運動員 |
| 黃森 | 22 | 運動員 | 陸志榮 | 31 | 運動員 |
| 康敬範 | 23 | 運動員 | 梁蘭美 | 39 | 運動員 |
| 鍾子明 | 24 | 運動員 | | | |

「友會交流演唱會2015」

日期：2015年9月20日(星期日)
 時間：下午2時至5時30分
 目的：推動交流，增進友誼，以歌會友
 主題：「愛自己、愛家庭、愛社會、愛國家」
 場地：培僑中學禮堂

演出組別：小組唱及大合唱

協辦友會：香港勞校校友會、福建中學校友會、
 中業校友會、新僑南中大同三校聯會、
 育華校友會、中華校友會、育群校友會、
 香島中學校友會、
 海陸豐公學用名學校聯誼會、
 漢華中學校友會、
 民權校友會、
 重生校友會

歡迎老師、校友出席！入場券
 可在校友會領取。

校友會電話：25622135



校友會球賽預告

1. 校友會乒乓球賽2015

比賽日期：2015年11月15日(星期日)下午一時

2. 校友會羽毛球賽2015

比賽日期：2015年12月6日(星期日)下午一時

培僑中學校友會攝影比賽2015

贊助：王伯遙校友(第19屆)

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：2015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

每組季軍：現金獎 500元

每組優異獎三名：現金獎 300元

各屆社慶通知

第18屆曄社慶祝50週年活動通知

一. 10月31日(周六)活動安排：

1. 三點鐘在銅鑼灣集合，坐上巴士比華利山，由原校道下行，
 沿途可回憶五十年前學生時代的快樂時光，欣賞校道兩旁的新
 舊風景；

2. 五點鐘左右到達南洋酒店，開始酒會；

3. 七點鐘開始晚宴，接待老師；

4. 請各位在九月卅日或前報名，方便統計訂餐席數；

5. 餐費待通知

二. 11月2日至11月4日(周一至周三)旅行安排：

達美旅遊前往清遠及東莞三日兩夜的廣東短線團。每位收費
 港幣壹仟貳佰元左右。

1. 深圳關口集合，遊覽廣東小天壇，入住清遠獅子湖喜來登
 酒店，夜遊獅子湖音樂水幕噴泉；

2. 漫遊清代榜眼朱汝珍公園，入住厚街國際大酒店；

3. 深圳蛇口海上世界，深圳灣歡樂海岸公園，返回關口解散；

4. 請在九月卅日前報名，以便統計人數。

三. 11月6日晚上參加慶祝母校成立六十九周年聚餐晚宴。

報名請聯絡下面電話：王小莞 9109-1369、莊材庵9306-6439
 慶祝曄社成立五十周年籌備小組

第33屆駿驥社慶祝35週年 聯歡晚會通知

畢業至今已過了35個年頭，離開學校後各奔前程，
 各自精彩。為著家庭事業奔波勞碌，人生就此過了幾十
 年。回顧過去，最難忘的還是學生時代的生活，每次想起
 一些軼事，都令人回味無窮！想起自小認識的同學，相識
 於天真爛漫之微時超過40多年。這份真摯友情，實在難能
 可貴！

平時各有各忙，甚少約會，很快我們就有機會見面
 了。今年10月17日，我屆將舉行一次大聚會，除了見到
 一班同學外，還可見到老校長、教過我們的老師。請同學
 們記下這個日子，珍惜這次見面機會，踴躍報名參加！

餐會安排如下：

日期：2015年10月17日(星期六)

時間：下午五時恭候，晚上七時三十分入席

酒樓：富聲魚翅海鮮酒家

地址：香港灣仔駁克道353號三湘大廈3樓

為方便統計人數，請各位校友於9月17日前回覆下述
 聯絡人：李富強(9888 0393)、曾發權(6681 9267)

第28屆長青社慶祝畢業40周年 晚宴(謝師暨文藝表演)通知

日期：2015年10月24日(星期六)

地點：杏花邨稻香集團迎喜大酒樓

費用：\$450(包括宴請老師及禮品)

歡迎同學報名參加，不設攜眷。並於9月24日前截止入數

註：因訂位及方便禮品等安排，敬請同學盡早將
 \$450/每位餐費，存入長青社聯盟基金戶口——中國
 銀行儲蓄戶口帳號01271110042499，戶名：CHAN
 LIT YEE LILLIAN、LEE MAN TAK & NGAN CHUEN
 KON。再將銀行收據(須填寫自己姓名)傳真至2389
 6881或whatsapp至61287777顏尊幹/93823382施清
 雅之手機作實。

2015年8月5日(星期三)

時間：下午2：30至5：00
 地點：本會會所
 主題：「是否必須訂立平安紙及如何處理遺產認領手續」
 主講者：律師陸勁光校友(第43屆)現職香港觀塘區區議員
 內容重點：1.有/沒有訂立平安紙的分別
 2.沒有訂立平安紙的話，遺產將如何分配？
 3.親人如何處理遺產認領
 4.建議

2015年9月2日(星期三)

時間：下午2：30至5：00
 地點：本會會所
 主題：「知多D，係醒D」，長者福利話您知！
 主講者：顏尊廉校友(第19屆)現職香港東區區議員
 內容重點：1.長者咭
 2.住屋問題
 3.長者生果金
 4.長者生活津貼
 5.關愛基金對長者支援部分
 6.綜援申請條件
 7.長者醫療券的使用

2015年10月7日(星期三)

時間：下午2：30至5：00
 地點：本會會所
 主題：「八段錦」與「原始點」給我的幫助
 主講者：羅國標先生(漢華中學校校友)
 內容重點：1.簡介「八段錦」
 2.現場示範與實際操練
 3.分享「八段錦」、「原始點」，對羅先生本人的幫助

註：羅校友自謙不是師傅，實因他本人從2009年開始，深受特發性心顫動疾病的折磨，每周或每月都發生。到了2011年，發展到每天都發生，危險性很高。通過「八段錦」和「原始點」的練習，他已完全戰勝了這個病。

會後免費茶點供應，歡迎老師、各屆校友參加！

校友會秋之旅——兩天一夜 南海西樵山、貞山風景區美食團

日期：2015年10月10至11日(星期六及星期日)

行程：見海報宣傳稿

報名辦法：1.名額40名，先報先得，額滿即止

2.致電校友會電話：2562 2135/

傳真：2856 2520/電郵：mail@puikiu.org.hk

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，並在收據寫上姓名後傳真2856 2520至校友會

2.支票抬頭「培僑中學校友會」寄香港北角

琴行街2C-2D愛琴軒2A室培僑中學校友會收

3.自行到校友會會所繳交費用

付款截止期：2015年10月2日，逾期恕不留位

培僑校友會竹戰大賽2015 聯歡聚餐

比賽日期：2015年8月23日(星期日)
 比賽時間：下午3時開始(參賽者於下午2：50分到場抽籤)
 活動地點：香港北角天后電氣道22-25號金殿大廈1樓御名軒
 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\$180元
 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
 比賽形式：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正
 報名日期：即日起至2015年8月15日止
 報名及查詢：1.致電2562 2135或傳真2856 2520或

電郵mail@puikiu.org.hk，向校友會報名

2.歡迎各屆級社集體報名，請各級聯絡員協助

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，並在收據寫上姓名後傳真至 2856 2520 校友會

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

3.自行到校友會會所繳費

4.截止付款日期：8月15日，逾期恕不留位

培僑中學校友會



西樵山風景區、貞山風景區、5星金鳳凰國際酒店二天團

出發日期：2015年10月10-11日(星期六-星期日)

| 1 | 早餐 | 午餐 | 晚餐 | 住宿 |
|---|----|---------|----------|-----------------|
| 1 | 早餐 | 午餐、豬肚雞煲 | 酒店海鮮自助晚餐 | 5星 四會市中心金鳳凰國際酒店 |
| 2 | 酒店 | 西樵山風光 | | |

【成人每位 \$699 (由二人一房起算)】
 【小童每位 \$599 (3-10歲, 以不佔位計算)】
 國內導遊及司機服務費 每位 \$60 x 2天 = \$120
 單人房附加費 全程每位 \$380 (如酒店有單房差價, 成人及小童均按成人房之附加費計算)

第一天
 早上09:00於港鐵落馬洲站福田口岸【1號閘門外】
 團【培僑中學校友會舉牌】集合 - 午餐(碌鴨、豬肚雞煲) - 三水 - 大旗頭古村 - 貞山風景區 - 入住5星 四會市中心金鳳凰國際酒店(行街宵夜極之方便) - 晚餐(酒店海鮮自助晚餐)

第二天
 酒店自助早餐 - 酒店自由活動, 享受酒店設施 - 約10:00離開酒店 - 南海 - 午餐(西樵風味宴) - (包門票)廣東四大名山之一【西樵山風景區】(南海觀音、黃飛鴻獅藝館...) - 深圳 - 返回集合地點解散, 結束愉快行程!

味力之旅 TASTE TRAVEL
 www.tastetravel.com.hk
 建議購買綜合保險【由蘇黎世保險公司提供】
 成人:(全程 \$46) 小童:(全程 \$21)
 感謝支持! 名額有限! 報名從速!



報名：校友會 電話：2562 2135

電郵：mail@puikiu.org.hk

養生班

上課日期：逢星期一上午9：00至11：00

開課時間：2015年8月3日至11月（中途可加入）

地點：本會會所

導師：容穎裳校友(第19屆)

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)

感謝校友們熱情 捐助高齡教工會活動

我校退休教職工於1986年成立聯誼會，以開展活動，關心、充實退休教工生活。近年來，得到校友熱心捐助教工聯誼會經費，有很多位校友更是年年捐款。今年捐款的校友有：

傅金珠、黃梓欽、黃金平、李耀熙、陳勁、周俊恒、黃周娟娟、梁健輝、吳肖梅、邱沿益、林水源、丁江浩、容向東、顏尊廉、林啟暉、陸勁光、凌文海

謹對校友們關心昔日師長的行動表示感謝！

2015年4-6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 |
|-----------------|-------------|-------|
| 高月嘉(10屆) | 校友會會訊助印費 | 2000 |
| 李德鑫(23屆菲律賓校友) | 校友會會訊助印費 | 1,000 |
| 丘瑞真(上水第一屆) | 校友會會訊助印費 | 1,000 |
| 張佩芬(16屆) | 贊助朗園愛心組活動經費 | 1,000 |
| 吳小綱(24屆) | 贊助校友會活動費 | 700 |
| 陳立強(25屆) | 校友會會訊助印費 | 500 |
| 戴桂香校友(上水) | 校友會會訊助印費 | 500 |
| 蔡世忠 | 校友會會訊助印費 | 500 |
| 馮志雄/伍慶華/伍慕華/伍華凱 | 校友會會訊助印費 | 400 |
| 29屆校友贊助高齡教工 | 贊助高齡教工會活動費 | 310 |
| 戴桂香(上水) | 活動抽獎 | 小禮品 |
| 鄭玉群(23屆) | 活動抽獎 | 小禮品 |
| 張佩芬(16屆) | 活動經費 | 禮品 |

2015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 |
|------|----|-----|----|-----|----|-----|----|-----|----|
| 李文標 | 老師 | 吳婷婷 | 18 | 黃金平 | 22 | 鄧永康 | 25 | 杜曉暉 | 50 |
| 方基石 | 老師 | 周潔明 | 18 | 蔡玉璽 | 22 | 許建業 | 25 | 張天佐 | 51 |
| 鍾定嘉 | 13 | 姚友瑜 | 18 | 楊麗明 | 23 | 章秉聰 | 26 | 丁華興 | 54 |
| 歐陽玉君 | 13 | 高良弼 | 18 | 盧富球 | 23 | 陳玉圓 | 27 | 陳錦煌 | 56 |
| 嚴瑞鸞 | 13 | 張勵娟 | 19 | 張燦榮 | 23 | 謝惠卿 | 29 | 吳雪蓮 | 58 |
| 吳麗中 | 16 | 林友浮 | 19 | 馬浩峻 | 24 | 李炳凱 | 29 | 李樂昕 | 62 |
| 王小莞 | 18 | 楊乾坦 | 19 | 莊耀華 | 24 | 姚雨華 | 31 | 魏展昇 | 62 |
| 容佩文 | 18 | 陳恒 | 19 | 吳小綱 | 24 | 孫敏莉 | 31 | 曾思航 | |

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

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

今年會慶重要通知

謹訂於二零一五年十一月六日(星期五)晚上七時正，假香港金鐘名都酒樓舉行慶祝母校六十九周年校慶暨本會五十七周年會慶聚餐晚會。

內容：聚餐、頒獎、表演、抽獎

餐券：港幣280元/位

報名辦法：1. 各屆級社集體或個人報名
2. 致電校友會2562 2135或傳真2856 2520或電郵 mail@puikiu.org.hk報名

徵募學校文物啟事

學校將於慶祝建校70周年之際，重修校史室。現特向教職員工、家長、校友徵募具歷史價值的學校文物。校史室工作組將根據物品的展示價值、完整性等原則作出甄選。如蒙賜贈，請聯絡馮惠卿老師 (2566 2317)。

期望有人捐贈下述具學校特徵的物品：如校服、體育服、校呔、校褸；周記、個人畢業同學錄；校章、獎章、徽章、獎狀；學生證、圖書證、飯票、汽水樽按金牌；學生手冊、宿生手冊等。



培僑中學校友會

E

POSTAGE PAID
HONG KONG
PORT PAYE

PERMIT
No.6400

培僑