



培僑中學校友會會訊

編委會：周世耀 章以建 盧富球 伍煥杰 馮惠卿 李小萍 李念庭 司徒淑汶 何寶玲

二零一六年七月刊

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

吳康民回憶錄——九十歲月留痕

第23屆 方銳敏

吳康民老校長為九十歲月留痕推出自傳《吳康民回憶錄》，在4月8日舉行新書發布及壽宴，行政長官梁振英、中聯辦主任張曉明親臨祝賀。

《吳康民回憶錄》是一本較完整的回憶錄。二零一一年出版了《吳康民口述歷史》，主要是回憶香港愛國教育的歷史；二零一四年出版的《吳康民大親歷記》，集中回顧了三十三年的全國人大代表的歷程；而這一本九十歲月留痕《吳康民回憶錄》，則較為完整的介紹個人家庭、學習生活、教育生活、接觸名人之憶，比前兩部回憶錄的內容更為完整。



九十歲的吳老校長

吳康民老校長在香港近七十年的經歷，不僅限於教育，還涉及香港政治和到北京參政議政，與中央歷代領導人都有近距離的接觸，他了解中國政治的變遷和發展；也見證了香港舊殖民主義霸權統治，以及港英政府的懷柔政策；更看到香港回歸以後，特區政府的努力，和社會矛盾引起的種種爭端。吳老校長個人近一個世紀的經歷，對研究香港發展史極具參考價值。

梁振英特首出席新書發布會時，讚揚吳老校長過去數十年報効國家，著作等身，精闢見解，正言立功。他打趣說，吳老回憶錄書名「九十歲月留痕」，但他相信吳老寫書



行政長官梁振英親自祝賀

不止於九十，特區政府幾經辛苦成立的創新科技局，科研項目很快有成績了，其中「再生醫療」有新突破，人類生命可以有更優質的老年，他深信吳老得享生命科學的成果，松柏長青，筆耕不輟，為香港留下更多好文章。

張曉明主任致詞時表示，吳老的政治評論入木三分，充滿正氣，其文人風骨，在當今香港環境尤為可貴。他送上唐代詩人劉禹錫《酬樂天》的詩句「經事還諳事，閱人如閱川」，敬重吳老閱歷豐富，見多識廣，世事洞明，瞭然於心；「莫道桑榆晚，為霞尚滿天」，吳老餘暉光彩，燦爛非常。



新書發布會上，政商名人雲集，主禮嘉賓還包括梁愛詩、陳偉南、陳瑞球、林樹哲、陳幼南、戴德豐、張成雄、馬有禮、張華峰、王國強、黃士心、張寶鏘、黃均瑜、詹洪良、莊金耀、周俊恒等。



親友和吳老校慶祝九十歲生辰



大合照

第二十屆理監事就職典禮暨聯歡晚會

培僑中學校友會第20屆理監事就職禮暨聯歡晚會

第61屆 司徒淑汶



吳老校發言

培僑中學校友會第20屆理監事就職禮暨聯歡晚會，於6月25日假香港金鐘名都酒樓舉行。培僑教育機構主席吳康民、立法會主席曾鈺成、食物及衛生局局長高永文等蒞臨主禮。各友會代表、廣東校友會代表到賀；校友會理監事、校慶文藝晚會的校友演員、校友會團隊成員等應邀出席，筵開25席，氣氛熱烈！

新一屆會長周俊恆醫生致歡迎詞，他表示新一代年輕人的思想與老一輩相比未必完全相同，但舊有的思維仍保存極高價值，寄語年輕一代應繼往開來，開創另一片天空。吳康民老校長除對新一屆理監事會表示祝賀外，亦鼓勵青年人向專業發展，服務社群。

主禮嘉賓在就職禮上，向會長、監事長、各級會長、榮譽顧問等頒發了聘任座，及向理事頒發了聘任狀。

當晚的節目非常豐富，除播放「朗園農場特輯」、「70周年文藝晚會」的精選片段，還有校友們精心排練的表演節目，以及Bingo遊戲，這些節目創造了一浪接一浪的高潮。晚會的另一焦點落在朗園合唱團的身上，他們用美妙的歌聲，重現了當年創校之初，校友們創作的幾近失傳的歌曲，包括：《朗園山》、《讚美你呀，美麗的培僑！》、《培僑運動員之歌》。歌詞勾起了大家昔日在朗園學習生活的點滴。校友會亦安排了向田徑組舉行授旗儀式。

晚會最後在一派歡樂聲中圓滿結束！



周俊恆會長發言



主禮嘉賓與全體理監事大合照

校友會組織架構名單

培僑中學校友會組織架構

永遠榮譽顧問：吳康民 曾鈺成
榮譽顧問：葉祖賢 羅慶琮 招祥麒 連文嘗 溫霽國 吳佳筠 吳育智
永遠榮譽會長：周熾昌 何小湛 張華峰 楊金溪 黃梓欽 李耀熙 黃金平
永遠名譽會長：傅金珠 許天恩 黃周娟娟 洪祖生 陳筱薇 馬有禮
顏婉明 楊連嘉 姚加督 蔡金庭 林水源 黃金平
林菁茹 吳肖梅 施清波 陳 勁 林建新 鄭淦方
李寶珠 周俊恒 鄭伯龍 梁健輝 莊子雄 陳天賜
蔡宗富
會務顧問：歐陽成潮 黃瑞英 王志康 梁自強 潘錫華 周志榮 林友浮
義務律師：方和 王廷丹 陸勁光
義務會計師：黃慶達
會務幹事：李小萍
(助理幹事)何志強 莊耀華



2016年4月20日全體理監事會會議後，周俊恒會長宴請各位理事留影



周俊恒會長向校友會田徑隊授旗



高永文局長與周世耀行政總監、招祥麒校長、吳育智校長和吳佳筠校長合照



高永文局長向盧富球理事長和吳水拔秘書長頒發理事聘任狀



高永文局長向王伯遙監事長頒發聘任座

校友會組織架構名單

培僑中學校友會第20屆理監事名單

名譽會長：洪永遠 吳明哲 蔡宇賢 唐躍峰 楊國光
吳妮娜 陸勁光 陳亮祖 楊志強 吳嘉林
邱沿益 潘睿斌 陳敬驊 黃志浩

監事會

監事長：王伯遙

副監事長：許天恩 許澤提 方和 黃穆寶 林水源
吳錦津 吳文拱 陳勁 姚珏 羅桂華

監事：鄭燕華 黃沛霖 黃端梅 徐鴻翔 費斐
凌文海 羅耀芬 陳恒 顏尊廉 林洋洋
陳其仁 楊超群 向錦清

常務理事會

會長：周俊恆

(副會長)鍾定嘉 蔡迺捷 楊乾坦 周世耀 韋以建
莊子雄 梁健輝 蔡宗富 陸勁光 伍煥杰

理事長：盧富球

(副理事長)張心子 胡玉蘭 陳偉邦 許紹基 吳熹安
黃慶達 楊志強 邱沿益 梅玉玲 潘國華
盧顯亨

秘書長：吳水拔

(副秘書長)余秀勤 張勵娟 王應添 莊小玲 吳小鋼
郭麗群 陳健敏 鍾燦光 楊鏇一 丁華興
戴桂香

會員部：(部長)韋以建

(副部長)蔡宇賢 鄭瑞琮 張志群 焦小慧
何瑞新 蔡彥華 張思琦 吳雪蓮

康樂部：(部長)丁華興

(副部長)顏永鴻 莊耀華 蔡榮輝 陳錦煌
曾穎芝 柯雯雯 王安琪

體育部：(部長)李炳凱

(副部長)黃森 廖志強 陳偉邦 陳志興
吳凱琪 施騰浩

出版部：(部長)馮惠卿

(副部長)王小暉 李念庭 蘇棉棉 林淑芳
李麗明 何寶玲 司徒淑汶 林雪清

財務部：(部長)李文德

(副部長)郭曉蓀

公關部：(部長)王惠成

(副部長)施天賜 杜國輝 鄭秀芬 蔡文娟
藍家達

福利部：(部長)顏尊幹

(副部長)何志強 許真真 蔡長謀 黃純玉
劉寶均 潘睿斌

資訊部：(部長)蔡煥林

(副部長)張燦榮 鄧永康 鄧志豪 冼健

青年部：(部長)穆家駿

(副部長)張天佐 劉佩婷 鄧家進

大專部：(部長)李靜文

社會事務部：(部長)丁江浩

(副部長)林啟暉 洪錦鉉 王志鍾 莊元苓
楊永杰 林博 賴心

海外聯絡部：(部長)楊乾坦

(副部長)莊少玲 郭天錦 傅碧珍 蔡清愛

同學會

大專同學會：(主席)蔡嘉彬

(副主席)藍家達 林雨錫 林方濤

(幹事)余咏霖 張夢莎 郭鎧欣 何嫻嫻
袁銘舒 黎昕桐 李楚穎

上水分校同學會：(主席)梅玉玲

(幹事)余麗娟 黃志強 余麗玲
梅玉珠 戴桂香 張錦明
李鳳鳴 蕭玉蓮 莊芝蓮

夜校同學會：(主席)盧顯亨

(幹事)余永宏 馬建群

理事：詹鎮邦 李麗嫦 李錫權 關照根 張利生 陳柏棠
蔡伯淳 歐陽玉君 麥湘雲 吳麗中 張佩芬 梁秉聖
張勵嫻 王小莞 高良弼 吳婷婷 謝錦榮 顏偉光
傅文令 楊新兒 周濟南 李均全 梁廣發 甘惠菱
甄進業 葉毅良 譚大同 張克超 歐陽秀珍 陳振榮
藍鋼 馮宏德 歐陽秀錦 歐永祥 徐小鳳 黃偉芳
黃定富 李秀蓮 李富強 梁國偉 鄭伯龍 李小蕙
林時港 張婷婷 鍾德信 彭慧強 楊樺 廖卓英
林煒 容向東 余星輝 盧志軍 李清霞 張民
黃球標 費志恩 陳天呼 吳少偉 江小華 鄭曉棠
吳振遠 石慧慧 張思晉 徐麗妮 陳萬聯應 劉慶麟
李敦 劉志安 陳柏權 黃翠霞 關穎暉

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

七十周年校慶文藝晚會

「繁花盛放七十載 同心同德創未來」

記培僑中學70周年校慶文藝晚會

康樂部通訊員 杜杜



中樂表演

培僑中學鼓樂隊氣勢磅礴的表演，拉開了在中環大會堂舉行的「70周年校慶文藝晚會」的序幕。

接著是中樂大合奏，六十多人的樂團由校友、培僑中學和培僑書院的同學擔綱，精彩的演奏繞樑三日，讓人聽出耳油。



校友會合唱團

校友會合唱團為大家獻唱振奮人心的「保衛黃河」，而女聲小組演唱溫馨的「讓我們盪起雙槳」，加上培僑小學師生的情景表演，把大家從激昂緩緩帶入校園的溫馨和親切的師生情。

精靈活潑的「讀書樂」，讓我們回憶起那段青蔥歲月。「奔馳在千里草原上」，把草原兒女的英姿表現得淋漓盡致，讓人心情澎湃。隨後的太極表演以柔制剛，唯美的武俠仙氣飄然而至。緊接著是伍老師與曾校監伉儷的「紅棉」歌舞表演，為晚會推上高潮！此外，借喻學校發展路上的「荊棘滿途」，及表達大團結的「歡聚一堂」，讓高潮浪接浪。



女聲小組唱

然後是培僑書院和培僑小學的學弟學妹們，給大家帶來了熱烈的拉丁舞和清新的民族舞，讓人眼前一亮，色彩豔麗的舞衣跟隨可愛的同學們旋轉飄逸。最後是培僑中學合唱團與校友、老師的精彩演唱，為晚會增添餘韻綿長。



舞蹈《讀書樂》

晚會中還有兩大特點：大會特意安排了兩位教師校友——徐叔和聖叔，向大家述說了他們由學生成長為教師及至退休，超過50年的培僑情。另外又現場播放了學生、家長、教工和校友等培僑人的錄影片段，令人會心微笑，感動萬分！最後，全體近300位演員同台高唱校歌，與台下嘉賓、校友、家長、學生共和，共同祝賀母校七十歲生日快樂！



太極表演

精彩的晚會雖然已經結束，但是70週年的慶典活動仍如火如荼地開展。期待見到你們的身影，大家相約起來吧！與難得一見的老師和同學們聚會，為我們母校70週年乾杯！



中國民族舞《歡聚一堂》



文藝晚會大合照

《九十榮壽喜慶》

第18屆學生代表敬賀吳康民校長九十榮壽賦詩

祝賀校長生辰樂，吳家福深出望族。
康民衛國志氣高，民族興旺心所屬。
校風淳樸英才育，長任人大穩政局。
九十年來佳作多，十年樹人桃李沐。
榮譽豐盛蓋全城，壽比南山福祿盈。
喜見學生遍四海，慶祝豐功偉業成。



18屆敬賀吳老校長壽辰

七律 探親行

黃浩炯副校長

夏日炎炎返穗城，驅車高速半天程。
舊城新區尋親戚，裏水陵園拜祖庭。
昔日兒童皆長大，今朝耄老亦安寧。
不因吾輩時光促，見面無多添苦情。

耄老：八十、九十歲老人。

培僑小學泉州歷史文化之旅

第21屆 洪永遠

培僑小學泉州地區歷史文化考察團一行47人，在3月20日啟程往泉州、晉江、德化訪問。遊學探索之旅得各方面精心安排和幫助，行程多姿多彩！

陶瓷與教育

首站南靖土樓考察土樓歷史建築，參訪了茶葉製作工廠、張氏狀元宗祠、學習了竹編工藝等中華傳統文化。22日到達世界瓷都德化，在陶瓷



培僑小學三月泉州文化歷史考察遊記
尚思小學陶瓷DIY一對一手把手學習

培訓基地尚思小學感受陶瓷文化的魅力。他們和尚思小學的同學一起體驗彩繪、陶塑、拉胚等工藝，在彩繪中他們充分發揮自己的想像力，盡情揮灑創意，畫出活潑生動的自然景物。培小的鄭貴虹老師說這是一次陶藝和教育結合的活動，非常有意義。加深兩地的孩子的認識和友誼，同學為能到瓷都感到非常的高興。尚思小學蘇校長對培小老師和孩子的紀律、禮貌、感恩、負責的精神留下深刻的印象，是很好的雙向學習交流。

閩港情誼兩校牽

23日，培小去晉江金井圍江小學的交流，這是重點的安排。資深教育工作者郭琪琅先生在微信高度評價了這次交流：「圍江的學生打著傘一個接一個攜手走進校園，雨中那撐開著的傘花，襯著孩子們的笑臉的雨中情景，沁人心脾，讓人陶醉。晉江市教師進修學校李碧霞老師為兩校的孩子們上了一節『讓心靈說話』的別開生面趣味盎然的作文課。李老師的睿智與從容和孩子的童稚與歡樂相映成趣。孩子們在學校『八二三農耕園的種植』體驗活動，『快樂英語』趣味遊戲，更是讓孩子們有了課堂上所感受和體驗不到的無盡樂趣。試想，如果不是跳出書本的藩籬，走出教室的桎梏，永遠看不到這生機勃發教育景觀！」

是日下午，圍江和培小的學生一同前往泉州，學習和探索開元寺和宋代古船博物館。

木偶和一帶一路

遊學旅程孩子不用做功課，最快樂的無疑是觀賞木偶的演出。這次晉江有關部門特別安排了泉州提線木偶及晉江掌中木偶團，共同為培小和圍江學校孩子們做專場演出，讓孩子們瞭解聯合國人類非物質民間藝術遺產的藝術！孩子們看得心裏樂開了花，笑得合不攏嘴！劇團夏副團長最後讓孩子們走近舞臺和木偶演員互動，孩子們連後臺都沖進去了，場面幾乎失控，團長十分寬容，還為孩子們介紹了木偶的歷史文化，讓孩子大開眼界。

24日，培小參觀了古代海上交通博物館和清淨寺，瞭解了泉州古代絲綢之路的起源。

感恩之旅

此次歷史文化探索之旅收穫豐碩，是因為得到晉江有關各方的政府部門支持關照，大家都表示衷心的感謝！孩子們對此行幫助的人，無論司機、導遊、尚思的同學、土樓的講解員、還有做飯的土樓老伯都送了感恩卡！此行還得到了福建日報，泉州晚報，德化電視台的報導，孩子們看到報導高興得嘩嘩大叫，蹦了起來，這是一次讓孩子們難忘的旅程！



培僑小學三月泉州文化歷史考察遊記-土樓合照

話崢嶸歲月 憶朗園情懷

24屆崢嶸社6月25日在港舉行成立45週年聚餐活動，筵開9席，氣氛熱烈。首先由本屆譚鵬飛校友表演精彩的魔術，牽起第一個高潮。



崢嶸社社慶聚餐場面

吳老校長和十多位曾經任教的老師來了。第一位到場的是95高齡的黃茂芳老師，校友們紛紛圍着他共話當年……尾聲時，九位曾就讀小一的校友，眾星拱月地圍着當年的班主任陳慧儀老師合影，一下子回到56年前。校友們能在社會上經風雨，像海燕一樣展翅飛翔；能擁有希望祖國好和香港好的共同理念，與老師們的辛勤教誨和循循善誘是分不開的。



校友會代表出席福建中學校友會就職典禮



蘇小龍老師委托楊乾坦校友將親筆題寫對聯送到澳洲給劉國強和陳倩玲伉儷



24屆崢嶸社向25屆校友「薪火相傳」



丘碧珍老師與兒媳陳惠嫻夫婦在校友會留影



培友隊在南區籃球賽勇奪季軍



加西校友與到訪的22屆校友何桂祥聚會。何桂祥相認了47年沒見面的同學趙士雲；大家都興奮得聊過不停。

第四屆校友會攝影比賽2016

參賽者資格：校友、現職教職員、高齡教工

照片規格：照片不用裝裱，照片大小必須為(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(校友)、組別、照片提名

交相方法：直接交到或郵寄至培僑中學校友會會所

截止日期：2016年10月14日，請盡快投稿！

一、「公開」

比賽組別：(1) 風景組、(2) 人物組、(3) 花卉及動物組獎品

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

每組優異獎兩名：現金獎 300元

每位參賽者只可在同一組別中獲前三名獎項一次及優異獎一次

二、「新秀」：凡於本會舉辦的攝影比賽中獲取獎項者，不可參加新秀。

比賽組別：(1) 風景組、(2) 花卉及動物組

每組冠軍：現金獎 500元

每組亞軍：現金獎 300元

每組季軍：現金獎 200元

每位參賽者只可在同一組別中獲前三名獎項一次

說明：每位參賽者只能在「公開」或「新秀」遞交作品

校友活動剪影

「培僑中學七十周年校慶活動基金」

培僑中學創立於1946年，經歷不平凡的年代至今70周年。為表慶祝，特成立「培僑中學七十周年校慶工作委員會」，擬舉辦眾多校慶活動，重點包括：文藝表演、出版紀念特刊、校慶晚宴、嘉年華會，並全面整理校史資料，重建新校史室等。根據工作委員會提交之預算，總支出逾300萬元。為此，工作委員會擬成立「培僑中學七十周年校慶活動基金」，誠邀熱心校友、家長和社會人士贊助：

金鑽 贊助	70萬元
鑽石 贊助	50萬元
翡翠 贊助	30萬元
鉑金 贊助	20萬元
黃金 贊助	10萬元
銀 贊助	5萬元
銅 贊助	1萬元
心意 贊助	1萬元以下

如蒙 支持，請填寫抬頭「培僑教育機構有限公司」的支票，逕交培僑教育機構，或郵寄下列地址：香港北角天后廟道190號培僑教育機構，信封面請註明「培僑中學七十周年校慶活動基金」（所有贊助款項，憑收據均可申請減稅）。如有垂詢，請致電 2566 2317 聯絡郭曉葆女士。

此致

各位校友

委員會主席 吳康民

副主席 曾鈺成 敬啟

2016年7月1日



回 條

本人擬以 _____ 名義捐助 _____ 元。現附上抬頭「培僑教育機構有限公司」的支票，號碼 _____ 乙張。贊助收據，請寄： _____

贊助人： _____ (請用正楷)

電 話：(852) _____

四、五、六月校友會開放日

第19屆 張勵娟

4月，第22屆何志强校友給我們作了一次手機應用講座。現在的智能手機有很多功能，有時真不知如何應用。何校友給我們作



4月開放日何志强老師解答校友們的提問

了詳細的講解，又給我們印發了筆記。講座內容包括如何防病毒、清垃圾、下載地圖等，還請了林建新校友、王燕琳校友來解答問題。因不同牌子的手機有不同的情況，如校友仍有問題，可在週六下午到校友會找何校友，不過要事前預約啊！

5月，譚錦池校友給我們講內家拳，他說這拳法有500多年的歷史。他在會上給我們示範，教我們練打。我們上了一堂很好的拳法課，如想再多練習的校友可聯絡校友會。

6月，第43屆余琮珮校友給我們上了一堂養生課。我們很多時有頭瘡、濕疹等病患，原來都是從皮膚傳入的疾病。余校友說我們現在用的洗頭水、護髮素有很多防腐劑，這些對身體不好，洗頭後殘留在頭上洗不去，就會堵塞著毛孔，出現頭瘡。她教我們自製潤膚劑、人造皂，用這些自製的清潔劑就比較安全，因為都是用植物製造的，這樣就會防止頭瘡了。如果想參加這些班組，可與校友會聯絡。

這幾期開放日，使我們在養生方面獲益不少，真多謝校友會給我們組織這麼好的講座！



5月開放日譚錦池校友為大家示範



6月開放日第43屆余琮珮校友主講

活動預告

2016年7月及8月校友會開放日通告

七月份開放日

日期：2016年7月9日(星期六)
時間：下午2:00至4:00
地點：本會會所
主題：中醫養生與食療
主講嘉賓：第28屆校友黃志偉中醫師
內容重點：1. 中醫對養生的觀點；
2. 中醫對體質的分類（「寒底」或「熱底」）；
3. 各類體質的成因及特點；
4. 針對各類體質需要，建議的食物或湯水；
5. 問與答。

八月份開放日

日期：2016年8月6日(星期六)
時間：下午2:00至4:00
地點：本會會所
主題：氣功與養生
主講嘉賓：黃日明氣功師傅
嘉賓簡介：曾在體育傳媒工作二十多年，為前《奪標》體育雜誌總編輯。師承上海吳家太極第四代傳人李立群，學習刀、槍、劍、拳及氣功等技法。後再隨恩師學習和臨床氣功治療，至九十年代開始教授氣功，曾經在報章雜誌撰文，介紹氣功的心得。近年專心致志於氣功和養生方面的修習和教學，先後在不同的社團開設班組及在學校、機構開辦養生、保健講座。

內容重點：
1. 氣功的迷思；
2. 自我見證人體的能量運行；
3. 子午流注與節氣養生。
會後免費茶點供應，歡迎老師、各屆校友參加！

校友會乒乓球賽2016

- 一、比賽日期：11月20日（星期日）下午一時至五時
- 二、比賽地點：北角培僑中學
- 三、比賽項目：1. 男子單打甲組(經上屆比賽升降制度的8名球員)
2. 男子單打乙組(其他和新報名的球員)
3. 女子單打
- 四、賽制：初賽分組循環，首兩名出線。四強爭奪冠、亞、季、殿軍
- 五、比賽用球：三星白色40+
- 六、獎項：各項目設冠、亞、季、殿軍獎
- 七、報名辦法：向校友會報名，電話：25622135，傳真：28562520，電郵：mail@puikiu.org.hk
- 八、截止報名：11月11日下午六時截止報名
- 九、抽籤日期：11月15日下午六時在校友會抽籤排位，請各參賽者出席

校友田徑隊呼籲：

參與2016香港先進運動會

60年代，培僑中學在吳康民校長和黃德誠老師的領導下，我們每年在學界比賽中均名列前茅。姜培珍、姜培毓、紀雲龍、鍾定嘉、嚴瑞鶯、張佩芬、程金庸、陳觀泰、黃懷洲、王樂家、王樂湛、楊瑩瑩、張勵娟……都是當時的表表者。

回顧1967年，教育署體協會舉辦的學界田徑賽中，我校取得男子甲組團體亞軍、女子甲組團體冠軍。同年參加南華體育會舉辦的學界田徑賽，我校取得男、女子甲組團體冠軍。感謝體育老師黃德誠、許之久、劉國強的教導，當年的前三甲運動員，女甲包括顏婉明、劉雪娥、鍾秉瑜、顏梯。男甲包括林振燦、陳智城、鄧達榮、顏偉剛、顏尊廉、陳建發、丘謙錠、蔡經旋、燕衛國、施劍潘等。往後的歲月，各屆均湧現很多卓越的運動員……容後再述。

2014年，在黃偉河、廖志強、馮宏德、盧富球等校友的推動下，校友會成立了「培僑之友田徑組」。培友田徑組17人參加了2014年香港先進運動會，取得獎牌46面；2015年參賽校友增至27人，共取得54面獎牌。

2016年先進運動會由拔萃書院田徑會主辦。比賽日期是2016年10月29日(星期六)，地點在灣仔運動場。只要年滿35歲的香港居民均可參加(分男、女子組，每5歲一個組別。例如：35--39歲組、50--54歲組……) 獎品：各組別各項目前三名獲獎牌；男、女子設「團體全場冠軍獎」。比賽項目：100米、400米、800米、5000米、3000米競步、跳高、跳遠、鉛球、鐵餅、標槍、4x100接力、4x400接力。歡迎1至53屆年滿35歲或以上校友加入，以增強我們的實力、弘揚培僑傳統。

查詢請致電本會活動幹事李小萍25622135，或田徑隊隊長鄧達榮校友91831912。

五會『友誼盃』乒乓球團體賽2016消息

由香島中學校友會 主辦

宗旨：增進友誼，切磋球技，鍛鍊身體，促進五會交流
日期：2016年7月10日(星期日)
時間：下午 1 時至 6 時
地點：將軍澳勤學里4號將軍澳香島中學禮堂
團體：漢華、勞校、福建、培僑、香島五校校友會
球員：每隊每場參賽球員必須由『5名男子+ 2名女子』組成，每位球員每場只能出賽一次；如有不符合以上規定，將被取消資格
獎項：設有冠、亞、季軍各一名，各得獎盃一個
培僑校友會乒乓球隊成員：
女子：梁蘭美、劉秀賢、王穎萍
男子：黃森、馬如龍、楊國光、鍾子明、康敬範、鄧永強、洪永遠

友會歌唱比賽2016

「【維珍妮盃】友會歌唱比賽2016」由福建中學校友會籌辦，採用比賽形式。定於9月18日(星期日)下午 1時30分至5時30分假觀塘福建中學禮堂舉行。比賽以「情、誼」為主題，分國、粵語2人對唱組；3至20人小組；21人或以上大合唱組。每組設冠、亞、季軍獎各一名。

本會朗園合唱團正積極備戰，已決定組隊參加大合唱和小組唱賽事，並積極推動2人對唱組隊。逢星期一晚，隊員都在校友會會所進行練習。歡迎校友到場支持和鼓勵！

活動預告與鳴謝

2016年1月-6月份校友贊助經費/禮品 (排名不分先後)

姓名	屆別	贊助項目	贊助款項/物品	姓名	屆別	贊助項目	贊助款項/物品
周俊恒	34	第20屆校友會會務經費	300,000.00	蔡宗富	43	第20屆校友會會務經費	30,000.00
鄭伯龍	34	第20屆校友會會務經費	100,000.00	吳嘉林	49	第20屆校友會會務經費	30,000.00
楊志強	46	第20屆校友會會務經費	60,000.00	潘睿斌	49	第20屆校友會會務經費	30,000.00
陳亮祖	44	第20屆校友會會務經費	38,000.00	邱沿益	49	第20屆校友會會務經費	30,000.00
洪祖生	18	第20屆校友會會務經費	30,000.00	陳敬驊	52	第20屆校友會會務經費	30,000.00
陳筱薇	19	第20屆校友會會務經費	30,000.00	唐躍峰		第20屆校友會會務經費	30,000.00
洪永遠	21	第20屆校友會會務經費	30,000.00	鄭淦方	夜校	第20屆校友會會務經費	30,000.00
林青茹	22	第20屆校友會會務經費	30,000.00	鍾定嘉	13	團拜	大紅燒豬
吳明哲	22	第20屆校友會會務經費	30,000.00	張心子	22	團拜	大紅燒豬
吳肖梅	22	第20屆校友會會務經費	30,000.00	李葵芳	29	會訊助印費	3,000
蔡宇賢	27	第20屆校友會會務經費	30,000.00	柯日新	21	會訊助印費	1,000
林建新	27	第20屆校友會會務經費	30,000.00	林時港	35	會訊助印費	RMB500
楊國光	31	第20屆校友會會務經費	30,000.00	孫慧	23	活動經費	300元百佳禮券
吳妮娜	33	第20屆校友會會務經費	30,000.00	崢嶸社	24	電蒸籠、平版電腦	3000元禮券
梁健輝	34	第20屆校友會會務經費	30,000.00	羅耀芬	19	就職禮遊戲獎品	1000
黃志浩	39	第20屆校友會會務經費	30,000.00	李清霞	44	就職禮遊戲獎品	500
陸勁光	43	第20屆校友會會務經費	30,000.00	集成購物會		就職禮遊戲獎品	40元包湯包

2016年4月22日代表出席勞校七十週年慶典暨晚宴

李耀熙	20	盧富球	23
-----	----	-----	----

2016年5月6日代表出席福建中學校友會「維珍呢盃」友會歌唱比賽籌備會

王小莞	18	張心子	22
-----	----	-----	----

2016年5月28日代表出席中業校友會五十八周年會慶聯歡宴

盧富球	23	鄧永康	25
-----	----	-----	----

2016年6月11日代表出席福建中學校友會十三屆理事會就職典禮

鍾定嘉	13	楊乾坦	19
-----	----	-----	----

2016年7月9日代表出席新僑南中大同三校聯會成立十五周年聯歡聚餐

鍾定嘉	13	洪永遠	21
-----	----	-----	----

2016年4-6月開放日義工

姓名	屆別
王小莞	18
周潔明	18
吳婷婷	18
張勵娟	19
吳素玉	22
何志強	22
莊耀華	24
馬浩峻	24
王燕琳	25
陳玉園	27
林建新	27
譚錦慈	31
余琮珮	43
何海清	上水
方基石	老師

2016年6月25日第20屆理事會就職禮暨聯歡聚餐

姓名	屆別	姓名	屆別
周世耀	21	穆家俊	61
何志強	22	林楊	63
馬浩峻	24	何海清	上水
鄧永康	25	潘國華	上水
葉毅良	26	方基石	老師
譚錦池	31	林源富	老師
蔡煥林	49	朗園合唱團	
蔡彥華	57	校友會舞蹈組	

培僑校友會竹戰大賽2016聯歡聚餐

比賽日期：2016年8月28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
〔御名軒宴會廳〕

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 \$190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正

報名日期：即日起至2016年8月20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. 自行到校友會會所綉繳款

4. 截止付款日期：8月20日，逾期恕不留位



挪威阿斯麥



天然
新鮮萃取



純淨
吸收率高

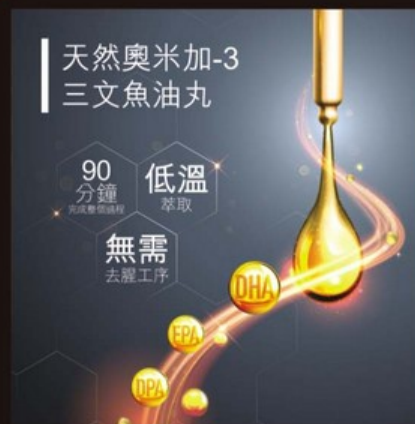
\$289
原價\$388
培僑校友會特別優惠
優惠期至
9月30日

100粒



挪威製造

- 挪威鮮活三文魚，90分鐘內完成新鮮萃取
- 先進低溫萃取技術，吸收率比一般魚油高出達50%
- 保存天然DHA-EPA-DPA比例，切合人體所需



watsons 屈臣氏

manning's 萬寧 | manning's Plus

華潤堂 CRCare

HealthPlus 健怡坊

總代理：阿斯麥香港有限公司 www.aximed.hk



aXimed 挪威阿斯麥



aXimed_Club

訂購熱線：2368 2772

慶祝培僑中學七十週年校慶晚宴

謹訂於二零一六年十一月十二日（星期六）晚上七時正，假香港會議展覽中心大會堂舉行慶祝母校七十週年校慶晚宴

內容：聚餐、頒獎、抽獎

餐費：港幣500元/位

報名辦法：

1. 各級社集體或個人報名；
2. 向校友會李小萍活動幹事報名
電話：2562 2135
傳真：2856 2520
電郵：mail@puikiu.org.hk
3. 即日開始接受報名，並繳交餐費作實，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：064-777-0-045211-5，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

截止報名日期：2016年10月20日



培僑中學校友會

E	POSTAGE PAID HONG KONG PORT PAYE	PERMIT No.6400
---	--	-------------------

培
僑