



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

二零一七年四月刊

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

丁酉雞年新春團拜



合唱團與校長及會長們合照留念



切燒豬儀式前合照

今年的春節來得特別早，趁著團拜，校友們又相聚在一起。

今年是雞年，吳老校長說，雞的成語很多，但他就喜歡一個：「雞啄不斷」。校友們難得相聚，一定是雞啄不斷，今天就讓大家聊過夠。

培僑中學招校長給我們介紹了雞的五德：雞有冠，象徵有文化，是文德；雞有距能鬥，

是武德；雞面對敵人時英勇而戰，為勇德；雞不獨食，是仁德；雞司晨，是信德。

培僑書院吳校長則指出，書院的圖騰物是鳳凰，古代雞和鳳凰是同類。萬象伊始，書院即有好消息：教育局批核了書院申辦的國際課程；英國大學批准了九名學生的面試申請。

會上還頒發了第四屆校友攝影比賽優勝獎及校友會獎學金。培僑大專同學會舉行了就職儀式。合唱團在財神爺的帶領下進場，為我們演唱了「歡樂年年」。

最後是茶聚，校友們邊聊天邊品嚐美食，愉快地渡過了一個中午。



吳育智校長講話



吳康民老校長致辭



周俊恆會長致辭



招祥麒校長講話



新一屆大專同學會新任幹事

新春團拜



11屆星社與吳老校及丘副校長留影



13屆鍾定嘉校友及22屆張心子校友
贊助團拜日大金豬



李耀熙永遠
榮譽會長孫
女拿著16屆
張佩芬校友
的手工制作
賀年掛飾



切燒豬儀式



周會長代表校友會致送大利是予合唱團



財神爺派利是



張思琦校友一家3口來團拜



團拜校友們開餐歡聚



張華峰及黃金平永遠榮譽會長與吳老校父子留影

悼黃浩炯兄

吳康民

培僑教育機構董事、原培僑中學副校長黃浩炯兄，日前在廣州病逝，終年九十一歲。黃兄長我一歲，但大學畢業卻遲我一年。因我年少時入學較早，又並無因戰時輟學，二十一歲即大學畢業。

畢業後即來培僑任教，黃兄來校稍遲，但當我一九五八年擔任培僑校長時，即任命他為副校長。我們合作多年，關係密切。他的獨女和我的大女兒同年出生，只是他的女兒大我的女兒三個月。她們也是兒時的好友，不過他的女兒念斯後來進入《大公報》工作，派駐英國倫敦，並在該國成家立業。他的元配陳絳娥，與他是青梅竹馬的伴侶，也曾來培僑執教，可惜英年早逝。他續弦妻子，也是經我們介紹成家的。

我這樣不厭其詳地介紹黃兄經歷，是因為近年四位老培僑已逝其二，年前盧巨川兄以高齡去世，今浩炯兄又駕鶴西歸，黃承濤兄因重病住在老人院。我頓覺形單影隻，因而感慨不已。我常說自己是一個膽汁型的人，容易感慨和激動，特別是親人或老友去世，更是一提起便涕淚漣漣。去年老伴辭世，至今難以忘懷，只有摟抱小孫子，才有老懷稍慰的感覺。

有說人是感情的動物，信然。但人的感情更為「高級」，既有親情、友情、師生情、愛情等等。每種感情都有高低之分，也即深淺之別，都由各種複雜因素構成。正是感情的複雜，才有種種人際關係，也有不少人際糾紛。由於黃兄的辭世，引起我這麼多的聯想，這也許是老年人的通病。老年人懷舊，也十分重友情。對於老朋友、老親人、老同事、老關係，大多有依依不捨的聯想和懷念。

據說黃兄在廣州有眾多的親人，因為不在一地，大多數不太認識。但黃兄既然是一位老培僑，這一次眾多校友專門包了一架中港巴士，接載多名校友前往廣州殯儀館致祭。我因年老力衰，不能同行。但已派了兒女兩家人代表前往，願黃兄安息！



31屆譚錦池校友於楊式太極拳傳人儀式上與老師和校友合照



張華峰永遠榮譽會長組織22屆葵社校友參觀立法局留影

恭賀校友岑嘉評教授 獲頒『保羅·埃爾德斯數學大獎』

現年76歲第11屆岑嘉評校友，自1971年起於香港中文大學數學系任教和從事研究，至今已發表過大約400篇數學論文。1985年，他成立了國際數學奧林匹克香港委員會，並擔任主席至今。他大力推動香港的數學教育，提升學生的數學水平，被稱為『香港數學奧林匹克之父』。2016年，更為香港爭得國際奧林匹克數學競賽主辦權。憑藉30多年對香港以至東南亞地區的數學教育作出的重大貢獻，國際數學競賽聯盟向他頒發『保羅·埃爾德斯數學大獎』，以作表彰。他是首位獲得這個殊榮的香港學者。



第11屆校友出席頒獎禮與岑嘉評合影

87歲院士，800多萬捐款

——盧永根校友傾其一生為華農

2017年3月14日下午三點半，本校校友，87歲高齡的中國科學院院士、作物遺傳學家盧永根教授，在夫人徐雪賓教授的攙扶下，隨身帶著尿壺，拖著孱弱的病軀，堅持一個半小時，將存在建設銀行的近20筆存款約693萬元轉入華南農業大學教育發展基金會的帳戶裡。考慮到自己的身體狀況，盧校友其後繼續將剩下的積蓄捐贈給華南農業大學。盧永根校友夫婦平時生活非常節儉，他們熱愛國家，將多年積蓄800多萬捐給華南農業大學，設立「盧永根·徐雪賓教育基金」，設立學生和教師獎學金，以及資助農學院邀請農業領域國內外著名科學家來校講座。

盧永根校友1930年出生於香港。香港被日軍佔領期間回廣東花縣鄉下避難。重光後，他回港就讀中文書院嶺英中學。在嶺英中學，盧永根碰到了語文老師林莽中（蕭野），並經他介紹到香港培僑中學讀高中。在盧永根看來，培僑中學的三年時光，是他樹立正確的人生觀、世界觀和價值觀的重要時期，在這裡他從一個無知的青少年成長為一個堅定的愛國者。高中畢業後，盧永根順利考入私立嶺南大學醫學院，之後不久轉入農學院，開始接觸到自己一生的研究事業農學。



盧永根校友

在華南農學院裡，盧永根認識了水稻專家，原中山大學農學院院長丁穎教授，促使盧永根日後走上稻作研究之路。後來跟隨丁穎教授奔赴全國考察，對於全國各地的水稻品種和性狀，都如數家珍。調研的同時，盧永根也收集到各地不同的稻種。這些積累，成為我國水稻遺傳育種重要的基礎性資源。盧永根一生從事作物遺傳學特別是水稻遺傳學和稻種種質資源研究，並逐步深入擴展到水稻細胞遺傳學和分子遺傳學。



李大勝書記陪同盧永根校友在銀行



國家重點學科作物遺傳育種團隊在田間觀察水稻生長情況

他的學術成就主要有：協助丁穎院士開展《中國水稻品種對光照和溫度條件反應特性》的研究，獲得1978年全國科學大會獎。對栽培稻和野生稻的親緣關係進行研究、對水稻矮生性遺傳規律進行研究和對水稻雄性不育性的細胞學和遺傳基礎進行研究。成功地培育出等基因恢復系「珍汕97A」，提出水稻「特異親和基因」的新學術觀點，並提出應用「特異親和基因」以克服籼雜種不育性的設想。這些研究成果，對我國的水稻遺傳育種研究和實踐具有重要意義。

1983年，盧永根擔任華南農學院院長，開始了長達13年的校長生涯，為華南農學院的未來發展奠定了牢固的基礎。

（摘錄自2017-03-16 華南農業大學新媒體中心。）

校友活動剪影

第25屆風華同學新春遊樂

為慶祝風華社成立45週年，今次的新春行大運是首項的慶祝活動。出發前連續數日滂沱大雨，但活動當天氣溫清爽怡人，實在是天公造美。

2017年2月26日早上，我們一行30人集合於屯門兆康站，由景峰徑上山，經屯門徑、若夢園、到錦暉花園下山，再到三聖邨品嚐海鮮美食。沿路上，歡聲笑語，熱鬧溫馨。同學們都表示要多鍛鍊以增強體質，多聚會以增進情誼。

我屆同學撰詩一首寄意：

『春行大運步飛揚，結伴同遊過嶺崗。
若夢園中藏故事，屯門徑上賞風光。
登坡踏盡千階石，頓足遙看萬棟房。
三聖邨旁嚐美食，酒酣相醉又何妨。』



25屆風華社同學新春遊樂



27屆校友蔡寧賢及海外回來的容惠嫻校友到訪校友會留影



28屆長青社一年一度新春行大運——遊大棠賞紅葉



30屆浪濤社慶祝四十周年同窗共聚



田徑隊參加校友會主辦的長跑賽



我們培僑中二C班（1980）37年後第一次聚會，邀請了當年我們班主任羅耀威老師及他的太太。羅老師飯後的訊息：謝謝你們的安排和邀請，使我重溫酸甜苦辣交雜的一段奇妙的人生歷程。更難得的是，37年的師生情誼，在愉快的聚會中盡情表露。很開心的一個晚上！



校友田徑隊參加活力跑

校友會組織校友 參加港島公益金百萬行



分批行畢全程



領取證書

1月8日星期日，校友會組隊參加港島公益金百萬行，由政府大球場步行至香港仔水塘。全程約10公里，預計行畢需要3至4小時。

當校友們途經朗園校道時，都非常雀躍，紛紛在校道門前留影。沿途上，大家有說有笑，不覺間已到終點。原來大會還向每一位參與的人士發出證書。這活動既健康，又有意義！



在朗園校道門前合照



慈山寺參學活動

慈山寺參學活動由校友會康樂部組織。申辦進寺有很多限制，首先必須是非牟利團體才可提請。校友會要用培僑教育機構的名義，成功後半年內不得申請第二次。其次是必須在網上填表，通常早上9時前就要伏在電腦前按鈕。由於每天上午和下午只能供一個團體入場，往往無功而還。如是者差不多持續個多月，才僥倖獲得批准於平日星期二的下午進寺，而每團只接待60人。

當天天氣氣朗，適合戶外活動。我們首先乘坐旅遊車到大埔回歸公園遊玩。車上，康樂丁華興部長設計了有關慈山寺的有獎問答遊戲，增進參加者對寺院的了解。登上回歸塔，可遠眺吐露港風光。午膳在粉嶺蓬瀛仙館進食齋宴。下午才到慈山寺參學。參學是佛家語，即「參訪大德，雲遊修學。」活動由寺院導師帶引，每個佛殿都細心講解。慈山寺建築借鑒盛唐建築風格，依自然環境佈局，山門、彌勒殿、大雄寶殿均座落於主中軸線上，具傳統寺廟均衡對稱美。鎮寺之寶是高七十米的素白觀音聖像，法相慈悲莊嚴，頭部微微低垂，俯瞰眾生。大家頓感清淨祥和！



在觀音像前拍照

美味齋宴

三月校友會開放日

第19屆 張勵娟



文錦輝校友

我們邀請了第32屆文錦輝校友給我們講述財經知識，這是一次環球投資講座。

文校友是一位資深業務投資總監，多間傳媒機構講者。他為我們前瞻2017年的財經形勢，進行了市場展望及投資策略的分析。面對目前全球低息環境下，要靠利息增值養老已不切實際。他建議我們要多了解新時代的投資策略，這樣可避免老本給通脹蠶食。投資不能盲目，要像證監會的廣告所說：「投資先要溫功課」。文校友又向我們逐一介紹了外匯走勢、黃金的走向和投資股票的策略。會上，校友積極提問，大家獲益不少。



3月份開放日

合唱團聯歡



合唱團聯歡大合照

第20屆校友慶祝 成立50周年金禧聯歡餐會

時間：2017年5月22日(星期一) 下午2：30至晚上9：30

地點：西貢清水灣鄉村俱樂部 (地址：西貢清水灣大坳門路139號)

費用：攜眷或攜直屬親人共2人參加免費，第3人起每位800元

內容：下午2：30 -- 乒乓球、籃球、網球、羽毛球、高爾夫球、健身、麻雀耍樂、茶座等活動

下午6：00 -- 聚餐，席間向老師致送禮物及幸運抽獎

● 當晚派發第20屆【金禧特刊】

參加校友會首辦校友3人籃球賽有感

第51屆 吳凱琪

2017年1月15日，我參加了校友會首次舉辦的三人籃球賽，場面十分熱鬧。整個室內場佈滿歡呼聲、笑聲和掌聲，聲音傳遍整個校園的每一角落，令校園增添不少生氣。

這次比賽凝聚了不同屆別的校友，特別是年青校友，為校友會眾多活動中難得一見。參加者不論男女老少，個個生龍活虎，人大顯身手。而眾人的籃球技術，令我大吃一驚，我才發現原來母校臥虎藏龍，精英雲集。

回想幾個月前，我收到校友會通知，將舉辦3人籃球賽，我開心得不得了。但在組隊過程中，困難重重——有的金盆洗手、有的為了家庭、有的受傷了……各式各樣的原因就是再不打籃球。但我沒有放棄，憑著對籃球的熱情有增無減，繼續尋找，最終我們組成一隊，並且秘密練兵。我們在比賽前下了不少苦功。

一關難過又一關。到了比賽當天，見識了眾師姐的經驗老到及精湛球技，加上大家毫不保留地拚搏，場上爭到你死我活。而場邊的觀眾也為我們緊張起來，落力地為我們打氣、吶喊、助威，最後我們「籃朋友」隊僥倖取得女子組冠軍。在此感謝我的隊友吳育紅、黃文婷和馮健君（排名不分先後），以及感謝母校、籌委、師兄、師姐、師弟、師妹，感謝大家同心合力，令首次3人籃球比賽得以圓滿舉行。

培僑中學校友會3人籃球賽賽果

名次	青年組	長青組	菁英組	女子組
冠軍	培僑書院隊	星輝隊	26屆峻曦社隊	籃朋友隊
亞軍	你地決定隊	明鉅隊	25屆華隊	街霸隊
季軍	成龍隊	38,39聯隊	25屆風隊	紅白藍隊



加油



周會長、盧理事長及吳秘書長與得獎青年組合



得獎者大合照



青年組大合照

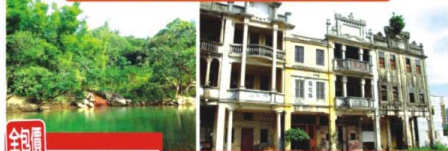
活動預告

校友會五月初夏之旅

培僑中學校友會

嶺南「小九寨」【鳳凰峽】、【千島湖】、【尋皇草原】、
台山水雲天森林渡假村【山水家園庭院】雅緻客房二天團

出發日期：2017年05月13-14日 (星期六至星期日)【母親節】



全包價	成人每位 \$699 (21歲以上)	小童每位 \$599 (12歲以下)
包內車費及交通費	每位 \$60 x 2天 = \$120	成人房附加費 全程每位 \$280

第一日 早上09:00於羅漢口岸茶樓對面匯集【培僑中學校友會 聯席】集合 - 江門 - 午餐(飽步參湯火蝦蟹) - 台山 - 羅子屏前拍攝基地【梅家大宅】- 【千島湖】 - 遊覽湖、山、天一色的【尋皇草原】- 入住台山水雲天森林渡假村【山水家園庭院】雅緻客房 - 晚餐(嶺下人家農家菜)「包品羅農家蒸魚「龍蝦粉」甜品」- 贈送：露天KTV聚會

第二日 酒店農家特色早餐(圍式早餐) - 嶺南「小九寨」【鳳凰峽】 - 午餐(台山黃鰱飯+靚黃粉絲煲) - 台山博物館 - 深圳 - 返回集合地點解散,結束愉快行程!

味力之旅 TASTE TRAVEL
建議購買個人綜合旅遊保險
由蘇黎世保險公司提供 優惠後
成人(全程\$46) 18歲以下小童(全程\$21)
www.tastetravel.com.hk (以上行程僅作參考,行程及用費地點以當時交通實際情況可能有所調整)

2017年校友會五月初夏之旅海報

日期：2017年5月13至14日(星期六及星期日)

行程：見宣傳海報

報名辦法：

1. 名額40名，先報先得，額滿即止
2. 5月14日為母親節，如校友與母親同行，母親優惠50元
3. 致電校友會電話 2562-2135/傳真 2856-2520/

電郵：mail@puikiu.org.hk

繳費方法：

1. 把款項經銀行櫃員機存入中國銀行「培僑中學校友會」賬戶064-777-0-0452115，並在收據寫上姓名後傳真 2856 2520至校友會，或
 2. 以支票抬頭「培僑中學校友會」寄香港北角琴行街2C-2D愛琴軒2A，培僑中學校友會收，或
 3. 直接到校友會會所繳交。
- 最後付款日期：2017年5月5日，逾期恕不留位。

2017年五、六月校友會開放日

五月份開放日

日期：2017年5月13日(星期六)

時間：下午2:30-4:30

講者：EDMOND SIR (李天華) /藍天先生

講者導師簡介：資深執業情緒急救治療師、身心靈能量療癒及培訓師(Energy Healing)、NLP及心理培訓師、催眠治療師、生命導師及商業心理教練，逾30年相關經驗。藍天情緒治療及培訓中心創辦人，逾30次率團飛赴中國、台灣及日本特大災區，為災民提供義務情緒急救，義務培訓教師、心理諮詢師、醫護人員及志願者提供NLP培訓及心理治療課程。

講題：(體驗式公益講座) 正念減壓與情緒急救
主旨：以輕鬆方法，介紹當代心理科學，運用心念、觀想、呼吸、聲音、動作、敲穴等元素(會視參加者實際需要而增刪)，與身心情緒聯繫，從而輕鬆掌握減壓抒情方法。

六月份開放日

日期：2017年6月3日(星期六)

時間：下午2:30-4:30

講者：唐慶濂老師

講題：轉基因食品淺談

1. 什麼是DNA基因
2. 基因的作用
3. 生物演化與基因改變(突變)
4. 人類改變基因的歷史 - 狗、豬、驃、五穀
5. 傳統改變基因的方法 - 雜交
6. 現代生物學發展導致基因研究突破，及轉基因技術的發展。(七十年代)
7. 生物轉基因案例表述轉基因技術 - BT大豆、加拿大菜籽
8. 轉基因的好處
 - 快速標鞋式改善物種
 - 應對氣候變化增產
 - 有利環保(一面)
9. 轉基因引起的憂慮
 - 逾越動植物界線。怪物食品
 - 新基因引發不可測健康影響
 - 破壞環境的生態平衡(三文魚)
10. 坊間對轉基因食物的誤解。(轉述網上流傳的文章)
11. 各國政府對轉基因的政策
12. 消費者的態度

會後茶點招待，歡迎老師及各屆校友參加。

福利

校友會福利服務2017年

一. 醫療 / 保健

項目	聯絡電話	地址	備註
林傑人眼科醫生	23913975	旺角彌敦道688號旺角中心一期1704室	憑校友證有 8至9折優惠
袁啓順中醫師	28733553	香港仔大道152-156號A地下	
周明忠牙科醫生	28689590	中環畢打街1號中建大廈1302室	
時代體檢診斷中心 有限公司	28026626	北角堡壘街10-16號華曦大廈地舖C室	選用本服務前 請致電查詢 優惠
	28702068	香港仔大道208號裕輝商業中心901室	
	21914168	旺角彌敦道750始創中心一期1123室	
	28779329	荃灣眾安街68號荃灣千色匯12樓1203室	
	29046576	鰂魚涌康怡商業中心辦公大樓5樓505室	
	23923886	旺角彌敦道688號旺角中心一期911室	
	24127211	荃灣西樓角路64-98號南豐中心7樓733室	
周俊恒醫生	91619865	荃灣荃景圍199號荃灣港安醫院	
馮建鏗醫生	25753891	灣仔洛克道377號福基大廈2字樓C室	
李深和醫生	23272663 / 91001192	黃大仙區	
陳培華中醫骨傷治脊	25755857	灣仔軒尼詩道298號廣生行大廈5字樓F室	
甘英如中醫	91946357	馬鞍山頌安邨頌安商場(天台)505號	
蟻春生骨科醫生	25614291	柴灣興華邨和興樓2228室	
中醫醫療中心	26093477	沙田大圍新田村50號地下	
	24739001	元朗區	
蘇浙滬醫療中心	25711336	北角英皇道367至373號上潤中心1樓	
4D心電圖檢查	23111778	柴灣祥利街19號聯發隆工業中心2字全層	

二. 購物優惠 / 其他服務

項目	聯絡電話	地址	備註
商務印書館	25622135	向校友會借用VIP卡	9折
挪威阿斯麥 三文魚油丸	23682772	銅鑼灣糖街15-23號銅鑼灣中心9樓901室	9折 (另設校友會價)
匯寶醫療用品	22738231	跑馬地山光道1A地下C舖	9折
	26882992	銅鑼灣渣甸街京華中心11字樓1104-1105室	
	22738230	元朗青山公路19號完美大廈地下3號舖	
	22738234	荔枝角永康街Global Gateway Tower 28樓2806室	
23952922	旺角花園街168號1字樓		
花店優惠 – 綠意生活	29110620	渣甸山白建時道5號牛奶公司購物中心4號舖	盆栽8折、 花籃9折
李氏眼鏡公司	25683509	筲箕灣道42號A舖	6.5折
天地圖書有限公司	28650708	灣仔莊士敦道30號	選用本服務前 請致電查詢 優惠
影音電器	26350549	九龍新蒲崗六合街安隆工廠大廈9樓A室	
洋服	28663008	中環金鐘道18號海富中心第二座1字樓64室	
啓記(協和)花藍祭帳	25619455	紅磡老龍坑街2號第15舖	
民宿	60509408	北角區	
殯儀禮儀服務	96742449	各區	
富高裝修工程及 菲印泰鐘點服務	92797715	銅鑼灣屈臣道金都大廈商場29號舖	
Banner 設計及製作	92520115	各區	

鳴謝及福利

培僑校友參加「教聯之友」

——可享用教聯優惠物聯網服務

香港教育工作者聯會由吳康民老校長等前輩於四十多年前，本著「團結同工、推動教育」的理念成立。隨著社會的發展，教聯會現今聚焦「凝聚專業、服務同工」，加強教育工作者專業發展，並為會員提供優質服務。

為優化會員福利服務，教聯會於2016年成立「教聯優惠物聯網」，通過網絡，為會員提供優質生活用品及消閒活動優惠。

經過一年多營運，目前已與香港、國內約150家商業機構建立合作關係，取得500多項商

品，包括旅遊娛樂、餐飲優惠、保健護理、各類保險、家居百貨、書籍文儀、個人產品、酒店住宿等等優惠，合作伙伴仍在擴大、優化，商品及服務與日俱增。

為擴大教聯優惠物聯網的服務對象，教聯會特意成立「教聯之友」，誠意邀請「培僑校友會」以團體會籍參加，校友會屬下會員只需提供簡單個人資料，即可成為「教聯之友」的會員，享受「教聯優惠物聯網 www.jetsoedu.com」所提供的各項優惠服務。特此呼籲培僑校友踴躍加入，共享網購優惠。

鳴謝義工及贊助

姓名	屆別	贊助項目	贊助款項/物品
高良粥	18	會訊助印費	2,000.00
江美蓮	16	校友會會務經費	1,000.00
施秀灑	22	會訊助印費	500.00
鍾定嘉	13	校友會團拜	大紅燒豬
張心子	22	校友會團拜	大紅燒豬
張佩芬	16	賀年利是掛飾手工班	免費教學
許錦銀	上水5屆	活動經費	80.00
葉麗英	59屆鍾世聰家屬	活動經費	80.00

2017年1月15日 三人籃球賽義工

姓名	屆別
黃森	22
盧富球	23
鄧永康	25
王文庭	25
李炳凱	29
姚雨華	31
周俊恆	32
張志群	38
吳水拔	50
吳凱琪	51
施騰皓	59

2017年3月開放日義工

姓名	屆別
吳婷婷	18
周潔明	18
張勵娟	19
蔡長謀	28
黃純玉	34
張志群	38
方基石	老師

2017年2月19日 團拜義工

姓名	屆別
鍾定嘉	13
吳婷婷	18
周潔明	18
余秀勤	18
林友浮	19
何志強	22
張燦榮	23
馬浩峻	24
莊耀華	24
鄧永康	25
張志群	38
陳志興	54
李靜文	63
方基石	老師
何海清	家屬
朗園合唱團全體成員	

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

人體不可或缺的營養素 乳清蛋白



飲食均衡、充足運動，當然是最好的方法來提升免疫力。但當人體抵抗力下降，便需要吸取氨基酸來補充蛋白質，增強抵抗力。人體的一切細胞組織都由蛋白質組成，蛋白質是人體用來構建和修補細胞的“建築材料”，是人體組成的重要成份之一，是生命的基礎。要保持良好的體魄，必須從飲食中攝取足夠的蛋白質。

乳清蛋白是國際公認營養最全面的天然蛋白質，有「蛋白之王」的稱號，含全面人體必需氨基酸，其比例與人體需要的極為接近，而且含有其他蛋白(如大豆蛋白、小麥蛋白等)所沒有的天然免疫因子及生理活性成份(即免疫球蛋白和乳鐵蛋白)。

乳清蛋白的好處

- ✓ 提供人體必需的氨基酸，補充所需蛋白質，增強體質
- ✓ 強化免疫系統，增強抵抗力
- ✓ 雙向調節腸道菌群的平衡
- ✓ 促進肌肉蛋白質合成，增加肌肉
- ✓ 促進手術後傷口復原
- ✓ 減少療程副作用或併發症風險
- ✓ 促進骨質合成，維護骨骼健康



乳清蛋白與大豆蛋白的分別

對比項目	乳清蛋白	大豆蛋白
所含氨基酸 (與人體所需比較)	齊全充足	不齊全
生物價 BV *	104	61
含天然免疫因子	✓	✗
調節胃腸機能	✓	✗
促進肌肉製造	✓	✗
促進骨質合成	✓	✗

* 生物價 BV: 反映蛋白質被消化吸收後被人體利用的程度



Professor
Einar Bakstad

挪威斯塔萬格大學
波基斯特教授指出：

“當人體補充乳清蛋白後，乳清蛋白可以有選擇性地耗盡壞細胞中的谷胱甘肽(GSH)，抑制異細胞的生長，同時使正常細胞的谷胱甘肽增加，促進正常細胞的生長，增強抵抗力。”

乳清蛋白含有豐富的胱胺酸(cysteine)，它是造成谷胱甘肽的主要元素，而谷胱甘肽在體內主要負責對抗自由基和分解毒素。適量攝取乳清蛋白對正在接受治療的病患者至為重要”

康復速 100%純正乳清蛋白粉

成份	100%純正乳清蛋白粉
服用量	每日2-4包，可於進餐時服用
原產地	美國
適宜人群	體質瘦弱、免疫力低下 手術前後、療程中、康復期間
沖調方法	每次1包，加約100毫升 溫水/冷水調勻後飲用； 或直接加入溫牛奶等飲品中飲用

獨立包裝
10克 x 30包



校友會價

\$373

原價：\$498

優惠期至2017年5月31日



歡迎索取
試用裝 (送完即止)

2368 2772

康復速不含蔗糖，
糖尿病人士可以放心食用

總代理：阿斯麥香港有限公司
www.aximed.hk

校友會班組及活動

一. 興趣班：上課地點在校友會會所

項目	聯絡電話	導師 / 負責校友	上課時間 / 活動時間
中國舞	25622135	伍嘉敏老師	有多個上課時間可供選擇
朗園上水農場		駱洪光校友	有多個當值時間可供選擇
朗園合唱團		張心子團長	周一晚上7時30分
美聲唱歌班		李小萍校友	可選周三上午11時30分或周五下午1時30分
太極班		譚錦池師傅	周五上午10時正
歡樂舞蹈組		蔡清愛老師	周五上午11時30分
兒童少年書法班		關德權老師	周日下午2時

二. 校友會開放日：

負責人 / 部門	聯絡電話	活動地點	活動時間
福利部	25622135	校友會會所	每月第一個周六下午2時30分至4時30分

三. 校友會羽毛球活動日：

鍾偉聲校友	90196336 / 92363830	培僑中學室內球場	每月第一個周日正午12時至下午2時半
-------	---------------------	----------	--------------------

四. 校友會乒乓球活動日：

楊國光校友	94867115	培僑中學室內球場	每月第三個周日正午12時至下午2時半
黃 森校友	96744610		



培僑中學校友會

E

POSTAGE PAID
HONG KONG
PORT PAYE

PERMIT
No.6400

培僑