培僑中學校友會 會訊

二零一七年十月刊

編委會：周世耀　韋以建　盧富球　伍煥杰　馮惠卿　李小萍　李麗明　司徒淑汶

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

『紅棉綻放甲子情』
60周年會慶系列活動預告

培僑中學校友會於1958年建會，明年將迎來創會一甲子。

六十年來，校友會已發展成有上萬會員的社團，擁有自己獨立的會所。校友遍及世界各地，並設立了7個港外分會。目前又擁有香港籃球聯會和田徑總會屬會兩個會籍。會務蒸蒸日上！

第20屆理事會已商定以『凝聚校友、展示成就、擴大影響、有所作為』為會慶活動的目的，並通過舉辦下列系列活動：

培僑中學校友會60周年會慶書畫攝影展覽

書畫攝影展覽日期為2018年5月28日(星期一)至31日(星期四)，展覽地點是香港中央圖書館3至5號展覽廳。開幕式初定於5月28日下午舉行。

展品包括書法、中國畫、西洋畫、攝影作品等。參展者須為教師、校友、學生。由校友會發函邀請參展。

以培僑中學校友會名義主辦『第五屆香港先進田徑錦標賽』

第五屆先進田徑錦標賽將走出香港，邀請境外地區運動員參加賽事。

日期初定2018年10月內舉行，地點在灣仔或將軍澳田徑運動場。

培僑中學校友會60周年會慶暨72周年校慶聯歡餐會

餐會日期已訂於2018年11月11日(星期日) 晚上假金鐘名都酒樓舉行，席數暫定80席，包括嘉賓20席；校友60席。

出版培僑中學校友會甲子紀念文集『培僑人的故事(二)』

出版日期暫定 2019年11月，預計印數3000本。包括校友會大事記 (1958年至2017年)、序言、會長題詞、三校校長的話、回憶篇、訪問篇、自撰篇等。

友會歌唱比賽

丁茵儀校友獲獨唱優異獎

朗園合唱團大合照

黃明琛校友獲獨唱冠軍

教師校友園地

第51屆校友吳凱琪在
「全港時尚專業女性選舉」中得獎

培友田徑隊幾位成員代表香港參加江蘇如皋市亞洲老將田徑運動會。圖右第二人為龍惠蘭校友，獲得W50組100公尺銅牌，並參與4x100公尺接力奪金。右一歐敬唐校友在M55組4x100公尺接力賽中也奪金。

吳凱琪校友得獎，
鍾定嘉副會長出席
頒獎禮。

校友會朗園合唱團
參加培僑書院國慶綜藝表演小組唱。

30屆馮宏德校友獲國際田徑總會頒授長期服務獎，表揚他推動田徑運動的貢獻。照片為馮校友前赴倫敦接受獎項。

31屆校友譚錦池師傅代表香港參賽，喜獲第二屆太極世界文化節 6 金 1 銀佳績。

校友會舞蹈組參加培僑書院國慶綜藝表演。

第18屆校友佘秀勤，
歐陽玉君，鄧真和
王小莞，前往探望
第七屆校友梁自強
余靜萍夫婦。

校友會乒乓球隊參加友會比賽合照。

培友籃球隊參加東區籃球賽獲得殿軍。

先進田徑錦標賽2017

第四屆『先進田徑錦標賽2017』由培僑中學校友會主辦，至今報名運動員超過1000人，打破歷屆人數紀錄，每人平均報了2.13項；各組各會接力隊超過200隊。戰況激烈，盛況空前！

本屆亦邀請境外運動員參加，已獲各地包括新加坡、印尼、泰國、汶萊、澳門、台灣等超過100位運動員響應。

培友田徑隊亦組織了125位元老精英參加賽事，並已開展積極操練。除平日在灣仔、小西灣、將軍澳等運動場進行練習外，還每周星期六下午組織到培僑書院練習。

本會主辦先進田徑錦標賽，獲得校友大力支持。下列校友贊助經費或晚宴禮品 ： 第20屆級社贊助 5 萬元； 周俊恆會長贊助 3 萬元 ；顏婉明校友贊助 2 萬元。蔡宗富校友及陳小萍校友贊助晚宴禮品。

校友會呼籲校友報名參加義工隊，並於十月底及運動會期間參與服務。有意成為義工的校友，請致電2562 2135 向李小萍活動幹事報名。

『先進田徑錦標賽』將於2017年11月11日（星期六）全天，及11月12日（星期日）下午假灣仔田徑運動場進行，歡迎校友蒞臨打氣！

田徑隊練習

重拾當年情，齊齊做熱身

先進田徑錦標賽動員大會。

有姿勢，有實際！

感謝謝秉善助理校長對田徑隊隊員的指導。

練習後同往晚飯，一樂也！

練習隊員來個大合照

同學歐遊有感

上水第5屆　潘婉薇

自幼相識在童年，昔日往事歷眼前，
求學生涯共暢渡，純真友愛銘心田。
畢業瞬間四十載，難得機會約齊全，
把臂同遊荷挪愛，喜悅話兒道不完。
沿途悉意互照顧，溫暖感受比蜜甜，
母校德育見成效，飲水切記要思源。
半月旅程轉眼過，臨別不捨乃當然，
還望今後多相聚，再續同窗歡樂緣。

七絕
賀同窗共聚

上水第2屆　梅玉玲校友

離校四十年，時光匆匆而過，難得20多位同窗共濟一堂，重拾舊事！

執手寒暄笑語溫
多年荏苒別黌門
低徊檢拾當時事
雨夜挑燈共酒樽

相識在童年　知心永不變

上水第5屆　許錦銀校友

友情可貴

我們在迎接畢業40年之際，剛巧溫華容同學邀請我們前赴愛爾蘭，參加其兒子的婚宴。因此我們組織了一次非一般的跨國旅遊：二十多位分別從香港、美國、英國及蘇格蘭出發的同學們，能聚首一堂，實在難得。我有幸能參與其中，畢生難忘！

這次跨國遊，同學們來自世界不同角落。我和幾位同學從香港出發，首站是荷蘭，僑居當地的王瑞昌同學，百忙中抽空接待我們，更邀請我們到他家中作客。他全家出動，帶我們遊遍荷蘭各地的風景名勝。在旅程中，岑惠霞同學喉痛且失聲，瑞昌同學的太太，親自炮製了自家種的薄荷水，關愛之情暖心間。此刻我們身處異地，也有在家的感覺，無比幸福！

第二站是愛爾蘭，僑居當地的李志強、張惠賢、溫華容三位同學，更是出錢出力，專車接送之餘，不但提供豐富的膳食和野外餐飲，連準備牙籤這小事也照顧周全。那份體貼入微，令人感到窩心、貼心、開心！李志強同學更發揚了當年班長的領導力， 為我們設計了詳盡細緻的行程，例如其中一天行程表上寫著「歐洲最高最大的莫赫懸崖（Cliffs Of Moher），海風很強勁」，他提醒同學們不要站近崖邊，因為曾經有人被大風刮落懸崖……凡此種種資料，要特別注意的事項，他在出發前也作出溫馨提示。在旅途上，他更詳盡介紹愛爾蘭的歷史、經濟、社會及文化，使我們在欣賞景點之餘，更深入瞭解當地情況，因為他在愛爾蘭生活了30多年，比專業導遊更專業。我覺得我們這次是真真正正的深度旅遊。

遊畢愛爾蘭，飛到挪威奧斯陸機場，梅玉珠同學的行李出現問題。那時同學們盡顯關愛，共同解決問題，最終即日處理好行李，再繼續行程 ，直至圓滿結束這個充滿愛的旅程。 回顧今次旅程，既有意義又開心，全賴各地同學們事前做足準備，例如：編排行程的先後次序、安排晚飯餐廳事前逐一試菜、酒店機票格價、Wifi蛋、甚至訂購行李帶等等這些小事情，也考慮得十分周詳。

「獨樂樂不如眾樂樂」，為讓向隅的同學，也可透過網絡群組分享，有如置身其中。而旅程結束後，我們還有「我最喜愛相片」投票活動，延續我們的美好時光。

這次跨國旅遊的同學 ，不少是由小學開始一起成長，相識在童年。這份情誼，難能可貴，我們的感情有增無減。今次相聚，使我們彷彿回到昔日。旅途中不時提起那些年，在校生活的點點滴滴，笑聲不絕。

這次旅程，我們造訪過不少花園，繁花似錦。在遊覽花園的時候，令我想起校歌第一句：「培僑，像一個春天的花園」，感恩有培僑這個「花園」，讓我有這班好同窗，而校歌的另一句歌詞「我們永遠年青」，更是我們的心聲，願我們的心，永遠年青！

參觀健力士酒廠

「71周年校慶嘉年華暨校友回家日」

日期：2017年11月11日（星期六）
時間：下午1時至4時
地點：培僑中學
內容：攤位遊戲、STEM活動及遊戲、學生表演、參觀校園和宿舍、大抽獎
費用：全免
歡迎各屆校友參加！

滋補蛇宴2018

日期：2018年1月5日 (星期五）
時間：下午7:30 （準時開席，逾時不候）
地點：香港灣仔洛克道368號百齡大廈2樓「工聯會服務業工會聯合會」會所
餐費：220元
報名方法：即日起向校友會活動幹事李小萍報名
電話：2562 2135　傳真：2856 2520
電郵：mail@puikiu.org.hk
額滿即止。

正確去除「農藥」方法

第27屆 陳玉萍校友

「洗得標準，吃得正確，補得精明」

「洗得標準」

先以流動的水將蔬菜及水果沖洗，然後放水中浸1小時，再清洗2次。放沸水中煮1分鐘，有助去除黏附於表面的農藥。

較硬身水果及根莖類蔬菜，可用潔淨的布擦洗，或刨去表皮。包葉菜類可去掉最外面的一層。

「吃得正確」

進食多種多樣的蔬菜及水果，以減低過量攝入單一種農藥的機會。

農藥可透過食物鏈積聚於動物脂肪及皮部，進食肉類時，應儘量去掉肥肉部份及皮部。

「補得精明」

人體天生有個「排毒系統」，只是「毒」太多，難免難以負荷，而跟關節一樣，「排毒系統」同樣會「年紀大，機器壞」！

人云亦云去亂補一通，只會加重身體負擔。要補，就要補得精明，補得有理！

「解毒抗農藥——硫辛酸」

它是一種類維生素，在醫療科學界以解毒著名；人體能自行製造硫辛酸，但濃度隨年齡而減少。

補充硫辛酸能優化體內「Nrf2」的效能，促進人體超過200個的天然排毒程式；並能與有害重金屬 (如鉛及汞等) 結合，並排出體外；近年的研究發現，硫辛酸還能抵抗進入身體的農藥，保護體內組織細胞免受其毒害。

會員呼籲：加入校友會通訊群組

各位校友如欲及時接收校友會最新訊息，請將校友會WhatsApp電話號碼 6518 5436 加入你的智能電話通訊錄內，建議用『培僑校友通訊』為名。

然後請你使用6518 5436電話，寫上所屬屆別或畢業年份及姓名WhatsApp至本會。

星社仝人懷念姜培珍同學

第11屆星社姜培珍校友，因病於6月份離世。

姜培珍在校時，曾任學生會幹事，歷任女子籃球隊隊長，帶領球隊奪得學界籃球賽四連冠；她又是學校優秀田徑運動員。

姜培珍1958年畢業後回國升學，入選國家籃球隊。回港後，在母校擔任體育教師。她人生最大的榮譽，是成為中國奧運代表4X100米接力隊成員。

她的離逝，實感惋惜！星社仝人深表哀悼！

《天文、曆法與生日》座談會

記曄社（第18屆）一次別開生面的活動

曄社報導組

7月19日，第18屆曄社二十多位校友在校友會舉辦了一次座談會，主題是《天文、曆法與生日》。座談會先從文學的角度出發，觀看了一段以天圓地方世界觀所寫的古代詩歌音樂視頻，再欣賞了幾位古代傑出文學家描寫星空的作品和學者間的「天辯」。接下來播放了一部遨遊太空、認識宇宙的精選影像作品，從古代文學的浪漫天地轉到了現代科學的理性世界。

緊接探討從地球公轉的規律，分析二十四節氣的定義和對人類生活的功用。大家發現，節氣不但是中國農耕和養生的民俗文化現象，而且也反映科學的宇宙空間概念。各種曆法都有誤差，要周而復始地調整節氣在該曆法中的年度日期，才能吻合節氣的絕對空間位置。座談會也提到公曆、西曆、陽曆、陰曆、陰陽曆、農曆等曆法的區別，明白了原來農曆結合月亮週期和節氣元素，是陰陽曆而不是單純的陰曆。大家在會上得知二十四節氣於2016年被列為世界「非物質遺產」，都為中華祖先的這一智慧結晶感到無比自豪。

理解了節氣的空間本質後，座談會開始聚焦討論：「生日應按空間還是時間定位？」為了提高立體感覺，在會議桌上佈置了一個模仿地球公轉的橢圓軌道，大家圍繞軌道列座其次，各代表一個節氣的空間點，用一個地球儀模擬地球一邊自轉一邊經各節氣點的運行。通過互動，大家理解了生日與節氣一樣，是人隨地球公轉一周後回到原空間位置的时刻，應按空間定時間。但是，各種曆法都有誤差，未能將人的生日時間與空間對上點。座談會將這一複雜的天文對點法簡化成一個民用方法：將最鄰近出生時刻的那個節氣定為「比鄰節氣」，按兩者的時間距離算出每年生日在該年日曆上的對應日。結果驚奇發現：人一生中有許多年份的生日與出生日原來並不同日期，需要逐年修正，一般會隨節氣在日曆上的位移而有三天以內的調幅。

18屆講座

座談會還通過某人的實例解決了一個不是問題的問題：公曆閏年二月二十九日出生的人在平年一樣有生日，在二十八日或三月一日，糾正了古羅馬曆法使這類人四年一次生日的不公平。座談會也順便追溯了二月如何成為短月的羅馬歷史。

這次活動使大家分享了與天有關的古典文學和天文知識，享受了一次名副其實的「談天說地」時光。這次活動有益心智，促進了友誼。大家慶幸能在古稀之年一起提升敬天態度，感悟這一科學生日算法的意義，並紀念性地用級社之名為它冠上一個雅名——「曄曆」。

竹戰 暨 聯歡餐會2017

校友會竹戰暨聯歡餐會2017，得到楊乾坦副會長及許紹基副理事長的贊助，於8月27日星期天在天后御名軒酒家舉行。

活動前一個星期，颱風『天鴿』正面襲擊香港，心想幸好是早一個星期打了風，下星期的竹戰活動日，就可以在雨過天青的天氣下舉行。誰知天公卻給我們開了一個玩笑。活動日前的星期五，天文台突然發出預報：熱帶風暴『帕卡』會橫過呂宋，並於星期六進入南海。天文台會考慮發出一號戒備信號，但相比天鴿可能會離香港較遠。而風力在星期日會增強，並間中有狂風驟雨。

校友會即以WhatsApp通知參加校友，如活動當天下午一時發出8號颱風訊號，活動將會取消，另擇日期再舉行。於是，大家都在望天打掛。

活動當日，直至一時還是8號風球，按校友會通知辦，活動應當取消。在大家都失望之際，校友會聯絡酒樓商議後，決定竹戰暨聯歡餐會如期舉行。大家即時出動，向酒樓出發，活動只延遲了半小時就如常開始。校友們高高興興地開戰和歡宴，場面熱鬧！

2017年8月27日竹戰比賽結果

名次	單位	姓名
1	11屆	鄧鳳蓮
2	18屆	高良弼
3	夜校	謝權
4	25屆	余國權
優異獎	32屆	施天賜
優異獎	高齡會	蘇蘊英
優異獎	夜校	賴美玲
優異獎	夜校	駱洪光

吳老校也樂在其中

得將者合照

會場內

第25屆風華社 西貢白腊灣暢泳

夏日炎炎，驕陽似火，晨早的高温已令人喘不過氣來。7月30日早上的西貢碼頭人山人海，正正是這一寫照，醒目的『風華社』綠底紅字旗幟，高高插在碼頭的欄杆上。第25屆一行25人，包括22位校友和家屬加上三位嘉賓：鍾定嘉大哥、嚴大姐和黃妙桃大姐等，齊集在風華社的旗幟下，興致勃勃地等待出發，參加『慶祝風華社成立四十五週年第二項活動——西貢遊河白腊灣暢泳』。

從碼頭外望，等待接載客人的遊艇擠滿碼頭附近的海面，尚幸秩序良好。我們的艇家，把握良機。佔了泊位，終於讓我們這一群心急下水降温的健兒可以上船。遊艇徐徐離開碼頭朝白腊灣進發，大家安坐船艙，船長告訴我們海面正吹起東風，往白腊灣海浴是正確的選擇。船長夫婦倆和兒子一家三口，負責遊艇的運作，小心照顧大家上船和給我們熱情細心的服務。船開行十多分鐘後，一盆一盆的美食：魚旦、豬皮、春卷……陸續端到餐桌上，除了船家提供的美食，不得不提由王文庭校友，大師級製作的五香牛肉、芝士雞尾腸和醉雞翼，也一一奉上。美食當前，大家食指大動，船家温馨提醒大家，下水前要吃些東西，但不要太飽。

經過一個多小時的航行時間，白腊灣出現在我們的眼前。小小的海灣已經停泊了不下30艘遊艇，有些已經架起鮮艷的滑水梯，玩滑梯的泳客的尖叫聲此起彼落。也有不少悠閒的泳客，抱著七彩的水泡或躺卧在浮水墊在海面上漂浮，歡樂的氣氛一下子便把大家吸引了。詹鎮基、曾泰來和程志廣等幾位校友，急不及待一個接一個縱身躍入水中，揚手誇讚海況和水温都適合大家暢泳，大伙兒受到鼓勵下都不甘後人也接著下水，跟隨幾位游泳健將一起游向白腊灣灘頭。這裡水清沙幼，大家都享受沐浴在大自然的海裡，樂而忘返。幾位校友把握機會捉著詹鎮基校友指導改善泳姿，詹校友還即場表演蝶泳，扭動蛇腰，令大家大開眼界。

25屆風華社45周年社慶

經過一輪暢泳，大家又到『醫肚』的時間。船家為我們準備了炒麵和皮蛋瘦肉粥，不消一會，連早前準備的點心都被大家一一消化了。戴德祥校友為大家準備了不少飲品，還有兩個接近十斤重的大西瓜，最後也一片不留給大家吃清光。

歡樂的時間過得特別快。又到起錨回航，船家特意不走原路——鎖匙門水道，改繞行伙頭墳洲和橫洲，讓大家欣賞吊鐘洲地質公園沿岸的海蝕崖和海蝕洞，及滘西洲的風光。雖然大家有點累，但被這些大自然美麗的景色深深吸引。過了橋咀島，不一會便回到西貢碼頭， 伙們一邊互相道別，一邊稱讚今天的安排完美。特別是戴德祥校友的精心策劃，也期待收看王文庭校友為大家拍下暢泳時難忘的一刻。

此次活動，一如戚繼明校友詩作：

四五週年慶，乘船意自閑。悠然碧水上，遐想彩雲間。

逐浪同舒目，迎風共展顏。當如浮一白，暢快怎緣慳。

24屆崢嶸社英美陳儁、羅海曼校友回港探親聚會

24屆崢嶸社海外加拿大唐浩、霍憶湘校友回港聚會

24屆崢嶸社澳洲佘豐艷校友回港與勞海超老師茶聚

校友會開放日特寫

第19屆 張勵娟

七月

陳亮祖醫生

第44屆校友陳亮祖醫生給我們講『癌症知多少』。

人們聽到『癌症』這兩個字，就會害怕，因這是致命的病。醫生給我們說全港三分之一人死於癌：首選是腸癌，接著是肺、乳、肝、前列腺、胃、皮膚、子宮、淋巴、鼻咽。

早期的病人能存活五年，做了手術也會返發，用標靶藥可減少返發。大部份人患癌，確診時已到了第四期，而第三期已不能做手術。

腸癌由瘜肉演變出來，所以照腸是一個預防的好方法。

癌症的成因並不可預知，有說是遺傳，但遺傳只佔5%。怎麼辦呢？醫生告訴我們，不用怕，只要我們開心地生活，多參加活動，多交朋友，心情舒暢就沒病了。

八月

第38屆蔡炳然校友

第31屆校友蔡炳然給我們介紹滅蟲的故事。

香港的天氣高温、潮濕，很容易滋生蚊蟲。校友告訴我們，蟲害對我們影響很大，上世紀因鼠疫死了1200萬人；蚊更厲害，瘧疾幾分鐘就令人死亡。非洲最嚴重，因為會腦炎。

我們如何防治蚊蟲呢？有幾種方法：

1. 環境防治：如用地毯的會有跳蚤，就改用膠地板、雲石等。
2. 物理防治：對付老鼠可用捕鼠器，用老鼠藥要等4-5天，它們才會死。
   對烏蠅和蚊子可用捕蠅燈、捕蚊燈；蟑螂用蟑螂盒。也可用蚊拍、防蚊包等。薰衣草有味，蚊就不來了。
   書籍、衣服、被鋪在太陽下曬，就可以防蟲。
   灰水牆潮濕，可用漂白水抹。
   木虱就放藥，3個月有效。
   銀行、商場有天花裝飾，在裝修時要封洞，老鼠就不會從天花走進來。
3. 法規防治：如紅火蟻。
4. 生物防治：捕食天敵，如蛇鼠一窩，捕了鼠，蛇也沒了。
5. 遺傳防治：用絕育方法。但防鼠就不能用這方法。
6. 化學防治：最後才用生物防蟲劑。用久了，蟲體有抗藥性。

總的來說，注意家居清潔，蟲害就少了。

上水分校校友齊齊參與茶藝研討

主講上水鄧妙玲校友及其茶藝師好友分享中國茶藝

九月

這是一次很難得的活動，由上水第八屆鄧妙玲校友給我們講茶道。

鄧校友給我們介紹了六種茶葉，又告訴我們茶是要品味的，要用平靜的心情品茶。

盧理事長與眾校友合照

六種茶包括有：

1. 白茶：如白牡丹、壽眉。這是春天喝的茶。
2. 綠茶：不發酵的茶，對腸胃不好的，有胃病的最好不要喝，如龍井茶。是夏天喝的茶。
3. 黃茶：有大葉的黃大茶，小葉的黃小茶，還有君山銀針茶等。
4. 青茶：烏龍茶、水仙、大紅袍，能降血糖，去血脂。是秋天喝的茶。
5. 紅茶：有英德、祁門紅茶、武夷山金駿眉、福建閩紅茶、雲南滇紅茶、四川宜春紅茶。是冬天喝的茶。
6. 黑茶：普洱，普洱茶要透氣，用宣紙包起來放櫃頂，幾年後就成熟茶，就無苦味。喝熟普洱茶，能幫助消化。

開放日校友們茗茶

校友把每一種茶輪著沖給我們品嚐，又教我們如何品茶。她教我們握杯的方法：是用三隻手指（大姆指、食指和中指）握杯。品茶有幾個步驟：(1)觀其色，(2)品其味，用舌尖舐，(3)喝2/3杯，(4)再喝1/3杯，喝完還要聞聞杯底餘香。

喝茶的知識真多，喜歡喝茶和不懂喝茶的校友都獲益良多。

春節賀年飾物手工班

導師：第16屆張佩芬校友

上課日期：2018年1月13日（星期六）

上課時間：下午 2：00 至下午 4：00

上課地點：校友會會所

內容：賀年花籠掛飾

材料：須自備利是封40個

工具：自備膠紙、雙面膠紙及釘書機和釘

費用：港幣10元/人

人數：10人以上開班，最多15人，額滿即止。

報名：向校友會報名

電話：2562 2135，電郵：mail@puikiu.org.hk

2017年11月份校友會開放日

日期：2017年11月18日(星期六）

時間：下午 2:30-4:30 包括一小時專題演講，半小時討論

地點：培僑中學校友會會所

隨著互聯網及智能設備的普及使用，訊息安全已成為人們生活的頭等大事。俗語所謂，道高一尺，魔高一丈，對於隱藏在虛擬世界的黑客，必須要有足夠的警惕及防禦，免受不必要的損失。為此，校友會特委托昔日電工組群組籌辦《訊息安全》專題講座。

講題：訊息安全 -- 沒有硝烟的防衛戰

講者：著名信息安全專家龐博文先生。龐先生的訊息安全工作從加拿大起步，後回流香港，為亞洲不同國家和地區提供訊息安全服務，隨後與朋友創建Nexusguard，為城中最具規模的訊息安全諮詢服務公司。龐先生熱心教育，工餘在香港大學Space教授訊息安全，可說桃李遍城中。

會後免費茶點供應，歡迎老師、各屆校友參加！

校友會羽毛球賽2017

為提倡校友積極參與校友會活動，本屆校友會羽毛球賽將會邀請培僑書院校友參加。比賽共分為男雙、混雙、男單及女單共四個項目，歡迎各校友及其直系親屬①報名參加。

報名日期：由即日起至11月30日止

報名方法：向李小萍活動幹事報名

電話：2562 2135　2563 3662

傳真：2856 2520

電郵：mail@puikiu.org.hk

比賽日期：2017年12月17日（星期日）

比賽時間：下午 1：00 至 5：00

比賽地點：培僑中學室內體育館

參加者須知

每名人士最多只可報名參加兩個項目，校友及其直系親屬可參加單打或雙打組別項目。賽會將於截止報名後在校友會進行抽籤分組（如有需要），歡迎到場參觀。參賽者必須於比賽開賽前30分鐘向賽會報到，遲到者作棄權論。

賽制：各項目會視乎參賽人數而決定以小組單循環或淘汰作賽形式進行。各項目必需有3隊以上參加，方可進行比賽（如參賽人數不足，將取消該項目比賽）。

計分：所有項目均採用直接得分制（淘汰制），每局21分，一局分勝負。（單循環制），每局21分，一局分勝負。勝方得2分，負方得1分，棄權0分。如積分相同，計算細分；再相同，以勝者為勝。

獎勵：各項目冠、亞及季軍者，可獲獎牌。

裁判：由賽會安排部份參賽者及義工輪流擔任裁判工作。

備註①：直系親屬是指校友的父母、子女、配偶、親兄弟姊妹。

校友會乒乓球比賽2017通知

日期：2017年12月3月(星期日)

時間：中午12：30 -- 下午5：30

地點：培僑中學室內體育館

比賽項目：

1. 男子甲組（去年甲組前六名及去年乙組前兩名）
2. 男子乙組（新參加的球員及去年甲組最後兩名，但可以越級報甲組參賽）
3. 女子組

比賽規則：

1. 各組按報名人數多少採用大循環制或分小組循環制
2. 每局11分制，三局二勝
3. 比賽用球：三星雙魚v40+

獎項：

各項目設冠、亞、季、殿軍獎牌

報名方法：向校友會李小萍活動幹事或黃森校友報名

報名電話：2562 2135，2563 3662，/ 96744610（黃森）

報名傳真：2856 2520

報名電郵：mail@puikiu.org.hk

截止報名：參加者必須於11月3日前向校友會報名

歡迎培僑中學校友、培僑書院校友、海外校友參加！

校友會3人籃球賽2018

1. 比賽名稱：校友會3人籃球賽2018
2. 參加資格：培僑中學/培僑書院校友
3. 組別及球隊組成：青年組(Y)：35歲或以下（1983年或以後出生），8隊
   壯年組(S)：36歲或以上，50歲或以下（1968年至1982出生），6隊
   長青組(O)：51歲或以上，60歲以下（1959年至1967年出生），4隊
   菁英組(E)：60歲或以上（1958年或之前出生），4隊
   女子組(G)：不限年齡，4隊
   * 每隊最多可報5名球員
4. 開賽日期：2018年1月28日（星期日）
5. 比賽地點：培僑中學（露天場/室內場）
6. 報名方法：報名表郵寄或電郵至校友會
7. 規則：除下列條款外，將依據『2015國際三人籃球賽規則』執行
   7.1 每場比賽12分鐘，法定時間賽和，加時以黃金入球定勝負
   7.2 除比賽球隊請求暫停須撥停比賽計時鐘外，餘下一概不停鐘
   7.3 如球隊需要，可填報一名教練員
8. 賽制：
   8.1 青年組和壯年組：初賽分組單循環制，青年組每4隊一組，壯年組每3隊一組；各組初賽首名及次名進入複賽複賽及決賽單淘汰制
   8.2 女子組、菁英組和長青組：分組單循環制，以積分決定冠、亞、季軍
9. 積分：
   9.1 勝者得2分，負者得1分，棄權者0分（比分為0：20）
   9.2 如遇兩隊積分相同，則以兩隊對賽成績決定，以勝者為勝
   9.3 如兩隊以上同分，又未能以 9.2 決定出線隊伍，則依據積分相同的球隊之間的比賽結果按下列先後程序定名次：
   有關球隊之間的比賽「得、失分數」之商判定，商大者為勝
   有關球隊之間的比賽得分總和較高的隊
   在該組所有比賽得失分差較高的隊
   在該組所有比賽總得分較高的隊
10. 獎品：
   10.1. 各組別首三名隊伍分別可獲贈冠、亞、季軍獎牌，每隊5面獎牌
   10.2. 三分王（總場數入三分球最多者）
   10.3. 最有價值球員獎（決賽勝方得分最多者）
   每隊需要穿著相同顏色球衣，並有不同號碼，以便數據統計
11. 個人資料收集聲明：
   11.1. 資料用途：你在報名表及志願書所填報的個人及其他有關的資料，會供本會作競賽有關的用途。在此表格提供個人及有關的資料純屬自願。然而，你如果沒有提供足夠和正確的資料，本會可能無法處理你的要求
   11.2. 索閱個人資料：根據個人資料（私隱）條例（第486章）內所戴的條款，你有權要求索閱及修訂所提供的個人和其他有關的資料。該等要求應以書面向本會提出
12. 責任聲明：
   12.1. 如果球員未滿十八歲，該隊領隊須獲其父母或監護人同意後，方可報名參加
   12.2. 領隊須確保球員均身體健康，適宜參加籃球比賽，方可報名參加
   12.3. 領隊須聲明，在參賽期間，該隊球隊職球員倘有受傷、疾病、死亡或財物損失，概與主辦機構無涉
13. 保險：參賽球隊應按各自需要，自行購買意外保險
14. 如比賽有任何爭議，一切以此比賽委員會成員決定為準

報名限期：2017年12月20日

比賽簡介會和抽籤日期：2018年1月19日下午7時

培僑中學校友會獎學金計劃

本會設立獎學金計劃，旨在獎勵培僑教育機構轄下中小學生及校友子弟努力學習。

獎項	贊助者	獲獎條件	獎學金
培僑中學優秀學生獎學金	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
培僑小學優秀學生獎學金	傅金珠永遠名譽會長	小一至小六學生，全級成績首名	500元
培僑教育機構大專生獎學金	楊金溪永遠榮譽會長	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
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	首名 1000元 第二名 800元 第三名 500元

培僑中學校友會獎學金計劃報名表格

校友姓名		屆別		會員證編號		電話	
地址							
參加者姓名		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於10月31日前寄/送回本會。

獲獎同學將獲專函通知，2016—2017年度的獎學金計劃在今年11月10日會慶晚宴上頒發。

贊助經費及禮品

姓名	屆別	贊助項目	贊助款項/物品
楊乾坦	19	竹戰	5,000.00
許紹基	29	竹戰	5,000.00
陶杏然	58	會訊助印費	200.00
何志強	22	更換校友會會議室門鎖及門較	人工
陳偉邦	29	維修更換電燈及門鈴	物料及人工
顏婉明	20	先進田徑錦標賽	20,000.00
楊連嘉	19	先進田徑錦標賽	50,000.00
周俊恆	34	先進田徑錦標賽	30,000.00
周俊恆	34	攝影比賽	12,800.00
菲律賓校友會	–	校慶活動經費	20,000.00
吳肖梅	22	小禮品	小禮品

竹戰暨校友聯歡晚會義工

姓名	屆別
歐楊玉君	13
佘秀勤	18
何志強	22
盧富球	23
張燦榮	23
莊耀華	24
陳志興	54
丁華興	54
鄭鎮邦	56
潘咏榮	56

7-9月開放日義工

姓名	屆別
周潔明	18
張勵娟	19
蔡長謀	28
蔡炳然	31
黃純玉	34
陳亮祖	44
鄧妙玲	上水
方基石	老師

出席新僑南中大同三校聯會聚餐

姓名	屆別
鍾定嘉	13
盧富球	23

[國泰達鳴盃]友會乒乓球友誼賽2017

姓名	屆別
盧富球	23
李炳凱	29
陸志榮	31
董志銘	31

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

aXimed 挪威阿斯麥
天然保健品專家

手術放化療最佳營養補充品

補充乳清蛋白　快速提升免疫力

康復速 100% 乳清蛋白粉 Cell Impact Protein

- 含天然免疫元素；免疫球蛋白及乳鐵蛋白
- 強化免疫系統、快速提升抵抗力
- 提升GSH、抗菌解毒、減少併發症及療程不適
- 調理腸胃功能、改善胃口、增強體質
- 康復速不含蔗糖，糖尿病人士可以放心食用

含免疫因子

高蛋白低脂肪

易吸收

18種氨基酸

校友會優惠價$373（原價$~~498~~）

＊滿$600免費送貨

產品訂購電話：2368 2772

出品商：aXimed AS Bergen, Norway
總代理：阿斯麥香港有限公司
地　址：香港銅鑼灣糖街15-23號銅鑼灣中心9樓901室
電話：+852 2368 2772　傳真：+852 2368 2778
電郵：hk@aximed.hk　網址：www.aximed.no

Facebook　WeChat 微信　產品詳細資料

培僑中學校友會60周年會慶系列活動

「紅棉綻放甲子情」書畫攝影展覽

一、展覽日期： 2018年5月28日（星期一）至31日（星期四）。

二、展覽地點：香港中央圖書館3號至5號展覽廳。

三、展覽類別：書法、中國畫、西畫、攝影。

四、作品主題：內容健康，表達正面，題材不限。

五、參展對象：培僑校友、教師和學生均須獲邀約方可參加。

- 如有意自薦參展，請電郵作品至 mail@puikiu.org.hk 本會。
- 作品將上載至本會臉書「培藝園地」專頁內分享及評定。

六、每位獲邀約參展者最多可參與兩個類別。每類別提交不多於2幅作品。

七、攝影作品由大會統一裝裱，每幅酌收費用50元。

八、其他：

1. 參展作品須為作者原創。
2. 每位參展者可獲展覽會嘉賓請柬5 張及展覽會特刊2本。
3. 參展者一經遞交作品，即被視作同意並遵守是次展覽活動的有關規則。
4. 如有查詢，請致電2562 2135 校友會李小萍活動幹事。

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

E	POSTAGE PAID HONG KONG PORT PAYE	PERMIT No.6400

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