培僑中學校友會 會訊

編委會：周世耀　韋以建　盧富球　伍煥杰　王新源　馮惠卿　李小萍

二零二五年四月刊

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

記校友會乙巳靈蛇年團拜

2月16日（正月十九日），經改善工程面貌一新的校友會會所喜氣洋洋！早上，一班義工校友把會場佈置得美輪美奐，充滿新年氣氛！今天是校友會乙巳靈蛇年團拜日。

出席的嘉賓有吳康民老校長、曾鈺成校監、培僑教育機構董事及培僑屬校校長；還有即將成立的培僑書院校友會籌備組代表。

首先致新年賀辭，有：曾鈺成校監、陳恒監事長、伍煥杰校長、吳靜雯校長、呂燕華校長，及培僑書院校友會籌備組周元谷代表。

當日還頒發了張華峰永遠榮譽會長捐贈的培僑中學生成績優異獎學金：

2S紀依涵　2S 秦子超　2S康桁圖
3E歐陽銘希　3E高子誠　3E李啟之
4B林聲嵐　4S鄧奕成　4B王童瑤
5B崔儲謙　5S陳映霖　5S孫羲和
6B林梓皓　6C李滙智　6B陳蔓琳

頒發楊金溪永遠榮譽會長捐贈的大專生獎學金：

培僑中學：王楨豪　蔡坤煌　邱煒傑
培僑書院：陳湛琳　沈靖朗　葉浩華



財神爺派利是

高大帥氣的財神爺帶領朗園合唱團進場，先由何瑞新校友獨唱「我愛你塞北的雪」；朗園合唱團獻唱兩首賀年歌曲：「恭喜恭喜」和「迎春花」。

儀式後，全體在校友會活動室享用自助午餐。



曾鈺成校監致辭



陳恒監事長致辭



伍煥杰校長致辭



切金豬儀式

恭賀曾鈺成校監榮獲東華學院頒授榮譽院士



蛇年團拜日



合唱團與老師們合照



會長們與吳老校合照



培中初中生獲頒優秀學生
獎學金後與伍校長合照



培中優秀學生獎學金由
張華峰永遠榮譽會長贊助及頒發



伍校長頒發由楊金溪永遠榮譽會長贊助的
培僑教育機構大專生獎學金後合照



周會長代表校友會派利是給合唱團



書院獲頒培僑教育機構大專生獎學金的大專生與書院老師合照

培僑中學80周年校慶活動籌委會已於日前成立

培僑中學明年（2026年）將迎來八十周歲。學校已於日前成立80周年校慶活動籌委會，由吳康民老校長擔任榮譽顧問；曾鈺成校監擔任主任委員。

八十周年校慶活動籌委會內設下列委員會：

1. 籌款與財務委員會
   召集人：曾鈺成
   秘書：郭曉葆
2. 慶祝宴會籌備委員會
   召集人：周世耀
   秘書：房　丹、李小萍
3. 文藝演出籌備委員會
   召集人：曾志群
   秘書：張思琦
4. 宣傳教育籌備委員會
   召集人：伍煥杰
   秘書：李麗明
5. 秘書組
   召集人：盧富球



下列慶祝活動正在籌辦中：於香港會議展覽中心舉行校慶晚宴；舉行兩至三場文藝匯演；培僑校史室改善工程；培僑中學校舍改建工程；出版校慶特刊等。另校友會亦將於2026年底於香港中央圖書館展覽廳籌辦第二屆校友及屬校師生藝術展覽。



第21屆新春團拜



培僑加西校友會茶聚，潘錫基老師獲邀出席。



第23屆華社新春團拜



田徑隊新春聚會

師生情誼一家親

——記第20屆新春聯歡午餐

李耀熙（20屆）

第20屆522風雷戰社於3月3日舉行一年一度的新春聯歡午餐。出席的同學非常踴躍，連同吳康民老校長、曾鈺成校監、伍煥杰校長、老教師、校友會代表等共80多人出席，歡聚一堂，歡聲笑語，歡樂融融，瀰漫整個會場！培僑人數十年來的師生深厚情誼非筆墨所能形容！

聚餐會上，第20屆同學還特為吳康民老校長、彭文盛老師準備百歲生辰蛋糕，切蛋糕時全場培僑人喜氣洋洋、溫馨歡樂；20屆活動常設籌委會並向老教師、嘉賓們致送了心意利是；幾位旅居委內瑞拉、新西蘭等遠處回港的同學都發言，表達了對培僑大家庭的深厚情誼！

活動籌委主任代表同學感謝母校老師的培育關懷，感謝同學們踴躍參加聚會，感謝蔡金庭同學贊助禮物。並號召同學們不忘初心，支持母校的愛國教育事業發展壯大，踴躍參加2026年母校80周年大慶活動；籌備及慶祝2027年我社60周年社慶活動，並為愛國愛港事業作出貢獻！

師生難得來個大合照，聚餐會在歡快、依依不捨下結束！





記上水分校乙巳年春茗活動

鍾少濤（上水）

「炮竹一聲除舊歲，金蛇飛舞迎春來。」3月16日上水分校同學會舉辦乙巳年新春聯歡晚宴。活動相當成功，邀請了七位陪伴著我們成長的老師，以及有超過100位校友出席，可謂盛況空前，場面震撼！

活動前各校友魚貫入座，並相互問候，也有三五成群拍照留念，喜悅之情，溢於言表。活動開始，首先由陳恆老師致詞，跟著各屆校友分別與老師們拍照留念。接着，由陳恆老師為2025校友會三人籃球比賽菁英組冠軍——上水B隊頒獎。聚會期間，老師們和校友們閑話家常，也有談及過往光輝歲月。時光匆匆，短暫歡聚真是令人難忘。一幅幅照片見證了我們歡樂、喜悅的心情，難得的是所有出席老師和校友都在照片裏，成為今後珍貴的回憶！

在此祝願各位老師及校友身體健康，萬事如意，蛇運亨通！再一次感謝老師們及校友們的支持和參與！



培僑中學上水分校同學會理事與老師合照



第1屆校友與老師合照



第2、3、8、9屆校友與老師合照



第4屆校友與老師合照



第5屆校友與老師合照



第6屆校友與老師合照



第7屆校友與老師合照

綠色朗園農耕

高良弼（18屆）

綠色朗園農耕綠化組，自2008年成立以來，便以其獨特的農耕實踐，在離島梅窩至新界上水蕉徑的土地上，播撒下希望的種子。

隨著時間的推移，這片綠意盎然的天地，也延伸至學校的天台，成為了一片空中田園。在伍煥杰校長的支持下，校舍周圍的綠色植物生長得很茂盛。在這裡，一年四季輪番上演著生命的奇蹟：白菜、油麥菜、茼蒿、韭菜、生菜、菜心、芥菜、芥蘭、秋葵、三星蔥、番茄、蘿蔔等各類蔬菜，以及冬瓜、南瓜、矮瓜、白瓜、節瓜，木瓜、尤其是那黃瓜，它們在陽光和雨露的滋養下，茁壯成長。

收成之時，這份來自大地的饋贈，被慷慨地與老師、學生、工友、社工、農友共同分享。這一切，都是由一群年逾古稀的老校友們精心呵護的成果，他們有駱洪光、駱洪輝、高良弼、李天養、梅玉玲幾位，他們中最年長的楊寶善老大哥，已屆九十高齡，他是廣州華南農學院的驕傲畢業生。每周他還抽出時間給宿生上課，教授農耕知識。

在綠色朗園，育苗播種是對生命的一種細致呵護，而日常的輪流澆水，則是對這份生命的持續關懷。他們選用peat moss科學泥作為種植介質，使得除草變得不再必要，只需偶爾施以豆麩、花生麩、骨粉等有機肥料，便能保證作物的健康成長。

這不僅是一段關於農耕的故事，更是一曲關於堅持與分享的頌歌。綠色朗園農耕綠化組的每一位成員，都在用自己的雙手，編織著一個關於綠色、關於生命、關於和諧共處的美麗夢想，把學校建造成一個春天的花園！



伍煥杰校長、楊寶善教授與農耕校友們合照



學生們與楊教授合照



綠色朗園農耕主要成員

上水分校同學會舉辦蛇年新春行大運

鍾少濤（上水）



蛇年行大運出發



羅湖關口前合照

2025年2月23日（正月二十六）上水分校同學會舉辦了蛇年新春行大運。

當天上午10時許在上水火車站出發，途經火車橋底、大水管、雙魚河、梧桐河、塱原自然生態公園，沿途風景優美，部份更保留了昔日色彩；另外，天公作美，不冷不熱又無雨，最宜郊遊。



行完大運來個茶聚

上水分校同學多為上水、元朗、粉嶺、沙頭角一帶居民，當年多以務農、捕魚為生。今天所選的路線，其實正正是我們童年時代經常活動的地點。火車橋上現在所行走的是電氣化火車取代了昔日的柴油動力火車；大水管為東江水供港羅湖—上水段，與昔日一樣，只不過今年已是東江水供港60周年而矣；而雙魚河及梧桐河都在，不過河面已經過修葺擴闊，兩旁亦已鋪了水泥路；而塱原濕地昔日則為燕崗村一帶農田、魚塘，今天成了候鳥天堂，觀雀聖地；唯一不見了的就是昔日的牛皮廠，牛皮製造過程嚴重污染周圍環境，早已遷離；而上水火車站附近一帶，亦從昔日菜田、農舍變成今天廣廈千萬間，就像昔日的菜園村都變成今天的彩園邨，使人有一種滄海桑田的感覺。

步行時間雖短短兩、三小時，卻讓我們回想起五十多年前的生活往事，真是點滴在心頭；同時亦讓我們見證了新界北區的發展。

2024校友會乒乓球賽賽果

(傅金珠永遠名譽會長贊助)

項目	獎項	姓名	屆別	項目	獎項	姓名	屆別
男子甲組單打	冠軍	楊國光	31	男子甲組	優異	黃　森	22
	亞軍	夏志坤	30		優異	洪永遠	21
	季軍	鄧永強	30		優異	陳光俠	17
	殿軍	康敬範	23		優異	梁炳權	30
男子乙組單打	冠軍	王德	30	男子乙組	優異	陳伯熹	26
	亞軍	許建業	25		優異	施清池	30
	季軍	鍾子明	24		優異	何運金	上水
	殿軍	陳榮熙	29		優異	何國傑	31
男子丙組單打	冠軍	姚思哲	30	男子丙組	優異	趙汝廷	31
	亞軍	李炳池	30		優異	董志銘	31
	季軍	葉意良	上水		優異	陸志榮	31
	殿軍	萬振輝	上水		優異	雷澤恩	30
女子單打	冠軍	程詠彤	72	女子組	優異	梅玉玲	上水
	亞軍	葉惠英	30		優異	李惠菊	30
	季軍	焦淑慧	39		優異	黃美玲	30
	殿軍	張乃香	13		優異	鄭仲蟬	29



乒乓球賽大合照



男子丙組冠亞季殿得主



男子丙組優異獎得主



男子甲組冠亞季殿得主



男子乙組冠亞季殿得主



男子乙組優異獎得主



男子甲組優異獎得主



女子組冠亞季殿得主



女子組優異獎得主

三人籃球賽2025賽果

(李炳凱副部長贊助)



開賽前大合照

青年組 (35歲或以下)	冠軍	培友隊	施騰皓 李樂健 陳錦峰
	亞軍	讓子彈飛	施子軒 吳宇燊 蔡靜軒 張祖堯 岑凱鋒
	季軍	培僑隊長	王楨豪 吳紹燁 蔡坤煌
壯年組(36歲或以上)	冠軍	BALLERS	賴永熙 柳國珩 朱正維 梁永邵
	亞軍	OUMY	蔡榮杭 蔡炎烽 謝志槐
	季軍	難得組隊	潘逸飛 江翊瑋 劉卓軒 劉兆恒
菁英組 (60歲或以上)	冠軍	上水B隊	羅家偉 李春進 彭國輝 李秀財 梁啓恩
	亞軍	廿六屆峻曦籃球組	劉正強 林建洪 蔡潤家 陳伯熹 謝金業
	季軍	上水A隊	張錦榮 廖志忠 萬振輝 何運金 鍾少濤
		最有價值球員	李樂健
		三分王	蔡靜軒



青年組冠軍



壯年組冠軍



菁英組冠軍



最有價值球員



三分王



壯年組合照



青年組合照



大合照

校友會優秀義工獎勵計劃

目的：表揚熱心服務，為會務／團體的發展作出貢獻的義工校友。
年期：以每年計算，於當屆三年內個人只可獲選一次。
辦法：經由校友會各部門／團隊推選。填寫推選表，並由提名人簽署後交校友會評選組作出評選。
獎項：優秀義工每人可獲獎勵，名單將在校友會會刊上刊登，並獲邀請出席頒獎儀式。
進度：2025年4月在會刊登出本計劃及推選表；
2025年6月30日截止報名；
2025年8月31日於竹戰大賽暨聯歡晚宴餐會上頒獎。

校友會優秀義工獎勵計劃推選表2025

部門／團隊	
優秀義工	姓名：　　性別：
義工服務表現	
提名人	簽署：　　2025年　月　日

11月校友會講座：「理財與我」

張勵娟（第19屆）

梁健輝校友中學畢業後，考進了恒生商學院；之後在外資銀行工作。今天，他向我們分享他的投資經驗。因為現今人們的壽命較長，靠自己的退休金生活難以撐到一百歲，所以需要終身學習投資。

年長的人擁有下列的資源：1. 健康； 2. 知識；3. 資產，如樓、股票、債券等。政府每年10月份都會發行債券，可購買，有3.5厘利息，沒太大波動。要用錢時，可由政府回購。但買賣股票會有風險，要熟悉市場才可參與；香港公營醫療很好，四個月藥只須付款幾十元，藥費有政府補助。年長者要注意現金流，製作現金流可買年金，參加房屋逆按揭等。



再談談利率與通脹：美國利率高，通脹厲害；香港利率也高，通漲比較溫和；中國低通脹，我們可到深圳購物；英國通脹厲害，一碟乾炒牛河加飲品要付130港元，而香港只需付約80元。英國坐三個站地鐵要付30港元，但香港只要2至3元。因此，在香港生活幸福得多！

招登廣告

培僑中學校友會於2019年起，每年出版三期會訊，內容豐富。會訊將寄發至內地和海外，能聯繫到廣大的校友。現招登廣告，費用是半版$1,500，全版$2,800。歡迎校友和社會人士刊登廣告。

校友會

校友會Faceboook專頁定期上載校友會最新消息，例如活動資訊，各屆活動剪影，各地校友會活動等，歡迎校友掃描以下QR Code登入。

Facebook





培友田徑隊出席田總執委就職暨周年餐會



校友會各活動團隊招生隊員

朗園合唱團	周一晚活動	須繳交堂費 兩個月400元正
太極班	周五上午活動	每8節收費500元正
乒乓球隊	周日下午租用 市政乒乓球室活動	自設基金接受贊助
田徑隊	周二、四、六 下午或晚上訓練	參加訓練班／ 比賽須自費
舞蹈組	周五上午活動	
男子籃球乙隊	周五晚上活動	須接受甄選
朗園網球	每月周一至周五 不定期不定點活動	須接受甄選

註冊中醫師徐國雄校友駐會提供中醫/針灸服務

徐國雄為第29屆校友，是香港中文大學中醫學碩士，並考獲香港註冊中醫師資格。目前於廣州中醫學院修讀針灸博士研究生課程。

徐國雄醫師每周三下午3時至6時，駐校友會會所為本會校友及高齡會會員服務。



可預約時間：

15：00、15：15、15：30、15：45、
16：00、16：15、16：30、16：45、
17：00、17：15、17：30、17：45。



費用：

問診免費，藥費（沖劑）三天六服， 100元-120元，針灸 80元。

預約須知：

- 致電校友會2562 2135登記預約就診，額滿即止；
- 不接受長者醫療券付款；
- 不開列假紙；
- 如有需要，可向本會申請藥費豁免。詳情向校友會幹事李小萍查詢。

aXimed 挪威阿斯麥

魚油和魚肝油的功效都一樣嗎？

編：挪威阿斯麥

許多注重健康的朋友都在服用魚油、但市面是魚油種類多，很多人都將魚油和魚肝油混淆，以為都是同一樣的東西，其實兩者有很大分別，尤其對人體健康方面。

魚油和魚肝油雖然只有一字之差，卻大有不同！

魚肝油

主要是從魚類的肝臟提取，雖然含有維生素A和D，但這些營養素其實可以從日常飲食中輕鬆獲取。更重要的是，魚肝可能存在重金屬累積的風險，過量攝取維生素A和D可能有毒，長期食用恐有健康疑慮。

魚油

魚油它來自魚類的肌肉組織，不存在太多的重金屬風險，若採用低溫提取技術提取，可以完整保留Omega-3脂肪酸（DHA，EPA 和 DPA）的天然結構，更易被人體吸收利用。雖然天然魚油的濃度可能不如精煉的魚油高，但它勝在安全、天然，無添加任何化學物質，長期食用更安心。

低溫提取魚油 性價比更高

如果您追求天然、安全、有效的 Omega-3 補充方式，挪威低溫提取三文魚油性價比更高。

挪威阿斯麥「天然Ω-3三文魚油」採用新鮮三文魚製造，低溫提取技術，淨化後的三文魚油保持其原始的奧米加-3分子結構，營養成份完整，天然容易吸收，它更保留了三文魚特有的粉紅色蝦青素*，更為這三文魚油加分。補充含蝦青素的天然奧米加-3三文魚油，一舉兩得。

*蝦青素（Astaxanthin）是一種天然的類胡蘿蔔素，具有強大的抗氧化能力，被稱為「抗氧化之王」。

低溫技術處理 VS 高溫/化學處理

三文魚油技術處理有何分別?

	低溫技術處理	高溫/化學處理
原材料	新鮮魚類	任何魚材料或急凍雜魚
純度	100%魚油	有可能含有害物質殘留
奧米加-3濃度	較低	較高
天然奧米加-3結構	完整原始分子結構	已被破壞
營養成分	保留更多營養成分	營養成分被破壞
吸收率	高	一般/效低
三文魚材料	保留粉紅魚蝦青素	蝦青素流失

校友會優惠

優惠75折

買2件送1件*



護心健腦 益眼活關節

天然奧米加-3 三文魚油丸 價值$428/件

*送1件三文魚油丸 (最佳食用期: 2025年11月)

訂購查詢 94560290

免運費，優惠期截至2025年9月30日

客戶服務熱線：2368 2772
www.aximed.hk
aXimed aXimedhk aXimedhk

鳴 謝

姓名	屆別	贊助項目	贊助款項/物品
李詠怡	49	贊助合唱團團服經費	40,000.00
林祥國	夜校	會訊助印費	400.00
周濟南	24	團拜活動經費	2,000.00
李耀輝	24	團拜活動經費	2,000.00
鍾定嘉	13	校友會團拜	大紅燒豬

2024年12月15日 校友會乒乓球賽義工

姓名	屆別
陳　恒	19
盧富球	23
鄧永康	25
姚雨華	31
鄭瑞琼	31
陳志興	54

2025年1月12日 三人籃球賽義工

姓名	屆別
陳　恒	19
盧富球	23
李炳凱	29
吳凱琪	51
潘逸飛	53
陳志興	54
施皓騰	59
唐穎芝	60

2025年2月16日 團拜義工

姓名	屆別	姓名	屆別
鍾定嘉	13	鄧永康	25
佘秀勤	18	何瑞新	39
何志強	22	陳志興	54
盧富球	23	王　勇	67
張燦榮	23	方基石	老師
莊耀華	24	朗園合唱團	

2025年4月3日代表校友會出席香島中學 79週年校慶暨香島校友會66週年會慶聯歡聚餐

姓名	屆別
鍾定嘉	13
雷澤恩	30

/ Simeco Group / Solution Provider

SIMECO



聘

招聘精英

BELIEVE ONESELF

助理工程師

國內知名焊接自動化方案提供商，因配合業務擴展，現招聘多名助理工程師。

職位：助理工程師

要求：中五程度或以上（專上學院畢業者優先考慮）
良好英文，中文書寫能力（英文能作簡單溝通）
具備電腦基本操作常識（Outlook，Excel，Word）
願意前往中國出差，及對工程知識有興趣

薪金面議

公司福利：

晉升機會良好；

5 天工作；

醫療福利；

年尾雙薪及獎金

本公司有完善的培訓中心，對新入職者提供有效的培訓，工作表現良好，公司有機會再保送到國外培訓。

有意者請將履歷表郵件給 ANGIE LAM ✉ angie@simecogroup.com

竹戰大賽 暨 聯歡聚餐2025

楊乾坦副會長贊助

比賽日期：2025年8月31日(星期日)

比賽時間：下午3時開始〔於2：50分抽籤〕

活動地點：香港北角天后電氣道22-25號金殿大廈1樓御名軒酒樓

活動內容：麻雀大賽、聚餐、抽獎，場內另設麻雀耍樂

活動費用：每位 300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、殿軍及優異獎

聚餐時間：晚上8：00正

報名日期：即日起至2025年8月20日

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28562520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：2025年8月20日，逾期恕不留位

培僑中學校友會

E	POSTAGE PAID HONG KONG CHINA 中國香港 郵資已付	Permit No. 特許編號 No.06400

香港北角琴行街2C-2D愛琴軒二樓A

電話:2562 2135　2563 3662　傳真:2856 2520　網址:http://www.puikiu.org.hk