



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

二零二五年八月刊

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

熱烈祝賀下列培僑人榮獲
香港特區政府授勳殊榮

李文金校董、李清霞校友獲發 榮譽勳章
莊子雄校友榮任 太平紳士



惟德動天 無遠弗屆

方銳敏（23 屆）

「培僑中學菲律賓校友會」30 人祝壽團，專程來港為吳康民老校長慶祝生日，在北角海逸酒店筵開 11 席。吳老校長桃李滿門，海外校友遠道而來，惟德動天，無遠弗屆。老校長接受學生的祝福，笑意吟吟，溫和親切，眼裏寫滿了百年故事。

曾鈺成校監說：「培僑有過去的成就和今日的發展，是因為有傑出領袖吳康民老校長的領航，他的凝聚的力量，不單培僑人感受得到，連社會上也公認的；同時學校的成功，離不開熱愛、支持學校的校友，在香港以外的校友會，『菲律賓校友會』是最出色的一個。」新時代的培僑，已有新一代接班人，新校長把每一間學校都辦得非常出色，對香港特別行政區愛國教育的發展，培僑機構各單位起了示範和促進的作用，得到教育界的認同。

率團來港的「菲律賓校友會」創會會長莊金耀，對培僑之情令人動容，相逢一見太匆匆，校內繁花幾度紅。他致詞說：「校友在培僑朗園校舍接受愛國教育，對我們一生發展有着決定性作用，我個人雖在培僑只讀了 3 年高中，但這裏就是我一生難忘的樂園，在菲律賓每看到培僑機構發展的消息，精英人才輩出，身在海外的校友無不深感驕傲，我在菲律賓生活了 64 年，心永遠在培僑，我在香港沒有什麼親人，培僑就是我的親人，培僑就是我的家，是家人以外的另一個家。諄諄如父語，殷殷似友親，回家為老校長祝壽，一呼百應。」

早期福建人下南洋大多去菲律賓，第二代都是經香港去菲律賓和父輩團聚，但過程中要留在香港等菲律賓政府確認關係。所以第二代分別在培僑、福建、蘇浙等校上學兩三年，便會過菲律賓生活學習了。

上世紀七十年代中後期，培僑校友已很少赴菲，「培僑菲律賓校友會」為延續會務，增設青年部，培僑校友的子孫始終沒有培僑的血脈，於是，2024 年培僑中學組織了一個學習班，20 多位菲律賓校友的子孫輩，專程到香港培僑中學上課，學習培僑歷史，參觀深圳培僑信義學校，拜訪特區政府機構和到大灣區考察。完成課程後獲培僑中學頒予課程證書，這批有了培僑校友身份的生力軍，成為「菲律賓校友會接班人」。

（原文刊於 2025 年 4 月 17 日《文匯報》）



曾鈺成校監與「菲律賓校友會」創會會長莊金耀，陪同吳康民老校長切生日蛋糕。





高齡會理事們敬茶



高齡會生日壽星切蛋糕



高齡會陸叔從廣州前來參加

培僑高齡會慶祝 39 週年會慶活動

培僑高齡會於 7 月 3 日中午在聯盛宴酒樓舉行慶祝 39 週年會慶活動，當天宴開 9 席。出席的有吳康民老校長、從深圳學校前來的黃騰達校長和王紅軍校長、還有從廣州前來的陸叔和陸嬌……，他們的到來使餐會增色不少。有些老師很久沒見面了，大家見面都歡談起來，非常開心！當天還舉行了 70、80、100 歲老師的祝壽活動，100 歲的有彭文盛；80 歲的有任太思、方基石、何善慶、蔡迺捷；70 歲的有趙雪梅、鄧雪蓮、陳煥貞、王燕琳、郭麗群、李珍南、謝金業、魯漢銓。我們給壽星送上了利是，大家都祝福壽星們健康長壽！會上，理事長作了會務及財務報告，還進行了抽獎，很多老師都抽到獎，高興而回！

當天有校友為我們送出餅乾和小吃，又贊助我會活動基金，在此我們對他們表示感謝！



第 23 屆「華社」55 社慶 憶崢嶸歲月 看創新篇章

文：方銳敏；圖：張燦榮

畢業逾半個世紀，經歷歲月沉澱，「23」已成為我們人生重要密碼。

第 23 屆「華社」55 周年社慶，白髮同窗語，笑聲若芳華；「華」之由來，愛我中華，恰同學少年，風華正茂；港、美、加、菲校友，為「華社」這個約定同來。喜見吳康民老校長在期頤之年仍身心康泰，不同時期教導過我們的曾鈺成、蔡迺捷、徐鴻翔、梁秉聖、蕭展強、勞海超、馮長善、胡瑞慶、麥湘雲等老師，亦師亦友情親近，回到培育我們的搖籃，此心安處是吾家。

社慶另一重頭節目，前往廣州黃埔兩天遊，由校友會永遠名譽會長、「華社」社長陳勁率團，憶崢嶸歲月，看創新篇章；得黃埔海外聯誼會、黃埔區委統戰部盛情接待。參觀孫中山先生於 1924 年創立的「將帥搖籃」黃埔軍校舊址紀念館，當我們站在「陸軍軍官學校」牌匾之前，穿越軍校百年時空，大型光影沉浸式舞台劇《黃埔！黃埔！》，讓我們重溫了熱血燃燒的歲月。同學們步出劇場之際，心情難掩激動，當年國家積貧積弱，人命犧牲無數；今天祖國強大，民族復興，中美關稅貿易戰，談判桌上不卑不亢；淚看黃埔軍魂，堅持民族奮鬥。

孫中山先生與培僑亦有相關的連繫，前副校長盧富球說，培僑是 1946 年 4 月開始籌辦，選擇了孫中山先生 11 月 12 日生辰的日子作為校慶日，又得中山先生孫女送贈孫中山先生雕像，安放在校園花園之內，勉勵師生不忘民族復興。

黃埔區在廣州市的經濟實力排行第二，以製造業為主，自動駕駛載人飛行器、智能機械人、無人駕駛自動車、芯片半導體、生物醫藥等等，成就斐然。參觀全球領先智能自動駕駛飛行器科技企業「億航智能」，同學們把握人生難得機會，坐上「自動駕駛載人飛行器」拍照留念；繼而體驗試坐「海歸之家」研發的自動駕駛巴士，在市區行走半小時，在全自動無人操作下，燈位停車、轉線、煞車均穩定有序，其舒適度一流，安全感十足。同時亦參觀了廣州黃埔開發區規劃展館，讓我們看到了廣州產業的未來。

海外同學不遠萬里回港參加社慶，孫漢澄、邱達人來去匆匆；李德鑫、韋以莊、顏淑芬黃埔一行，目睹祖國現代科技巨變，均稱大開眼界，對民族自強之路深有體會。正如陳勁社長所說，從黃埔看內地，真的變化很大，尤其是大灣區，可看的地方太多、可口的佳餚也不少，真是宜居、宜遊、宜業的好地方，歡迎遠方校友多回家看看，我們期待六十周年之約。

深圳口腔醫院贊助大灣區參觀活動

邱曉欣（44 屆）

早上八時五十分準時於福田口岸 2 號門集合，見到姚思哲師兄、雷澤恩師兄和領隊姚文基先生，我們借了領隊的隊旗拍照留念，此刻對行程十分興奮！

全隊 41 人登上了旅遊車，正式與內地導遊小劉匯合了。登上旅遊車，我們行走在全新開通的世紀工程 -- 「深中通道」。小劉悉心安排了我們參觀「中山市博物館」及「中山華僑歷史博物館」。惜時間太短，還未能讓我完全了解中山的歷史！

午餐是「中山馳名的乳鴿餐」。靜靜地告訴你，牠是秘製的，香脆而甜美！還有十分味美的叉燒、鷄、南瓜盅及健康湯等等。對我來說，南瓜盅是營養養生，印象難忘！

接著開車前往「沙灣非遺古鎮」，一到埗就趕著與牌樓拍照留念。穿梭了幾條街巷，有微雨帶點詩意，欣賞了裏裏外外的非遺手作及文化，買了一把母親喜愛的扇子，又品嚐了那裏特別的「薑埋奶」和炸鮮奶。

接著又是令人驚喜的晚餐了 -- 美味園金獎的脆肉皖和中山馳名的脆皮燒鵝宴，皖魚煮法多樣，味蕾多感，回味無窮！餐後，乘車入住「中山泊閱」酒店。

第二天早上自助早餐後，神灣菠蘿小王子導遊小劉親手批神灣菠蘿給我們吃。神灣菠蘿整個只有一個拳套大小，清甜可口，不用浸鹽水都美味可口，而且牙縫不留纖維！臨離開酒店之際，小劉又為我們每人送上一株可種栽培用的神灣小菠蘿樹苗。上車後小劉還指導我們如何栽種。

跟著下來就是今次行程的重點，前往贊助這次活動的德貝美牙科口腔醫院，進行口腔體驗之旅。醫院蔡總為我們預備了口腔牙科知識的講座，還由院長及主任講解相關知識！而最重要的是每人都得到一次免費的牙齒檢查 -- 電腦掃描 CT 及諮詢！有些團友還幸運地被抽中免費即日體驗超聲波潔牙服務；也有一些團友被抽中實用的禮品。當中，蔡總更悉心安排紀念品，人人有份，永不落空。

講座完畢後還有下午茶點款待。全個旅程安排完美，值得推介！願培僑人都可以享受這樣美好的旅程！



張志群和劉玉喬校友代表校友會
出席中業校友會聯歡宴會



校友會 Facebook
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







Like Comment Share



大專同學會內蒙古考察交流之旅 2025

丁江浩（46屆）

2025年6月27日至7月2日，香港新時代青年發展協會與本會大專同學會合力主辦——「港青·草原·新視野」內蒙古考察交流之旅。

交流團先後到內蒙古省會呼和浩特共青團團委總部、內蒙古藝術學院、內蒙古顯鴻科技公司、內蒙古伊利實業集團，以及包頭鋼鐵公司等實地參觀，了解內蒙古在藝術教育、科創、生態保護等方面的工作舉措及其成效，感受內蒙古的發展成果與城市魅力。

在內蒙古共青團團委總部，來自香港的大學生與共青團負責人座談交流，圍繞青年發展、職業規劃、社區義工服務等話題深入探討，加深香港青年對共青團工作進一步認識。

其中行程最特別之處，是我們到了北京同心圓慈善基金會港區政協委員呼市愛心小家，開啟了一場跨越千里的愛心之旅。呼市愛心小家是為到內蒙古異地求醫的基層家庭提供免費住宿與心靈支援，為一個個掙扎在困境中的家庭帶來一點點希望和溫暖。隨後團員帶著親手準備的消毒禮品包，乘坐旅遊巴探訪內蒙古自治區人民醫院內的白血病小朋友，為他們加油打氣。通過探訪成為我們瞭解內地公益實踐的視窗，更是傳遞溫暖的起點。

活動結束後，來自香港教育大學二年級張嘉霖校友直言：呼市小家讓她看到了小家從選址到裝修佈置的用心，讓患者們能夠感受到家的溫暖，真切感受愛心小家帶給患者們莫大的幫助，希望愛心小家的燈光依然長明。

此次交流團為香港青年打開了瞭解內地的視窗，也促進了港蒙兩地青年的友誼，進一步推動香港青年更好地融入國家發展大局，實踐國家主席習近平對我們要「讀萬卷書與行萬里路相結合」的殷殷囑咐。團員們紛紛表示，通過此次交流不僅開拓了眼界，也對國家內陸發展有了更直觀的感受，希望未來能有更多機會參與此類活動，加強與內地青年的交流合作。



培僑小學校友會獎學金 2025 得獎名單

吳康民教育基金獎學金

培僑小學模範生獎	1B 劉諾謙、2B 張奕恒、3A 譚梓聰、4B 李晞柔、5E 陳卓彤、6C 雷駿熹
----------	---

傅金珠永遠名譽會長獎學金

品學兼優獎第一名	1E 陳穎禧、2E 陳巧欣、3E 黎昭妍、4D 蔡劭臻、5E 羅恩祈、6B 徐正賢
品學兼優獎第二名	1E 鄭偲昕、2D 程子恩、3E 鄭偲滿、4E 張海嵐、5B 黃俊嘉、6D 吳君卓
品學兼優獎第三名	1A 王雅同、2D 林昭婷、3D 梁善為、4A 楊喜童、5A 蔡希瑜、6D 陳安欣

陳敬驊名譽會長獎學金

學業獎全班第一名	1A 王雅同、1B 劉諾謙、1C 蘇 穆、1D 廖浩恩、1E 陳穎禧、2A 劉鎧洛、2B 張奕恒、2C 麥智謙 2D 劉依蓮、2E 陳巧欣、3A 譚梓聰、3B 陸文瑄、3C 陳思賢、3D 梁善為、3E 高舶棋、4A 楊喜童 4B 李晞柔、4C 尹樂詩、4D 蔡劭臻、4E 張海嵐、5A 蔡希瑜、5B 黃俊嘉、5C 趙立軒、5D 李昕桐 5E 陳卓彤、5E 羅恩祈、6A 梁奕楓、6B 徐正賢、6C 雷駿熹、6D 吳君卓、6E 莊丙坤
學業獎全班第二名	1A 陳玥晴、1B 張曉陽、1C 陳柏豪、1D 李梓彤、1E 鄭偲昕、2A 李致榆、2B 朱映潼、2C 李樂軒 2D 程子恩、2E 張凱竣、3A 鄧子墨、3B 邱子銘、3C 葉家泓、3D 洪梓軒、3E 黎昭妍、4A 吳紫柔 4B 梁愛家、4C 吳柏賢、4D 王舒文、4E 鍾敏皓、5A 梁祐熙、5B 楊子樂、5C 陳玥晴、5D 賴卓言 6A 李煒樟、6B 梁希瑜、6C 謝緯翰、6D 陳安欣、6E 鄭皓謙
學業獎全班第三名	1A 羅逸朗、1B 潘銳錡、1C 黃俞正、1D 郭梓璇、1E 譚芷晴、2A 文振宇、2B 霍胤泓、2C 鄭愷晴 2D 林昭婷、2E 張倩瑜、3A 郭希琳、3B 林樂浚、3C 歐陽韋瑜、3D 王家怡、3E 鄭偲滿、4A 梁曉嵐 4B 鄭子茵、4C 林 琳、4D 聞藝菲、4E 蘇 珩、5A 吳宇航、5B 曾子好、5C 陳羽琛、5D 陳欣翊 5E 程子懷、6A 楊子程、6B 高舶喬、6C 王栢熙、6D 張寶怡、6E 區若冰

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。各獎項及申請辦法如下：

獎項	贊助者	獲獎條件	獎學金
培僑中學優秀學生獎學金	張華峯永遠榮譽會長	中一至中五學生， 全級成績最好之首、二名、三名	每位：2000 元
培僑小學模範生獎	吳康民教育基金獎學金	成績優異，操行獲甲級或以上，學習態度 優異，曾代表學校參與校外比賽並有優異 表現，積極服務 每級一名（不可同時獲得品學兼優獎）	每位：500 元書券
培僑小學品學兼優獎	傅金珠永遠名譽會長	操行獲甲級或以上，平均分獲 90 分或以上 （全級首十名內），每級首三名	第一名：500 元書券 第二名：300 元書券 第三名：200 元書券
培僑小學學業獎	陳敬驊名譽會長	小一至小六學生，每班成績最好首三名	第一名：150 元書券 第二名：100 元書券 第三名：100 元書券
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	每位：1000 元
培僑校友崇基學院獎學金	盧碧瑜永遠名譽會長	培僑校友入讀香港中文大學崇基學院， 且為應屆中學文憑考試成績最高者	每位：10000 元
校友子弟學業成績首三名獎學金	張天佐永遠名譽會長	小一至中五之校友子女，在學年成績中 為年級前三名者	第一名：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 2025 年 10 月 17 日前寄 / 送回本會。獲獎同學將獲專函通知。

友會乒乓球團體賽成績



校友會乒乓球隊榮獲友會乒乓球團體賽第五名。

培友網球隊榮獲團體第四名



培友網球隊參加香港科技創新界國慶盃網球賽，榮獲團體第四名。

走出朗園，精彩仍是《童年》 ——記朗園合唱團參加香港「藝韻盃」歌唱比賽

朗園合唱團自成立以來，每年參加友會歌唱比賽獲獎無數，但似乎欠缺了參與香港社會活動的經驗。經徐老師和合唱團團委商議，決定參加「藝韻盃」第十二屆香港國際音樂節比賽，並再唱《童年》。

比賽當天，我們一改拽地長裙和西裝筆挺的淑女紳士形象，換上了朝氣蓬勃的T恤長褲，以清新的形象登上舞台。當天參賽的團隊大部分都是以青少年為主的學校合唱團，我們是年齡最大的一隊。當我們演唱完畢，評判們站起來熱烈鼓掌，他們的舉動應該不單是一種「敬老」的行為，而是對一個樂齡的歌唱團體那種自然，自信的肯定和鼓勵！結果我們在這次比賽獲得合唱組第二名的佳績。

這次參賽讓我們有機會拓寬視野，是一次難得的學習機會，也是我們作出邁進社會的一次嘗試。這次參賽也體現了我們培僑人的團結精神，大家齊心協力在老師的帶領下為這次比賽積極準備。值得欽佩的是我們有的團員患病初癒，也有的帶著傷痛積極參與，不屈不撓盡顯培僑精神！



比賽前認真練習



台上聚精會神歌唱



朗園合唱團以「童年」一歌參加香港第十二屆國際音樂節大合唱比賽（初唱）。



接受頒獎

培僑人代表香港參加世界壯年運動會取得佳績！

廖志強校友獲男子 M65 歲組撐竿跳冠軍。
龍惠蘭校友獲女子 W60 歲組 100 米冠軍，
及 300 米欄冠軍。



祝賀第 28 屆廖志強 M65 取得撐竿跳金牌



祝賀第 35 屆龍惠蘭校友在 W60 組 100 米，以 14.65 秒取得金牌。



恭賀太極名師譚錦池校友獲獎

太極名師譚錦池校友（第 31 屆），榮獲第三十三屆全港公開內家拳錦標賽 2025，「男子耆英組太極器械」和「男子耆英組太極拳」兩項冠軍。



呼籲贊助「培僑中學校友會會訊」印刷經費

捐助項目：培僑中學校友會今年編印三期會訊，（4 月、8 月、12 月）提供給所有海內外培僑校友。由於會訊編印費及郵寄費用不菲，我們很希望能夠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。

捐助金額：_____

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郵及回郵地址）

銀行入數（中國銀行校友會帳戶：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，培僑中學校友會收



校友會 2025 年 4 月講座 AI 的方方面面

張勵娟（19 屆）

講者：邱達民教授、錢玉麟教授、黃錦輝教授。

AI 與人民科學很有關係。2025 年兩會政府工作報告中指出要持續推進「人工智能+」行動。作為一個智慧城市，我們要穩中求變，看看有什麼要做得更好，行動就是 AI 要落實到醫療、教育等方面，人與機器共存，利用機器幫助人。

有了 AI，也不要看小人腦，每個人都有不同的思考。中國文化自信很強，中文信息可以在電腦中處理。用了電腦，人就做其他工作，不會失業的，如有了貨櫃船，理貨員就轉業；巴士、電車交通工具自動售票，售票員就轉業。人與人的關係也會改變，有了 AI，學生與老師的關係就是教學相長。

總的來說，AI 是無個性的，代替不了人腦，不是有了電腦，人腦就沒用。



2025 年 5 月講座 何志平教授主講： 中美關係的今天與未來

張勵娟（19 屆）

何教授首先指出：2025 年是充滿意外之年，是博奕決戰之年，是世界大分裂之年，是全球秩序崩潰之年，是亞洲時代開啟之年。

1997 年香港回歸，英國退出管治，美國就進來了！先是經濟貿易，接著政治方面，美國全插手，如 2004 年 7 月 1 日爭取雙普選大遊行；2012 年反國教鬥爭；2014 年佔中，搞香港顏色革命；2019 年修例風波……全有他們的手印，直到 2020 年有了國安法，社會才歸安寧。

今天，美國搞關稅戰，我們毋需理會他。香港推行一國兩制，把貨物賣向中東、非洲、東亞，中國總會想到對策對付美國的。

校友會乒乓球比賽 2025 通知

日期：
2025 年 12 月 14 日（星期日）

時間：
上午 11:00 - 下午 5:00

地點：
培僑中學室內球場

比賽項目：

1. 男子組初賽分為四個小組，上年度甲組四強由抽籤分配在四組內為種子球員，小組於循環對賽後，首名及次名晉身甲組八強複賽；再以淘汰方式晉入四強，最終定出名次；
2. 初賽小組循環第三名及以下名次的球員，則進入乙組淘汰賽，爭奪乙組名次；
3. 女子組八人以下會編為一組，用循環對賽方式以積分決定名次。若參加人數超過八人或以上，則採取分組及沿用男子組賽制（不設甲、乙組）。

比賽規則：

初賽及複賽均採用三局兩勝制，而四強後採用五局三勝制。

獎項：各項目設冠、亞、季、殿軍獎盃或獎牌

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（校友會）/ 9674 4610（黃森）

報名傳真：2856 2520

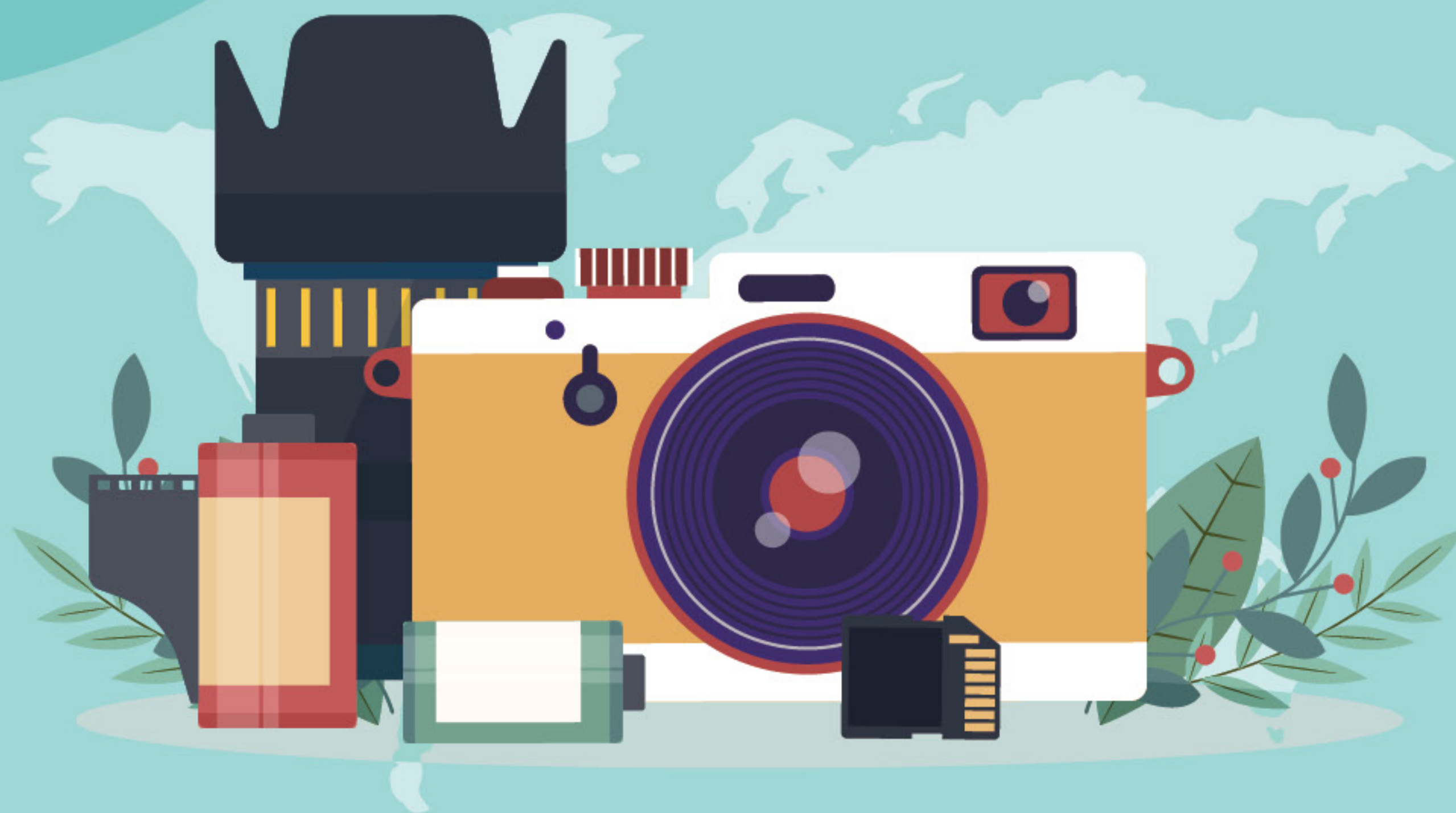
報名電郵：mail@puikiu.org.hk

截止報名：參加者必須於 11 月 28 日前向校友會報名。

歡迎培僑中學校友、
培僑書院校友，
及內地 / 海外校友
報名參加！

校友攝影比賽 2025 通告

周俊恆永遠榮譽會長贊助



參賽者資格：校友、現職教職員、高齡教工

參賽作品：

- (1) 不可提交以電腦合成之照片；或對照片作過度加工（評審可接受裁剪、消除紅眼，以及調整光暗、對比度或色彩飽和度等調整）。
- (2) 參賽作品必須為解像度不少於 800 萬像素的 JPG、JPEG、PNG 檔案，大小不得超過 10MB。
- (3) 如參賽者違反上述規定，校友會有權取消參賽資格。
- (4) 每位參賽者只能在「公開」或「新秀」或「手機」中遞交作品。
- (5) 每人每組限交照片五張，照片檔案賽後恕不退還。
- (6) 請用右上角二維碼報名及上載相片。如有查詢請聯絡培僑中學校友會。

截止日期：2025 年 10 月 17 日，請盡快投稿！

主題及獎品

1

公開

比賽組別：

- (1) 人物組、(2) 風景組、
(3) 花卉及動物組

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。

2

新秀

凡於本會舉辦的攝影比賽中曾獲
取獎項者，不可參加「新秀」。

比賽組別：

- (1) 人物組、(2) 風景組

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。

3

手機

不設分組及不設主題（本屆已於
「公開」或「新秀」組提交作品者，
不可參加「手機」）。

冠軍：現金獎 1,000 元

亞軍：現金獎 700 元

季軍：現金獎 500 元

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。

北歐科研 揭開細胞長壽奧秘

瑞典科研團隊經過長達10年的追蹤研究發現，輔酶Q10（CoQ10）與硒的特定組合可能是延緩衰老過程的關鍵。這項針對443名健康老年人開展的臨床研究顯示，每日補充200毫克Q10與200微克硒的受試者，其心血管疾病相關死亡率顯著降低49%，且這種保護效果在停止補充後仍持續存在。

協同作用 - 細胞抗老終極組合

研究表明：Q10作為細胞能量工廠"線粒體"的重要輔酶，能有效中和自由基，減少氧化壓力對細胞的損害；而硒則是體內抗氧化酶"谷胱甘肽過氧化物酶"的必要成分。兩者的協同作用可進一步增強身體的抗氧化防禦系統，提升心肌細胞能量代謝效率，改善心臟功能，促進ATP能量生成，從而提升活力、改善疲勞感。

輔酶Q10更有保護細胞膜和DNA的完整性，與硒的協同作用，有助延緩衰老、增強活力、健康老齡！

實際應用建議

該研究為抗衰老領域提供了重要的實證依據。考慮到現代人飲食中普遍存在硒攝入不足的情況，以及人體Q10合成能力隨年齡下降的特性，中老年人可考慮適量補充輔酶Q10和硒，建議持續補充六個月以觀察效果。

參考文獻：
*<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4930181/>
*<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8389239/>

aXimed 挪威阿斯麥

校友會優惠

優惠 **75折**



硒源Q10 (60粒)
零售價 \$498

北歐科研

抗老護心 保持年輕活力

硒源Q10 (輔酶Q10+硒)

seleQt (Coenzyme Q10、Selenium)

- ✓ 抗老護心、增活力
- ✓ 保護DNA完整、活腦保年輕
- ✓ 激活能量、擺脫疲勞
- ✓ 抗氧化、增強免疫力、健康長壽



瑞典製造

優惠期截止2025年12月31日



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：

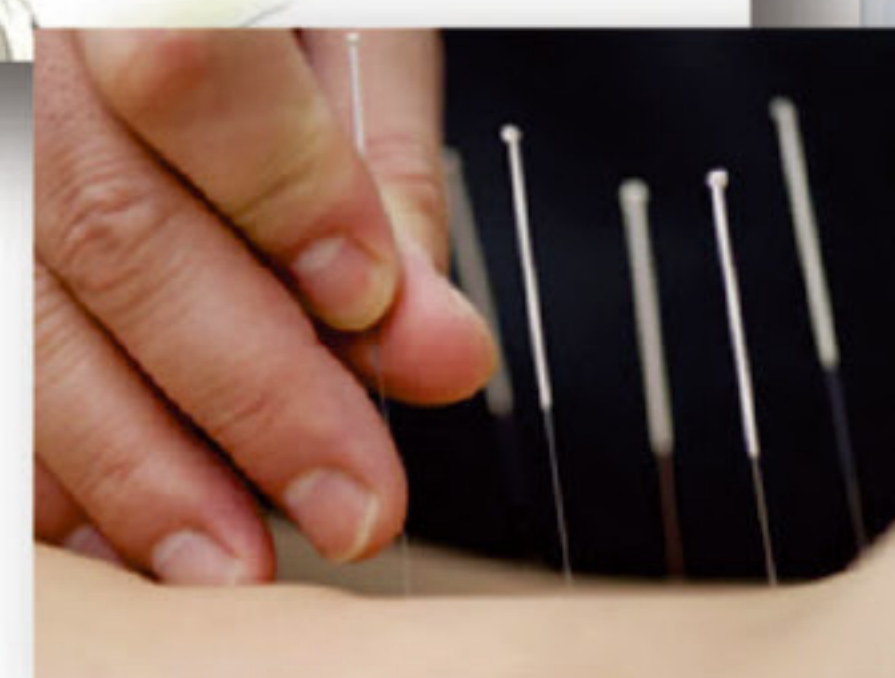
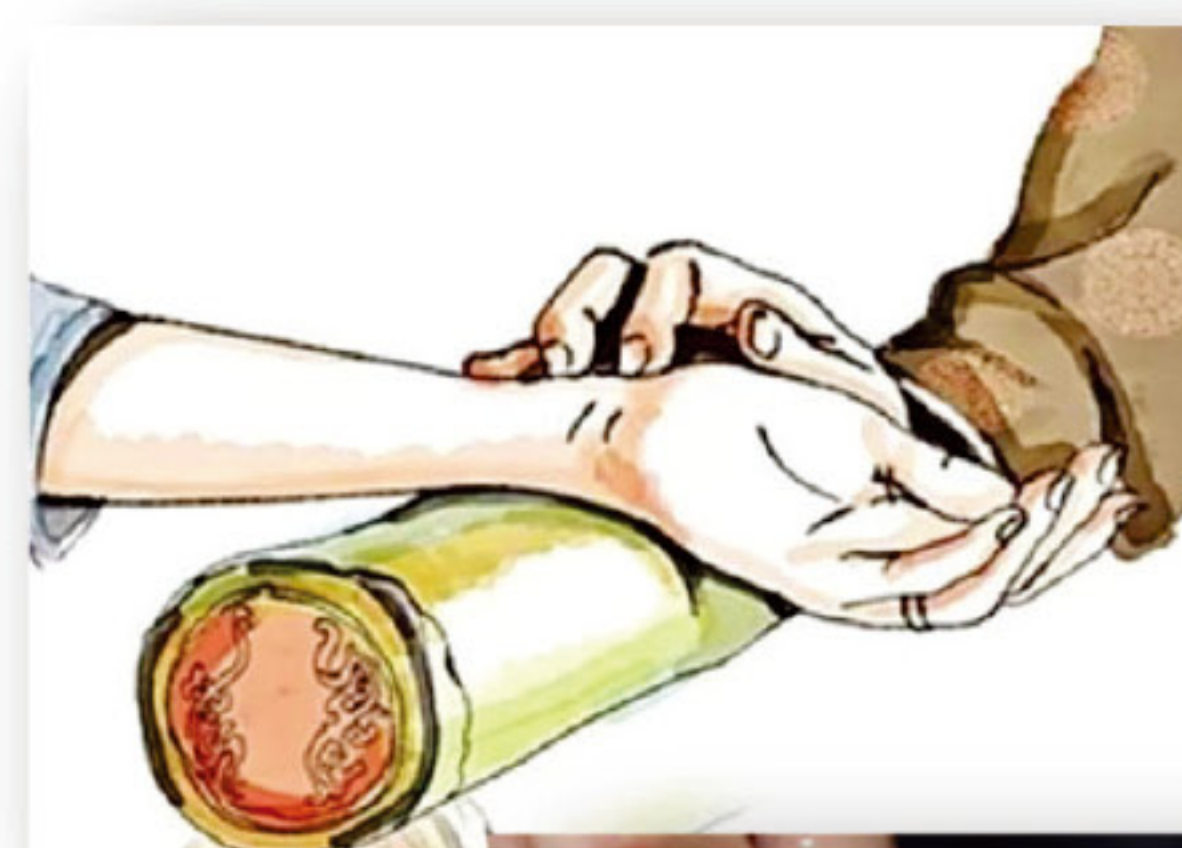
15:00、15:15、15:30、15:45、
16:00、16:15、16:30、16:45、
17:00、17:15、17:30、17:45。

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。



鳴謝

姓名	屆別	贊助項目	贊助款項 / 物品
黃浩賢	30	贊助田徑隊活動經費	2,000.00
劉玉喬	39	贊助田徑隊活動經費	2,000.00
駿社	13	會訊助印費	1,200.00
陳偉邦	29	大廈門搖控裝置及大門電子按鈕	物料人工
張天佐	51	收益贊助校友會活動經費	NMN 產品 100 瓶

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。

20250426 代表出席重生校友會 2025 會員大會暨 49 周年會慶聯歡晚會

盧富球	23
雷澤恩	30

20250427 代表出席勞校校友會 66 周年會慶聯歡聚餐

盧富球	23
-----	----

20250525 代表校友會出席中業校友會 成立六十七周年暨第十九屆理事會 就職典禮聯歡午宴

張志群	38
劉玉喬	39

2025 年 7 月 5 日代表出席 新僑南中大同三校聯會周年聯歡聚餐

盧富球	23
-----	----

慶祝培僑中學 79 周年校慶、校友會 67 周年會慶餐會通告

日期：2025 年 11 月 9 日（星期日）
時間：晚上七時正
地點：美心皇宮（上環店）
地址：上環干諾道中 168-200 號 信德中心地庫 B13-B18 號舖（港鐵上環站 D 出口）
內容：聚餐、頒獎、表演、抽獎等
餐券：港幣 420 元 / 位
早屆（26 屆或之前各屆）校友優惠價：港幣 252 元 / 位

報名辦法：

- 1. 各級社集體或個人報名；
- 2. 向校友會活動幹事李小萍報名，電話：2562 2135 或 傳真：2856 2520 或 電郵至 mail@puikiu.org.hk
- 3. 即日開始接受報名，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：2025 年 10 月 24 日



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
---	--	--------------------------------