



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

二零二五年十二月刊

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

伍煥杰校長、
楊永杰校友和
洪錦鉉校友
當選新一屆
立法會議員。



培僑教育機構董事
與各校校長合照

校慶暨校友會會慶翹首以待 喜迎明年母校80盛典



曾鈺成校監致辭



新一屆會長邱沿益是第49屆校友



李詠怡會長致辭

方銳敏（23屆）

培僑中學 79 周年校慶暨校友會 67 周年會慶晚宴，已於 11 月 9 日假上環美心皇宮筵開 53 席，校友會並選出新一屆理事會。

明年是培僑中學 80 周年大慶，菲律賓校友會決策顧問莊金耀校友，捐贈港幣一百萬元予母校，作為 80 周年校慶慶典基金。

培僑教育機構董事會副主席曾鈺成校監大紫荊勳賢，代表學校感謝校友會李詠怡會長及全體理事對學校發展作出貢獻；同時寄望新一屆理事會以新面貌更有作為。明年是培僑中學 80 周年大慶，有一系列慶祝活動，需要全校師生及校友積極向社會推動：計有步行籌款；維多利亞公園年宵培僑攤位；三場招待社會人士、家長、校友的文藝演出，與及年底學校開放日。最重點是明年 11 月 14 日（星期六）在會展舉行的 80 周年晚宴，有請全體校友包括內地及海外校友積極參與。

剛完成任期的李詠怡會長，以「揮手自茲去，蕭蕭班馬鳴」形容離任心情，她相信長江後浪推前浪，「路漫漫其修遠兮，吾將上下而求索」，寄語新會長，憑着對母校的熱愛，凝聚校友力量，推動學校薪火相傳，為培僑的發展添磚加瓦。

新任會長邱沿益校友，感恩母校栽培，當年剛從內地來港，沒有學校肯收錄他，只有培僑讓他參加新生考試入讀中四；當時得到老師關心，千方百計地提升他的英文成績，得以香港大學經濟系畢業。今天領導新一屆校友會理事會，在培僑人代代傳承下，他將全力以赴，為學校發展而努力。

會慶當晚的聚餐，在演藝及抽獎助興下，將熱鬧氣氛推向高潮。

會慶晚宴



上水校友與吳老校合照



李耀熙永遠榮譽會長在會員大會上公布投票結果



菲律賓與各校友會慶賀團台上祝酒



13屆駿社大合照



18屆暉社大合照



伍校長和周總監與校友會各級會長合照



23屆華社大合照



33屆駿驥社大合照



菲律賓創會會長莊金耀與現任會長蔣曉冰合照

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 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



Comment



Share

熱烈祝賀校友會第二十三屆理監會 全體成員就職

永遠榮譽顧問：吳康民 曾鈺成

榮譽顧問：伍煥杰 吳佳筠 吳育智 楊永杰

永遠榮譽會長：周熾昌 (10) 張華峰 (22) 楊金溪 (20) 李耀熙 (20) 黃金平 (22) 周俊恆 (34) 陸勁光 (43) 李詠怡 (46)

永遠名譽會長：傅金珠 (15) 許天恩 (17) 黃周娟娟 (18) 洪祖生 (18) 馬有禮 (18) 陳筱薇 (19) 顏婉明 (20) 楊連嘉 (20) 姚加督 (20)
蔡金庭 (20) 林水源 (21) 洪永遠 (21) 許中榮 (21) 黃金平 (22) 林菁茹 (22) 吳肖梅 (22) 施清波 (23) 陳勁 (23)
林建新 (27) 傅國峯 (27) 楊國光 (31) 李寶珠 (33) 周俊恆 (34) 鄭伯龍 (34) 梁健輝 (34) 莊子雄 (34) 盧碧瑜 (37)
陳天賜 (38) 莊樹偉 (41) 陸勁光 (43) 蔡宗富 (43) 林洁霖 (34) 楊志強 (46) 黎俊東 (46) 吳嘉林 (49) 邱沿益 (49)
潘睿斌 (49) 陳楚權 (49) 張天佐 (51) 陳敬驊 (52) 蔡榮杭 (53) 鄭淦方 (夜校)

名譽會長：劉佩婷 (59)

會務顧問：黃瑞英 (06) 王志康 (06) 潘錫華 (07) 費斐 (14)
周志榮 (19) 林友浮 (19)

義務律師：方和 (20) 王廷丹 (39)

義務會計師：黃慶達 (上水)

會務幹事：李小萍 (29) (助理幹事) 莊耀華 (24)

監事會

監事長：陳恆 (19)

副監事長：許天恩 (17) 許澤提 (20) 方和 (20) 林水源 (21) 吳錦津 (21)
吳文拱 (22) 陳勁 (23) 姚珏 (26) 羅桂華 (28)

監事：鄭燕華 (03) 徐鴻翔 (11) 鍾定嘉 (13) 焦惠標 (18) 羅耀芬 (19)
顏尊廉 (19) 林洋洋 (20) 陳其仁 (21) 楊超群 (22) 梁健輝 (34)

常務理事會

會長：邱沿益 (49)

副會長：蔡迺捷 (17) 楊乾坦 (19) 周世耀 (21) 韋以建 (25) 蔡宗富 (43)
伍煥杰 (49) 吳嘉林 (49) 陳敬驊 (52) 潘國華 (上水)

理事長：盧富球 (23)

(副理事長) 胡玉蘭 (23) 吳達光 (25) 陳偉邦 (29) 吳熹安 (30)
黃慶達 (34) 楊志強 (46) 吳水拔 (50) 王惠成 (51) 鍾少濤 (上水)
盧顯亨 (夜校)

秘書長：陳志興 (54)

(副秘書長) 余秀勤 (18) 張勵娟 (19) 王應添 (20) 吳小綱 (24)
郭麗群 (25) 陳健敏 (28) 鍾燦光 (28) 張天佐 (51)
丁華興 (54) 藍家達 (64) 戴桂香 (上水)

會員部：(部長) 韋以建 (25)

(副部長) 鄭瑞琮 (31) 焦小慧 (39) 何瑞新 (39) 何學楓 (50) 蔡彥華 (56)
張思琦 (58)

康樂部：(部長) 丁華興 (54)

(副部長) 顏永鴻 (21) 莊耀華 (24) 王新穎 (45) 吳少偉 (49) 蔡榮輝 (50)
曾穎芝 (57) 李靜文 (63)

體育部：(部長) 雷澤恩 (30)

(副部長) 王文庭 (25) 廖志強 (28) 李炳凱 (29) 黃浩賢 (30) 容向東 (43)
吳凱琪 (51) 施騰皓 (59) 唐穎芝 (60) 施子軒 (67) 程詠彤 (72)

出版部：(部長) 王新源 (47)

(副部長) 李念庭 (39) 李麗明 (58) 何寶玲 (59) 司徒淑汶 (61)
林楊 (63) 張以立 (67) 王勇 (67)

財務部：(部長) 李文德 (28) (副部長) 郭曉葆 (47) 吳雪霞 (52)

公關部：(部長) 張志群 (38)

(副部長) 蔡宇賢 (27) 胡雪聰 (30) 施天賜 (32) 杜國輝 (34)
蔡文娟 (35) 劉玉喬 (39) 陳楚權 (49)

福利部：(部長) 黃翠霞 (61)

(副部長) 何志強 (22) 蔡長謀 (28) 劉寶均 (29) 陳偉邦 (29)
黃純玉 (34) 潘睿斌 (49) 劉佩婷 (59)

資訊部：(部長) 蔡煥林 (49)

(副部長) 鄧永康 (25) 鄧志豪 (61) 陳大濤 (68)

青年部：(部長) 穆家駿 (61) (副部長) 施瑤 (73)

大專部：(部長) 鍾樂天 (65)

(副部長) 吳琪琪 (73) 吳嘉琪 (74) 崔卓嵐 (74) 張文強 (75)

社會事務部：(部長) 丁江浩 (46)

(副部長) 王志鍾 (46) 吳然 (50) 莊元苓 (51) 陳萬聯應 (51)
賴彥宗 (54) 陳志成 (55) 李啟立 (56) 林博 (57)

海外聯絡部：(部長) 楊乾坦 (19)

(副部長) 郭天錦 (21) 蔡清愛 (22)

理事：陳柏棠 (12) 蔡伯淳 (12) 梁秉聖 (16) 王小莞 (18) 高良弼 (18)
謝錦榮 (20) 傅文令 (22) 黃森 (22) 林啟暉 (23) 楊新兒 (23)
梁廣發 (24) 梁自強 (24) 甘惠菱 (26) 甄進業 (26) 譚大同 (28)
張克超 (28) 許真真 (28) 歐陽秀珍 (28) 陳振榮 (29) 馮宏德 (30)
歐陽秀錦 (30) 歐永祥 (31) 徐小鳳 (31) 黃偉芳 (32) 李秀蓮 (32)
李富強 (33) 梁國偉 (33) 李小蕙 (35) 林時港 (35) 張婷婷 (35)
鍾德信 (35) 彭慧強 (36) 廖卓英 (38) 林煒 (38) 余星輝 (43)
盧志軍 (44) 卓玉華 (46) 黃球標 (47) 費志恩 (48) 江小華 (49)
鄭曉棠 (50) 吳振遠 (50) 石慧慧 (51) 張思晉 (51) 徐麗妮 (52)
劉慶麟 (54) 李敦 (55) 劉志安 (56) 陳錦煌 (56) 柯雯雯 (57)
陳栢權 (58) 吳雪蓮 (58) 關穎暉 (63) 何澤浩 (67) 曾紫鈞 (68)
丁茵儀 (69) 曾浩天 (69) 龔贊穎 (69) 梁樂瑤 (70) 程紫瑄 (70)
王瑋玥 (71) 陳浩賢 (71) 許嘉霖 (72) 唐一通 (72) 洪友淞 (73)
陳皇瑋 (73) 洪希紋 (74) 戴煒鑽 (74)

同學會

大專同學會：(換屆進行中)

上水分校同學會：(主席) 鍾少濤 (上水)

(幹事) 梅玉玲 (上水) 余麗娟 (上水) 鄧桂芳 (上水) 黃志強 (上水)
余麗玲 (上水) 楊鳳霞 (上水) 戴桂香 (上水) 賴心 (上水)
張錦明 (上水) 李顯昭 (上水) 李鳳鳴 (上水) 蕭玉蓮 (上水)
黎翠珊 (上水)

夜校同學會：(主席) 盧顯亨 (夜校)

(幹事) 余永宏 (夜校) 馬建群 (夜校) 李慧貞 (夜校)



菲律賓校友會第21屆理監事就職大合照



香港校友慶賀暨馬榮火山旅行團



培僑教育機構及校友會慶賀團

赴菲參加培僑菲律賓校友會新屆就職慶典

彭耀華（29屆）

2025年10月19日，培僑菲律賓校友會舉行慶祝成立40周年暨第21屆理監事會就職典禮，母校師長歷來關懷旅菲校友會的發展，特組成一個近60人的代表團，赴菲參加盛典。

母校香港慶賀團由伍煥杰校長任團長，周世耀發展總監、陳恒監事長、李耀熙永遠榮譽會長任顧問，團員來自培僑教育機構的多個單位和校友，陣容鼎盛。

對母校慶賀團的到來，旅菲校友會組成由理事長莊曉宏為首的接待團熱情接待，從機場迎接到入住酒店，從交通接送到慶典和活動安排，處處細緻周到，是久別重逢的親人。

旅菲校友會為慶賀團舉行的歡迎宴在酒店地下的世紀海鮮酒家舉行。會場內掛上歡迎慶賀團晚會的橫幅，舊雨新知，互相問候，互訴別情。菲律賓校友會創會會長莊金耀致詞，他難忘當年在朗園的學習，感恩師長們的教誨，為他指引正確的人生道路。他在菲律賓創立校友會，團結在菲校友，至今與母校保持緊密聯繫，他寄語新一屆理監事和新會長繼續做好工作，服務好在菲校友。

新任會長蔣曉冰校友，上世紀七十年代在培僑中學就讀兩年，當年的班主任是麥愛導老師。曉冰校友後到菲律賓繼續學習和工作，事業有成。為祝賀蔣曉冰校友榮任新一屆會長，培僑第29屆畢業同學陳偉邦、李小萍、鄭思閩、彭耀華等多人參加慶賀團，親身向老同學致賀，並送贈紀念品。

歡迎晚宴在熱情洋溢的講話後，慶賀團和在菲校友接續上台獻唱歌曲，校友中福建籍比較多，所以，《愛拼才會贏》成必然曲目，而當校長秘書房丹高歌一曲《我愛你，中國》，繞樑三日，比「中年好聲音」更動聽，重要的是，歌曲唱出與會各人心聲，將晚宴氣氛推向高潮。

就職典禮的重頭戲於19日中午假富臨海鮮酒家隆重舉行，主禮台左側掛上菲律賓國旗，右側掛著鮮豔的五星紅旗和培僑中學校旗，佈置莊重正規，台上樂隊現場演奏，氣氛熱烈。大會特別安排，向香港的慶賀團來賓敬獻由茉莉花串成的花環，陣陣茉莉花香，沁人心肺。儀式開始，全體嘉賓肅立，奏唱菲律賓國歌及中國國歌，隨後由民樂團與菲律賓第二代研修班成員領唱培僑校歌，大家彷彿在參加學校的大集會，喚起校友們的濃濃母校情。

大會主席由莊曉宏前會長擔任，監誓員伍煥杰校長見證新屆會長蔣曉冰交接儀式，周世耀發展總監在大會作主講嘉賓，他勉勵新一屆理監事會與青年組繼續發揮凝聚力，為校友會與母校交流發展作出更多貢獻。新任會長蔣曉冰在就職致辭中感謝前輩們的傑出貢獻，並闡述新屆理事會的工作方向：一是積極支援母校活動，深化與母校的聯繫；二是強化理事間的凝聚與溝通，鼓勵更多校友參與；三是激勵第二代學員持續參加研習班，培育未來接班力量。

席間，培僑校友第二代獻唱多首經典華語歌曲，隨後有抽獎助興，現場歡聲笑語，掌聲歡笑聲此起彼落；典禮尾聲，在副會長洪啟宗致謝詞後，全體創會會長、決策顧問及正副會長舉杯祝酒，大會在歡樂與深厚校友情誼中圓滿落幕。



來個全體大合照



大合唱



小組唱



21 屆唐建生校友獲獨唱組銅獎



77 屆曲木之懿校友獲
獨唱組優異獎

「團結杯」友會歌唱比賽 朗園合唱團榮獲大合唱冠軍

焦惠標（18 屆）

「『團結杯』友會歌唱比賽 2025」11 月 16 日在九龍香島中學舉行，培僑中學校友會朗園合唱團贏取了一份亮麗的成績表：大合唱榮獲冠軍，女聲小組唱取得亞軍，兩位校友獨唱分獲季軍和優異獎。

合唱團這次參賽的曲目是指定歌曲《黃水謠》和自選歌曲《我不知道風是在哪一個方向吹》。今年再獲殊榮跟徐維基老師艱辛的教導是分不開的。他耐心和有技巧的指導，以及對歌曲的編排處理，匠心獨運。《黃水謠》，經過徐老師快慢輕重的鋪排，突顯出時代背景和感情，落落出眾。「我不知道風是在哪一個方向吹」一曲就更細膩地培訓不同聲部音色音準，逐句逐段，不厭其煩地糾正，逐步提升，優異成績真是得來不易。獲得亞軍的女聲小組唱，參賽歌曲是《花又落》。大家都認為，女聲小組唱這次的表現，是歷次小組唱參賽以來唱得較好的一次。

兩位獨唱，唐建生校友以《兩地曲》獲得季軍，年輕校友曲木之懿唱的是 Beyond 名曲《海闊天空》，獲得優異獎，也為合唱團添光添彩。

（因今期稿擠，尚有來稿將於下期登出。）

第十八屆曄社六十週年社慶

洪祖生（18 屆）



18 屆曄社 60 週年社慶大合照

2025 年 11 月 14 日，我社舉辦了慶祝曄社成立六十週年的午餐聚會！人生七十古來稀，我們已畢業了 60 年，出席的同學個個都已年近八十，但個個仍能走能行，在聚會上仍能歌能舞，算是非常安慰了！

當日筵開六席，實在難能可貴！喜樂之情不言可喻！我特作詩一首，以表達我們歡欣之情：

《曄社六十週年紀念》
曄社成功六十年，同窗多載繫良緣。
依依話別期重見，暗暗相思盼共圓。
自是心中頻想念，慣常網上互通聯。
而今齊步耆英路，友愛朋情勝以前。

以下是同學的作品：

《喜迎十八屆甲子情》

黎穎韶

喜樂高揚聲集響
迎來笑面滿華場
十方貴客皆欣賞
八段霞光照吉祥
屆內同窗歡聚暢
甲袍寬廣體安良
子賢女孝天倫享
情在心中漫步徉

詞《望江南》1

張恭如

覺園憶
隱約更堪追
朗朗書聲圍屋角
蒼蒼樹木指天陞
覓夢問誰隨

詞《望江南》2

陳光如

憶同窗
日落芳草衰
敢跳花基行小路
痴迷書畫愛琴棋
來年還有誰

竹戰大賽 2025 暨校友聯歡晚宴

竹戰賽果		
屆別	姓名	名次
29	陳偉邦	冠軍
30	姚思哲	亞軍
38	王禮龍	季軍
家屬	黃偉仙	殿軍
優異獎		
家屬	劉美崧	
上水	梅玉玲	
上水	王美玲	
32	施天賜	

校友會在8月31日舉辦了竹戰大賽暨校友聯歡晚宴，楊乾坦副會長及戴桂香副秘書長贊助經費；校友會贊助枱獎獎品；鍾定嘉副會長、鄧永康副部長、田徑隊贊助抽獎獎品，為晚宴增添熱鬧氣氛。

今年有11枱校友及家屬參加麻雀大賽，1枱自娛耍樂，比賽經過兩輪初賽和1輪決賽，順利誕生冠、亞、季、殿軍及4位優異者。



竹戰大賽冠亞季殿軍合照



竹戰大賽優異獎得獎者合照

晚宴進行了義工服務獎頒獎儀式，獲評選為第22屆理事會任期內義工服務獎得獎校友，是經各部門／團隊推薦，由校友會評審通過。

校友會第22屆理事會優秀義工獲選名單

組別	得獎者	屆別
乒乓球組	葉惠英	30
乒乓球組	夏志坤	30
乒乓球組	楊國光	31
田徑隊	馮宏德	30
田徑隊	雷澤恩	30
田徑隊	胡雪聰	30
田徑隊	何國傑	31
田徑隊	龍惠蘭	35
田徑隊	張志群	38

組別	得獎者	屆別
田徑隊	蔡榮杭	53
田徑隊	吳育紅	53
校友會	何志強	22
校友會	張燦榮	23
校友會	莊耀華	24
校友會	鄧永康	25
校友會	徐國雄	29
校友會	陳偉邦	29
校友會	李炳凱	29

組別	得獎者	屆別
校友會	姚雨華	31
校友會	馮惠卿	42
校友會	王新源	47
校友會	陳志興	54
合唱團	歐陽玉君	13
合唱團	王小莞	18
合唱團	郭麗群	25
合唱團	戴桂香	33
合唱團	黃純玉	34

校友會優秀義工獲頒發獎座



校友會田徑隊優秀義工獲頒發獎座



校友會乒乓球隊優秀義工獲頒發獎座



校友會合唱團優秀義工獲頒發獎座



校友會優秀義工獲頒發獎座

2025 年攝影比賽得獎作品

公開人物組得獎作品

曬香工人



冠軍 徐景華 22 屆

初生之犢



亞軍 李小萍 29 屆

造傘師傅



季軍 彭少文 23 屆

梨花頌



優異 黃榮基 上水

與郎共舞



優異 王文庭 25 屆

公開花卉及動物組得獎作品

四兄弟



冠軍 徐景華 22 屆

嬉水



優異 彭少文 23 屆

小精靈



亞軍 鄧永康 25 屆

倒影



季軍 王麗雅 25 屆

是雨？是淚？



優異 黃榮基 上水

公開風景組得獎作品

橋頭日落



冠軍

彭少文 23 屆

承傳百年



優異

王文庭
25 屆

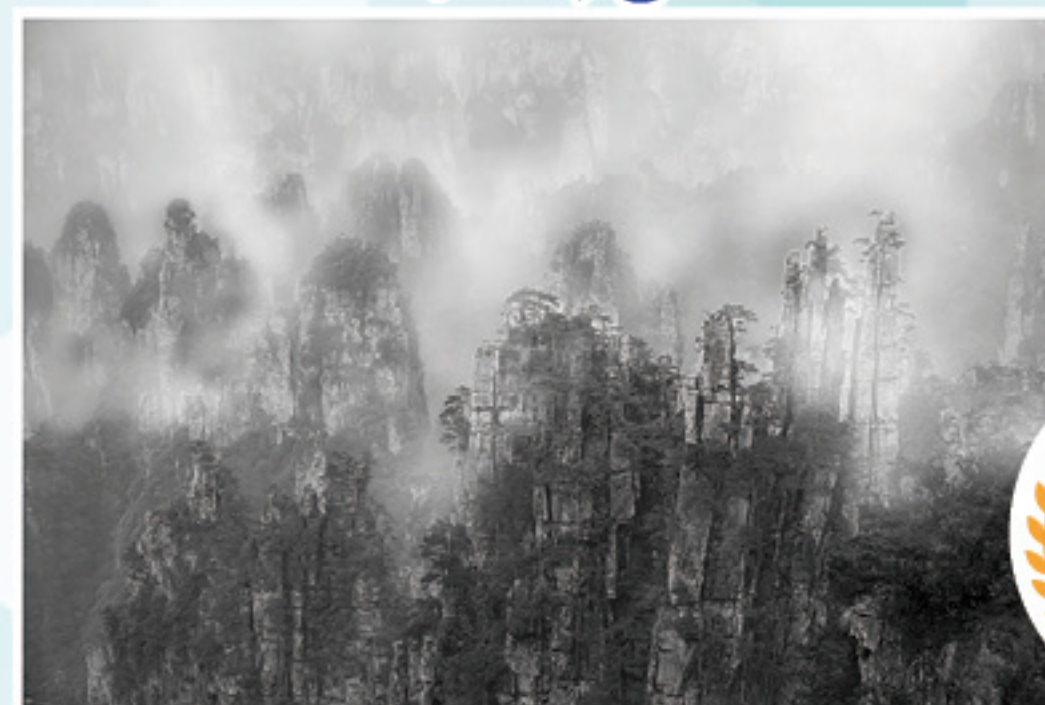
Canmore 小鎮秋色



亞軍

陳清林 21 屆

仙境



優異

徐景華
22 屆

漁人碼頭



季軍

李小萍
29 屆

手機組得獎作品

海市蜃樓



冠軍

吳麗霞教職員

戲曲與建築



季軍

胡蔚茵教職員

被偏愛的有恃無恐



優異

潘咏縈 56 屆

東岸暮暉



亞軍

鄧嘉怡 69 屆

紅葉綺麗



優異

麥淳琳 70 屆

新秀組得獎作品

比棒棒糖更吸引人的



人物組

冠軍

丁華興
54 屆

歐式風情



風景組

冠軍

丁華興
54 屆

第十屆先進田徑錦標賽成績報告



田徑隊隊員合照

培僑中學校友會田徑隊於11月22及23日參加第十屆香港先進田徑錦標賽，我隊共有75位隊員參加138單項及26隊接力。本屆田徑錦標賽共有1200多名運動員及15支外隊約100位健兒參加，在強隊林立下經我隊隊員努力奮戰，男子隊以192.5分取得全場團體第七名；女子隊180分取得第五名。我隊共取得17金、18銀、12銅及6個項目破大會紀錄。



部分得獎隊員

這兩天比賽感謝各隊員參加，感謝陳恆監事長、盧富球理事長及校友到場為運動健兒加油打氣，感謝義工支援運動隊員比賽。

歡迎校友、校友家屬、家長、教職工加入田徑隊。



看台上打氣校友及田徑隊員合照



賽後參加晚宴

比賽成績如下：

單項

男子

姓名	組別	項目	成績
施偉雄	M50	2000M 障礙 (銅)	
林志強	M55	鉛球 (銅) 標槍 (銀)	
陳謀雄	M55	鐵餅 (金) (破)	
何國傑	M65	標槍 (銀)	
陳榮熙	M70	100M 欄 (銀)	
甄進業	M70	鉛球 (金) 鐵餅 (銀) 標槍 (銅)	
吳文默	M75	100M (銀) 鉛球 (銅)	
高永餘	M75	800 M (銀) 1500M (銅)	
徐鴻翔	M80	400M (銅)	
黃 呂	M80	跳高 (銀) 跳遠 (金) 鉛球 (銀) 鐵餅 (金) 標槍 (銀)	

女子

吳育紅	W40	1500M (銅) 2000M 障礙 (金)	
吳凱琪	W45	2000M 障礙 (金)	
鄺燕華	W55	400M (銅)	
龍惠蘭	W60	100M (金) 200M (金) 400M (金) (破)	
蔡香菲	W60	1500M (金)	
黃金鳳	W60	鉛球 (金) 鐵餅 (金) 標槍 (銀)	
周佩玲	W65	鐵餅 (銅)	
官麗梅	W65	標槍 (銀)	
黃妙桃	W70	鉛球 (銀) 鐵餅 (金) 標槍 (金)	
劉秀賢	W70	跳遠 (金) 標槍 (銀)	
楊瑩瑩	W75	鐵餅 (銀) (破) 標槍 (金) (破)	
張勵娟	W75	鉛球 (銅)	

接力

男子

M75	4x100M	(銀)
黃 呂 (80) 、謝錦榮、高永餘、吳文默		
M70B	4x100M	(銀) (破)
陳榮熙、羅海沙、羅海曼、駱洪輝		
M75	4x400M	(銅)
黃 呂 (M80) 、謝錦榮、高永餘、吳文默		
M70B	4x400M	(金) (破)
陳榮熙、羅海沙、羅海曼、駱洪輝		
M70A	4x400M	(銀)
張玉子、梁錦賢、羅耀章、徐鴻翔 (M80)		

女子

W40	4x100M	(銅)
吳育紅、龍淑敏 (W50) 、范秀欣、馮健君		
W60	4x400M	(銀)
郭彩雲、陳竹筠、官麗梅 (W65) 、龍惠蘭		



校友們比賽英姿





Jennifer Ha 物理治療師及健身教練
Cyrus Chan 與主持人丁江浩老師合照

校友會 2025 年 8 月講座 (一) 探索自主處理常見痛症及銀齡家居健體運動 主講：哈思芹物理治療師及健體教練陳先生

張勵娟 (19 屆)

人年紀大了，就會出現各種痛症，如關節痛、坐骨神經痛、膝蓋軟骨退化等造成疼痛，嚴重的需要做手術，手術後又需要做物理治療或在膝蓋注射。

治療方法：可做帶氧運動，如室內踏單車等，這樣可使肌肉強壯。如患了 50 肩就做爬牆運動，在家也可以做。游泳、散步也是很好的運動，堅持做能使身心健康，減少止痛藥的依賴。這些肌肉訓練很重要，長者每天最好做 15-30 分鐘運動，步行也重要，訓練下肢力和平衡力。

2025 年 8 月講座 (二) 抗日戰爭時期的港九大隊 主講：劉智鵬教授

張勵娟 (19 屆)

劉智鵬教授對東江縱隊的歷史認知是從看書得來。

東江縱隊開始稱港九大隊，到 1943 年才用東江縱隊名，是中國共產黨領導的抗日武裝力量。

1941 年日軍進攻香港，18 天後英軍投降，港九大隊在西貢成立，抗擊日軍，當時常使用日軍武器。領導人周恩來指示大隊拯救文化人，指名道姓的有 300 個，連同其他共 800 人。廖承志曾在西貢山寮村建立八路軍辦事處；沙頭角出了抗戰英雄劉黑仔等……，現在有很多資料收集在沙頭角博物館，可組織參觀。



劉智鵬教授主講「抗日戰爭時期的港九大隊」



余菲女士主講「香港淪陷大營救」後與盧富球理事長和陳恒監事長合照

2025 年 10 月講座 (三) 香港淪陷大營救 主講：余菲女士

張勵娟 (19 屆)

余菲女士根據楊奇先生寫的一本書作報告材料。

1941 年日軍侵華，1942 年香港淪陷。香港愛國人士組織八路軍在香港建辦事處，用「粵華公司」名義，地址在油麻地，後遷至皇后大道中及利舞台附近，以茶葉買賣作掩護。英國政府當時自稱中立，但仍搜查過粵華，所以他們是處於戰爭狀態下的地下工作者。

皖南事變後，國共關係緊張，知識分子南下逃到香港，當時，周恩來指示要保護和營救這批文化人。

全運會義工名單

姓名	屆別	姓名	屆別
張玉子	21	楊國光	31
楊健瑜	22	翁蕾	31
羅啟莉	23	陸志榮	31
鄭漢霖	26	黃向華	32
葉毅良	26	王金成	32
江紹強	28	吳志淦	35
李小萍	29	陶晶	44
歐敬唐	29	吳育紅	53
姚思哲	30	徐敏儀	家屬
胡雪聰	30		



北歐科研

保持年輕活力、精力充沛
由細胞抗老開始

硒源 Q10 輔酶 Q10+硒 | 60 粒
seleQt (Coenzyme Q10、Selenium)

*北歐臨床報告顯示；輔酶 Q10 和硒的特別組合能有效減低自由基對 DNA 和端粒的傷害、提升細胞能量供應、增強免疫力，促進端粒酶的活性、穩定、修復，延緩端粒縮短速度，從而支持健康長壽、活力充沛。

硒源 Q10 — 你的抗老護心、保持年輕活力的祕訣！

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



*參考文獻



優惠 75 折
校友會優惠

優惠價 \$373
原價 \$498

優惠期截止 2025 年 12 月 31 日



訂購查詢
94560290

客戶服務熱線：2368 2772
www.aximed.hk



鳴謝

姓名	屆別	贊助項目	贊助款項 / 物品
周濟南	24	贊助校慶聚餐活動經費	1,000.00
羅耀芬	19	贊助校友會講座活動茶點費	500.00
焦小慧	39	贊助中醫義診服務經費	200.00
駿社	13	會訊助印費	1,200.00
曾文藝	26	會訊助印費	500.00
戴桂香	33	會訊助印費	1,000.00
楊乾坦	19	竹戰 2025	5,000.00
戴桂香	33	竹戰 2025	1,000.00
鍾定嘉	13	竹戰 2025	德成號蛋卷 4 罐
鄧永康	25	竹戰 2025	茶餅 2 餅
高良弼	18	修理洗手間櫃邊	物料人工
陳偉邦	29	更換大廈和校友會標示貼	物料人工

2025 年 11 月 9 日校慶聚餐晚會義工			
張燦榮 (23)	胡雪聰 (30)	陳志興 (54)	鍾少濤 (上水)
盧富球 (23)	張志群 (38)	張思琦 (58)	陳文豪 (老師)
莊耀華 (24)	馮惠卿 (42)	唐穎芝 (60)	林源富 (老師)
鄧永康 (25)	鍾宇生 (45)	房露燁 (70)	鄧麗珊 (老師)
雷澤恩 (30)	吳雪霞 (52)	梅玉玲 (上水)	何少美 (高齡會)

2025 年 8 月 31 日竹戰大賽暨校友聯歡晚會義工			
盧富球 (23)	莊耀華 (24)	姚雨華 (31)	丁華興 (54)
張燦榮 (23)	鄧永康 (25)	張志群 (38)	鍾少濤 (上水)

2025 11 16 代表出席香島中學校友會主辦友會歌唱比賽頒獎嘉賓及義工		
周熾昌 (10)	盧富球 (23)	張燦榮 (23)

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

校友會丙午赤馬年新春團拜 暨第 23 屆理監事就職儀式

請 柬

謹定於 2026 年 3 月 8 日農曆正月二十日（星期日）下午二時至四時，假北角港運城三樓聯盛宴酒樓舉行【丙午赤馬年新春團拜暨第 23 屆理監事就職儀式】。

詳情如下：

- 12 人一席，享用名茶美點及精美菜餚
- 參加者務必於 2026 年 2 月 9 日前致電李小萍幹事報名，以便安排座位。額滿即止
- 是日下午 1 時 45 分恭候；2 時入席，儀式隨即開始

恭請
各屆校友撥冗出席

培僑中學校友會理監事會 敬約

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 CHINA 中國香港 郵資已付	Permit No. 特許編號 No.06400
---	--	--------------------------------