



香港培英基社同學會

基社 2002 年至 2004 年度職員

主 席：孫桂華 9047 7955 副主席：盧化良 7315 3087 林作恭 9266 6839

秘 書：程福祥 9075 4172 司 庫：蒙兆銘 9190 8469

聯 絡：余幼珍 9653 2601 馮秀嫻 9882 0832 趙志佳 9092 7083 王朗秋 9215 3424

康 樂：李美麗 9654 5889 張錦成 9860 0411 阮家慶 9172 5617

刊 物：羅鳳清 9420 6175 葉直超 9559 8966 鄭禹昌 9487 4337

網頁製作：王朗秋 9215 3424 Web site : <http://hk.geocities.com/hkpyks/>

香港培英基社同學會通訊處：

香港九龍灣啟泰苑啟安閣17字樓2號室

FLAT 2, 17/F, KAI ON HOUSE, KAI TAI COURT,

KOWLOON BAY, HONG KONG.

FAX: (852) 2754 8112

E-mail address : hkpyks@yahoo.com.hk

Web site : <http://hk.geocities.com/hkpyks/>

中國銀行聯名戶口號碼：012-873-0-005458-4

Bank Of China Hong Kong Branch: 012-873-0-005458-4

聯名戶口名稱：

孫桂華、盧化良、葉直超、程福祥(任何兩位)

Suen Kwai Wah, Yip Chik Chiu Michael,

Lo Fa Leung, Ching Fook Cheung.

二〇〇四年二月

第十九期

恭 喜 發 財 !

孫桂華

各位書友，趁此靈猴獻瑞，祝大家大吉大利，享有一個幸運年！

由於去年因「沙士」爆發，致令我社活動暫停了一段日子，直到年底才恢復聚會及探訪。希望在本年彼此能「無事常相見」。

老師的訓勉

隨想

留點時間給自己

經常從報章、雜誌、電視、新聞等傳播媒介，
頭吹瘦身、纖體，使人對身材標準引起了一些關心
作用，這是很好的現象，但止於追求美好的身段，就
表示有良好的健康？

都市人生活繁忙，多事責人從出生開始就一直
向人生目標奮發前進，追求學問，財富，名譽，
地位等，因此，甚至超時工作，通宵加班，煙
酒提神，頻密應酬，等皆用健康換取財富，時
著年紀遞增，不以為意。但驀然回首，青春已
遠逝，步入中年，發覺處之力不從心，後來更
覺一切大不如前，希望用財富換回健康，請在
醫藥照顧，服用各種藥物以維持身體在正常狀
況，過往用健康換取財富，對健康有損，因
此，個人以厚其福為標，應該留點時間給自己，
珍惜眼前事，珍惜眼前人及所能維持的健康，
這不啻我們追尋人生真正目標，願共

基社諸君子共勉

何錫光 二〇〇三年

十二月三日

春遊大潭郊野公園暨新春團拜

日期：二〇〇四年二月二十九日（星期日）

郊遊時間：上午十時正

集合地點：中環交易廣場巴士總站（6號巴士站）

路線：陽明山莊 — 大潭水塘郊野公園 — 大風坳
— 鱸魚涌 — 寶湖潮州海鮮酒家

團拜時間：下午四時半

地點：寶湖潮州海鮮酒家

香港上環德輔道中249-253號東寧大廈
（上環地鐵站B出口）

培英中學125周年校慶

日期：2004年4月24日(星期六)

時間：6:00pm(校友會年會)

7:00pm(校慶及和社晉升元老)

地點：中環大會堂美心皇宮酒樓

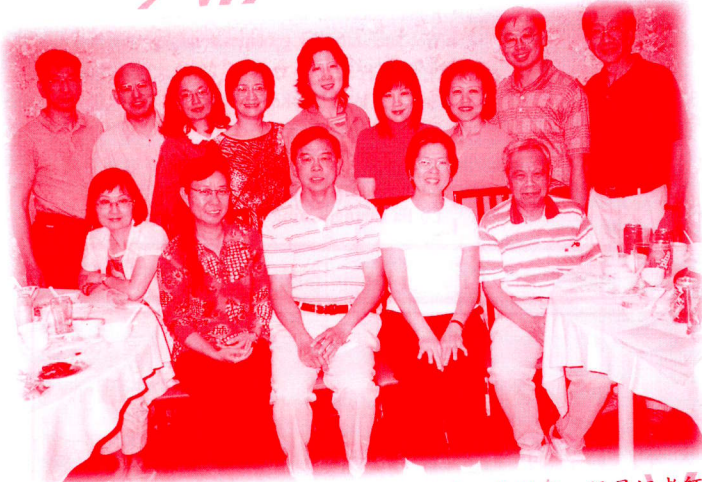
費用：約\$250 - \$300

備註：是次校慶適逢125周年大慶，海內外校友均踴躍參加，各基社社友如有興趣參加，請盡快與基社職員聯絡訂位。

海外來鴻

|| 楊麗英

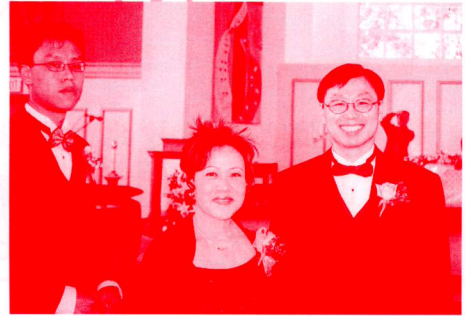
孫桂華主席及各位基社同學會職員：



前排由左至右：侯倩儀、黃翠玲、吳子平、巢國容、梁景垣老師。
後排由左至右：呂家明、吳淑華夫婦、何麗燕、楊麗英、楊玉萍、
韋麗明夫婦、陳輝齡。

八月三十日是校友韋麗明及夫婿莫國燦嫁女之喜，專程由溫哥華飛至多倫多慶賀。麗明夫婦正為女兒準備婚事而忙碌，唯在百忙之中仍囑咐馮積恩夫婦、何麗燕夫婦招呼我這位老同學。與此同時，吳子平同學亦由美國飛來慶賀，使氣氛更添歡樂！

婚禮於八月三十日上午十一時在密西沙加市舉行，由戴檄流牧師



韋麗明、莫國燦夫婦，旁為兒子Edwin。

主持，婚禮隆重莊嚴，其最感人的是由他們的女兒及女婿所作曲作詞的一首“感謝雙方父母”之歌，春暉之情，盡顯無遺。

晚宴設於萬錦市太古金王朝酒家，出席者有陳輝齡、巢國容夫婦、馮積恩夫婦、侯倩儀夫婦、何麗燕夫婦、黃翠玲夫婦、楊玉萍、楊麗英及吳子平校友，熱鬧非常。

八月三十一日，我們更與梁景垣老師、呂家明同學、吳淑華夫婦，品嚐加拿大版佛跳牆，酒餘飯後，更能聚舊一番。

短短在多倫多的六天裡，使我重拾中學時的快樂時光，除了自己的家庭外，白綠兒女就像一個大家庭，使我嚐盡彼此親切、慰問、關懷之愛，更在基督耶穌裡互勵互勉之。

楊麗英



由左至右：韋麗明夫婦、巢國容女兒、馮積恩女兒 (Christina)、馮積恩、楊麗英、馮積恩太太 (Mina)、吳子平、陳輝齡。

太平山自遊行

|| 張錦成

記憶所及，我們一班學友自從今年在新春有過一次郊遊與團拜聚餐之外；因SARS問題的影響，暫時停止了所有歡聚活動。屈指一算，原來已不經不覺九個多月了，真是一段不短的日子！現在疫情不見了，因此，我們的主席老孫（桂華），立即於九月下旬，急召康樂組成員，商討及籌劃舉辦一次舒展筋骨，強化心肌的活動。最後擇定於十一月九日（星期日）這良辰吉日，齊齊大踏步上太平山頂。

是日，天氣不太造美。我們約定在香港大會堂側的13路線巴士總站集合。出發時天正下著毛毛雨，但這並沒有影響我們一班老同學的相聚心情。我們一大群人（約30人）於十時左右，從大會堂巴士總站乘坐13路公巴出發。一眾人等登上巴士上層，找好最佳位置坐下。點算人數時，才發覺原來巴士上層只有我們一班書友，我們像包了上層車廂似的。因為沿途上車的乘客少，亦沒有其他乘客到上層來，所以巴士的上層即時成了我們的私人會所，我們可以肆無忌憚地高談闊

論，哈哈大笑及拍照，簡直是旁若無人，好暢快呀！

巴士直達西半山香港大學校長宿舍旁的巴士總站，我們下車後，浩浩蕩蕩地從克頓道開始慢步行上太平山頂，雖然我們這班書友都已年屆半百，但各人都健步如飛，並無半點氣喘之兆。證明各人平日都十分注重健康，體魄良好，值得感恩呀！

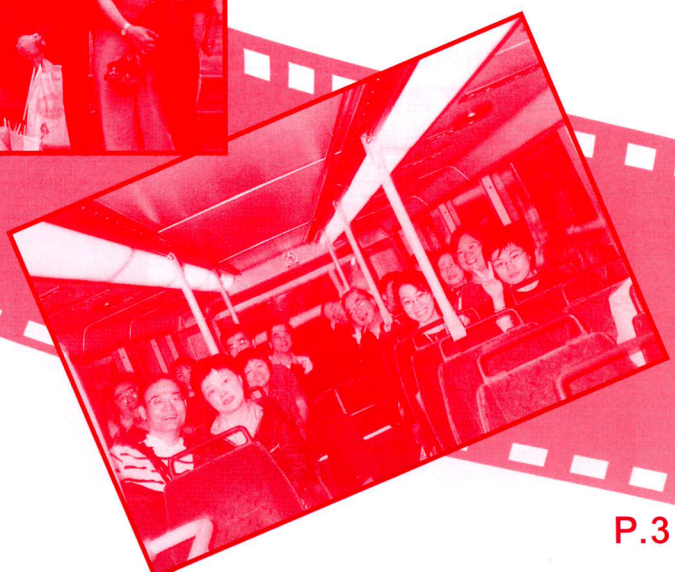
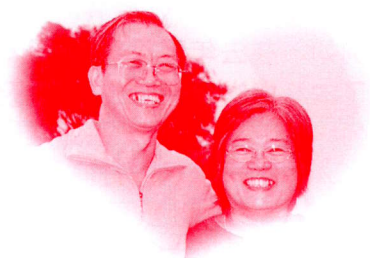
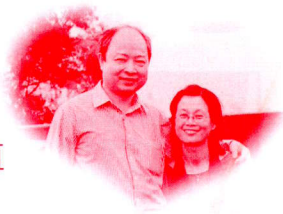
步上太平山頂，全程需約一小時左右，這步行徑十分適合一家大小，男女老幼在假日共享郊遊之樂。值得推介呀！

我們沿徑步上太平山時，先抵達炮台山山腰。那裡有一大片草坪，並新建有涼亭及洗手間等設施，可供遊人休憩。當然，此處最大特色是草坪四週還保存著世界大戰時所建設的防禦炮台及堡壘遺跡。雖然炮台經過戰火炮彈的洗禮，及日吹雨打的自然侵蝕，大部份炮台的圍牆出現崩塌和剝落，但炮台的整體結構仍清晰可見。加上這古蹟群旁邊設有由香港特區歷史古蹟辦事處所設的「古蹟圖解簡介」，記述了它的歷史由來，讓我們戰爭歷史知多一點點。真是值得一遊啊！

我們在炮台遺址四週游覽，並拍集體照留念。部份出席是次活動的夫妻檔，都趁此機會選擇最佳位置拍下一輯輯雙人照——在微風細雨中，擺出款款深情，同唱出「在雨中我吻過你……」，好恩愛的情侶！好甜蜜呀！

休息過後，我們一行人等，在絲絲細雨陪伴下，繼續步上太平山頂。抵達山頂，我們沿盧吉道，一面享受清新的空氣，一面欣賞維多利亞港的美景，轉眼間已到達山頂廣場。沿途雖然不斷下著毛毛細雨及薄霧迎面吹來，山下維港兩岸的景色朦朧，若隱若現，我們有若置身於雲霧中之感。好迷人呀！

步抵山頂廣場後，雨勢更密，我們一班「自遊行」的總司令老孫即發出通知：「各人可以自行解散，因有部份書友還有其他事務要辦，未能繼續參加大隊的下午茶聚。仍逗留在山頂廣場的大部份行友，現在可暫時解散，自由活動，但必須準時於下午一時半前在山頂廣場的噴水池旁集合，然後同坐小巴下山到已預定座位的上環寶湖潮州海鮮酒家「歎」下午茶，大快朵頤！繼而在酒家內攻打四方城，而後享用豐富的晚宴。」我認為是日的節目安排豐富，各人定必盡興返家。





各位好！

又到甲申年了，

一年之計在於春，有沒有設定了什麼大計呢？

還未想到？

告訴您一個最佳計劃……不妨……

積極養生……包括採用不同時段來進行——步行、音樂、益智、娛樂及睡眠養生等方法*。

據民間資料顯示——**適度步行**——可增強我們的心肺功能、保持呼吸順暢、心情開朗，尤其早上空氣清新效果更好。**音樂**——則可陶冶性情、調暢情志。搓麻雀能**益智健腦**——可減低老人痴呆症的發生，而且尚可幫助保持上肢的**適當運動**——預防肩周炎(五十肩)的發生。**良好睡眠**——則可加強人體機能的新陳代謝、使精力充沛等等的好處。

在此，不妨向大家推薦一個最佳途徑，就是多多參加我社的活動，包管您有得著……

例如，在去年臘月某天，小妹參加了本社舉辦的活動，就感覺到以上的好處……

早上

小妹與眾社友一行十餘人等，滿懷熱情、敵過濛濛冷雨、拋開一切瑣事、漫游後山炮台，繼而登上扯旗山巔，沿途除了盡情享受能增加人體所需的……含大量負離子的清新



老孫在「舊炮台遺址」溫馨的合照。

空氣外，又可飽覽維港全貌，比喝某名牌飲品，更覺心曠神怡。

還記得，小學六年級時參加了母校舉辦沿這路線的步行比賽，每日利用僅有的午飯時間在此勤加練兵，當年同時練兵的好像還有徐志強同學，最後小妹以十四分鐘餘行畢全程、而且勇奪季軍，至今也回味無窮哩！在這裏謹多謝侯肇榮老師當年的悉心訓練。

下午

優閒自由活動。



黃昏

我等聚集於上環寶湖海鮮酒家晚膳，當晚還有陳雲峰老師、張桂欽老師、李定東老師、麥堅城老師等幾位老師出席，人數接近四十，逼逼地筵開三席，場內尚設有益智養生項目——麻雀耍樂，音樂養生項目——卡拉ok，及娛樂養生項目——抽獎等。

原來「益智養生」在我們這大家庭之中極度流行，當晚一顯身手的同學多不勝數。至於「音樂養生」也大不乏人，同學們在唱卡拉ok時都盡情投入，唱功了得，尤其國語演譯，比初唱踏雪尋梅時代進步非凡，感謝翁炳文老師為我們打好基礎；否則今天就不會產生您、我等「高手」了。講起高手，韋恒熹同學是我們這一



代的表表者，一曲 'one day when we were young' 為我們勾起多少回憶。此外，當晚還出現了出色的第二代接班人，由向永寧與其公子合唱「月亮代表我的心」實在令人陶醉。在這裏還要隆重推介另一位「高人」李定東老師，當晚他就為我們演唱了經典名曲「綠島小夜曲」，台上歌聲雄渾，台下眾老師及同學則隨著相應和唱，把整晚氣氛帶至高潮。若不是這一名曲揭露了「李高人」的秘技，高手中之高手將會一直隱形存在、致令我們無法發覺。(一笑！請李老師多多包涵！)



夜深

快活不知時日過真的沒錯！不覺又近夜深了，是抽獎的最好時機，在孫主席，福祥兄及眾攬手起哄下，獎品源源不絕的送到各人手中，令大家都能愉快的抱著獎品回家睡眠養生、進入甜美的夢鄉直至明天。

明天

明天，又是精神充沛、身心康泰的一天。

還記得「亂世佳人」完場前的經典對白嗎？

'To-morrow —— is another day!'

在此祝願各位——每天都有精神充沛、身心康泰的明天！

甲申年吉日

*以上之養生方法純為增加本文之趣味性而加入，至於成效則因人而異，煩請各位參考有關養生之書籍配合自己體能為要！