

目 錄

目 錄.....	P.1
祝賀蔡建中主席榮任廣州西關培英中學名譽校長.....	P.1
西關培英參加第三屆廣州市少年藝術節之管弦樂演奏賽.....	P.1
道歉啟示.....	P.1
聖誕、元旦獻詞.....	P.2
歡迎方創傑學長伉儷暨閩府訪問.....	P.2
方創傑伉儷感恩宴.....	P.3
赤子捐助教育為家國 校友情濃白綠揚精神.....	P.3
五三屆凱社校友團聚.....	P.4
丘雲達、樊慕貞回國一行.....	P.4
少年遊.....	P.4
歡樂熱情的感恩宴.....	P.5
培英校友廣州秋敘隨筆.....	P.5
培英校董會主席蘇棉煥醫生在培英校友《廣州金秋茶敘》的講話.....	P.5
喜重逢——少小離家老大回(小記一).....	P.6
——難忘的敘會(小記二).....	P.6
——白綠兒女是一家(小記三).....	P.6
廣州校友秋遊從化.....	P.7
古樸風情醉煞人——瑤家村寨紀行.....	P.7
白鬚公公話當年——聽松園生活瑣記——.....	P.8
附給學弟的一封信.....	P.9
我來自花地培英(二).....	P.9
團結精神燃點運動力量.....	P.10
從這，我走向成熟.....	P.10
想——夢成真——一個高三學生的內心獨白.....	P.11
走出健康 走出長壽.....	P.11
春風化雨 白綠之光——香港培英中學姜玲華副校長.....	P.12
嘉許獎.....	P.12
香港培英中學第四十三屆陸運會.....	P.13
簡訊.....	P.14
傳來的喜訊.....	P.14

祝賀

培英校友聯會主席，
廣州市榮譽市民

蔡建中先生

榮任西關培英中學名譽校長

**培英家庭增榮耀
白綠兒女添光彩**

校董會主席：蘇棉煥
校友聯會副主席：曾集祥
暨全體委員
同敬賀

西關培英參加第三屆 廣州市少年藝術節之 管弦樂演奏賽

西關培英參加第三屆廣州市少年藝術節之管弦樂演奏賽，經區、市兩輪賽事中，在四十間校隊中決賽時脫穎而出，獲一等獎。特此祝賀。

西關培英管樂隊僅成立兩年餘，獲此成績實在驕人。

道歉 啟示

第八期“聯會友聲”因手民之誤將張焜如校友之畫作底片翻轉晒印，謹此致歉。

聖誕、元旦獻詞

茲藉聖誕、元旦佳節來臨之際，我和我校友會同仁，謹以至誠向各地培英及其校友會同仁，向海內外全體培英校友，致以親切的問候，祝大家身心康樂、家庭和陸、事業有成。並藉此機會向多年來熱忱關懷我校及我校友會工作的培英校董會、校友聯會、各地校友會及海內外校友，表示由衷的感謝。

白綠親情永駐，國家景象常新。願我培英大家庭，緊跟時代步伐，繼續團結奮進，盡心竭力，作育英才，為祖國的繁榮昌盛，為人類的文明進步，再鑄輝煌。

廣州培英中學 聯作輝校長
吳錦洪書記
雷健儀副校長
羅漢根副校長
廣州培英校友會 唐國俊主席
梁校南常務副主席
同賀
二〇〇一年十二月一日



(歡樂在蔡主席別墅中)

蔡建中主席與方創傑、方謝潔霞伉儷闔府

歡迎方創傑學長伉儷暨闔府訪問

方府名單

- | | |
|--------------------|------|
| JACK LEE FONG | 方創傑 |
| DOROTHY DER FONG | 方謝潔霞 |
| RONNIE LEE FONG | 方柏林 |
| JOAN CHEN FONG | 方陳麗華 |
| ALEX M.L. FONG | 方文龍 |
| TEDDY M.C. FONG | 方文祥 |
| NICHOLAS M.W. FONG | 方文偉 |
| JULIE LEE FONG | 方美梅 |
| ROBERT PEPELL | 柏標博士 |



歡迎

11月24日聯會蔡建中主席舉行自助餐宴會歡迎方創傑學長伉儷暨隨行家眷。

地點：匡湖居蔡主席別墅

蒞臨盛會者：校董會蘇棉煥主席、校董馮壽松先生伉儷、陳志庸校董伉儷、李偉庭醫生伉儷、副主席曾集祥醫生、馮銘碩學長伉儷等嘉賓以及聯會委員四十餘人。

歡送

11月25日晚

曾集祥副主席設宴於美麗華廣場“香港老飯店”為方創傑學長伉儷餞行，在座有蘇棉煥醫生、蔡建中、李華斌及黃軍川、程福祥、宗大星、曾業俊、甄健榮、朱尚超等。

同仁祝願方學長闔府回程平安，方學長感謝蘇醫生、蔡學長、曾醫生及各校友，並祝珍重，再見！



黑白系三兄弟：方大哥、蘇醫生、蔡建中



前左起：馮壽松校董伉儷、蔡建中夫人羅愛梅
後左起：方美梅、柏標博士



方創傑、方謝潔霞伉儷
(方大哥祝夫人生辰快樂)



方大哥孫兒祝賀祖母生日
(歡迎宴會當天正值方夫人生日)

方創傑伉儷感恩宴



赤子捐助教育為家國 校友情濃白綠揚精神

54、憲社、郭勤佳



二〇〇一年十一月廿七日晚上，廣東國際大廈百粵樓大堂華燈高照，賓客滿座，培英西校友會顧問、江門市開平市榮譽市民方創傑方謝潔霞伉儷宴會熱烈進行，筵開十二席。出席賓客有校董會主席蘇棉煥、協社校友省政協副主席李金培、白雲區區長潘史揚、副書記張偉成、統戰部部長鐘愛民、教育局書記、局長劉潔、群社校友前任科委主任張道生。荔灣區副區長孫峰、教育局書記龔壽南、副局長何強如、前任局長陳持、前任書記李慕忠。席培英校長衛作輝、文社校友、書記吳錦洪，副校長雷健儀、羅漢根、前任校長羅見榮、前任書記胡應祺、校友會常務副主席梁效南、副主席陳孟中、馬俊賢、盧文欽。西關培英書記黃燕芳、協社校友前任校長馮啟莊、郭昌禮、校友會常務副主席溫榮錦。台山培英校長李錦桃、協社校友江門培英名譽校長梁華濟、校長吳名城。著名建築師華南理工大學教授趙伯仁，以及正社、弼社……等眾多校友濟濟一堂。

七時宴會在校友聯會主席蔡建中主持下開始，其簡質樸親近的話語把大家帶入宴會因由內容中去。他說：“我生平第一次當司儀，大家都看到了方創傑大哥今晚的設宴，方大哥是我的哥哥班（強社）的哥哥班

（協社）的哥哥班正社的校友，同是黑白系。當然培英還有紅白系、藍白系。按此方大哥是我的大哥哥，也是在座很多校友的大哥，我們的大哥。他回國參加在開平市塘口鎮創辦的崇義小學、方氏圖書館剪彩和奠基。他這次攜兒孫回國看開放改革後家鄉的變化深為感動。今天，只因學習和工作，兒孫已先返美國。這次方大哥設“感恩宴”和各領導、校友見見面，充份體現出方大哥濃烈的白綠情、故鄉情、家國情。”

在掌聲下，方創傑校友對大家直抒衷懷：“蔡建中大哥哥做司儀可真會添鹽加醋，我在正社也在過弼社，後考入西南聯合大學。爺爺和爸爸都是華僑，一九四九年我到了美國，今年九月十三日校友聯會代表團到訪，在三潘市蔡大哥宴客，是我當司儀。大家給蔡大哥掌聲。”在座賓客為其兩人再次見面的坦誠說話而熱烈鼓掌。

方大哥接著說：“這次回國馬不停蹄，未有時間閱報和看電視。白綠一家親是最大的財富，是用金錢買不到的。人活在世上，文化背景很有影響力，也深扎在人的心，少年時在西濠口中聽慣了貨擔小商販叫賣聲，‘油炸鬼、豆腐花……’小調，我在美國幾十年，還哼唱著這小調，廣州話比蔡建中講的還要正統。人生最寶貴的是感情，正社同學在曲江學習時是很困難和艱苦的，今天能與正社同學見面，心情特別快慰。同學們都添上了不少白髮，但情誼是永遠不會改變。”方大哥指向前面席位上的十多位老同學，又是一陣熱烈掌聲，大家為友情而鼓掌，為白綠精神而起勁地鼓掌。

五三屆凱社校友團聚

53、凱社、陳兆機



五三屆凱社校友自離開母校，今年十一月是第二次團聚。這次團聚有美洲、澳洲回國的，也有在香港和大陸的校友共七十多人，濟濟一堂。期間適逢全國第九次運動會盛事，校友們一邊團聚，一邊觀看九運會開幕式，同時我們還到中山城、御溫泉、餘蔭山莊等等地方遊覽。我們在團聚最後一天，還回到母校，拜見師長們，遊覽校景，回憶青年時在母校求學、生活的片斷，更增加了對母校的熱愛，校友們的感情。他們期待2003年，當畢業五十周年之際，再一次白頭聚首，再展望祖國的未來。

丘雲達、樊慕貞回國一行

丘雲達夫婦是廣州培英中學53屆凱社的校友，丘先生以前在北京工作過一段相當長的時間，後來移居美國。今年七月回國一行，和香港、廣州的舊同學團聚座談，並旅遊祖國各地。這次他們重遊北京，闊別二十三年登長城八達嶺有感。特以長短句“少年遊”一詞，表達他們重遊長城的觀感。

二〇〇一年十一月

方大哥繼續講話：“中國加入世界貿易組織，成功申辦二〇〇八年奧運，未來十年的中國一定會更強大。我的不少朋友過去在北京、上海都不懂英語，用的是方盒子120照相機，現在科技的進步，人也進步了。中國人刻苦勤儉，追求創新，中國有好政策，中國能強盛，必定要人才，人才需要教育來培養，我在培英都受到校長、學校的教導成長。”他風趣地說：“今天設小小薄菜，吃不飽可到隔離《麥當奴》添食”。

蔡建中插話：“方大哥吩咐最重要是歡聚，希望大家起筷進餐。”這時在座賓客陸續品嚐美味佳餚，但情話難斷，方大哥接著說：“我在國外感到很自豪，因為我是一個中國人。”然後又提議：“大家為做中國的一個好公民”而乾杯。濃情酒意，愛國真情表露交織，洋溢在華堂上。

司儀又宣佈好消息，並說這個好消息由蘇棉煥醫生來宣佈。隨即蘇大哥站出來說：“蔡建中是一個司儀，我是半個司儀，不忘本是中國人的一美德。校友梁華濟為江門培英、及雙水鎮辦了很多好事，還有劉賜江教授，蔡建中也為培英辦了很多好事。今天方創傑又為培英捐助一座現代化圖書館。……”坐堂上隨即響起熱烈的掌聲。

方大哥謙恭虛懷地說：“這次談起培英校史館，還欠個圖書館，因而即想到為建圖書館獻金。外國有句名言：《不要將魚給人，重要的是教會人去釣魚。》魚會一下子就吃完了，學會了釣魚就能天天有魚吃。現在是信息社會，社會講求科學，圖書是會給人們得到無窮無盡的知識，建成電腦化圖書館，一定要給學生懂得如何去釣魚。”

少年遊

53、凱社、丘雲達

重遊北京長城八達嶺

辛巳年六月六日（7-26-2001）

棗紅時節看神州。

競上北關樓¹。

長龍千里，江山如畫，故地再重遊。

夢回今古興亡事，戰戮未曾休。

萬里長城，一磚一石，又寫盡春秋。

註1：北關樓：八達嶺長城北面一段最高的關樓（俗稱：砲樓）



丘雲達、樊慕貞在北京長城八達嶺留影

方大哥話語通俗而睿智，給人殷切和期盼，特別是使教育者得到金石良言，深感身肩負的重責。

蘇大哥又接著說：“白雲區政府在廣州培英建白雲樓等投入超過一千萬元，相信有政府和方先生合作，圖書館定能建得最好。”

方大哥又補充圖書館應開設正社，弼社兩個室（閱覽室）。這個建議是方大哥數十年來不忘級社同學感情的體現。

接由白雲區潘區長向方創傑校友贈送紀念品——第九屆全國運動會金質獅子形印章、衛校長向方創傑校友贈送紀念品——紅木雕刻工藝品。眾希望建成的圖書館發揮其深遠的強大功能作用，在未來的教育事業如金子般輝煌、璀璨、光亮。

最後蔡建中說：“有著名建築師趙伯仁先生秉力幫助，有白雲區政府帶頭跟進，圖書館將會是設計新穎、設施先進的。我們相信培英的教育會辦得越來越好。”

宴會來賓和校友無不為三位校友的坦率抒懷真誠的話語，熱切有力的行動而動容，他們為培英教育事業的努力，使我們由衷的興奮、深深的敬佩。

為校友、為培英、為教育、為祖國的將來校友們熱烈地頻頻舉杯祝酒。

（編者註：方創傑校友捐助培英圖書館美金二十萬元）

歡樂熱情的感恩宴

本刊通訊員·甘·

今年11月，方創傑校友光榮回國，所到之處受到鄉親和校友們的熱烈歡迎和接待，敘舊言歡，日無暇晷，直至11月27日晚才抽出時間，假座廣東國際大廈百粵廳舉行感恩宴，答謝母校同學嘉賓。是晚華筵十餘席，冠蓋雲集，首先由校友聯會蔡建中主席介紹：方校友是美西校友會顧問，江門市榮譽市民，此次偕夫人謝潔霞女士載譽歸來，除了捐獻母校圖書館外，還到江門開平為捐建的校舍剪彩，今晚特設感恩宴和我們歡敘一堂。……繼由方創傑校友，熱情洋溢的講話，他由海外返國的經歷，耳濡目染，以愛國愛校的熱誠，言出由衷，娓娓道來，親切感人，生動而風趣，令人忍俊不禁，掀起了笑聲不止，掌聲不息，把宴會的氣氛引向高潮，蘇棉煥主席說他“富貴不忘本”是白綠兒女的本色，實至而名歸。

接著是白雲區潘區長致詞，表示對培英教育的高度重視，前一階段已先後支援母校建設三千多萬圓，今後對培英寄予更大的期望。……散席後，蘇棉煥主席的一席談話，得悉白雲區擬將設備優良的重點高中和初中各一間，二百多畝校地，全部歸併母校。喜訊傳來，培英不斷壯大騰飛，前途正方興未艾！

這次宴會不拘形式，寓歡樂於飲宴之中，沒有行禮如儀，也沒有冗長的老生長談，突破世俗的繁文縟節，生動活躍的場面，輕鬆愉快的氛圍，自始至終高潮迭起，笑聲掌聲絡繹不絕，李白詩：“歡言得所憩……陶然共忘機。”熱烘烘的，達到了聯歡聚舊的效應。

培英校友廣州秋敘隨筆

聯會友聲記者·發·

一年一度的《培英校友廣州金秋茶敘》12月2日在廣州賓館揭開序幕，是日二時許，校友們興許短暫解脫了莊嚴的工作或平淡的生活，帶著愉快的笑容，會見久違了的同學，把臂話舊，暢敘抒懷，會場內外一派大家庭親熱團聚的氣氛。與歷次有所不同的是多了一些青壯年的面孔，顯示著校友會改選後又增添了一股新生的力量，承先啟後，推陳出新，後繼有人，顯現良性的循環，自1979年至今由於培英一家親的凝聚力，歷屆校友會從沒有出現過斷層和滯後，始終體現一脈相承白綠精神的真諦。

是日筵開80餘席，校友到會人數超過一千人，熱烘烘的，談笑風生，擊杯提壺，以茶代酒，有說不完的往事，講不盡的話題，“古今多少事，俱在笑談中。”呈現友誼交流和聯歡聚舊的效應。出席茶會的有校友聯會蔡建中主席及副主席曾集祥，廣州、台口、江門、西關等校校長、書記校友會主席及各位嘉賓，首先由廣州培英衛作輝校長，報告他說母校今年再進入廣州市名校之一，校區擴大，高考名額逐年增加屬列前茅。學校圖書館各種設施不斷補充先進，爭取為廣州市示範性的中學。接著蔡建中主席報告籌建校史館的經過，他說他到世界各地籌款，校友們對母校的熱愛與支持，給我很大感動，培英雖有一段時期因客觀原因中斷，但白綠精神始終一脈相承，從沒有斷層的現象。繼續由校友聯會李華斌學長代表蘇棉煥主席向全體校友致意。最後由廣



州校友會唐國俊主席講話，他說培英一家親，今年更喜事重重，廣州、西關、台山、江門名校都有很大的發展，……整個會場熱火朝天，掌聲笑聲瀾漫會場，校友們互相拍照留念，閃光燈如滿場流星，閃耀不停，盛況空前，為數年來所僅見。

培英校友《廣州金秋茶敘》的講話 培英校董會主席蘇棉煥醫生

各位親愛的校友：

金秋聚會，濟濟一堂，共話家常，是個十分難得的機會，小弟因事未能成行，十分抱歉，現托李華斌校友代我向各位問好並建議由廣州培英校方領導並聯同各培英兄弟學校和校友會，組成校史館的設計和管理委員會，推動各項事宜。

培英的教育事業，在新的一個世紀，正闊步向前發展，深盼各位校友以及各校教職員工，繼續發揚白綠精神，支持母校的各項建設。

謝謝，並祝各位身心康泰，家庭幸福。

弟 棉煥

遙寄數語於香港

十一月二十九日





我自從一九五三年培英初中畢業後考升柔濟護士學校就讀，從此便離開母校，至今已屆 48 個春秋，雲社同學在漫長的歲月裡，經過不少風風雨雨散居各地，今天能相敘，實在難得。我早已移居澳大利亞悉尼居住，今年八月份回港穗探親，蒙雲社同學的關心，熱誠的邀請，參加雲社畢業 45 周年大團聚(以 56 年高中畢業計)十月八日是日天氣晴朗，風和日麗，早上 8:30 集中廣州市烈士陵園正門，由級組長聯繫好市電信局旅遊大巴和一部中巴乘載我們到花都市芙蓉鴻波山莊別墅渡假，當日隨路途由導遊帶領參觀了“廣東園玄道觀”及當地名勝古蹟，特別是我們初中班同學其中有胡從文、黃碧芳、莫楚娟、羅郁書、張森、盧綺媚、盧綺嫻和我能相敘一起，是緣份。藉著良機，幾位同學合照以作永恆的留念，我和綺嫻已分別了 48 年，今次是第一次相見，真是相見不認識，舊同學情誼深厚能同游，同食、其敘樂，也是白綠情緣可貴。我們坐在

車上有說有笑回憶當年，很快就到目的地，小息一會，場面充滿著歡樂和熱鬧氣氛，大家進入招待所餐廳享用午餐，早已為我們準備好菜肴，很有特色，其中有“山坑魚”、“山坑螺”南北菜色豐富，美味鮮新可口，使人回味。下午自由活動，有的同學玩保齡球(是免費)有的參加游泳，我則約同學漫步游覽山莊，瞭望芙蓉嶂瀑布，這山明水秀，綠樹成蔭，鳥語花香，空氣清新，環境幽雅，令人心曠神怡，在班長潘鈞烈帶領下，大家談笑風生，像兄弟姊妹互相傾訴近況，大家的思想感情拉回到五十年代白鶴洞山頂——培英中學大家庭，學生時代的感覺。晚上集中禮堂免費送給卡拉OK，載歌載舞，同學們盡情高唱懷舊歌曲，嘹亮而雄壯的歌聲不減當年，這一天盡情歡樂。次日吃過午飯，乘坐巴士踏上歸途，大家依依不捨道別，互道珍重，再見！這次活動得到完滿、愉快、也居功於各干事各級班長的辛勞和努力付出，謹表致謝。

難忘的敘會 (小記二)

十月廿一日，上午突然接到李禮中電話，告我已抵達香港，怎樣約見？我們期待已久那重逢的日子，當時我那份熾熱的心情，又高興又不知如何安排，但靈機想到馮騰達是老香港，他一向對學友熱誠，即電話告他、李禮中夫婦抵達香港的消息(李禮中夫人陳慧玉也是雲社同學)怎樣約見呢？當時馮騰達正在工作百忙中，但他夫婦熱情友善，即為我們敘會安排時間地點，約定十月廿三日星期日上午在彌敦道，幸福酒樓“茶敘，馮騰達還慷慨作東，使我們高興而愉快地敘會。我和李禮中分別已 48 個春秋，大家都是移民澳大利亞，可是相隔南北，在異鄉我們只能在空氣中相見，今日能重敘香江，亦是

緣份，有緣千里能相見。昔日分別正當是年青風華正茂，如今我們已步入老年了，他夫婦身體健康、精神飽滿、健談，久別重逢的白綠兒女談天說地，閒家常，歡樂開心，盡興歡敘，也引起我們對往日校園生活無限追憶。藉這良機我們還邀請香港培英校友聯會副主席，曾集祥醫生參加我們的茶敘，曾醫生事務煩忙，特抽空趕來，還帶來培英銀色校徽，校刊贈送給我們，在喜悅場面合照留念。充份表現白綠情誼、四海一家親，乃是珍貴的收獲。並贈送培英中學創校 122 周年慶祝活動，暨省港六校，“培英杯”管樂匯演 CD，我已帶返澳洲與法社傅思敏(傅世仕校長千金)學姊分享，這裡表示衷心感謝。

白綠兒女是一家 (小記三)

十月廿六日，剛好凱社蔡其宝夫婦往澳洲回港之際，培英校友聯會副主席曾集祥醫生，特意宴請我們到尖沙咀翠亨村酒樓晚飯，目的是使我們能和培英校董會主席蘇棉煥醫生相見，其中還有凱社陳兆機，曾醫生早已訂席，我到達酒樓蘇醫生比我們早到達了，他和靄的笑容，親切的關心問候，講述了母校的發展，鼓勵校友多關心培英，他每一句話都是給人悅耳和快樂。在坐的還有美國南加州培英校友會潘漢松，伍國暖學長，

雖然久未見面，他們流露出友善，隨和而健談，由於他們都是受培英優良校風的薰陶，白綠情誼深似海，充份顯示培英一家親精神，隨即贈送憲社紀念冊〈聚情集〉內的文章和照片有趣而充實，反映了五十年代培英學生學習生活實況，這珍貴的刊物激發了我多次的閱讀，更好的珍藏。

此次得到曾醫生、蘇醫生的熱情款待，永遠難忘，他倆對

培英母校無私的贊助和奉獻，值得敬佩。



廣州校友秋遊從化

藍天、碧水、飛瀑、溫泉……天湖秀色入詩篇

金秋十月，天朗氣清，晴空一碧，萬里無雲，正是廣州校友度假郊遊的好時光。我們從塵囂鬧市、密密匝匝的美化立體建築群突圍而出，直奔廣從公路；沿途綠化蔥蘢，公路網絡曲線奔騰，崇樓傑閣直線衝天，連綿錯落，鱗次櫛比，分不清哪是城鎮，那是鄉村了。

進入溫泉景區，專車在荔枝果林逶迤穿行，空氣的甜香灑遍了湖山林野，這是嶺南避暑療養休閒度假的聖地，山明水淨，花果漫山遍野，盛產荔枝龍眼。相傳五百年前明朝弘治初年，由於當地民性強悍，不易馴服，當局視為南蠻，出兵剿服後，將此地改為從化，歷代沿用至今。別來楊柳幾經秋，今日又重來，荔枝秋色，又披上嫵媚的新裝，增添不少大自然的魔力。

劉錫禹詩：“自古逢秋悲寂寥，我言秋日勝春暉”。我很有同感。“春華秋實”是自然生態的安排，爛漫的秋色顯示著繁榮與成熟，秋天是人們一年勞動碩果收成的季節。秋高氣爽，溫泉景物比前更為凝重和充實，山如青蘿髻，湖若碧玉鏡，無邊的綠幔疏影橫斜把藍天遮蓋，太陽祇能從葉縫裡透出碎光。我們憑欄觀瀑，祇見一條憤怒的巨大銀龍在壁立的懸崖上，凌空咆哮奔騰而下，噴薄衝激，奔泉亂湧，如海嘯山崩，捲起千堆雪浪，驚破了天籟的寂寥。

盤桓而上，層巒疊嶂水雲間，高峽出平湖，澄碧如洗，激蕩無波。流溪河宛如一條青玉帶，自北而南圍攏起來，群山在湖邊如黛簇，遠望紅樓掩映翠薇之間，一度長橋像玉臂伸進湖裡，托起一座雅緻的小亭；我們歡聚亭中，俯仰玉鑑瓊湖，水天一色，悅人神爽，氣象氤氳！頓覺身心鬆馳，心境豁然開朗。偶爾微風纏繞，拂縐了一湖秋水，校友中不乏騷人墨客，觸起詩興勃發，於是各抒文彩，即景吟詠，不一刻集體成詩三首，擬送友聲發表。實則以陳少恂院長為盟主，經由他琢磨推敲，潤飾成佳句，我們不過是“啦啦隊”，附庸風雅而已。這次湖中賦詩，別有新意，雖無“曲水流觴”之雋永，卻有蘭亭詩會之雅興。爰筆記來，為校友們分享。

兩日從化溫泉之旅，是校友會秘書處和黃社甜同學的悉心安排，營造一個輕鬆愉快的環境，給我們有互相溝通和了解的機會。如此良辰美景，我除了遊樂興懷，賞心悅目，反璞歸真，神思淨化之外，還多認識了幾位改選後的中青年常委，得益非鮮。對集體而言，增進感情，加強團結，搞好校友會工作，也有一定的收穫。

古樸風情醉煞人——瑤家村寨紀行

江門培英蔣寶蘭老師



2001年11月4日，是培英中學教工金秋兩天游的第二天。教工們在昨天游覽了清遠市小北江，觀賞了連州地下河景觀後，可謂游興正濃。那秀美的湖光山色，那引人入勝的自然景觀，讓人們在贊賞之餘，更生對錦繡山河的熱愛之情。

這不，今天我們的旅游路線的第一站所定的是清遠市連南縣的三排瑤寨，雖然昨天晚上的“瑤家篝火晚會”已經讓大家一飽眼福了，但人們還是想親自去瑤家村寨體驗一下瑤族的風土人情。

早上，一陣微風細雨給粵北的深秋蒙上了一絲涼意。

早餐過後，天空還有些陰陰的，小雨還在淋漓瀉瀉地下著。8點45分，滿載著培英中學101名教工的兩輛旅遊大巴和一輛中巴車，從清遠連州縣城出發，向連南方向勻速行駛著——

路邊的稻田，有的稻束直立，有的泛著金黃，也有的還綠油

油的；一畦畦菜田，葉菜鮮嫩，長勢茂盛；梨兒掛滿枝頭，花兒競相開放。這看上去並不十分富裕，但人們依然能感受到改革開放給這兒帶來的變化。遠處，山籠在霧中，雲浮在山腰。

9點30分左右，汽車駛進三排瑤寨。這位於連南縣的西北。周圍峰巒疊嶂，群山環抱。此時雨早已停了，但見這雲霧彌漫，群山在雲霧中時隱時現，真是幾分迷離，幾多神奇。如果說“疏煙醉楊柳，微雨沐桃花”讓人心怡神往的話，那麼此番大霧瀰天遠，白雲繞山間的景象一定會讓你有臨仙山之境幽思幽遠之感了。

汽車在村寨前的停車場停下，走下汽車，映入你眼帘的便是一個分佈有十來戶人家的象模象樣的小寨。其實，這是專為展示瑤族風情而設的一個旅游景點。你看，那簡單古樸的木尾，那籬笆上掛著的玉米吊子、鬆籽棒棒，那雞、狗、磨房、酒坊、那藤蔓、果蔬、寶葫蘆，那秋千、牛角，還有那位瑤族老人家叨著的別縣一格的大煙袋……真讓人感到仿佛走進了陶淵明的“桃花源”。最讓人賞不盡的是瑤家婦女親手做的精巧的手工藝品：各式繡花、提花編織手袋、背袋，各種工藝玩具、飾品等等，真是美不勝收。難怪來這旅遊的人們都不惜花錢買上一些瑤家的特色禮品，穿上瑤族的服裝照上幾張像，撞幾下“瑤家第一大鐘”，敲幾下“瑤家第一大鼓”這，古樸的民風醉人、怡人、讓人流連忘返。

儘管一個來小時的游覽人們並未盡興，但瑤族人特有的民風民俗給我們留下了難忘的印象。

2001.11.04 記於清遠

白鬚公公話當年

——聽松園生活瑣記——

輯錄自培英青年 142 期 (96 年)

39、英社、焦沃南

八九年我在培正百週紀念的「培正同學通訊」上寫了一篇小文(三十七——三十八頁)紀念先父焦志生醫師(培正元老級人物)，其中有一段話：「……因此，先父斷然飭令我轉讀培英。同時，雖已考上高中一，但為了鞏固基礎，必須重讀初三。經此一役，令我「痛定思痛」、「洗心革面」，為日後求學走上正軌。此亦嚴父之恩……」。

就讀培英後我如何「改造」的種種，不便在該文贅述。今時回首驀然已一個甲子。此時不述，更待何時？！猶記劉故校長昔年講授生物課時常說「AFTER 10 YEARS」(原意指我們若對他所闡述一些有關生理現象一時間不很明白的話，可待十年後回想可也)。距今好幾個「10 YEARS」過去了。不但他老人家早已物故，連他的愛女敏莊和愛婿國熙都已先後辭世。種種往事，不禁思之黯然！

我從一個頑劣不羈小子能逐步改變成有較正確求學，為人的方向，是與培英母校的嚴謹教育和聽松園的優美環境及風氣是分不開的。雖然在這半個多世紀後才說出這久蘊於心的話已略嫌過晚，但仍能夠在有生之年藉機說出，也許更能表達我對培英母校感激之情。

如今尚能記憶花地聽松園各種生活和求學環境的人容或不很多。但從這顆優良種籽所培育出來的白鶴洞，香港……以至台山各校經常傳佈的各類「捷報」，可見已經發揚光大，更將會傳遍海外也。

下面請讓我「話當年」吧——

(一) 先談智育方面：當年的師資確屬第一流：國文方面有崔光表老師。他除了飽讀詩書外，更寫得一手豪放的「行草」(略近於「毛太陽」的筆氣)。對我們較通順的作文，不遺地予以改正和鼓勵。我有時幸被選中「貼堂」，這不但增加了求取上進之心；更為了「貼堂」而盡力寫好小楷，逼使我臨摹柳家楷書，使得終生受用。另一位是黃拜言老師。他積極地為我們打好對古文及詩、詞、歌、賦認識的基礎，我至今仍對他傳授的「陳圓圓傳」悠悠在耳——他以鄉音朗誦「……橫航(塘)雙槳去如飛，何處何(豪)家強？歸？……」

國家以次是英文。我這一輩子絲毫沒有忘記黃詠耀老師對我們的嚴格督導——他以DIAGRAM ANALYSIS清晰地分析句子的結構，使我們終生受益。國熙級友是他心愛學生之一，因為國熙常以其「大聲公」的特有音響，清楚地回答黃老師的問題，並使我們在座者同時受益(因為國熙有港校英文基礎之故)。此外有西婦MULIKAN教授我們正確的英語會話，在當年來說是十分難得的良機。打好這個基礎而得終生受益。

生物科的劉故校長常用深入淺出的比喻令我們較容易接受教材內容。謝學賢老師則一絲不苟地授我們基本知識。猶記得他細心地教我們通過顯微鏡觀察「阿米巴」(AMOEBA)的活動生態，還要不斷繪圖確記。

更令我難忘的是譚嘉心老師。他的傳授使我們對化學發生極大興趣。只可惜我因太平洋戰爭而致停學兩年。復學後不敢如初願在西南聯大讀修「化工」課程。譚老師更富風趣和幽默感——記得有一回他提早完結講課並說要進行「考試」，剎那間我們都為這突如其來的「試」而全班稍有騷動。當他走出教室後片刻，卻捧回一大堆糕點，原來他講的是鄉音「口試」。於是大家都轟然哄笑。此景此情，著實難忘！

與譚老師作風相反的是黃受照老師。他教授物理，條理清晰明確，絲絲入扣。可是他老是不苟言笑，一片道學之風。如果不是上過

給學弟的一封信

華斌學弟：

本週初的接大函，繼後接校友會寄來賀咭，雖見聯會與校友間聯絡之極度用心及細緻。本人之所以請聯會重刊小文的原意。因過去在海外及內地校友能看到該文者為數極少。是以不少人曾力邀本人再執筆，但礙於年耆，視力欠佳，無從應命，故起此意，亟能在「友聲」重載，以了彼此之盼望，此念至得聯會譚小姐之答允，並曾來電告知。實屬感激。

唯以當年寫此文時年近七旬，眼見現存社友中多已白髮蒼蒼，本人念此情此景，將不久蒞臨，本人故取題為「白頭公公」，但造物弄人，迄今已近十載，本人白髮仍不多，祇是鬍子變白了。故題目若能改為「白鬚公公」較為切合實際也。請予致覆。

至於所示要提供近照一事，因多年來極少拍照，故無以應命。但念及該文末已，有本人昔日在花地之小照，願能以此代借則較為切合。然否？望

台裁為盼！

令尊昔日在穗及在港時常有賜教，尚算稔熟。今幸為有此英材後輩，實為他高興萬分。日後望多聯絡，但俾在有先之年能多與校及校友聯絡，實乃心頭之願，目前我在留港社交每月均有茶聚，此一刻千金之良機本人絕少放棄，多為六七十載深誼，人世難得也。日後自會多奉上在此茶畝中之花絮以娛眾也。尚此奉覆並候日安，並

令尊在天之靈安息！

39 • 英社 • 焦沃南謹上
二〇〇一年十二月六日

他的物理課，只看他一襲灰布長袍，定會誤認他是一個老學究、酸秀才哩！

數學方面我僅記朱翼照老師——他以留美MS的高資來授我們三角和解析幾何，條理分明，很易入腦。由於他常用FUNCTION這個英詞，後來竟成了他的外號(朱FUNCTION也)。

其餘的年輕老師有教歷史的陳禮頌(燕京高材生、剛畢業回粵)，數歷史大事和風流人物，滔滔不絕如貫珠。還有是教國語的翁運慶老師，活潑可親。他還教我們當日最時尚的抗戰歌曲。就這兩位的外型看來，就像我們班上較「大隻」的同學。真可套一句「亦師亦友」也。

(二) 除了教學育材外，德育的培養也是母校的另一項重點：

周信生和溫金銘兩位訓導老師對我們「恩威並重」。既嚴於執行校規，更復和霽可親。(李聖華老師當時似多駐白鶴洞，僅在宗教活動時偶見)。周老師並抽出業餘時間指導我們的課外話劇活動哩！(待續)

筆者攝於 36 年地點為聽松園內圖書館傍之小花園，持鏡者為社友余庭植社兄。



我來自花地培英（二）

31、平社、黎秀石



“是的，我要一再高唱《詩篇》103篇：“我的心哪，你要稱頌耶和華，凡在我一面的，也要稱頌他的聖名……不可忘記他的一切恩惠。他赦免你的一切罪孽，醫治你的一切疾病。他救贖你的命脫離死亡，以仁愛和慈悲為你的冠冕。他用美物使你所願的得以知足，以致你如鷹返老還童。耶和華施行公義，為一切受屈的人伸冤。……”

我感謝神醫治我多次臨危的疾病，肺癆只是其中之一。感謝神多次救贖我脫離死亡。感謝神讓我親眼看見他施行公義，為受屈的人伸冤。

我兒時在花地培英小學受教育最深刻的四個大字是“毋忘國恥”。每年有多次使兒童心境十分壓抑的國恥紀念日，尤其是在五月。首先是五·九國恥，指1915年5月9日，當時作為總統的袁世凱竟然承認日本政府所提出要掠奪我國的21條款。其次是五州慘案的血債，指1925年5月30日，英國巡捕開槍打死在上海南京路抗議日本紗廠資本家槍殺工人顧正紅的群眾十餘人，傷者無數。接著是1928年5月3日的五·三慘案：那天北伐軍進抵山東時，日本軍隊佔領濟南，強姦擄掠，屠殺我國軍民5千餘人，我國政府山東特派交涉員蔡公時被日軍割去耳鼻，與我16位外交人員同遭殺害。每逢這些日子，老師給我們在袖子上纏墨紗誌哀知恥，教導我們說：“知恥近乎勇，有勇有謀，你們長大了一定要雪恥，清算英、日、俄、法、美等國強加於我們的恥辱。”我感受很深，也當在日常祈禱中求天父為我國伸冤。及我成人，不但國恥未雪，反而舊恨新仇接連而來，嚐盡國破家亡的災難長達14年之久。今天的白綠青年可以想象得出，象我這樣經歷的人，一旦有機會參加抗日戰爭，作為戰地記者，向國內同胞報道日寇從緬甸節節敗退到本土，是多麼激動啊！

1945年8月27日，即美軍在日本登陸前三日，我和幾位美英記者先行在東京登陸。那時日皇雖已向其人民頒佈“終戰詔書”，但還沒有向盟國投降。我們乘盟軍艦隊的小摩托艇登陸，那幾個英美同業跑進那座沒有被炸毀的帝國大酒店。我在拍回報館的電文中寫道：“我獨自一人在這黑暗無光的城市躑躅，看不見一個人影……我走向城郊，那簡直是個鬼世界，幾長的建築物倒在地上……象一片毀滅之海……我走向大街，除了我自己的腳步聲外，聽不到任何聲音……在被炸毀的總車站旁，有成排的三座街燈，我從路旁走過時，忽然發現有三個影子與我並行，象徵著抗戰烈士的英靈和我大踏步前進，以凱旋的行列前進。烈士們：祖國的恥辱洗雪了！我們被搶奪的河山收復了！永遠活在中華兒女心裏的烈士們，安息吧！讓

我們再一次感謝公義的上帝，他把勝利賜給愛好和平的人們，把失敗丟給那些嗜好戰爭的惡魔。……就在這樣可怕的大破壞，東京還多少保留著它的自然美。特別是卷鬆，還是那麼引人喜愛。東京初秋向晚的清新空氣使人振奮。蟋蟀不停地唱著柔和的、和我家鄉的一樣的歌聲，打破這死寂之夜。假如住在東京的是愛好和平的人民，東京可以成為很可愛的城市。我相信日本人都不是象我在淪陷區所看見的那麼兇惡的侵略者。我祈禱祝福日本，讓良善最終戰勝罪惡，象卷鬆那樣，能衝出頑石的裂縫，滿有生命力，成長起來，使中日兩國永為善鄰。”（見1945年9月9日重慶《大公報》所載我發自東京的電訊，《東京死寂之夜告慰英靈》及香港明報出版社1995年為紀念日本投降50周年而出版拙作《日本投降的前前後後》98-100頁）。

1945年9月2日，日本向盟國投降，在美艦「密蘇里」號上舉行簽降儀式，世界20個國家280個戰地記者群集艦上，報道這特大新聞。有4個日本記者獲准觀禮，讓他們記下日本侵略鄰國的可恥下場。在艦上採訪的中國記者三人，除我以外還有重慶大公報同事朱啟平和中央社記者曾恩波。盟國代表在艦上簽署受降書時，我拍回報館的電文有這樣一段：“中國全權代表徐永昌上將簽字時是9時10分，我眼眶充滿了忍不住的淚水，萬般情緒衝上心頭。我為中國的將來，為和平與自由，以及為那些為祖國獻身的烈士們祈禱，為他們的遺族祈禱。

當年我置身於見證日本投降的激動人心的場合中，不禁感謝主恩和為國祈禱，這是我愛神又愛國的感情的流露。電文見報後，讀者的反應各有不同，有嗤笑我迷信的，也有與我有同感的。也有同事據此認為我是個時代的落伍者。我並不因此不安。我想，假如他們像我那樣經歷了神多次的救恩，他們也必承認神的存在。我的信仰不止於承認神的存在，我還切身體會到主耶穌的應許永不落空。主說：“你們要常在我一面前，我也常在你們一面前。”（約翰福音15章第4節）我在日本採訪的那十多天，常常祈求主指引我當行的路，因此，我採訪到的事物和所寫的通訊是超過我自己能力所能及的。在“日本人在想些甚麼？”的標題下，我報道，日本人承認戰敗惟甚少悔禍之意，說東條英機不是戰爭罪犯，他的錯誤在於沒有準備好就打。我寫道，日本人這種思想將影響戰後遠東的局勢。在“蒙上糖衣的日本政治”的標題下，我報道，戰後日本好像向民主大道前進，但其內幕仍受著反動勢力把持的種種事實。

（待續）

團結精神燃點運動力量

江門培英高二(2)班 劉玉玲

江門市培英中學第三十屆運動會於2001年10月25日拉開了序幕。在一連兩天的運動會中，健兒們都發揮了自己的水平，創造出驕人的成績。

培英校歌響遍整個校園，白綠校旗在陽光下迎風飄揚。運動員們精神煥發，邁著矯健的腳步踏進了操場。這場熱烈的運動會開始了。發令員的紅旗一揮，整個校園都沸騰起來。在跑道上的同學鬥志昂揚，響著終點飛奔過去。作為觀眾的同學們情緒高漲，為運動員們歡呼。場上鼓勵標語此起彼落，繽紛的橫幅，又為這場運動會增添色彩。主席台上的播音員頻頻報出喜人的成績和鼓勵運動員拼搏的話語。整所學校被活力、熱烈、競爭……包圍著。最後高二(2)班以197分(全校最高成績)給這場運動會畫上了一個圓滿的句號。在兩天的校運會中，高二(2)班的同學表現出色。他們成了全校的焦點。高二(2)班的巾幗與須眉各顯神威，創造了一個又一個令人贊

嘆的成績。在起跑線上和終點上，他們都散發出令人難以抗拒的魅力，是一種活力，一種奮發向上的搏鬥精神。同學們的熱心和關心是他們拼搏的動力。遞水，擦藥油、安慰、歡呼……這就是運動員們的“心靈汽油”。高二(2)班的全體同學團結一致，終於在本次運動會以197分的驕人成績傲居全校榜首。這次校運會打破了9項學校紀錄，高二(2)班就佔了其中四項，藍嘉文以11"6打破了男子100公尺紀錄，葉日華以24"7打破男子200公尺紀錄，莫志威以12.38公尺打破鉛球紀錄，高二(2)班男子4×100公尺以48"6打破接力賽紀錄。

運動會雖然結束，但那一幕幕精彩的瞬間仍然歷歷在目，耳際還響著同學們的歡呼聲，發令槍的響聲。牆壁上的獎狀還閃著金光，上面凝結著同學們的汗水和團結的精神。

指導老師：盧彥元

從這，我走向成熟

江門培英高三(2)班 黃明健

幾度春秋，眨眼間已走過了十七歲的雨季。旭日東升，我背上書包，又開始了一天的校園生活。

依舊是那熟悉的校園，依舊是那熟悉的名字——培英。一個共度交載春秋的舊友，一個相知相依的知己，對您已不僅僅是親切，還有一種無法用言語來表達的特殊感情。打開記憶的匣子，您與我曾有過歡欣，有過喜悅，也曾有過辛酸，有過苦楚。這一切都印在我的腦海，刻在我的心靈深處。

那是一個晴朗的早晨，太陽迫不及待地放射出它燦爛的金光，顯得那麼新鮮，那麼和麗。幼稚的我第一次踏進您——培英的校門，那好奇與興奮之感至今記憶猶新。一座座樓房聳立，一片片綠草如茵，映入我的眼帘，我感嘆著校園充滿著地無盡的生機與活力。那一天，我走出了童年，走進了青春的季節，一個嶄新的旅程便從此起航。

記得初中時我被編到普通班，而我在每次考試中總是名列前茅，因而養成了我自以為是、高傲的性格，總以為自己很了不起。但時間飄逝，光陰近人。初中的三年已接近尾聲，為迎接中考的到來，每個人都在忙於緊張的復習，而此時在球場上卻總能找到我的身影。在幾次的模擬考試中，想不到我的成績竟連培英的分數線也達不到，我與尖子班中的同學還差一大截，這時的我才明白到甚麼叫“山外有山，天外有天”。此

時，我才發現寶貴的時間在我手中悄悄地溜走，已來不及回首，日子像水滴滴進時間的河流，無聲無影。目送時間匆匆而逝，中考又漸漸迫近，我茫然，我害怕。為升學的問題，我感到苦惱，不知所措。

中考終於結束，我以比培英分數線高一分的成績被培英錄取了。

當我再次踏進培英的校門的時候，已沒有以前的狂妄自大，少了一份高傲，多了一份沉默。為了尋回惜日的自信，我默默地努力著，勤奮自強，力爭上游。終於，我的成績有了較大的進步，在各科會考中，在年級的名次都排得較前。我嚐到了奮鬥的樂趣。

轉眼間，又過了兩年，現在已經是高三了，過不久就要成人宣誓了。培英，陪伴著我成長，讓我逐漸走向成熟。

現在正在備戰高考，我能否在激烈的競爭中脫穎而出呢？在未來的三百多天，不管迎接我的是和煦的春風還是交加的冰雪，道路是擔蕩如砥還是荊棘叢生，都不重要，因為我堅信自己會驅走懶惰，繼續奮鬥，擁緊自己的理想，以新的姿態面向燦爛的未來。

想——夢成真

——一個高三學生的內心獨白

雖說中秋在即，但身處這座江南城市卻無半點秋意。大樹小樹只是不經意地飄落幾片枯黃的殘葉，腳踏燒得火紅的落葉，頭上紅葉飄飄的童話式的秋天在這 是無緣相見的。在這 太陽也許住上癮，不願離去，它的熱情把我的記憶意欲也給熔掉，熟背的唐詩宋詞竟在起身的那一瞬間煙消雲散，最後還是糟糕收場。不知不覺間，在這炎熱天氣的陪伴下，踏著學長的足跡走近了那一座橋——高考。橋太窄，要過橋的人有增無減，年復一年，年年如是。

校內那棵百年老樹又飄下一片枯葉，六年了，在這 我度過了快六個春秋。明年的這個時間——中秋在即，我又會身在何處？一個飄著黃葉帶幾分秋愁的地方？還是那個秋夢之地？在那 我用心地演繹著一個又一個屬於我的童話？這一切有待於明年的這個時候再見分曉。

誰說“少年不知愁滋味”？對於我們這群高三學生來說，高考是一種考驗？無奈？茫然？……在每一個人心中都有一個屬於自己的夢。也許，我的夢是那麼飄渺，但我還有時間盡自

己的能力來夢想成真，也許，這 的秋天總有點無跡可尋，其實她已經來了，輕輕地來了，但只是稍作停留便又匆匆離去。只有留心她的人，才知道她來過，她為我帶來了一個秋夢，它拜托柔和清爽的秋風送來，我頓時覺悟，一年總有四季，人生總是美麗。

雖然，眼前的一座獨木橋——橋窄人多，一不小心，便會跌入河中上演一幕“狼狽逃難記”。但，是橋上人還是河中人，一切一切有待你我的努力。

雖說夢實現在即，但我總感到不安，沿橋而過，是多麼的無助與孤寂，不！其實有許多人在兩岸為我，為我們打氣：父母、老師、學友、朋友……。前幾日，我收到一位失去聯絡將近三年的學長的信，信中寫道“……已經是高三了，也就是人生的一個轉折點，如果可以的話，我一定會選擇在高三拼搏一番……，努力吧！我支持您！！”還加了三個嘆號，可見這位學長用心良苦，提醒我不要“步”他的“後塵”！

雖然，身處的是一個秋意不濃的地方，但我的夢卻越來越濃！我為夢的實現充滿信心。

走出健康 走出長壽

44、勇社、吳炳楷



著名演員陳強年近八旬仍寶刀未老，與其子陳佩斯合拍了一部部的喜劇電影。他認為：“要保持健康的身體、運動、心情、飲食缺一不可。光有好心緒、好營養、不注意運動會使人發胖；光注意運動，不講究飲食也會造成營養不良；運動、飲食都可以，心情太壞也不行。這三方面都注意到，人自然會長壽。”

筆者也年近八旬，由於常年堅持運動和其他活動鍛煉，現仍精神矍鑠，步履穩健，親身體會到：運動鍛煉與健康長壽很有關係，老年人作適宜的運動鍛鍊很有必要。我認為適宜老年人的運動鍛煉有步行、慢跑、走跑交替、太極拳、健身操、乒乓球、羽毛球、登樓梯、游泳等低中強度的有氧運動、伸展運動和增強肌力的運動。

現試談一下步行與登樓的一孔之見。

古人提倡“安步以當車”，專家指出“人老腿先老，百煉走為先”。筆者年近耄耋、常年游泳，並堅持每天步行2小時，因為步行是最簡單、安全又有效的鍛煉形式。人的一生要走多少路？每天要步行多遠？英國專家曾研究得出結論：居住在現代化城市的歐洲人，一生（按平均壽命算）大約步行80500公里。平均每天不過3公里、約6000步左右。世界最長壽的職業是郵遞員，因為“兩腿忙忙走，壽命最長久。”鄧榕在日本一次回答記者時說：我父親鄧小平年近90歲，他每天能堅持3公里的步行鍛煉。

步行鍛煉有兩種形式：一種是慢步，以每小時3~4公里的速度，即每分鐘約走60~90步的散步形式；另一種是每分鐘走90~120步以上，即每小時約5公里的速度快步行走。加拿大多倫多大學專家通過長期觀察發現：當人們感到大腦疲勞時，到室外慢跑，可使腦功能恢復近60%，而不做運動改為吃藥的話，大腦功能只可恢復40%~50%，故慢跑是最佳的有氧運動。實踐證明，步行鍛煉可防止肢體肌肉萎縮及心血管病的發生，還可減肥，並調節神經系統功能及調整心理狀態，促使身心放鬆，增強心理素質。適當的步行可促進血液循環，增強大腦的營養和氧的供應，降低血壓及血脂，提高壘和激素的活力，增強人體免疫系統功能，預防疾病，延緩衰老，促進健康長壽。

步行與登樓梯相互結合是老年人的主要鍛煉形式，兩者相得益彰。登樓梯的好處有：1.可鍛煉下肢肌肉有節奏地擠壓，使下肢靜脈血向心臟回流，有利防治靜脈曲張。2.消耗能量較多，據測算，在相同的時間內，登樓梯消耗的能量比打羽毛球多2倍，比步行多3倍，比打乒乓球多4倍。由於能量大，促進心肺活動功能，有利於支氣管擴張症與冠心病的治療和康復。3.登樓梯時需要腹部反復用力運動，促進腸道蠕動，增強消化吸收功能，有效地防止便秘和增強食欲。4.登樓運動能使人的神經系統處於休息狀態，有利於睡眠與防治神經衰弱、失眠症。

登樓鍛煉前、後均應喝杯白開水，上下午各一次，每次約30分鐘，運動要適度，循序漸進，以每分鐘登50~60級樓梯為宜，鍛煉後應自測心率脈搏，老人宜在每分鐘110~120次為好。上下樓梯後，除全身出微汗外，並無任何不適感，是為適當。

本文在廣東省《營養與食品衛生》雜誌2001年第10期上發表
2001.11.02

第四屆香港傑出教師選舉 2001 Hong Kong Outstanding Teachers Selection

榮獲優異老師

王瑞珍

任職學校：香港培英中學
職位：學務副校長
職銜：主
教學年資：27年
學歷：大學

專業訓練：

- 香港基督教會香港區會—教師員工培訓課程(94-95)
- 專業經理社—海外名師研習課程(95-96,97)

獲名人：(學友)獲獎：

獲嘉獎理由：

王老師在教學及行政工作勤於擔當，極富熱誠。又積極學生參加服務及社區社會活動，例如組織、促進導師與長期內學生交流等項目，積極學生公民意識及服務精神，對促進一社及服務員工、聯繫師範教育工作者更甚於肯定及嘉獎。

未來目標和理想：

我希望能夠有一群認真、具使命感年青人，能配合教育界的新方向，更努力發展及學習學生獨立思考精神，參與本地或海外的交流活動，讓他們開闊視野、增進見識。

布維明

任職學校：香港培英中學
職位：體育科主任
教學年資：34年
學歷：中學

專業訓練：

- 國際體育—高級教練證書(澳洲)
- 應九球總會—高級球壇教練(91)
- 教育署—高級球壇教練(91)
- 香港球壇總會—榮譽教練(93)

獲名人：(學友)獲獎：

獲嘉獎理由：

他從事體育訓練有數十年，至今已三十餘載，他不計本利專業知識及經驗豐富，且充滿教學熱誠及至高的教育理想，對工作十分熱心，對學生如子弟，對同事、熱心指導，其辦事不離不棄，無事不盡其力，其熱誠、勤奮、熱心、又上進會同社會服務，付出私人時間及時間與金錢，「既為教師」之前，他忠於之無悔的。

未來目標和理想：

- 加強體育課程，訓練學生身心發展目標。
- 提高他訓練，增加學生自信心、能力及更富向心精神。
- 加強體育、校外之訓練活動，培養他們與社會及國際精神。

榮獲優勝老師

姜玲華

任職學校：香港培英中學
職位：副校長
教學年資：25年
學歷：碩士

獲名人：(學友)獲獎：

獲嘉獎理由：

姜老師自任教中學及行政歷任職務，極富熱誠，深受同事及學生愛戴，對建設一位發展員工工作、聯繫師範教育工作者、聯絡給予肯定及鼓勵。

未來目標和理想：

本乎目前社會發展趨勢，為提升教師專業素質。

評語：教學經驗豐富、有理想、發展教育理想。

- Teacher's Cert.
- B. A. University of HK.
- M.A. Linguistics and Language Studies University of HK.
- Cert. in In-service Edu. (Eds. Adv.) University of HK.

社會服務經驗：

- 香港雅禮村安老院院友及神職人員(98)
- 教育界法律事務委員會委員(76-78)
- 香港考試局文科試卷(assessment)組(88-89)
- 教統局發展中國語文學校主任(88-89)

高社校友亦同時榮獲優勝老師

鄭淑嫻

任職學校：聖公會德才紀念小學上午校
職位：教師
教學年資：5年
學歷：碩士(輔修法律)

獲名人：(學友)獲獎：

獲嘉獎理由：

1. 積極參與行政，深受同事及學生家長歡迎。

2. 熱心服務，肯於以身作則。於98年獲香港教育專業發展委員會、在「第二屆香港傑出教師選舉」獲提名。獲提名已有良好基礎，認同社會工作對服務社會貢獻，積極與他人同在服務。

3. 在「第二屆香港傑出教師選舉」獲提名。獲提名已有良好基礎，認同社會工作對服務社會貢獻，積極與他人同在服務。

未來目標和理想：

願有下一代導師愛護環境，關心社會。

評語：教學認真、熱心負責、發展教育理想。

- 香港律師會會員—學校及個人教育律師(98年9月)
- 學校事務委員會

獲嘉獎理由：

- 積極參與行政
- 熱心服務
- 文憑事理協助處理

社會服務經驗：

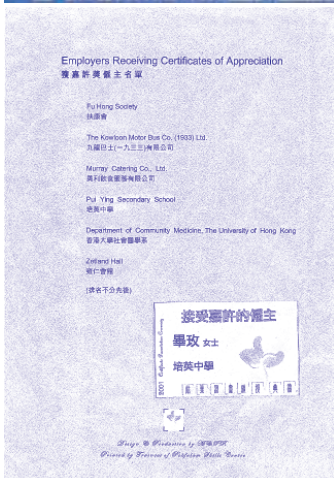
- 社會福利署義工(學務組主任)一員(94-95)
- 香港女學生總會—女學生領袖(94-98)
- 聖公會第一真工(98)
- 聖公會服務總會委員—一員(98)

春風化雨 白綠之光 ——香港培英中學姜玲華副校長

(轉載自星島日報 9/12/01)



畢校長與得獎老師合照
左起：布維明老師、鄭淑嫻校友、畢校長、姜玲華副校長、王瑞珍老師



接受嘉許的僱主

畢玫 女士

培英中學

2001 Certificate Presentation Ceremony

結業證書頒授典禮

最近兩年來，香港培英中學積極協助職業訓練局之實習學員駐校實習，因此該局特別頒發嘉許獎給香港培英中學及畢玫校長。

編者

香港培英中學 第四十三屆陸運會

黃石吟 周佩娜



蘇醫生親臨陸運會主持開幕禮

香港培英中學的盛事——第四十三屆陸運會，於十一月十二日早上揭幕，全體白綠兒女為此而雀躍萬分。眾師生高唱校歌，並向校旗行肅穆的注目禮，高昇的校旗正象徵著運動健兒將勇創高仰。

在黃志偉牧師的領禱後，畢致校長亦為我們選讀了一段意味深長的經文為各健兒作訓勉。此外，更得到校董會主席兼校監蘇棉煥醫生親臨致詞，他強調運動乃強國之本，能鍛鍊意志及發揮合作精神，而母校亦積極培養運動健兒。當揭幕儀式完成後，運動健兒各就各位，運動場上人聲鼎沸，激烈的競技隨即展開。

在田賽項目中，最引人入勝的莫過於跳高了。女子丙組是其中比較吸引的項目，別小看這一班身型嬌小的中一二女生，面對橫竿於面前的跳高竿，她們毫不畏懼。當欄杆升到111cm的高度時，身型較1C班鄭寶萍同學更矮小的2C班石敬賢，終在三次試跳失敗後僅取得亞軍。另一方面，男子甲組的跳高賽事則競爭激烈。7A班的林榮鋒因經驗豐富，成為了全場的大熱，但其他參賽者亦不甘示弱。當欄杆升至150cm時，只留下三強逐鹿。5C班的趙必恩以背躍式成功跳過了這關口，而林同學亦輕鬆跳過，至於5C班的麥樹榮則因腳部不慎碰落跳杆失去奪標機會。來到153cm高度時，趙同學因腰部撞跌欄杆遭失敗。至於林同學，就以他那獨特的跳躍方式摘下桂冠，而他以未能打破172cm的大會紀錄而感到遺憾云。

在跳遠項目中，男子甲組表現最突出的是6B班張嘉威。比賽一開始，他便勢如破竹，而5.10米的成績遠遠拋離其他參賽者奪魁。相比之下，男乙的比賽則激烈得多，

3F班趙端釗和3B班蔡潤霖可謂旗鼓相當。經過一輪激戰後，趙同學終以0.01米之微險勝蔡同學而取得冠軍。

在訪問過幾位擲鐵餅參賽者後，在男甲取得驕人成績的6B班高啟樂以26.16米的佳績穩居第一。賽後，他表示鍛鍊是提高作戰水平的最好方法。另一位女甲推鉛球健將，5C班馮曉靜亦憑著她認真的練習而勇冠三軍。至於落敗的同學則抱著「勝固欣然，敗亦可喜」的態度，他們更認為培養高尚的運動家的風度，這才是運動的真諦。

比起田賽，徑賽這邊亦毫不示弱。且看男子乙組一百米短跑，3E班周子良僅以些微優勢險勝3F班趙端釗而奪得冠軍，更打破保

持兩年的記錄，為母校徑賽寫下光輝的一頁。周同學表示賽前積極備戰是取勝的關鍵。再來看看女乙的一百米賽事，一馬當先的3E班李小雯在遠遠拋離對手的情況下掄元，贏得三連冠的美譽。這榮譽的確來之不易，除了要保持最佳狀態出賽，更要具備良好的心理素質，沉着應戰，李同學也是那句話：「要靠平日勤加練習。」值得高興的是，她更是本屆女乙二百米短跑冠軍，如此出眾的成績，與她對體育堅毅的決心絕對分不開。而男女子丙組的短跑賽事更教人熱血沸騰，個個運動健兒猶如離弦之箭，那種初生之犢不怕虎的拚搏精神的確有其可取之處。

長距離耐力賽可謂女生一大禁忌——奪得女甲八百米亞軍的7A班周世好卻持相反意見。「向難度挑戰是我的一貫作風。」周同學極為自豪地回答，「雖然屈居第二，但能贏到自己已達到了參賽目的。」這種為自己樹立目標，且勇於服輸的精神，真教人佩服。

4X100接力賽一向是全場的焦點，今年也不例外。各級各社均以最佳陣容出賽，觀眾及各參賽者在交棒的一刹那均感萬分緊張，生怕一時失手影響整隊成績。單看他們賽前在空地積極練習交棒，就可知他們對此項比賽的重視程度，實屬難能可貴。

遺憾的是，5A的黃燕懷同學在參加男乙一百米跨欄項目中不慎拉傷腿肌，但他仍然堅持完成整場賽事。事後，黃同學忍著劇痛表示，運動成績一向突出的他，原以為全場冠軍的寶座已是他的囊中物，因傷而被迫離場甚覺可惜。隨即黃同學被送往瑪麗醫院接受治療。

經過十一月十二日及二十六日兩天的龍爭虎鬥，白綠健兒果然不負眾望，有十個項目打破大會紀錄。其中男健兒刷新兩項紀錄，而女健兒則勇破八項紀錄，成績驕人。閉幕禮隨啖各項比賽的結束而舉行，本校很榮幸邀得校友聯會主席蔡建中先生及方創傑校友為我們致詞，其中方校友更領導眾師生為各健兒打氣，「P—U—I、Y—I—N—G、PUIYING、LA—LA—LA！」，這口號更把全場各人的情緒推至最高潮。最後，由校友聯會主席蔡建中先生、美西顧問方創傑校友、熊翰章校董、陳志庸校董、家教會主席殷國榮先生為各得獎健兒頒獎，並拍照留念。隨啖校旗徐徐下降，本屆陸運會就在這一片歡呼聲和掌聲中圓滿結束。

在這次的陸運會中，我們明白到每個人在不同場地都有不同的崗位，當健兒們的，在運動場上便應發揮出高超技藝和在逆境中處危不驚的英雄氣概。我們並不應以勝敗論英雄，因為每位健兒都在比賽中發揮出堅忍不拔、頑強拚搏的精神。我們應該在失敗中求取經驗，自強不息，總有一天會脫穎而出的；而且每個人都有他的潛能，只要我們善於培養、訓練和發揮，我們終能在運動場上證明自己的實力。

就讓我們用那無私無畏的精神來為各白綠兒女譜寫一曲凱歌吧！



方創傑校友領導師生為健兒打氣



聯會主席蔡建中校友致詞

簡訊

海內存知己，天涯若比鄰
白綠兒女心連心

1. 聯會金秋座談會



12月2日上午聯會於廣州賓館召開有廣州、西關、台山、江門、培英校長、書記、校友會主席及“聯會友聲”編委部份成員參加的《金秋座談會》。

會上，蔡主席報告了聯會成立以來的會務情況以及美加訪問等情況，曾副主席報告《校史館》籌款情況，及美加之訪問各校友會的回應情況。講話中，強調培英今天的發展、團結，正因啖有一個以蘇棉煥醫生為首的強而有力的校董會。

聯會名譽會長廣州校友會主席唐國俊教授發言，指出，今年培英校友兩件大事，一件是聯會的成立。這是隨著形勢發展的需要，這是實現了海內外校友盼了十多年的願望。從此，各地校友會，全球校友聯繫得更密切，團結得更緊，凝聚力是空前的壯大；第二件是《校史館》的籌建，這是培英學校發展的需要，是眾校友的祈望。唐主席要求聯會擔負起統籌計劃的責任，囑望校友聯會不負全球校友之所托。

會中，各校領導、校友們都紛紛發表意見。其中，建議在‘校史館’籌建委員會下設管理委員會，並推舉廣州培英吳錦洪書記為負責人，具體籌組事宜。

座談會由李華斌主持。會後，共聚午餐，全體照片留念。



與會者全體合照

傳來的喜訊

參加二零零一年廣州市高中畢業班升大學評比的，全市共有129所中學。廣州培英中學獲評一等獎（名列一等獎學校中第十二名），西關培英中學獲評二等獎（名列二等獎學校中第四名）。

2. 熱烈歡迎廣州市荔灣區赴歐洲、香港考察團

熱烈歡迎廣州市荔灣區教育考察團訪問歐洲、香港。在香港期間蒞臨訪問培英校董會、香港培英中學及校友聯會。

以教育局長陳錦添為首訪問團成員：

教育局工會主席、中教、幼教科長、西關培英吳厚昌校長及區內部份中學校長、書記一行十七人於12月3日晚抵港，4日中午校董會主席蘇棉煥醫生設午宴招待陳局長，教育工會主席吳厚昌校長等，聯會主席蔡建中羅愛梅伉儷及李華斌校友陪同出席午宴。

當日下午蔡主席備遊艇由尖沙咀碼頭出發，繞遊港島一週，晚上席設西貢海鮮酒家宴請訪問團嘉賓。華南理工大學校長劉煥彬教授、華南理工大學香港校友會副會長劉家漢顧問教授蒞臨共聚。

5日下午，訪問團參觀了香港培英中學，受到畢校長及師生歡迎。

晚上，校董會設宴於翠亨村酒樓款待訪問團嘉賓。



白綠一家五代同堂歡聚

3. 憲社同學深圳聚會

廣州培英中學憲社海外同學廿多人攜眷於二〇〇一年十一月一日在深圳聚會，國內部份同學前往相見合照。

