

二埠培正茶檔 延伸至家訪的愛

(匡社) 楊東權

圖一



二零一九年美國加州首府(二埠) 每月第二周四的培正茶檔都每月按時聚會，盡管參加的人數時多時少，但貴在堅持是值得報導的。今年四月及五月的茶檔仍然在去年每月的培正茶檔麗寶樓酒家舉行(附圖相片一)。但在六月一日我一次偶然的歡迎來自灣區的匡社陳慧珍同學午餐，選擇了茶點的精美和食品的多樣性的大順峰酒家，特別感謝二埠培正同學會副會長趙天煜同學(仁社) 主動幫忙我接送陳慧珍同學，因為慧珍德裔外子 George 陪同住在沙加緬度附近的德國老友打高爾夫球，但慧珍卻住在近球場但離沙加緬度市約50分鐘車程的東部50號公路的El Dorado Hills 旅館。慧珍同學不願打球而趁機要和我見面飲茶，難得有同學遠來理應二埠培正校友好好的招待(附圖相片二)。餐後當日的培正同學都覺得此餐館點心及環境都很好，由此大家提出以後改變茶檔聚會餐廳為大順峰酒家，果然在六月十三日的茶聚時品賞到鮮美的螃蟹粥。趙天煜副會長在2006年購買了一住宅在Rancho Cordona區並居住至今，他邀請我們六月二十一日到他家午餐，並隨後去他家附近的韓國超市購物。當日大家都約定十一時到趙家集中，我太太特別高興要到韓國超市購物，我也曾欣賞韓國超市的各式午餐小吃。考慮只有趙副會長一人在家很難為我們準備午餐，我誤解午餐是我們到韓國超市時大家選擇各式小吃，因此我和太太沒有帶任何食物，

但當按約定時間我開車至陳秉鈞同學家由他開車準備四人同一車，杜艷群學妹已先到陳家並帶來她煮好的紅燒排骨、糖核桃仁、辣



圖二

圖三



圖四



圖五

醋漬黃瓜及不辣醋醃黃瓜。秉鈞同學開車前還問我因是初次探訪趙家要否先去買些手信禮物?我說都是老朋友用不著了。開車時我用我的iPad Pro 導航及艷群的手機導航告知秉鈞路程，很快順利到達趙家。天煜早已在家正在準備午餐的牛排、雞腿肉、木耳芹菜炒肉、葷筍等菜肴。好幫手艷群學妹立即自動幫廚(見附圖三)，在這準備期間我乘機觀看趙家寬廣的居屋內的客廳，整潔的大廳內牆上懸掛的家庭相片及鋼琴上的獎狀及擺設的琳瑯滿目的各式飾物及瓷器，特別掛在牆上的趙天煜副會長的全家福相片吸引我的注意，這張照片可能是天煜在美國公司派出在埃及時工作幾年間所照(見附圖四)，現在四個兒子都已長大，從放在鋼琴上的兩張SAT考試1600滿分及美國總統獎狀等可以看出四個兒子都很優秀(見附圖五)，從此可見趙天煜夫婦對兒子的教育很成功。不久之後在艷群學妹的幫助下很快午餐已擺滿餐桌上，大家都歡樂的入座享用家庭式午宴(見附圖六)。餐後大家有空到天煜家後園參觀看到有杏樹還有杏在，艷群學妹看到園中有長桿摘果器，高興地摘下些幾個杏，可惜這些杏還未完全長熟，內子小蘇則對一棵生長靠近

圖六



園籬的佛手樹感興趣，盡管樹上長的細小佛手果還未長成，但是我們彷彿已嗅到金黃色熟透的清香撲鼻，她向主人趙天煜要求留幾個成熟的佛手果給她，艷群學妹也急不可待剪下幾枝樹枝，帶回家試著插枝看看能否成功生長？大家興高采烈的按計劃午餐後到附近的韓國超級市場購物，趙副會長義不容辭的主動開車導航帶路，大家到超市都各買所需的帶著滿足的心情由秉鈞同學開車帶我們回到家中。由每月的培正茶擋聚會同學間溝通交往的機會多了，現在又延伸至家訪，同學朋友間互相了解也加深了，這種無形中建立了信任和深厚的友情並且昇華到像親人似的親情。最近內子在七月初在

圖七



教會主日崇拜後走到停車場時不慎跌倒，跌傷右手臂及頭部住院多日後轉至康復中心治療，教會的牧師及眾多主內弟兄姊妹來到病房探訪及禱告之外，趙副會長伉儷剛從旅遊回家後，他們知道

後很快帶著一盆盆栽的美麗鮮花(見附圖七)到病房探望，可惜我在旁忘記怕下他們滿帶風塵的身影，但充滿生機的鮮花代表他們的愛心。另一天秉鈞同學及艷群學妹帶著幾磅紅色大蘋果到來探望，令我當時禁不住用手機拍下他們到來探訪時的相片(見附圖八)。寫此文時正看到每日靈修的金句詩篇四十六篇第一節「神是我們的避難所，是我們的力量，是我們在患難中的幫助。」，我們的交托以及和眾多主內弟兄姊妹的同心懇切禱告，就會感受到主的無私的大愛和充滿希望的平安。

圖八



附圖順序：圖一麗寶樓培正茶擋，圖二大順峰酒家歡迎陳慧珍同學新培正茶擋，圖三杜艷群學妹主動幫廚午宴，圖四趙天煜家中的午宴，圖五趙副會長在埃及的全家福，圖六趙天煜兒子SAT滿分及美國總統獎狀，圖七愛心花朵，圖八杜艷群及陳秉鈞探望內子梁小蘇。

2019夏末KTV

台灣培正校友聯誼會

池永昌會長(1981勁社)



近日世界局勢多變，氣候極端異常，我們的家鄉香港，亦變成全球矚目焦點，令人憂心，不過，培正人生性樂觀，就算以前好多啲學校成績滿江紅的同學，出到社會仍然成就非凡，一時一地之事，我哋今日暫且擱下吧！

今日夏末初秋之際，號召在台校友到KTV唱歌，唔知係因為時機不對，定係因為鍾意唱歌嘅人唔多，雖然做會長嘅我理應檢討一下，不過因為啲唱歌活動，心裏面諗“人少啲仲唔使搶咪添...”。

一開始我哋就先用培正校歌來清一清喉嚨，warm up一下，聯誼會會務報告之後，大家就一齊開唱，大唱KTV內所有的懷舊廣東金曲，令大家憶起不少往事，一邊傾計一邊唱歌，三杯黃湯落肚(一共飲咗四支白酒一支威士忌)，竟然同前會長劉安乾學長一齊翩翩起舞，劉學長果然係國家隊足球成員，體力驚人，寶刀未老，小弟甘拜下風。

歡唱熱舞之餘，我讓出席人士初試啼聲，分別錄了一段祝福今年培正創校130週年的說話，真情流露，每位同學都十分懷念在培正校園內生活的時刻，以曾經接受過培正教育，感到無比的光榮。最後感謝內人全程出席，給予本次活動很多協助，亦鼓勵本會所有同學，歡迎攜伴參加校友聯誼會的活動，讓活動增添更多色彩。

台灣培正校友聯誼會 ~南部同學見面會~

池永昌(1981 勁)



台灣這個寶島雖然不大，但是台北和高雄兩大城市，仍然有一段距離，幸好台灣高鐵讓我們的距離終於縮短了。

台灣培正社團中，可分為在校學生及已畢業的社會人士。在校學生組織分為北區及南區，南區多以就讀台南的成功大學，及高雄的高雄醫學大學居多，其餘學生主要就讀北區的大學；而社會人士的校友會就並無在南部發展。所以這次藉著中秋節的連續假日，是台灣培正校友聯誼會第一次，到了南部高雄，和在社會上工作奉獻的校友相聚。

此次參加的校友，分別是

高醫耳鼻喉科李家和教授(1973 勤)、前高雄市牙醫公會理事長，目前在高雄執業的印憶恆醫師(1976 捷)、移民台灣享受退休生活的鄭超群先生(1975 昕)、身兼開業醫師及兼任法醫官的潘寶剛醫師(1977 傑)，這次見到潘醫師，已不是我唸書時，印象中胖嘟嘟的「寶哥」，瘦了很多，而李醫師則是完全沒變，似有駐顏之術！培正校園內有不少大家族，屈家兄弟幫更是赫赫有名，「屈家」的「屈原」，屈啟玄(1976 敏)也參加此次南部同學見面會，目前



在高雄過退休生活，聽屈原分享，家中有姊姊和兄弟十一人，其中共有九人都就讀培正，其姊姊還幫我的哥哥(池永亨)補習過！還有從台南而來，期盼能有南部校友聚會多時，畢業於成大建築系的曾文山同學(1995 健)，現在台南工作發展事業，當年他以極優

異成績考進澳門培正初中一年級，十分優秀！更難得的是，除了我之外，也有另外兩位校友不遠千里，從北部南下參加此次聚會，分別是亞東醫院神經內科主治醫師郭蔭庭醫師(1975 昕)，和從事音響事業的黃紀山先生(1979 榮)。在愛河旁的國賓飯店川菜廳裡，雖然不是在私人包廂，各位校友仍一同熱情地唱起校歌和校旗歌，是此次活動一大亮點，很久沒有如此感動，彷彿又回到當年的培正學生生活！而在欣賞美食之餘，我也在會中報告校友會現況及重要活動，感謝各位校友的熱情支持。

雖然中午我們已經喝光一公升的約翰走路----藍帶豬年紀念酒，但大家仍意猶未盡，也謝謝李家和學長



熱情邀請大家至豪宅中作客，啜飲學長親手沖泡的咖啡，欣賞大嫂的押花藝術作品以及多年珍藏的藍光影片。晚上，李學長更招待大家享用美味的道地台灣料理「貳哥食堂」，作為這次校友會活動美好的結尾，剛巧我家中排第二，我就是「貳哥」，怪不得裡面的菜式跟我很合。

這次南部同學見面會，各位校友一同分享了很多過去的點點滴滴，對每個人又有更進一步的認識，也了解到，培正在海外並不輸給任何人，每個人在各自的領域皆有一番天地，我們以身為培正紅藍兒女為榮！

下次的台灣培正同學日聚餐定於11/24中午，期待培正人再聚首的那天。池永昌(1981 勁) 20190915



2019年2月25日三藩市培正同學會春茗專題講座

孫必興 (1957 輝社)



二月二十五日，三藩市培正同學會在 Millbrae 香滿樓酒家舉行春茗午宴賀豬年。到會人數共計108，包括遠道而來波士頓培正同學會會長陳振煥(1953 誠) 夫婦。午餐筵開11席，我們品嚐了一頓由許永懋

理事點菜單的豐盛美食。午宴後專題講座開始，主講員是羅裕康醫生，羅醫生在灣區行醫四十多年，同時在電視臺及廣播電臺負責解答醫藥與健康問題，廣受歡迎。羅醫生對我們並不陌生，他在去年同學會春茗主講健忘症，今年的講題是失眠，內容簡述如下：

失眠表現出四種不同的類型。第一是難以入睡型，經常需要三十多分鐘才能入睡。第二是未能持續睡型，時睡時醒，無法進入沉睡階段。第三是未能恢復疲勞型，為因腦部未能獲得充分的休息，就像沒有睡過似的。第四是過早覺醒型，在床上輾轉反側，難以再入睡，半夜或凌晨醒來。失眠是基於四種不同的因素。第一是環境因素，例如在工作、家庭或人際改變帶來的壓力。第二是生理因素，歸因於1) 心血管病(心律不正，心臟衰竭)；2) 呼吸系統(哮喘，睡眠窒息)；3) 內分泌系統(糖尿病)；4) 神經系統(抽筋，癲癇症)。第三是心理因素，過度焦慮或抑鬱是導致失眠的主要原因。第四是藥物因素，特別在睡前服用興奮劑或激素，如咖啡，去水丸...

遵循良好的睡眠衛生能改善失眠狀況，其中重點包括：1) 保持有規律的睡眠習慣，定時上床，無論當晚的睡眠質量如何，每天都要定時起床；2) 每天需要進行一些適當的運動，上床睡前可做些放鬆的活動，閱讀，聽柔和的音樂，或洗個溫水浴；3) 睡前喝一杯溫牛奶(湯)或進一點小食，使一部分血液轉流到胃部運作，減少大腦的血液供應量，使腦波平靜下來；4) 睡房需保持光線暗淡，寧靜，室溫適中，上床後要立即關燈；5) 若躺在床上二十分鐘仍未入睡，必須起床離開睡房，做一些放鬆精神的活動，待有真正睡意才再返回睡房入睡。這個過程可以重複，直到入睡為止。

如果我們能夠忠實地遵循上述的睡眠衛生指南，那麼我們就不需要服用藥物治療，因為藥物治療法會變得上癮，造成不可不有。如果堅持要食藥，我們可以選擇非處方藥物(不需要醫生開方)或處方藥物。非處方如抗敏感藥 Benadryl, Zyrtec..是不會上癮，但它們會產生副作用引起睡

意，幫助入睡。處方藥物有三種：

- a) 抗抑鬱藥(Antidepressants)如 Trazodone, Amitriptyline;
- b) 鎮靜劑(Tranquilizers)如 Lorazepam, Diazepam, Alprazolam;
- c) 安眠藥(Hypnotics)如 Zolpidem, Eszopiclone。

三藩市培正同學會2019野餐後記

李健 (1976 捷社)

好幾年沒有辦的同學會野餐聚會。今年捲土重來，多謝范更生副會長為我們在 Baylands Park, Sunnyvale 找到一個好地方。當天六月八日，天氣晴朗炎熱，但有幾張長桌上有上蓋遮陰，地方很大，坐得很舒服。今次參加的人數共有43人，有學長們帶同兒孫，濟濟一堂。午餐的供應有炸雞每人兩件，越南蝦卷、炒面、青瓜三色沙拉，有些學長帶來粽子，最後還有西瓜。午餐後，范更生副會長更安排了抽獎遊戲，一部份的禮物是范太太親自烤焗的美味曲奇。另外的三個大獎是分別為\$10和\$20的現金利是。大家玩到很開心，雖然下午二時左右結束，但最多人參予的協社校友們還捨不得離開，一於雞啄唔斷。



紀念梁錦琪伉儷乒乓球日 活動簡報

1959 光社 黃維廉



轉眼 2019 年又已過半，七月六日又是我們三藩市培正同學會“紀念梁錦琪伉儷乒乓球日”活動。不覺今年已是第九屆。是日活動再次移至 Milpitas 的 India Community Center (ICC) 內舉行 (2016 年曾在此地)。能在南灣區規模最大的 ICC Table Tennis Center 進行聚會，有賴朱啟鵬學長的勞心勞力和妥善安排，使整個活動得以順利完成。還有，多謝我們的戚嘉慧會長，每年的活動都如常準備後勤之美食點心及飲料，勞苦功高。今年參與者共有 30 人，其中年紀最大學長應是輝社朱啟鵬及何汝顯兩位，其餘以仁社校友居多。今年雖然沒有像以前組織對抗比賽，但各位球員依然興致勃勃，各自組合，各找對手打得不亦樂乎！充份體現了我們紅藍兒女對乒乓球活動的濃厚興趣。歷時近五小時的活動完滿結束，在此祈望來年能有更多校友參與。



2019年安省培正同學會 周年高爾夫球比賽



三藩市培正同學日



戚嘉慧會長致贈紀念品給至尊禧(44昭社)鄭乃良學長。鄭老師也曾是澳門培正高中數理老師。

多倫多會長施永輝到訪美京



多倫多會長施永輝(捷社)到訪美京，在George Wong學長家BBQ與美京會長吳堉洲(勤社)等學長歡聚。

英國同學會愛丁堡相聚



多倫多培正同學會第十二屆行行出狀元



行行出狀元——青少年就業講座，多倫多多倫多培正同學會施永輝會長是創辦人之一，至今已第十二屆