

譚日旭校長到訪加州

戚嘉慧 (77 傑社)

2017 年十月份，現任香港培正中學校長譚日旭(76 年捷社)率領十八位香港中文中學的校長們到加州學術探訪，他們先前往 Fresno 參觀及探討 California State Fresno University 的 Memorandum of Understanding (MOU) 項目，之後到 Merced 參觀了一家專開培訓創業者的中學，後來又去了 Stanford University 參觀，在此校他們聽了一個有關如何提升老師教學水平的講座。訪問最後一天，灣區同學會理事吳宣倫學長當了一天柴可夫(司機)，當日吳學長早上陪同譚校長及其他校長們參觀了 Z Space 公司，看了模擬 4 D 的技術，參觀完畢，譚校長離開大隊，由吳學長接去 Millbrae 香滿樓與我們幾位理事共享晚餐，我們席上談笑甚歡，但時間過得太快，一下子譚校長便要登機回港，我們匆匆拍了兩張照片，之後吳學長直接把譚校長送到機場。

席上譚校長告訴我們，2018 年八月準備帶隊去加拿大參加世界培正同學日後便會退休。譚校長小一入培正，76 年級捷社畢業後，在中文大學主修物理，副修數學。返回培正中學任校長之前，曾在永隆中學任校長 19 年，是一位難得的人才。自前校長葉賜添 2015 年榮休，譚校長便回來母校服務。第一個任務是帶了一班學生去參加澳洲世界培正同學日，這次退休前最後一個任務，是準備帶隊去參加加拿大世界培正同學日，真巧。自譚校長上任之後，培正中學無論在學術上或體育項目上，成績都不斷進步，真是培正之福。八月轉眼便到，灣區培正同學會預祝譚校長八月榮休之喜，並敬祝身心康泰，有空多來三藩市玩。



左一：陳淑賢、吳麗齡、許永懋、李健、戚嘉慧
左六：譚日旭校長、周榮超、吳宣倫、朱樂怡

張春煦老師百歲壽辰午宴簡述

范更生 (64 年協社)

張春煦老師於 1952 年開始在培正教學，她曾經教過英文、生物、自然科學和化學，一共服務了 29 年，直至 1981 年才退休，可稱桃李滿天下。

2017 年 9 月 23 日，灣區協社(64 年)同學們爲了慶祝張老師 100 歲生日，由梁立智同學領導及策劃，在東海海鮮酒家(Emeryville)定了中午三席酒菜。到會的同學有：廖芷瑩(張老師千金)夫婦、梁立智、潘恩惠、范更生夫婦、劉璞、鍾寶寧、黃雄熙夫婦、伍國仰夫婦、李幗賢 and Ricky、何宇登、梁卿、李曉篷、黃維欣夫婦、方佩、朱永朝夫婦、林樂屏夫婦及姚念詒。

張老師爲了炫耀她的健康和鬥志，在她下車後拒絕坐輪椅進餐廳。她堅持用她的 WALKER 走進去。從前門到餐廳裡面的桌子，至少走了 20 分鐘，可謂老當益壯，毅力令人佩服。

入席後，張老師的一枱非常熱鬧，廖芷瑩同學忙着爲張老師和她的護理人做翻譯，因爲他們兩人都有聽力問題，張老師聽覺不好，另一位不懂廣東話，同學們又不斷來打招呼，張老師見到同學，都用和藹的微笑迎接每個人。如果要和張老師談話，不時要用手寫中文來溝通。張老師記得大部分同學的名字，但不是全部。譬如朱永朝同學，早離開了學校，記不起來。張老師除了聽覺有點問題，依然容光滿面，帶着燦爛笑容和同學們談笑生風，爲宴會帶來熱鬧(有相爲証)。梁立智及潘恩惠還預備了一張 100 元的禮券，爲張老師百歲壽辰助興，可謂考慮周全。梁立智同學又拍了很多照片記念這次聚會。

張老師離開宴會時，她用同樣的 WALKER 走出去。她的戰鬥精神是令人欽佩! 在此祝張老師身體健康，並有更多的生日來臨。



前排左二: 張春煦老師

長壽與永生之 Five “E”

黃伯熙(1960 正社)

長壽是人人都渴望的。除遺傳外，以及上帝的賜福，下列幾點都應有多少幫助，不防試試，預祝成功。

(一) 食得健康 (Eat Healthy)

食物要新鮮、有營養、及均勻，挑食是大忌。神所創造一切都是有益的，除非有某種疾病，例如：糖尿病、高血壓及膽固醇，被稱為三高，分別一定要少糖，少鹽及少肥，避煎炸及紅肉，盡量進食適合自己身體情況，俗話說：“民以食為天”又說：“病從口入”不要為一時口感而忽略健康，請小心進食為要緊。

水份對我們身體也極重要，每日起碼飲七杯水(以八安士為一杯)，身體新陳代謝，必須水份充足，方可進行。此外，身體也需要各種維他命及礦物質，每日曬太陽廿分鐘可增加維他命“D”，它是用來打開各種的維他命，否則就無用了。

醫生建議：每年全身健康檢查一次，洗牙兩次(6個月一次)，飯前洗洗手，飯後漱漱口，預防勝於治療。

關於食，聖經也提醒我們：「人活著不是單靠食物，還要靠神口裡所出的一切的話。」(馬太 4：4)

(二) 每天運動 (Exercise Daily)

運動是加強身體新陳代謝，使身體分泌系統正常，疾病就會減少了。一般運動可分下列四種（都是用鼻子吸入，用口呼出，這樣可以吸入氧氣，呼出二氧化碳，這也是上帝創造的奇妙，讓動植物互長互助。）：

1. 心肺呼吸：如跑步、游泳、跳舞等
2. 筋絡運動：如體操、拉筋、功夫等
3. 體力上：如舉重、掌上壓、拳擊等
4. 平衡：如站立雙手平衡，單腳企立等，全身平地一字型 (PLANE)

最後：對那些行動不便的人，如坐輪椅或臥床上，可用腹部作深呼吸。

運動的目的：除上述舒筋活絡外，主要是增加氧氣吸入量，以供應全身各部分的需要，同時將所有廢物排出體外。

請注意：運動應按個人的身體狀況以及愛好而定，勿過度，免受傷。每日最少要做半小時至一小時，能出汗為佳，由汗腺可排出一些毒素。最後：

請勿用手指擦眼睛及挖鼻孔，保持大小便通暢，小便色深表示水份飲得不足夠，立即補水。每日更衣洗澡，以保持衛生。

關於運動，聖經也有指示：操練身體，益處還少；惟獨敬虔，凡事都有益處(提前 4：8)。

(三) 充足的休息 (Enough Rest)

肉體與精神都需要休息，以恢復疲勞。有足夠的睡眠及休息，可減少身體過勞及損傷。每天應有 6-8 小時的睡眠。每天工作兩小時，應要休息幾分鐘，走動一下。工作壓力，精神緊張，會帶來失眠，而影響身體健康。多睡、少睡都不行。上帝創造天地萬物及人類之後，第七日歇下一切的工，定為“安息日”(創世紀第二章第一節)。同樣，人身體每日工作後，也需休息恢復精力。工作五或六日，便要休息一日。

(四) 情緒成熟 (Emotional Maturity)

心靈影響身體，所以要保持心靈健康是非常重要的。當我們情緒穩定，不易受外來一些衝擊而生氣，減輕生活的壓力，建立良好友善的人際關係，不易動怒，不嫉妒，無懷恨，處事樂觀，所謂退一步海闊天空，處事樂觀，知足常樂。聖經特別強調：「生氣卻不要犯罪，不可含怒到日落。」(以弗所 4:26) 生氣是人之常情，但切勿去傷人，同時不要發怒太久，會影響身體新陳代謝，波及健康。“所謂無隔夜仇”助人為快樂之本，施比受更有福。不要單顧自己的事，也要顧別人的事，都是聖經的教導。切勿忘記活到老學到老，這樣不會老痴呆，聖經唯一帶有應許的誡命：孝敬父母，使你在世的日子長(出埃及記 20:12)，又說：「喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨頭枯乾。」(箴言 19：22)，又說：「要常常喜樂，不斷的禱告，凡事謝恩。」(帖前 5：16-18)

(五) 得著永生 (Everlasting Life)

以上四點都是肉體的，是暫時的，都要過去。這點是有關永恆的生命。就是信耶穌得永生。

「神愛世人，甚至將他的獨生子賜給他們，叫一切信他的，不至滅亡，反得永生。」(約 3:16)

「人若賺得全世界，賠上自己的生命，有甚麼益處呢？人還能拿甚麼換生命呢？」(太 16:26)

最要緊：每日靈修、讀經、禱告、敬拜、交托、順服神的帶領。與上帝創造天地萬物的真神常常靈通，祂必定指示你應行的路能以榮神益人！