



# 沐恩中學校訊

## 專題

# 沐恩傳統

## 篇首語

時移世易，「傳統」可有價值？不知不覺間，「傳統」被標籤為「保守」、「落後」，但沐恩中學不是。創校以來，不少活動幾經變化，流傳至今，雖舊猶新，成為傳統，成為臻善益群的基礎，成為沐恩中學校園文化中的瑰寶、成長的歷史印記。「飲水思源」，身為沐恩大家庭一份子的你，可知道她有哪些傳統活動？這些具代表性的校園文化與沐恩中學共渡了多少個寒暑？每項活動有什麼耐人尋味的起源？這期校訊的專輯，綜合了校長及同學的分享，與大家一同「尋根溯源，闖新世紀」！

除專輯外，本期校訊也有畢業生的來稿，分享讀書經驗，也有同學透過文字與照片，跟大家分享遊學考察的經歷。此外，也有去年公開試成績及畢業同學升學的情況介紹。

## 晨曦的清泉——早禱會

### 同學有感：

- \* 「值得保留，此乃沐恩很獨特的活動，其他中學未必有！」
- \* 「可增加對學校的歸屬感。」
- \* 「詩歌可使人精神一振，亦使人感到人生及世界是美好的……」
- \* 「詩歌分享讓我懂得感謝、欣賞每事每物，而早禱會更是群體精神的一種體現！」



### 「源」自有方：

沐恩中學是一所基督教學校，校長希望同學在每天清晨能聚在一起，安靜下來，把一天的生活交託給神。此外，透過老師或同學的見證、詩歌分享、讀經及禱告，培養美好情操。因此，沐恩中學的早禱會到現在仍風雨不改！

## 闖出新領域——環校跑

### 同學有感：

- \* 「是一項最能增加學生對學校歸屬感的活動！」
- \* 「可以訓練同學的意志及毅力。」
- \* 「是學生和老師齊參與的活動，很有代表性。」

### 「源」自有方

環校跑在校慶感恩崇拜後舉行，藉此增強校園的內聚力及學生對學校的歸屬感。第一屆舉行的時候，學生只需在校內跑步，但翌年，同學便「跨出校園」，「跑出大元邨」，從環校跑中體現堅強的鬥志和團隊精神。



## 回應深恩的日子——感恩節崇拜

### 同學有感：

- \* 「全校師生員工坐在一起，能體現沐恩大家庭團結互助的精神，值得保留。」
- \* 「最有趣的是老師、同學的信仰見證。」
- \* 「提醒大家數算上帝的恩典。搬椅子也很有意義，是一次學習服侍的機會。」
- \* 「感恩節在我生命裡重覆了七次，然而每一次我也有不同的領受。」
- \* 「我沒有看過其他學校有如此壯觀的感恩日！」

### 「源」自有方：

本校在創校第二年(1984年)十一月舉行開校典禮，也是本校第一個感恩崇拜，全校學生集中在禮堂參加典禮。翌年，校方希望同學在一個露天及有校園建設特色的地方參予這項活動，便選擇了當時建有校園徽號的魚池旁舉行感恩崇拜。本校為美國基督教差會所辦之中學，而校慶感恩日與美國感恩節的日期相近，故把兩項感恩活動合併一起。因此，每年十一月的第四個星期五，本校全體師生員工也會聚集魚池旁，一同唱詩歌、讀經、祈禱、分享。同時，校方更會在此日頒發獎學金及教職員長期服務獎。



## 心靈的接觸——信仰小組

### 同學有感：

- \* 「信仰小組能穩固我對神的信心。」
- \* 「讓我有時間與同窗共研讀神的話語，共行靈裡的路，是很難得的！」

### 「源」自有方

沐恩中學乃一所基督教學校，校方希望同學在基督教信仰上有更深的認識，故希望透過信仰小組讓師生一起分享福音信息。信仰小組時間最初只定於課外時間，直至創校第三、四年才列入時間表內。





## 同步同心——陸運會師生接力賽

### 同學有感：

- \* 「很緊張刺激，一些老師奮力地跑，表現出平日鮮為人見的活力。最令人難忘的，是台上下的人都屏息專注在賽道上。」
- \* 「提高了老師和同學之間的默契。」



### 「源」自有方：

師生接力賽在第一屆陸運會上已是比賽項目。這活動的目的是希望透過老師參與比賽，鼓勵更多同學參與，從而建立團隊精神，令師生關係更趨和諧。近數年在陸運會上新增的「健康1000米·親子師生同步跑」，便是把這種精神發揮得更廣、更透徹了！

## 活力的足跡——聖誕土風舞

### 同學有感：

- \* 「是沐恩的特色活動，全校同學一起盡歡，聯誼。」
- \* 「可以令不同年級的同學融合在一起，發揮大家庭的意念。」
- \* 「在普天同慶的聖誕節，能讓老師與同學有更多的溝通」
- \* 「不用宣傳，大家都會主動、踴躍參加。」
- \* 「跳土風舞講求團結，要跳得好必須大家合作。這讓我們在歡樂之餘也學懂互相合作……」



### 「源」自有方：

最初，本校的聖誕節慶祝活動中，只有崇拜及聯歡會。後來，有些老師認為在各班的聯歡會外增加全校性集體活動，也很有意義。當時本校體育課有教授跳土風舞，因此老師們便提議增加集體跳土風舞的活動。自此，本校師生便在每年的聖誕聯歡會後，聚在一處，翩翩起舞。

## 停不了的姿采——教師退修會及捐血日

沐恩中學除了上述幾項傳統活動外，還有兩項是較少學生留意卻又陪伴沐恩渡過十七年的活動，那便是教師退修會及捐血日了。教師退修會於每年八月下旬舉行，無論是以往在校園內或外面舉行之宿營，也是希望新舊老師們能在學期開始之先，藉這機會建立團隊精神。

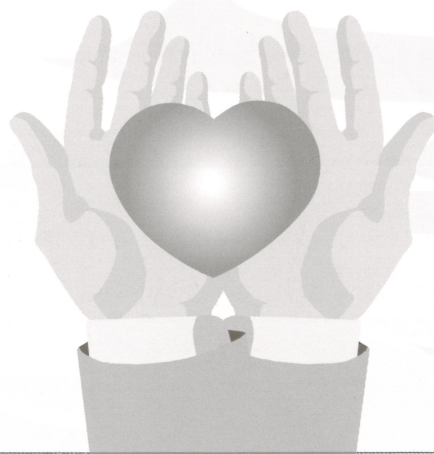
至於捐血日，那更是一年一度沐恩中學師生共同參與的其中一項活動。據校長所言，本校於最初三年參與時，曾獲全港十大捐血人數最多的男女校之一！校方提倡這項活動，是希望鼓勵學生能向身旁的人伸出援手及愛心，實踐「施比受更為有福」的精神！



## 「奉獻的心，服侍之手」——校長心聲

從校長的分享中，我們曉得傳流至今的傳統活動，或近年長期發展而漸漸成為傳統的活動，是與同學的進德修業、對校園的歸屬感、學校長遠的發展，和體現校訓精神有關的，這些傳統活動會相傳下去，並會弘揚深化。

校長強調，他希望現存的傳統或仍待進一步發展的活動，如義工服務等，讓同學養成一顆奉獻為人的心，和練就一雙為人服務的手。校長期望每位沐恩學生也能放眼世界，學習以真誠、奉獻的心去服侍社群，不單在學業上得到造就，更能建立「樂意付出」的人生哲學及培養崇高的情操。





# 我的求學應試經驗談

很高興可以在母校的校訊與大家分享一下我的讀書「心得」（算不得甚麼「心得」，只是個人的一些讀書習慣和經驗而已。）我覺得讀書其實跟做任何事一樣，要做得好便需要專心——上課、做功課、溫習的時候能夠心無旁騖的話，就能事半功倍了。另外，恒心亦是學習過程中十分重要的。學習不是當下要考取優良成績——它更是一項長途賽跑，由你一出生就開始，便得一直跑下去，而勝出者往往不是最聰明的一群，而是那些不斷付出努力、堅持去跑的。我相信沒有人在學習過程中從未遇過困難或挫折（我想你也有過這樣的經歷吧！我也有呀！現在我在大學的學習中也有很多的困難——大學的課程很深喔！）但要緊記：不可放棄呀！

有甚麼方法可以減少或解決學習上的困難呢？除了上課要專心之外，還要盡力思考課堂上所學的，不要單單背誦。不明白的話當然要發問啦，問老師也好，問同學也好（不要怕羞啊！多問才可以多得呀！）也可以和同學組成學習小組，一起討論和溫習，互相勉勵和督促（試試看！挺有效的！）如果某些科目對你來說是特別困難的話，你不妨先行備課，這樣可以容易一點理解和吸收老師所教的。另外，每星期——甚至每天——複習剛學的知識，既能收溫故知新之效，也能減輕考試時溫習大量資料的壓力。

其實以上的讀書方法，大家都曾經聽過，但如果你們從來沒有試過的話，我鼓勵大家不妨試試，也許會收到一些意外的效果！（記得要加多一點點恒心和耐性啊！）

正如上文提及過，大學課程對我來說真的十分困難。不但課程又多又深，工作量也頗大，經常睡眠不足。上學期中期，我曾經因為無法跟上而懷疑自己是否適合讀這科（我是讀土木工程的），覺得很挫敗和很沮喪。但後來又醒覺到困難和挫折是任何過程中都必經的，問題只是我們如何面對它。於是立下決心，急起直追，說起來也很感恩，我的同學都很樂意教我，有時我們一起去請教師；而我亦開始盡量把握時間備課和溫習（特別是空堂）。後來成績終於改善了。下學期已剛剛開始，我希望這點「起色」能延續下去吧！

母校中五、中七的同學即將面對公開試，我鼓勵你們好好利用剩下的時間好好準備，現在就為自己編定一個溫習時間表，免得到時「臨急抱佛腳」；尤其在考試前「衝刺」的一個月，一個固定的作息時間表不但能提高溫習效率，而且也能增加你的信心。至於低年班的同學，希望你們現在就開始好好裝備自己，打好基礎。不要輕看你們今天所付出的努力，一分耕耘雖然不一定可以有一分收穫，但不耕耘的話就絕對不會有收穫！

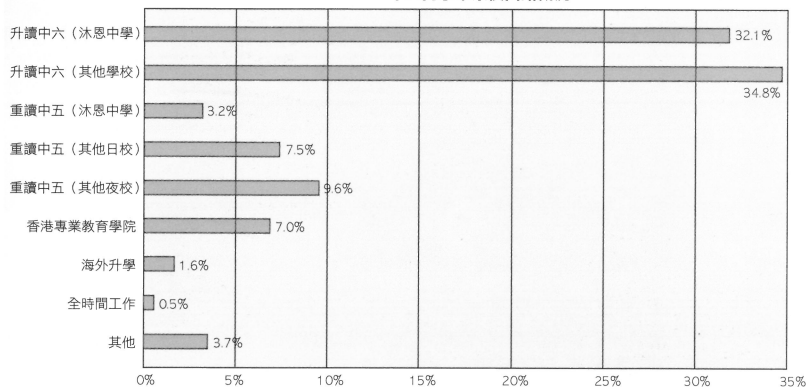


黎穎嫻

黎同學為去年中七乙班同學，在高級程度會考取得 5A 成績

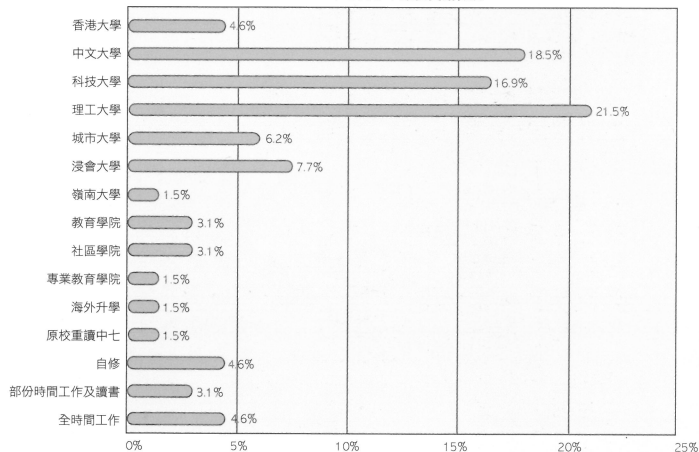
## 99-00 年度畢業生升學情況統計

中五同學畢業後出路概況



中五畢業的同學，約九成繼續全時間讀書，其中約有二分之一的同學，在沐恩中學繼續升讀中六，另外三分之一的同學，則轉往其他中學升讀中六，其餘的則會重讀中五、修讀香港專業教育學院的課程或接受其他職業訓練。

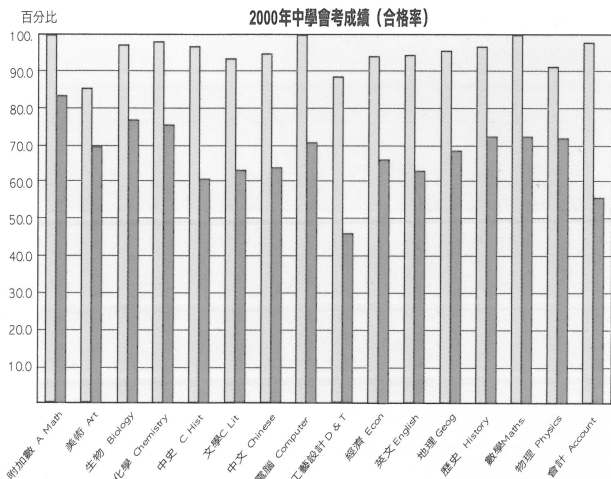
中七同學畢業後出路概況



中七畢業的同學，接近九成繼續升學，而其中約八成同學入讀本地大學，其餘的則在香港教育學院、城大、理大、社區學院等修讀證書、文憑、高級文憑或副學士學位等課程。

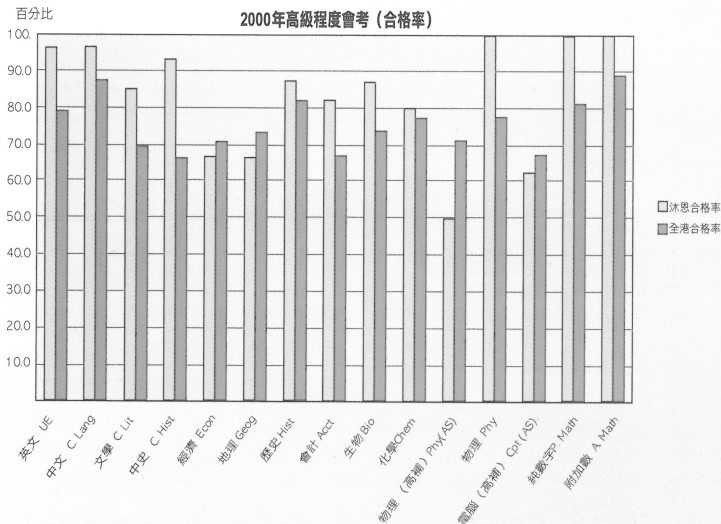
## 99-00 年度公開試成績統計

2000 年中學會考成績 (合格率)



2000 年的中學會考合格人數與往年相若，平均合格率逾 95%

2000 年高級程度會考 (合格率)



高級程度會考 (不包括高級補充程度科目) 平均合格率为 86%



# 同學遊踪

## 北京行

去年七月，我參加了由香港遊樂場協會舉辦的「少年領袖北京承德之旅」，此行確實令我得益不少。在這旅程中，我們主要是和北京及承德的青少年交流，介紹彼此的生活文化，拜訪內地的政府機關，還有在街頭訪問，當然少不了遊覽名勝古跡。

最叫我難忘的就是「民宿」了——在一位北京女孩家留宿一宵，真是作夢也想不到。他們都很熱情地招待我，又令我真正了解北京市民的生活，也了解他們對香港青少年的印象等。當然，我的普通話也進步了不少呢！

在最後一天的旅程，我還在四時多起床，往天安門看升旗。看着國旗冉冉升起，我感動得話也說不出來。我永遠也不會忘記這寶貴的「北京之旅」。

童丹莉 (5D)



童同學(中)攝於民宿家中

## 北京行

去年暑假，我參加了由學友社舉辦的「京港青年交流團」，有機會到北京與當地學生交流，加深了解當地的風土人情。這次行程最令我難忘的不只是參觀故宮、萬里長城、圓明園等極具深厚歷史文化價值的古代建築，還可以到北京民宿與他們討論京、港兩地相關的問題，令我對北京有更深層的認識。行程最後的那一天，我到了北京著名的三里屯酒吧街，真正體會到北京多姿多采的夜生活。這次交流，讓我認識了數名北京朋友，正是此行的最大收穫。

江明慧 (4C)



在北京留影

## 英國音樂之旅

去年暑假，很慶幸能有機會，代表香港學校音樂及朗誦協會 (HKSMSA)，參加在英國威爾斯 (Wales) 舉行的第四十七屆靈閣嶺國際音樂節 (Llangollen international musical eistedfod)。我參加了當中的民族器樂獨奏組別。

大會活動為期一週，有來自東歐、愛爾蘭等世界各地的代表，能現場欣賞他們精湛的音樂演奏，深厚的藝術造詣，是我此行最大的收穫，亦給我一個很好的機會去了解各地的音樂文化。同時也有機會向他們介紹我國的音樂文化。

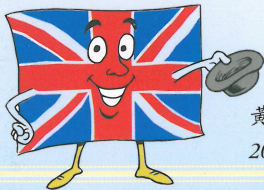
演出以外，我當然不忘遊覽。當地的古老修道院、教堂、蒸氣火車等，都給我留下很深的印象。

黃子修 (5D)

黃同學為香港音樂事務處香港青年中樂團 (HKYCO) 笙部演奏員。獲靈閣嶺國際音樂節民族器樂獨奏亞軍。2000 年度香港校際音樂節笙深造組冠軍及笙二重奏冠軍。曾隨樂團出訪北京、西安、美國等地。



攝於英國十六世紀的修道院



## 日本行

這是我第二次參加交流團了，被選往先進的國家——日本。想起日本，相信大家第一時間想起時裝潮流，但我們是次考察目的是認識日本的嶄新科技和環管理。日本人的生活節奏與香港相若，但科技卻是國際上名列前茅的，人們衣食豐裕，樣樣東西重排場，重包裝，單是小小的飾物，也包裝得精美別緻。當然，垃圾數量也相當驚人，但他們懂得妥善地處理廢物，把廢物分門別類，更鼓勵循環再用，而香港人只懂一口氣把它堆砌在堆填區。希望香港人能善用資源，保護環境！

凌芷君 (7A)



凌同學攝於日本科學展館

## 新加坡之行

得學校推薦，我參加了星加坡遊學考察團，共八十位來自不同學校、背景的中學生到新加坡考察遊學五天，走馬看花地看過了獅城的動靜面。今次可不是一般的觀光團，所以也就不會到什麼購物區和名勝區。但這個在獅城政府特意安排下的考察，我不但對當地的文化歷史概括風俗人情有了認識，而且對「環保」、「科技」有了深刻的體會。在農場，自然公園我看到了它在「環保」方面實在下了很多「功夫」；在焚化場，填海工業區，見到了完善的垃圾處理政策。在科學館、理工學院看到了不可思議的高科技研究；實在令我大開眼界。

薛仁傑 (7B)

薛同學去年獲國家教育部主辦之「長江小小科學家」全國二等獎。



出發前攝於機場