



南亞路德會

# 沐恩中學校訊

總第 **17** 期

二零零八年四月

博學明道·臻善益群

校址：香港新界大埔大元邨 電話：(852)2667-3129 圖文傳真：(852)2665-0600 電郵：ilcidx@yahoo.com.hk 校網：http://www.ilc.edu.hk



## 奧運精神在沐恩

# 奧運精神在沐恩(II)

**適逢** 2008年奧運在北京舉行，我校將今年主題定為「奧運精神在沐恩」，目的為透過一連串活動幫助同學認識奧運及明白奧運精神。奧運精神是甚麼？要從奧運信條(Olympic Creed)和奧運格言(Olympic Motto)去瞭解。

■ 奧運信條是：「在奧運會上，最重要的不是為了奪標，而是為了參與。正如生活中最重要的不是成就，而是奮鬥。最重要的不是戰勝，而是盡全力拼搏。」("The most important thing in the Olympic Games is not to win but to take part, just as the most important thing in life is not the triumph but the struggle. The essential thing is not to have conquered but to have fought well.") 很多人為獲獎而參加比賽，抱著這種心態，結果大多會失望。正如保羅說：「豈不知在場上賽跑的都跑，但得獎賞的只有一人？」(哥林多前書 9:24)。正確的態度是全力以赴，不在乎得獎與否。因為從比賽過程中所經歷的磨練和培養出來的鬥志及堅忍精神已是最佳獎賞。

■ 奧運格言是：「更快、更高、更強。」("Swifter, Higher, Stronger.") 參加奧運的運動員應本著這目標而奮鬥。意思就是不以追求奪取第一為優先目標，全力以赴為取得個人最好成績而奮力拼搏才是值得追求的目標。

■ 同學們，每年校內、校外都有很多比賽讓你們參加，不單是運動比賽，各樣比賽都有。你有否留意常有貼出來的海報或其他宣傳媒介邀請你們參加比賽？你有沒有參加過任何比賽？你從來沒參加過任何比賽的原因是甚麼？是因為覺得自己一定沒有可能獲獎？你有聽過這句說話嗎：「要夢想成真，就先要有夢想。」(If you never have a dream, you'll never have a dream come true.)你從來未參加過比賽，又何以獲獎呢？若你明白奧運精神是在乎參與而不是獲獎，就應定下目標和計畫，並付諸行動，親身體驗奧運的精神，並藉比賽的參與和過程，培養個人堅毅的意志、拼搏和不屈不撓的精神，甚至勝不驕、敗不餒的高尚情操。這些比賽體驗，有助同學的成長，比獎品還要珍貴。

**楊永傑校長**

歡迎參加

## 沐恩中學第二十四屆運動會

校園記者：4A程倩研、4A李筠蓉

陸運會是我校一年一度的盛事，除了運動員積極備戰以外，信、義、愛、德四社的幹事都竭盡所能籌備各項活動。為了迎接零八年北京奧運，四社各派出一名運動精英，於開幕典禮上盡顯本校學生「友誼第一，比賽第二」的體育精神，高舉聖火，繞場一圈，沐恩中學第二十四屆運動會正式開始！

打頭陣的運動項目是……咦？由社幹帶領一眾活潑的啦啦隊女生移師到跑道上，揮動啦啦球，載歌載舞！原來這是本年運動會新增的表演項目，各社悉心編排有別於看台上的精湛舞步，配上節奏輕快的音樂，頓時，整個會場瀰漫著熱烈的氣氛。

隨著楊校長鳴槍一響，各項田賽、徑賽的項目隨即展開：田賽的選手在較遠離看台的草地上進行比試；徑賽的選手則在賽道上奔馳。看！又有同學成功刷新紀錄了！播報員的聲音不時透過大氣傳送開來，好讓我們知道比賽的最後結果。

第一天的活動在不知不覺間結束，由於比賽最精彩的部份往往在下半場，所以第二天的項目絕大部份都是田、徑賽決賽，還有四社、校友接力等等的比賽，當然少不了最緊張刺激的校長盃！

就在這個時候——接力比賽隨即開始，看台上的觀眾皆屏息以待，氣氛在剎那間凝結，鳴槍一響後，打氣聲瘋狂似的傳來，此起彼落，未到最後一刻也未知鹿死誰手，氣氛也在一瞬間回衝上頂點！

正如楊校長所言：「本屆運動會的結束，是下一屆運動會的開始。」各位同學，你們又會在下一屆運動會來臨前，作甚麼準備呢？趕快立下一個目標，然後努力實行吧！



### 女子個人全場獎(冠軍)

女甲	女乙	女丙
5E陳嘉義	3E唐新華	2C吳穎怡

### 男子個人全場獎(冠軍)

男甲	男乙	男丙
5C林正滄	4A梁肇鋒	2A鍾志偉

### 團體獎(冠軍)

團體獎成績獎	啦啦隊獎	健康一千米獎	校長杯
義社	信社	德社	德社

小六家長晚會 2008-4-25 晚上 7:30 於本校禮堂舉行

# One School † One Dream

Part III : Four House Heros  
我哋係「信義愛德獎門人」!

一所學校 † 一個夢想

Immanuel Lutheran College P.6 Parents Night



## 默默耕耘三十載 他是鄧萬成老師

校園記者：3D吳昭彤 3E金曉泳



■在臺灣讀大學時接受軍訓。

■在教育界足足默默耕耘了三十年的鄧萬成老師，他給人的印象總是親切、和藹可親及熱心於教學的一位老師。在他任教的三十年間，他經歷了因為社會的變遷而使體育科作出大大小小的改變，從以前的學校不太注重體育科的時代，學校的體育設備，和場地不足，體育器材和場地都是全靠老師們一手一腳安排和製作的時代，以及近年由八節課改為九節課，取消了原有的游泳課等的改變，雖然此時不能使他達成自己的理想，但他沒有因此而放棄理想，他繼續把自己所懂的所知道的全都教授給學生們。

■在他教學生涯當中，雖然曾經遇上不少在體育方面有才華的學生，但因為體育在社會當中未能廣泛普及，因此出路並不多，所以不少學生因而放棄了理想，這事令鄧萬成老師大感可惜。不過他認為只有把體育的知識教授給所有同學，使他們對體育有興趣，將來可以把他們所學的知識教授給其他人，將運動知識廣流傳，這正是運動社會學，有很

多人一定十分奇怪，為何鄧萬成老師就算任教了三十年，但他都教學仍然是有增無減呢？正因為他認為教體育可以幫助到別人又可以自娛，他本著視工作於娛樂，視娛樂於工作的精神，當自己在學校的行政工作方面感到壓力時，他便會藉著運動來減壓。

■在沐恩中學教導了二十五的他已經和沐恩結下不解之緣，所以他希望一日為沐恩老師，終生也是沐恩人；一日是他的學生，就算將來畢業後也是他的學生或是朋友。就算他將來離開了學校，空閒時也會回來學校當義工和同學一起去做運動，希望能和學生、學校保持著永遠的聯繫。



■三十年的耕耘，三十年的人和事。你能認得他們嗎？



■剛勁的一面

■在課堂上示範高難度動作

### 側記

話說有一回鄧老師在路旁發現一頭出世沒多久，而被遺棄的小狗。他二話不說，便把牠收留下來，餵食護理，無微不至。或謂鐵漢仁心，斯之謂也已。

## 梁國雄老師

這次專訪，我們邀請了體育老師——梁國雄老師，談及他的體育生涯和分享他對運動的體會。

### ■運動·樂

梁國雄老師自小熱愛運動，曾是校內多項運動的校隊代表。他並不是因為自己技術了得或得到鼓勵而參與，而是覺得運動這個玩意變化多端，十分吸引。為了提升球技，經常獨自苦練。他現時最感興趣的運動是行山和游泳，因站在山巔上感受強和遠眺景物能使人曠神怡，煩惱一掃空；游泳時輕鬆自由的感覺令他嚮往。有一次與友人約定游泳的距離，怎料，越游越起勁，竟與友人一口氣游了數十個池，悶了才願停下來呢！那種突破自我的感覺令他回味。

### ■運動·悟

在他的體育生涯裡很多寶貴的體會。最初他追求別人的認同和肯定，後來他明白體育並不是單單參與一項運動這麼簡單，更要有勇於嘗試和創新的精神，於是開始參與不同的運動，例如：攀石、滑水等。他明白到體育運動並不是單單要贏人，而是要贏自己。今天，他對體育有新的領悟——強者能為身邊的同行者帶來鼓舞和進步，並善於照顧他們，產生團隊作用。他以本校女子籃球隊為例：隊員不單追求個人技術上的進步和奪標，強的隊員更能在練習中教導較遜色的隊員，互相激勵。練習以外，他們又能相約一起溫習，建立求學上進的風氣，這些正是體育精神中最珍貴的東西。

### ■運動·難關

在體育生涯中有很多大起大落的轉捩點，而最令他失意的便是腳患，令他不得不停止比賽，甚至連上樓梯都有困難。但他的隊員沒有放棄他，更鼓勵他安心休養，令他體會到團隊精神的可貴。而且他認為一位稱職的運動員，基本條件就是要對運動有熱忱，更甚的是要培養個人的體能、技術、體育精神、心理素質等。他相信每一個運動員都有其限制，正如一位出色的相撲手，要同時成為一位出色的騎師實在不易，一位頂尖的舉重選手進行花式溜冰亦難有優美的動作。所以一位稱職的運動員更需要挑選適合自己的項目。

### ■奧運·精神

最後，他覺得奧運精神是十分偉大的。奧運其中的一個精神「更高、更強、更遠」，代表著「迎接挑戰，向前邁進」，是奮鬥和前進的精神；而「五環緊扣」，代表著無分種族，和平競爭比試。而在學校參與運動的同學正實踐這種精神，而同時在學習上表現上進和全力以赴同學，也同樣發揮了奧運精神的精髓了。

校園記者：3D馮麗韻、4D鍾卉彤

## 體育老師專訪

## 蘇詠芬老師

### ■運動生涯

擁有一身古銅色皮膚，充滿活力的蘇詠芬老師（暱稱So Fun），為本校體育科老師。運動樣樣皆精的蘇詠芬老師最擅長的運動就是田徑和欖球。除了運動外，她亦擅長吹口琴，可謂動靜皆宜。雖然在老師眼中她是一位活潑俏皮的學生，但亦深得老師的寵愛。其後，蘇詠芬老師入讀了教育學院，漸漸喜歡參與團體性的體育活動，例如：投球、足球和欖球。她從運動中明白到球場上並不是靠個人力量去取勝而是要彼此合作。最開心的是她在畢業前一年參加了「城市大學欖球比賽」獲得了最佳球員的獎項，另外亦贏得「大專欖球比賽」冠軍。

### ■教學理念

未決定做體育老師前，蘇詠芬老師曾想過當警察。中七那年，由於信仰的關係，她決定當一位體育老師。『因為信仰的改變令我加入教書這行列。我希望透過教育，接觸不同的學生，讓更多人認識耶穌。另外，亦可以在運動場上教曉學生人生道理。』

在課堂上，為了提高學生的學習興趣，蘇詠芬老師會設計不同的遊戲和競賽活動，亦會讓學生接觸不同類型的運動。例如欖球、拔河、壘球和網球等等，培養他們對運動的興趣。其次，她希望學生們都有強健的體魄和健康的體魄，所以在課堂上也加入體能的元素。而她亦重視體能鍛鍊，每星期至少參與兩次的運動。還有，在訓練校隊方面會要求學生準時出席練習，以提高士氣和促進大家的團結精神。蘇詠芬老師認為學生在運動上的成就固然重要，培育運動員的特質——願意付出、意志力強、不怕輸和有責任感亦不容忽視。而這一切也就是蘇詠芬老師教學的動力。

### ■運動與人生

在蘇詠芬老師中學時候，她的體育老師栽培她成為一個運動員，教曉她做人的道理，同時練習運動的過程中亦改變了她的人生觀。她從運動中學懂做人要有付出，才有成果，世上沒有不勞而獲的事。而且做任何事也不要輕易放棄，要有堅忍的鬥志。縱使面對失敗，也要勇敢的站出來。而在運動場上，蘇詠芬老師最欣賞的運動員是劉翔。劉翔由一個跳高的運動員轉為跨欄的運動員，心理壓力實在不少——但他最終也能一一克服，加上他謙虛和友善的品格，實屬中國運動員的典範，值得我們學習。奧運在即，蘇詠芬老師有幸與其他學校的體育老師到訪北京，目睹了一些為奧運準備的工程。『其中一條奧運村工程十分浩大，亦欣賞了水立方等等的建築物，希望中國能成功舉辦奧運。』相信，這也是我們每一個中國人的祝願。

校園記者：6A 陳嘉欣 6A 熊家敏



## 向著標竿直跑

### 運動菁英同學的分享

校園記者  
3E 蘇穎薇、6A 高展昌

## 興趣就是動力

訪林思盈同學(5B)

本來苦澀微酸的汗水在運動場上似乎也變得甘甜，即使揮汗如雨亦覺得身心舒暢。本校另一傑出運動員林思盈同學在小四透過運動會的賽跑，獲老師邀請加入田徑隊，運動員的生涯從此展開。無論是多刻苦的訓練，她仍然每次出席，因為運動正是她最喜愛的事情！外面的大型比賽擴闊了她的眼界，令她明白到「天外有天，人外有人」。那些對手年紀比她大，雖然她感到陌生奇怪，卻又覺得滿足。林思盈同學認為運動只是減壓、娛樂的一種方式，就算將來不打算在體育方面有所發展，但她已經從中獲益良多。喜歡運動就是她背後最大的原動力，一直把她推向前。就如她所說：「因為喜歡，所以不後悔！」



## 我走我路

訪林正滙同學(5C)

「每場比賽都不是自己一個人在走，有神陪伴。」就憑著這一句話，即使屢遇挫折仍能重新站起來，朝著終點衝前。本校運動菁英林正滙同學，於小學三年級的體育課中被老師邀請加入田徑隊，從此開始了運動員的生涯。從小學的一次賽跑比賽中初嚐失敗的滋味，只懂躲在角落裡獨自哭泣；一直到中學跨欄比賽中跌傷亦堅持衝線，沒有放棄。林正滙同學透過豐富的參賽經驗，在心理各方面都有茁壯成長，現在的他，已能坦然面對成敗。他認為運動要順其自然、要找到適合自己走的路，無論前路是崎嶇還是平坦，上帝也會一直陪伴在他身邊，指引帶領他走屬於他的人生路。



## 發光·發亮·運動員－黃家傑

「田徑的訓練就好像拉筋一樣，並非一朝一夕就可得到顯著的成果。它不像其他球類活動，需要比賽策略，要在田徑場上得到成功，就只得不斷努力，再努力。」凝視著他說話時的神情，我看到他對運動的那份執著與熱誠。他是誰？他就是我校多項田徑比賽的紀錄保持者——黃家傑校友。現就讀於教育學院體藝學系三年級的他同時亦是我們的田徑隊教練。

自小便擁有體育天賦的黃校友，在小學的一次踢球比賽中，發覺自己比別人跑得快，而比賽中所得到的成就感和滿足感亦令他展開了他的運動生涯。多年以來，黃校友一直都不會把田徑練習當作是一份苦差，而視它為一種娛樂。縱然田徑是一種對抗疲累、需要刻苦練習的運動，他都會享受著運動時的那份快感，而樂在其中。也許就是這份態度，這份對運動的鍾情，以及他那鍥而不捨的努力，使他一再破了我校的田徑紀錄，寫下了運動生涯中光輝的一頁。

如此傑出的一名運動員，腦海裡也會浮現出放棄的念頭嗎？會，那是運動員的致命傷——受傷。因腳部受傷的黃校友曾一度想過放棄自己所愛的運動而暫停練習。身處逆境當中，他怎樣在挫折中重新站起來？「那應該是那份自我堅持吧！」即使只是一句說話淡淡地帶過，它卻彷彿流露出更多辛酸的感覺。就是這份堅持，他深深明白到如果放棄的話，之前所付出的努力都會付諸流水，他相信自己的能力，相信教練對他的期望，因此，他重新振作起來。「不要問，只要信」就是這句座右銘，他在練習場上默默耕耘，認真接受教練的指導，繼續燃燒著對運動的熱誠，發出無比耀眼的光芒。

運動改變了他，使他無論在學業、體育、人生各方面都有了目標，就好像馳騁於跑道上，他總能朝著眼前的終點而不斷奮鬥。他希望運動能改變更多的人，為了令更多人接觸運動，有潛質的健兒不致被埋沒，所以黃校友努力地朝著當上體育教師和教練的目標進發。最後他希望他的學生能做到他所不能的，並將體育的風采延續下去。

校園記者：6A吳允思，6A高展昌



## 一、團體成績

最近十屆團體全場獎		
屆別	冠軍	亞軍
第二十四屆	義社 (969分)	德社 (856分)
第二十三屆	義社 (417分)	信社 (394分)
第二十二屆	愛社 (892分)	義社 (856分)
第二十一屆	德社 (874分)	義社 (870分)
第二十屆	信社 (791分)	義社 (761分)
第十九屆	義社 (818分)	德社 (801分)
第十八屆	愛社 (800分)	義社 (699分)
第十七屆	愛社 (797分)	義社 (721分)
第十六屆	愛社 (902分)	德社 (806分)
第十五屆	愛社 (657分)	信社 (639分)

## 二、歷史的回顧

以下照片選自本校第一第二屆陸運會，從中可比對現時的分別



## 你知道嗎？

照片[1]：這是我校第一屆陸運會，你知道是在哪個年度和哪個場館舉行嗎？

照片[2]：這是校長盃師生接力的獲勝隊伍，你知道哪幾位是老師嗎？(提示：服飾不同)

照片[3]：在我校運動會發展史上，照片中的口號「我哋D係醒D」意義何在？你知道嗎？

照片[4]：你知道照片4、5的她們在幹什麼嗎？

照片[6]：你現時看到的，你知道嗎？



這是第一、二期的陸運會場刊。由人手抄寫，然後油印。第六屆開始則由電腦輔助。

[答案在第14頁]

# 校園消息 ■ 學生成績

奧運精神  
在沐恩

## We Are Ready

沐恩銀禧紀念倒數一週年主題曲

一年一年的等待，我們看見未來。  
一起用汗水來灌溉，珍珠光彩。  
一天一天的等待，心情更加澎湃。  
創造最大的舞台，培育時代通才。  
這個校園已經準備好，  
打開夢想起飛的跑道。

讓你的孩子來到，沐浴在上主的懷抱。  
We Are Ready，把心和心都連在一起。  
We Are Ready，把神與人都連在一起。  
超越了自己，贏得一場光榮的勝利，  
用時間記念夢想的神奇。

WE ARE READY, WE ARE READY,  
WOO.....

一分一秒的等待，這刻終於到來。  
漫天燦爛的雲彩，在訴說主恩愛。  
這個校園已經準備好，  
帶著笑容來向你問好。

讓你的孩子來到沐浴在上主的懷抱  
We Are Ready，把心和心都連在一起。  
We Are Ready，把神與人都連在一起。  
超越了自己，贏得一場光榮的勝利。  
用時間記念夢想的神奇。

WE ARE READY, WE ARE READY,  
WE ARE RE... WE ARE READY.



## 事就這樣成了

去年九月學校宣傳委員會會議上，委員們正為新學年的宣傳主題大傷腦筋。當時剛好金培達先生和陳少琪先生為北京奧運一年倒計時所創作的主题曲 We Are Ready 成了城中話題，有人就在會上提出，既然2008年是沐恩銀禧紀念的日子，也是北京奧運年，何不就用「奧運精神在沐恩——We Are Ready」作主題？我們試試把 We Are Ready 一曲重新編曲填詞，成為一首迎接沐恩銀禧一年倒計時的主題曲。我們覺得這個意念很好，一致決定將重新編曲填詞的 We Are Ready，由沐恩師生、員工重新演繹，並且拍成音樂錄像，於十二月的小六家長升中開放日公演，事就這樣成了。「超越了自己，贏得一場光榮的勝利。」這次「We Are Ready 沐恩版」的制作過程中，我們確實體會了這句歌詞的意義。對一所中學而言，整個構思幾乎是無法達成的夢想。在此之前，我們沒有制作這類音樂錄像的經驗，而且要在有限的時間內完成制作，亦沒有借助任何外來資源。首先，4A黃樂其同學用了十七天時間把原作重新編曲，以band sound配合大、小提琴和法國號，加上二至四部人聲和唱，完成的總譜共二十七頁之多，影印總譜和分譜超過一千頁！隨後由老師將部份歌詞重新填寫，而設計與工藝科師生則為拍攝

搭建了大型的舞台背景。最後是招募獨唱者，和唱者，樂手和啦啦隊、綵排、錄音、錄影和後期製作。除去總譜編寫的時間，大部份工作在僅僅十個「工作天」內完成——是晚四朝二的工作天，因所有參與的師生日間還要上課和進行陸運會等各種活動。製作過程中有一段小插曲：在開放日公演前一晚，當用電腦進行最後剪片時，從沒失誤的電腦竟連番當機，負責老師多次搶修仍未能完全解決問題。最後我們只得一面剪片，一面祈禱。感謝天父，所有工作在清晨之前完成。「We Are Ready 沐恩版」的制作，再次證明我一貫的信念——我們的學生和老師是潛能無限的。最後，要謝謝每位參與這次制作的同學、校友、老師、職員和工友，你們的努力創造了歷史，讓夢想成真。



學校宣傳委員會主任  
趙汝儼老師

## 銀禧紀念活動

- 徽號、海報、書籤設計比賽【2008年4月 - 11月】
- 中英文作文比賽【2008年4月 - 11月】
- 開放日【2008 - 11 - 21, 22】
- 感恩崇拜【2008 - 11 - 28】
- 銀禧聚餐【2008 - 12 - 06】

## 南亞路德會三十週年誌慶

南亞路德會為本校之辦學體團，總會設於美國威斯康辛州，1977年在港展開福音及教育工作，並不斷透過適切及多元化的社會服務，見證基督。今年為在港三十周年紀念，感恩崇拜已於2007年11月25日在本校禮堂舉行，出席信眾達700人，濟濟一堂。會上由謝達超牧師證道訓勉，重點為「信徒皆祭司」，並將剛出版的《聖經——五個唯獨版》獻與上帝。



## 錄像比賽



## THINK AGAIN AWARDS 國家地理頻道



## 「思·賞·行」英文記錄短片製作大賽2008

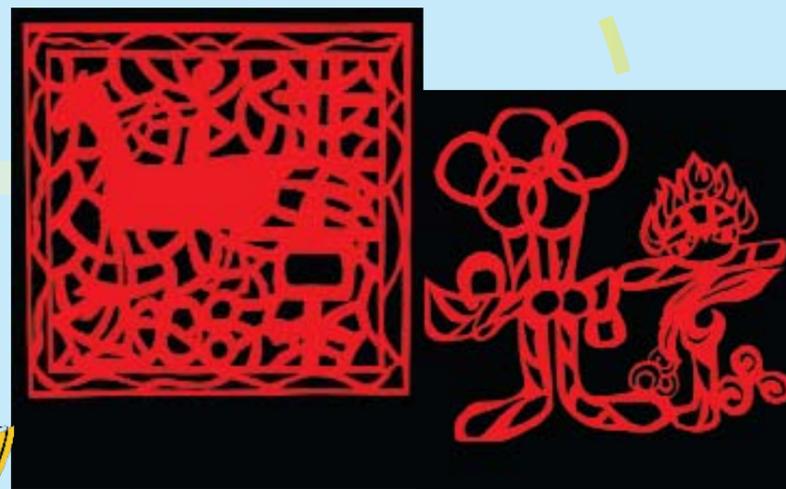
由國家地理頻道及智慧門教育聯同教育局及香港家長協進會主辦

- 獲獎獎項一：BEST EDITING AWARD - Senior section
- 獲獎獎項二：PEOPLE'S CHOICE AWARD - Science, Technology & The Environment - Senior section
- 參賽隊員：4A黃樂其/6A張沛權、何世豪、周天健、梁嘉猷
- 詳情可登入以下網址：  
[http://www.englishbuilder.hk/site/ThinkAgain/2008\\_winners.shtml](http://www.englishbuilder.hk/site/ThinkAgain/2008_winners.shtml)



## 迎奧運全港剪紙大賽

香港康樂及文化事務署與中國藝術剪紙協會共同舉辦



青少年組優異獎  
1A 黎浩文

青少年組良好獎  
1E 葉雨晴

## 徵文比賽

- 「慶祝中華人民共和國成立58周年學生徵文比賽」(新界校長會主辦)：高中組季軍：5C唐詠詩／初中組季軍：3B關倩欣／初中組優異獎：3D鄭詠欣
- 「廉潔選舉齊推廣」大埔區倡廉活動中學作文比賽(廉政公署新界東辦事處主辦)：亞軍：3A林明欣／季軍：2E梁穎程
- 2007/2008中國中學生作文大賽——文學之星(香港賽區)比賽(香港中華文化促進中心承辦)【高中組：優異銅獎：7A莊穎茵、5B曾梓欣、4A林加晉】【初中組優異銅獎：3A黎蔚、3D丁善衡、2E梁穎程】



校園記者：6A吳百添、3B梅麗琪、3E陳俊文



一年一度的沐恩中學開放日，開始了！

今天是學校開放日，我們在禮堂進行開幕禮。整個禮堂坐滿了精靈活潑的小六生和他們的家長。首先由陣容鼎盛的沐恩師生們唱出「We Are Ready」再加上四社啦啦隊精彩的表演，顯示出我們已經準備好，準備好今天的開放日，準備好迎接這些將來可能在沐恩中學讀書的學生。聽完動聽的歌聲之後，講解會隨之而開始。透過講解會，家長與學生對沐恩中學有了更深入的了解。看見家長們急不及待地發問，就知道他們十分緊張孩子們的將來呢！

開幕禮完結後，今天的重頭戲——奧運五環活動隨之而來。所謂奧運五環就是將校園劃分為五個範疇 (Five Zone)，分別是學術 (Zone One)、其他學習領域 (Zone Two)、體育 (Zone Three)、校園電視台 (Zone Four) 和校園自由行 (Zone Five)，透過不同的英文攤位遊戲、通識中文示範教學、音樂藝術演奏、各種類球隊練習示範、電視台的節目製作、校舍參觀……等活動，讓小六生和他們的家長能夠認識沐恩中學的同時，亦能渡過一個難忘的下午！現在，就讓校記為你介紹一些精彩的片段。

有蓋操場人頭湧湧，小六生正投入參與英文攤位遊戲。他們嘗試利用英文和別人溝通，既玩得開心，亦是一種新嘗試！意猶未盡？我們還可以找沐恩中學的一眾外籍老師說說英語、玩玩遊戲；同時亦可以在 Zoopermarket 認識小動物、以及在 Colourful Poetry 欣賞優美的詩歌！

除此之外，還有朗誦觀摩，聽她們朗誦得整齊嘹亮，真想一同參與其中呢！此外，小六生在中文攤位中首次接觸到通識教學，一門並沒有課本的科目，同學們都認真地一起討論發思維，認識這個新科目。

想跟陳老師拜師學藝，上一節家政課嗎？只見小六生急不及待地洗手穿圍裙，將白麵包切成自己喜歡的形狀，再塗上美味的番茄醬，灑上芝士、火腿絲、菠蘿，再焗上十多分鐘，簡易易做的薄餅就完成了，香噴噴的，滋味無窮！吃飽後，大家一同去活動一下，去做小手工，齊齊做版畫。大家只需勾勒出自己想要畫的圖案，再灑上金粉，一塊漂亮的版畫就輕易地完成了。做完手工，四處參觀，校園傳來陣陣悠揚的樂韻……從小六生和他們的家長臉上，我們看到的是滿足的笑靨！

## 優異同學讀書心得分享

對於能夠在校訊撰文，分享本人之讀書心得，我實在感到非常榮幸。首先，我要在此感謝父母及老師一直以來對我的支持及鼓勵。其實，我認為要取得好成績，一定要先有目標，然後再向着目標進發，才會成功。一個人如果沒有目標，做事漫無目的，我相信這個人一定沒有太大的成就。 (4A林浩賢)



■ **上課要留心**：認真上課能打好學習基礎，這比起補習卻沒有好好理解更為有效。■ **動手劃記**：筆記是上課時發現須特別注意的地方，用螢光筆劃低。切記並不是整份筆記用螢光筆填滿，這是沒用的。我自己習慣每次上課一定做筆記，這可以幫助加強自己的記憶。■ **不恥下問**：遇不明白的地方要問老師，若不明白的地方愈積愈多，再要解決便難上

加難。■ **精神要好**：這比起深宵溫習更為有效率 and 長久。■ **選一個會專心及讀書易入腦的時段及環境**。任何人都有一個適合自己的時段及環境，比方說我自己較喜歡寧靜的環境，有些人卻愛嘈吵的環境，當作一種溫習的鍛鍊，更加強自己的專注力。其實最重要是自己有一個既定的目標和良好的學習氣氛，才會使自己有推動力向上。■ **學習歷程有感**。記得有一次考數學試，腦海中突然一片空白，有一條長題目幾乎沒有做，喊停筆後就立刻哭了出來。結果出來的分數只有六十分，成為史上最低。我十分沮喪，開始反思其中原因。我發現原來是自己太緊張，自此之後，我盡量放鬆心情面對考試，於是這種情況不再發生。經過這次，我學會了如何面對考試的態度和明白了考試的真正意義。 (4A劉頌恩)



上課時固然要留心，回家後也要溫習。但最重要的是從學習中發掘出樂趣。讀書會遇到很

多困難，但若從學習中找到樂趣，就不會怕困難。若果自己在某些科目能力較弱，就必須多下苦功，將勤補拙，遇到困難也不要氣餒。而除了自身的努力，家人和老師的配合和支持都是十分重要的。她感謝老師的教導，家人無微不至的照顧和鼓勵，都是她獲取好成績的重要因素。 (3A林明欣)



Let me share my learning experience. Actually I am not such a good example for you since I am somewhat lazy, but I can share some of my learning

experience with you all. In my opinion, hard work is the most essential factor. If you can put more effort in your studies, you will certainly get improvement. The following tips are advised to help you to get a good learning result. First, pay attention during the lesson even though you feel deadly sleepy. Second, complete all the homework and study what you have learnt every day. Third, have enough sleep so as to have clear mind during the day. Fourth, try your best to enjoy your studies, even though you do not like the subject. I hope this may improve your learning in those subjects. Lastly, seek help from your teachers, fellow classmates or internet whenever you have questions. I hope all of you can enjoy your learning. (3D Benson Ho)



## 迸放新力量 為理想發光

### 余淑賢老師的心裏話

校園記者：6A吳百添 6A廖厚舜

本年度的輔導節共舉行四個不同的活動，分別是：願望樹、傳情達意、英雄會、迷你奧運，期望透過活動帶出「迸放新力量，為理想發光」的主題。樹立願望樹的目的，是希望同學們能夠確立自己的夢想，以示為夢想奮鬥、努力的決心，而傳情達意則希望同學透過歌曲點唱，向所欣賞的同學表示鼓勵，一同「迸放新力量」。另外，整個輔導節的重頭活動就是英雄會，活動以一個類似「打擂台」的形式進行，即每一個挑戰項目由一位同學或老師擔任「場主」，接受各同學的報名挑戰。是日活動反應十分激烈，如蘇詠芬老師的拔河比賽以及麥偉倫老師的射擊球比賽皆吸引到大批參加者和同學圍觀。當然，老師和同學在較量時都抱著一勝不驕、敗不餒的態度，充分表現出可敬的體育精神。是次英雄會得到同學的熱烈支持，表現出同學勇於挑戰自我的精神，符合了舉辦活動的原意。最後一個活動則為迷你奧運，活動的對象主要是中一及中二的同學，為了讓同學懂得互相鼓勵、幫助和扶持，同學須分組挑戰十個不同的攤位，每當完成一個攤位，都總會聽到同學的歡呼拍掌，團結不就是力量嗎？「全力以赴，做到最好」。奧運精神，沐恩同學做到了！

除了報導輔導節的活動外，小記們亦把握機會請余老師分享其個人經驗和感想。

#### ■ 個人理想

「小時候的理想是成為教師，現在達成了。」余老師最看重的是能幫助別人，陪伴別人走人生路，以信仰的角度就是生命影響生命。教師的工作能幫到她，每天接觸學生，自己樹立一個好榜樣，使學生從中能有所得著。余老師為了達致自己的目標，每天都堅守自己的行事，盡力作一個好榜樣。教學方面，盡心備課，批改作業；信仰方面，希望作為好基督徒，不作壞見證。

#### ■ 透現奧運精神

余老師認為沐恩學生除了汲取學科上的知識外，更要透過不同活動、學習來擴闊視野。她表示今年與小六學生面試時，聽到許多學生皆說很欣賞沐恩多姿多采的活動，可想沐恩絕對有條件培育出學生的多元化素質。「希望同學相信自己有潛能，不要為自己設下框框。成功的因素並非家庭環境，也不是智商，而是對自己有期望。希望同學能高瞻遠矚，定下更高、更大的目標，如同奧運場上每一位選手，勇於挑戰，成就遠大。」



## 活動一覽

## 活動一覽表

主題	活動項目	參與對象及人數	日期	地點	負責老師	費用
體育藝術之旅 A	1. 「男Teens」行動前傳之歷史訓練	中一男同學	29.4.08 上午	沐恩中學禮堂	羅紹國	\$ 50
	2. 「男Teens」行動前傳之戰壕探險	中一男同學	30.4.08 全日	城門水塘、孖子徑		
	3. 「公共藝術」之旅	中一女同學	28 - 30.4.08 其中一個上午	港鐵香港站	孔雪兒	\$ 60
	4. 參觀香港文化博物館	所有中一同學	26.4.08 - 2.5.08	新界沙田文林路一號	孔雪兒	自學行
奧運馬術之旅 B	參觀馬術展館	中一女同學及 79 位中二同學	29.4.08 上午	沙田彭福公園	容豔玲	全免
科學天文海洋之旅 C	1. 參觀科學館	所有中二級同學	26.4.08 - 4.5.08	九龍尖沙咀東部科學館道2號	陳嘉輝	自學行
	2. 「動力學習室」學習計劃	34 位中二成員及10位中四、中六學長同行領袖	29.4.08 全日	海洋公園	余淑賢	全免
	3. 日間天文活動	90 位中二級同學	29.4 下午或 30.4.08 下午	可觀自然教育中心暨天文館	劉仰山	\$ 35
歷史考察之旅 D	1. 歷史考察比較：香港海防歷史	所有中三同學 (除了領袖生)	28.4.08 上午	香港海防博物館	溫淑玲	\$ 25
	2. 歷史考察比較：中國海防歷史	所有中三同學 (除了領袖生)	29.4.08 全日	廣東省(虎門)：海戰博物館林則徐紀念館	麥鴻昌	\$ 275
自然探究之旅 E	1. 自然生態考察	4E同學，共38人	28.4.08 全日	米埔自然保護區及濕地公園	陳慧莊	\$ 60
	2. 生物學習探究	4A 4B 4C同學，共45人	29.4.08 全日	長洲明愛陳震夏郊野學園	屈佩芬	自備交通費
領袖訓練之旅 F	1. 領袖訓練營	13 位中三、19 位中四及 7 位中六領袖生	28-29.4.08 兩日一夜	烏溪沙青年營	蘇詠芬	\$ 150
經濟科技之旅 G	廣東經濟及科技發展考察	45 位中四及中六同學	29.4.08 全日	廣東大亞灣核電站及聯想集團(惠州)產業園	陳家駒	\$ 260
短宣之旅 H	中國宗教發展體驗學習團	20 位中四及中六同學	26-28.4.08 三日兩夜	廣東三水	何杏嬋	\$ 400
國情交流之旅 I	中國經濟發展及認識奧運交流團	76 位中四及中六同學	26-27.4.08 兩日一夜	廣州(大學)	梁嘉儀	\$ 420

■ 我的中學校園生活，除了課堂上聽書外，還有各類型的課外活動，我參加過家政學會、歌詠團、基督徒團契，做過班會、學會、團契職員、領袖生。學校每年有旅行，最遠一次是去蒲台島。在我而言，這樣的校園生活已是多姿多采，並累積了不同的學習經驗。

■ 中七那年，高考後，與兩位教會姊妹聯袂北上神州旅遊，卻揭開了我學習的新一頁。要背著重重的背囊，爬上昏暗的硬臥車廂，還要坐三十多小時火車到北京，我心中不無恐懼。一句普通話都不懂的我，啞了般不知怎樣與人溝通。兩個星期的旅程，我要看地圖找地方、解決吃與住的問題、跑火車站趕買車票，我得真實地運用各種能力。登上長城遠眺，躺在內蒙草原看浩瀚的星空，原來世界是那麼大，我所知的實在太少了。

■ 我感謝我的母親，雖然家裏經濟拮据，她仍決意支持我遠行。她的信念：「讀萬卷書，不如行萬里路」也成了我的學習推動力。除了書本學科的知識，課室外處處都有可學的，自那次「自學行」後，我開始向世界出發，也把握每次出國的學習機會。

■ 今天的學校教育強調「全方位學習」，就是要為學生提供均衡的課程，擴闊學生的學習經歷，使學生在學習時得以善用校園內外多樣化的環境、人力資源和生活化的教材，讓學生在實踐中主動學習。「全方位學習」重視學者的親身體驗，通過經設計的活動經歷學習，爭取在實地環境和實際生活情境中學習，而學習內容經常是跨學科的。

■ 本學年的全方位學習週，活動設計環繞「奧運精神在沐恩」為主題，盼望同學對奧運、對自己的國家、對奧運的精神有更廣、更深的認識。每一位同學都有機會參與至少一項的活動，而中三、四及六級的同學更會前往內地考察。我深深祝福同學有愉快及成功的學習經驗，並展開向世界出發的學習歷程。

## 向世界出發

黃堯姬助理校長





## 生命中不平凡的蔡賢慧

校園記者：6B 張賦斌、4A 李馥儀、4D 謝梓彤

「我十分感謝沐恩中學的老師給我機會……」健談而樂觀的蔡賢慧娓娓道出她從小學到大學甚至出來社會工作的生活歷程。

### 一、小小蔡賢慧

蔡賢慧自小多才多藝，無論是繪畫、鋼琴、歌詠、書法、朗誦、手工藝、電腦、講故事、跳舞、乒乓球等等都難不到她。她好學的性格令她接觸到比別人更多的事物。在眾多活動中，她都得到出眾的成績。就以乒乓球為例：蔡賢慧的乒乓球學習是在獅子會青年會中心以六十元十二堂的價錢開始。不但價錢便宜，更令她遇上一位技術出眾的啟蒙老師——香港代表隊的教練。教練所教的基礎為她日後被挑選加入大埔乒乓球隊及奪得全港區第一名奠定良好的基石。升上中一後，蔡賢慧仍然積極參與各種活動，一次觀看花式溜冰的機會促使她學習溜冰。因為小學培養出來的好體能，所以很快便能掌握溜冰技巧。中二時她已被選派到日本參加四國的溜冰比賽，並勇奪自由式花式二級組冠軍。



### 二、遇上挫折時

在一面面的獎牌、一張張的獎狀背後，蔡賢慧在獲勝途中有不少困難。學乒乓球時的艱辛令到年紀小小的蔡賢慧不禁想：「為什麼我要這麼辛苦練習呢？」雖然有過放棄的念頭，但樂觀的她很快找到答案，領悟到永不放棄的精神。加上嚴苛的乒乓球訓練教她學會忍耐和堅定不移的信念，這使蔡賢慧能夠咬緊牙關去面對以後的一切困難。她亦坦然道出：「勝敗乃兵家常事。若在比賽落敗時，失望是必然的。每一個人都希望自己能勝出，沒有人會希望落敗而去參賽。」當自己沒有得到預期中的結果，她會靠家人在觀賽時為她寫下的評語作出反省，加以改進，然後再次參賽。蔡賢慧永不放棄的精神在一次次比賽中顯露出來了。



### 三、放棄體育、專注學業

雖然她有堅毅不屈的意志，但她在中三時卻毅然放棄出賽機會。眼看一些年紀小且出色的對手，她覺得每一個人都有自己的巔峰，而她的巔峰已經達到。而這時期的自己應該專注在學業上。雖然她放棄了在體育方面奪獎的機會，但在讀書方面，蔡賢慧也有卓越的成績。在未放棄體育時，她的成績已是名列前茅；專注學業後，她到了英國留學，完成學士學位後，更取得獎學金到日本留學一年。這一年的留學生涯，賢慧嚐盡甜酸苦辣，最令她難忘的是取得日語演講比賽冠軍的殊榮。把本來只得半年的獎學金因她優異的成績而延長至一年。經過一年後她能說得一口流利的日文，並在香港一間日本公司工作。本著積極進取的她，希望學有所成後可以在香港替父親管理生意。結果沒有辜負她的父母期望，賢慧和她的哥哥一起努力管理及改革公司，令公司的業務蒸蒸日上。賢慧不但努力學習，而且運用自己所學的去幫助身邊有需要的人。



賢慧在職期間還修讀香港理工大學專業日語文學碩士的課程，一邊工作，一邊讀書的她，永遠活出不平凡的一面。更令人想不到的是，不斷追求新知識的她為了實現自己的語言夢，能到不同的國家學習當地的語言。起初對普通話一竅不通的她，竟然於日文碩士畢業後，隻身前往北京修讀長達三個月的國家語委普通話水平測試班，之後更考獲合格資格。真的不可思議！這正是平凡中活出不平凡的蔡賢慧！

### 四、後記

在約兩小時的會談間，蔡賢慧由衷地感謝所有教導過她、盡力去培育她的老師們。她亦鼓勵學弟妹要珍惜學習時光，好好利用學校的設施去發揮內在潛能，培養堅毅、永不放棄的性格。同時，她亦自信地向我們說道：「我現在的目標是努力工作，希望有健康的身體去照顧家人。」這位懂得四國語言的旅遊董事無時無刻地散發出積極的光芒，照亮屬於自己的前路。



## 個個是精英 隊隊是精英



Designed by Inamoto5 ■ Copyright © Wow Production 2008. All rights reserved.



## 2007-2008 校園記者

### 你知道嗎 答案

1. 1984-1985年度，亦即開校後第二年才開始第一屆的陸運會。場館是「沙田運動場」。
2. 四位穿藍色運動服和一位穿黃色的男士。
3. 在未有社制出現前，運動會的團體獎是以各年級為單位來較量的。第一次的社制團體大獎比賽是在第十二屆(1995-1996年度)開始的。
4. 那時的啦啦隊表現和徑賽項目計時服務生。
5. 你看到的是第一屆環校跑，還看到今天我們仍經常進出的校園，和不時走過的長路的變化。



## Imaginative artwork inspired by the Olympics

There are five mascots representing the Beijing Olympic Games. Have you thought about creating your own mascot figures to represent yourself? In October, Our S. 3 students put much effort in designing and making mascots with unique personalities. In November, they also made some creative ink prints related to the Olympics. Some of them had the opportunity to share their inspirations and creative work in the English programme on Day 1 in March. Here are some of the outstanding pieces.



**Catman by Ho Wing Tak, Benson (3D)**  
The fierce-looking, red-eyed mascot manifests a strong emotion of fury. The sharp teeth and scars all over the body make it more terrifying.



**Bearian by Fan Lok Yan, Mavis (3D)**  
The creation of the figure was inspired by durian, a distinctive but not very popular fruit. The mascot has spikes all over the body and together with the green and yellow colours, it becomes a unique and interesting durian-like bear.

## Sportsmanship by Lau Chung Yan (4A)

As soon as the whistle was blown, my heart almost jumped out. My feet just worked like a mad machine. I could think of nothing but to run. I could see nothing but the destination. I could hear nothing but my throbbing heart. Seizing every second, all of us tried to strive for the honour...

Being a sprinter for seven years, I have changed my attitude a lot. At first, I detested the hard, time-consuming training sessions and thought that they were definitely disasters for me. For instance, in summer, the weather was so steaming hot that there were sweats all over my body. The sun hurt me with its shining swords mercilessly. In winter, chilly wind attacked me and my body just shivered. The training was really exhausting and tiring. Every time after the training, my feet bore a great pain and everything made me feel depressed. Feeling unfortunate, I always muttered of leaving the team, and when such grumbles went to the teacher, although she didn't scold me, I knew that she felt disappointed with me. How could I be so timid that I thought about escaping from my responsibility? How could I be so ruthless about others' expectation? I felt ashamed. But after some deep introspection, I flipped to a new page of my life. Putting in more efforts, and as time passed by, I began to enjoy and taste the amazing happiness of sprinting. It was so fantastic that it felt like flying! I decided to strengthen myself so as to compete against others and also myself. What is sportsmanship? To me, sportsmanship is the exertions to strengthen and improve the athletes themselves continuously. In other words, sportsmanship is the drive for athletes to achieve their goals step by step and leap beyond endurance.

Among all my competitions, the following experience impresses me most. Once I participated in a relay race and my teammates wanted to win eagerly. Being the last relay member, the heavy responsibility and expectation loaded on me. But at that time, I made a big and irreversible mistake. I ran out of the track, which meant that the whole team had to be disqualified. Feeling so guilty, tears ran out of my eyes. To my surprise, my teammates showed no anger at all but faces of understanding, and they comforted me. They were so forgiving and generous

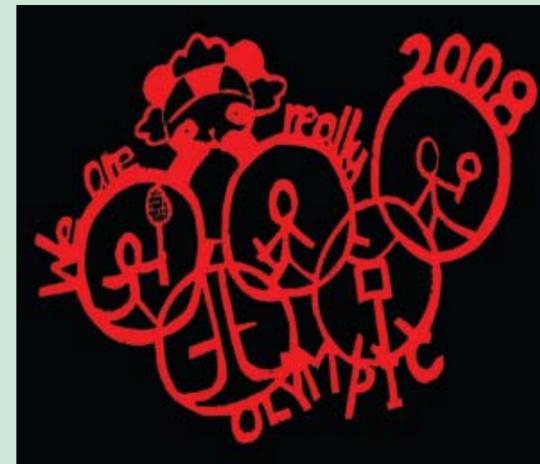
that I felt deeply impressed and touched. What is sportsmanship? Since then, I found that sportsmanship is not just about the spirit of an individual; it is also about the collaborative spirit of the whole team. Forgiveness, care and trust are the binding bonds of all members.

To learn more about sports, I always get inspirations from sporting heroes. While most people admire famous athletes like Liu Xiang, I learn much from So Wah-wai, a local physically-challenged athlete, who has achieved impossible miracles in sprinting. Despite his physical disability, he doesn't give up and has even become the gold medallist of one hundred and two hundred metres in the Paralympics. During his sports life, he also experienced a low tide. His spasm caused immense pain after training and he was at the verge of giving up his sports career because of the financial burden. But he chose to face it optimistically and bravely. Finally, he managed to break the world records. It sounds incredible, but he really did it! What I admire and appreciate most is his persistence and love of sports. Having experienced so many difficulties, he could still run towards his goal indomitably. What is sportsmanship? It is the determined, indomitable desire and also the optimism and 'never give up' attitude to life.

I learn a lot about sportsmanship from my own experience and also from others such as my teammates and sport heroes. Then what is sportsmanship to people around the world? This year, the Beijing's dream, "One world One dream", fully reflects the Olympic spirit of general people which are Unity, Friendship, Progress, Harmony, Participation and Dream. But the most striking thought is to strive for a bright future for mankind. In spite of the differences in colour, language and race between foreigners and us, we share the same dream. This magnificent sportsmanship is not only a personal spirit, not only the mutual support among teams, not only the love of countries, but also the collaborative effort to create a better future with love and persistence for the whole of mankind.

## The Olympic papercutting artwork from students

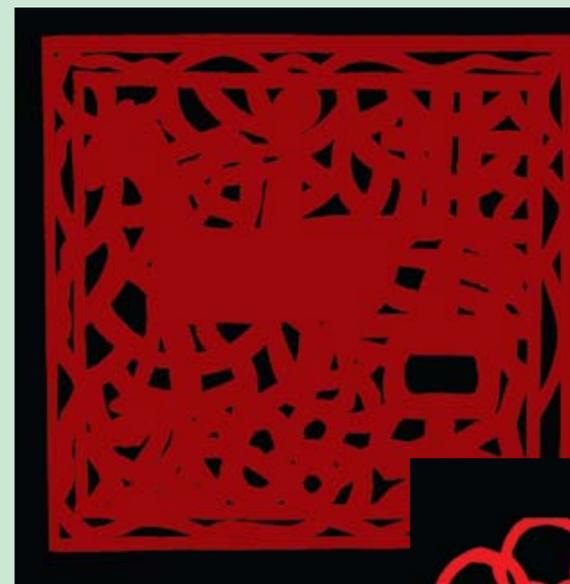
Our junior form students joined the Hong Kong Olympic papercutting competition in March this year. Many of them had brilliant performance and some of them got great results. Here are some of the outstanding art pieces.



by Chui Ka Yee (1A)  
In addition to the five rings, two other features are represented through the handicraft: the Olympic mascot, the giant panda, represents China, and the slogan "We are Ready" represents the theme of the Beijing Olympics.



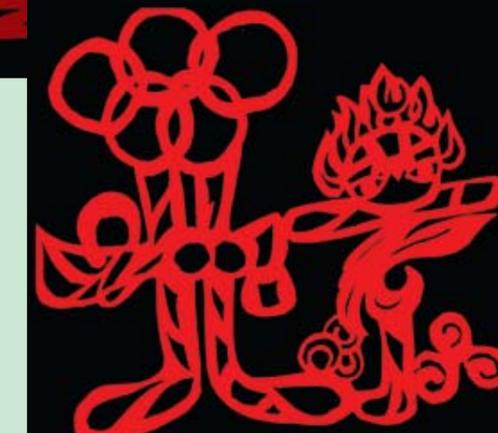
by Lee Ka Fai (1A)  
Look at the edge of this piece of work. Do you know what sports they are doing? (Hints: there are 9 events in total.)



by Lai Ho Man (1A)  
This is an abstract representation of the Olympic equestrian event which will take place in Hong Kong. Ho-man received an award of excellence with his original and outstanding idea.



by Lu Tsz Fung (1A)  
The five rings represent the unity of different countries in the five continents. All athletes are full of the Olympic spirit and aim at doing their best at the Olympics.



by Yip Yu Ching (1E)  
This piece of work incorporates the cheerful Olympic mascot, the five rings and the Chinese characters of "Beijing". The brilliant idea and sophisticated handiwork won her an award of merit in the competition.