



博學明道・臻善益群

南亞路德會 沐恩中學校訊

總第 **31** 期

2015年5月

校址：香港新界大埔大元邨

電話：(852)2667-3129

圖文傳真：(852)2665-0600

校網：<http://www.ilc.edu.hk>

電郵：info@ilc.edu.hk

主題：自主學習

第二屆銀禧校友加冕典禮

1989年度 出席校友

7B劉國良	蘇財妹	馮就強	傅偉傑
5A李衛萍	李德偉	潘偉明	蘇文光
高偉龍	黃國涼		
黃智明	王兆清	陳桂富	陳穗斌
5B劉懿霞	鍾子強	李嘉禾	徐永雄
蔡耀明			
黃祝軍	張志芬	馮詠嫻	馮玉媚
5C鄭小莉	羅鳳嬌	李麗芬	梁潔芳
林兆珊	吳美芬	柯少慧	蘇敏詩
呂笑媚	黃秀霞	楊潔貞	葉少慧
曾綺華	鄭雪瑩	鍾嘉兒	梁慧儀
5D陳小鳳	梁婉君	張寶春	鄧國通

1990年度 出席校友

7B何渭兒	關敏兒	羅倩慧	陳偉光
招康彝	余文光	袁達威	
5A劉思敏	李芷茵	馬綺華	鄧鳳儀
杜佩儀	陳俊文	洪永進	盧仲明
雷保強	王家偉	黃良喜	
5B張啟中	吳展迅	黃呂平	
5C羅嘉儀	劉麗芳	吳雪琴	孫詠兒
黃彩儀	黃燕和		
5D歐耀珍	周伊玲	朱玉蓮	蕭文清
徐馬妹	徐玉蓮	葉詠茵	林振強

出席典禮之 校長和老師

校長：	丘頌云	楊永傑
老師：	鄭賢德	鄧月儀
陳小萍	黃玉琮	馮家樑
趙汝儉	鄧萬成	曾瑞強
鄧淑英	伍詠慈	趙美德
麥樣愛	孔雪兒	劉仰山
何順鑽	陳婉玲	麥鴻昌
陳加強		羅紹國



▲一九八九年度校友致送母校禮物



▲一九九零年度校友致送禮物與各主禮老師



▲創校校長丘頌云先生為校友加冕



興趣的承擔 自主學習的源泉—— 伍焯佳老師訪談



校園記者：
5C曾盛敏、4B麥熹汶、4D林盼、鄧曉嵐

伍焯佳老師熱衷歷史時事，每年都看見他上台與同學分享有關六四和時事的話題。這次的專訪，準備充足的伍老師，甫坐下便向我們分享他自主學習的起源，不難看出他做事有承擔又不含糊，積極學習的特點。

興趣加以實踐，樂趣無窮

伍老師對歷史認識透徹，升上大學後，理所當然修讀歷史系，甚至成為中國歷史科老師。平日他會主動接觸身邊不同的事物，增廣見聞，其中剪報的習慣就是一個好例子。伍老師認為作為知識分子，要有承擔的使命和責任。正因為伍老師對社會時事的熱愛和執著，他帶動老師、同學去了解時事，希望同學除了讀書外，也能積極去關心和了解我們的城市。以他關注八九民主事件為例，1989年伍老師曾連同老師們蒐集約千多名港人的簽名登報，向中央政府公開表達心聲，肯定學生運動是愛國運動。當年，他與其他老師帶動了校內師生每班送上花牌和懸掛黑布白字的橫額於學校外牆予以悼念，至今他仍堅持每年出席悼念六四的燭光晚會。

除了歷史和社會時事外，伍老師還喜歡旅行。而令我們驚訝的是伍老師幾乎走遍整個中國，只是未曾踏足西藏而已。伍老師十分享受旅行，因為不但能遊山玩水，還是一個戶外學習的好機會。正所謂「讀萬卷書不如行萬里路」，學習不必局限於書本的知識，有時親身經歷，帶來的收穫更為珍貴。他以前常和同事、教會朋友、親友一起自由行，同行伙伴每次負責不同的崗位，如保安、食宿、導遊等，每次都能從中學到新的知識技能。伍老師還記得當年去新疆旅遊，第一次發覺當地人像西方人般深邃的輪廓，不同於東方人的面孔。而且，他第一次見到新疆的天山，沿路上火車行了一、兩天也能看見這座巍峨的天山，不禁驚嘆人的渺小。

伍老師的興趣廣泛，博物館是他愛流連的地方，文化、藝術、歷史等，也叫他樂而忘返。平日伍老師亦會透過收聽電台節目來了解社會時事，並常欣賞關於社會民情和歷史事件的話劇、電影和紀錄片，當中《鄭和下西洋》和《德齡與慈禧》是他最喜愛和深刻

的話劇，而文藝的欣賞能培養我們從多角度思考人生和歷史。

同行者的扶持化作堅毅

每天面對繁忙的工作，要自主學習又談何容易？伍老師將自己的興趣付諸實踐，與同行者在寬闊的世界自主學習，豐富人生。旅行時，同行者對他的鼓勵使他能堅持下去，忍受人逼人的長途車廂，訂立旅行的目標，一起分享交流，實在得益不少。伍老師認為專題研習便是自主學習的好機會，同學可作一試。想當年，他和大學同學一起做一個有關個人成長和性格之間的關係的專題報告。透過訪問、參考文獻和代入個人經歷，發現人的性格果真和童年經歷關係密切。

一同嘗試的祝福

最後，伍老師的自主學習有兩個目標。一是更明白神的心意，透過多查經和尋找相關資料，來與別人分享信仰；二是學習書法，如草書和行書等。最後，伍老師以三句話勉勵同學：首先，要有好學不倦的精神，培養對四周環境的好奇心，並享受閱讀；其次，要自強不息，定立目標，透過不同的經驗，例如：閱讀課外書籍、旅行、參與活動等，從而提升自我；最後，要胸懷世界，關心及接觸身邊人、事、物，思考自己與眾生的關係，遇到不公義的事要主動提出，也要記掛有需要的人，亦要懷着悲天憫人的心，以同理心待人。希望大家能藉此培養出自主學習的興趣和積極堅毅、關心世界的眼界。



▲ 早年跟學生分享讀書不忘家國的訊息。兩旁對聯為明代士人顧憲成所撰：

風聲雨聲讀書聲聲聲入耳
家事國事天下事事事關心

◀ 與校園記者合照





▲ 於沐恩30週年珍珠禧接受長期服務30週年嘉許，由校監司徒炯培先生頒發禮物



▲ 沐恩第一張教職員合照，伍老師已在其中，找找看。



▲ 「昔日的教員室，跟昔日的我」。時約1983至85年間。



▲ 在陸運會擔任跳遠裁判



▲ 為銀禧校友加冕



● 2009年旅遊中國東北部，攝於冰天雪地的松花江上

小圖1：帶領中一學生參觀科學展(2011年度)。小圖2：1983年暑假旅遊新疆，策馬大草原上，有「想當年，金戈鐵馬」之慨。小圖3：出席某教育團體之爭取小班教學集會。小圖4：2012年參觀香港電影資料館，愛看電影是伍老師的興趣。

學無止境 —— 「雙博士」老師 劉啟光訪談



校園記者：

5A張凱詠、李芷悠、4D莊雅晴、朱子清

這學年，學校以「自主學習」為學生發展目標，我們有幸邀請到劉啟光老師，為我們分享他的自主學習歷程和心得。

作育英才

有着多年不變的親切稱呼 —— KK，永遠以燦爛笑臉迎人的劉啟光老師，不論工作還是進修，皆充滿熱誠。當年到沐恩教書，皆因機緣巧合。KK原於其他學校任教，但後來被上帝感召，要往基督教學校任教，事就這樣成了。一教便是二十四年，以數學和電腦科為主。KK的教書方式生動有趣，不介意和同學說笑，但認為應該懂得學習時學習，遊戲時遊戲。

沐恩校園學習氣氛

比較今昔的沐恩學生，KK認為以前校園的學習氣氛比現時的濃厚，尤其是當年的中六、中七級學生，經歷過會考的洗禮，他們懂得劃分遊戲和學習的界線，在課堂上全程投入，課後也把全副精力放於溫習，務求於公開試中奪取佳績。他們都對自主學習素有一心得，懂得分配課餘時間。反觀近年學生，由於未曾感受社會的嚴峻要求，缺乏自主學習的動力。

終身自主學習

同學想要做到自主學習嗎？那不妨參考KK的看法。他認為追求知識有兩個層面，就是「深」和「闊」。他認為自己擅長邏輯思維和表達己見，故對電腦和教育等的科目努力鑽研，並在這兩方面各取了一個博士學位，這就是「深」的層面；「闊」方面，他一直有探索不同領域的知識和技能，如神學、保險、精算、法律和填詞等，務求每一範疇都有所涉獵，充實自己。除學術科目以外，原來KK更修讀過魔術和化妝課程，其中化妝更是考取了專業資格！這是因為他認為自己對美學的觸覺或欠靈敏，故特意學習相關知識，填補自身不足。「君子之學也，以美其身」，KK為了求得自身的完善而孜孜不倦地學習，這種追求知識的態度着實值得同學學習。

永無止境的時間競賽

教學、進修、寫論文，出書……要做和想做的事情堆積如山，然而日理萬機的KK，對時間的分配遊

刃有餘。雖然教學工作繁重，但他認為不要忽略了家庭，故盡量每天「朝八晚四」，批改未完的工作則帶回家中完成，便可同時和家人聊天，爭取和家人相處的時間。为了更好的善用時間，KK會在搭車時看書，爭分奪秒地充實自己。加上KK是電腦能手，故善用自身才能設計一系列的電腦程式以提高效率，務求以最少的時間做最多的事。

自主學習四步曲

第一步，在求知階段的時候，對每件事都要清楚原則，例如當年KK投考保險，便按原因、原則去理解題目，答案便呼之欲出，故同學學習理科的時候宜對涉及的理論多作分析，問題當可迎刃而解。

第二步，要有周詳的時間規劃。「吾生也有涯，而知也無涯」，知識是窮盡一生也追求不完，故同學不宜急於求成。而好的開始是成功的一半，故同學在溫習之先應該分配溫習的時間，按步就班，循序漸進。

第三步，在充分掌握知識以後，便要勤加溫習書本。KK認為一定要自行摘錄筆記，記下所有考試重點，有利自己牢記和溫故知新。此外，同學亦能善用科技和身邊的資源以牢記所學，例如當年KK便會自行設計多項選擇題編程式，重複練習以加深印象。

第四步，在牢記知識後，便要調整心態，以最佳狀態應戰。KK提醒同學考試前絕不要挑燈夜讀，翌日精神不足，影響表現。KK覺得學習是快樂的事情，同學不必對成績過於介懷，盡己本分，享受學習的過程便可。

滿懷主恩

一路走來，神幫助了KK不少，每項事情、每個細節，神都親自預備，引領他在教學和追求知識的路上奔馳。回望過去，這一路儘管艱辛，卻充滿了恩典。他以身作則，鼓勵同學仿效他自主學習的精神，在以主恩築成的人生道路上前行。





▲取得博士學位，楊校長和同事到賀



▲獲頒長期服務嘉許



▲參與香港大學有關電子數碼科技與教育的研究計劃

劉博士之點滴人生



▲全方位學習活動，帶領同學訪問廣州中山大學



▲與舊同學聚舊



▲30週年綜藝晚會與服務生一起當值



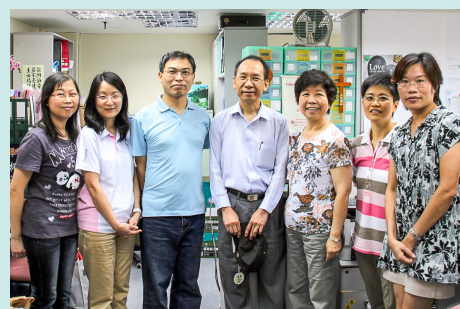
▲專業導遊課程第一次實習



▲與同事分享喜悅，攝於校務處



▲博士也有浪漫的一面



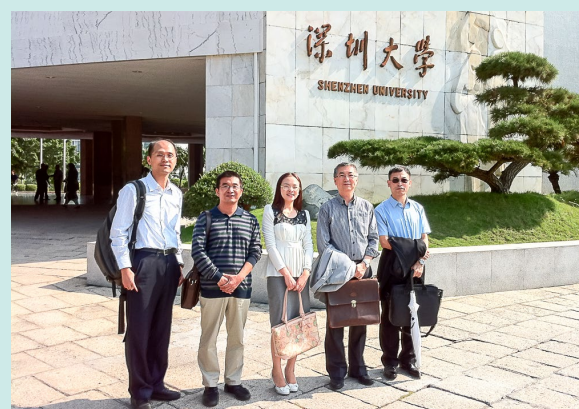
▲與教會團契團友合照



▲在陸運會當值，與同事合照



▲跟校園記者展示其取得的各種專業學歷



▲與大學團隊到深圳大學交流

治癒人心的 開心果 盧翠萍老師專訪

校園記者：5C朱泳湘、4D郭詠恩、2A羅琬茵、吳仲婷



盧翠萍老師兩年前入職沐恩，執教中文科和普通話科。平日所見，盧老師經常於課外時間接觸學生，十分關心同學，對學生的認識也很深。但不知同學們對她的了解又有多少呢？

循序漸進 中普兼善

盧老師對中文科深感興趣，可追溯至她的童年。她在小學時，寫過一篇作文，無意中用了一個很好的比喻而得到老師的讚賞。從那時起，她便意識到自己對中文的天分較高。事隔多年，她與我們分享時仍露出一副喜孜孜的神色。普通話教學方面，她坦言初時信心不大，於是報讀教育局舉辦的普通話正音班。經過導師的糾正和悉心教導，加上她的努力，逐漸建立起信心，如今不但成為普通話老師，而且還在教會擔當普通話翻譯的服事崗位。

教學認真 識多才廣

為了教導同學以普通話朗誦，本來對朗誦一竅不通的她，便報讀了一個為期三個月的普通話朗誦課程，向專程來港教授朗誦的內地教授學習朗誦技巧。除了報讀有關教學的課程外，她還報讀了急救班和配音班。她笑言自己「百足咁多爪」，喜歡涉獵不同方面的知識，並發掘自己在教學以外的潛能。自從執教以來，盧老師發現不少低年級同學都喜歡與她傾訴心事，她開始發現自己在輔導方面的恩賜，於是開始鑽研青少年輔導的技巧，為學生解惑。除了閱讀相關書籍，盧老師前年更在中文大學修讀了一年制的學生輔導課程。

熱線輔導 心靈雞湯

盧老師正在福音機構參與輔導熱線的義工服務，希望發揮教學以外的潛能，幫助受情緒困擾的人士。要當上一名輔導熱線的義工並不容易，參加者必先通過第一輪面試，才有機會參與培訓。培訓後，還要進行第二次面試，經過嚴格甄選後才能實踐輔導工作，而盧老師就是其中一名脫穎而出的輔導者。這項義工服務使盧老師得著不少，培訓課程導師的分享和實踐帶給她寶貴的經驗，這不是書本上可以學習到的。這些經驗不但拓闊她的思考層面，讓她更深入了

解自己，也使她看通了一些從前令她不能理解或釋懷的事情。她從中領悟到縱然我們不能決定身處的環境，但我們可以改變自己處事的方式和態度，避免不幸的事情發生。她笑言心態決定境界，改變自己，自然能豁然開朗地面對每件事情。

迎難而上 雨後彩虹

在同學眼中，盧老師的文學修養高，想必她的學習也一帆風順。然而，看似一帆風順的旅途，航行者其實曾抵受過狂風惡浪的衝擊，只是奮鬥的過程不足為外人道罷了。她在高考中，各個科目都考得不錯，唯獨中國文學不及格，影響升學。為了可以升讀大學，她決定自修重考文學科。她每星期到補習社上課，請教導師，其餘的時間則自修。目標堅定的她排除萬難，不但到旺角書店、還專程到內地的書城購買有關中國文學的參考書。此外，她還自創了一個有趣的方法來督促自己溫習，就是若她當天自律溫習，就投一元進錢罌，獎勵自己；若沒有完成目標，就投兩元進錢罌，以警剔自己努力溫習。那張記錄考試日子和溫書進度的紙條，她仍保存至今，時刻提醒她要勤奮、學而不倦、教而不誨的人。

形象陽光 減壓良方

盧老師提到同學們都是很可愛天真，上課時活潑有趣，課後又會主動與她熱情地打招呼，有些同學更會向她傾訴；在她眼中，一眾同學猶如她的親姊妹般。她懷著同理心來理解同學的感受和想法，感恩能夠替同學疏導情緒和解決問題。在同學心中，她總是積極樂觀的開心果，然而每個人都有負面情緒的時候，她又會如何處理呢？她表示有時會向好朋友傾訴；有時會遠離人群，走到碼頭祈禱，享受海風的吹拂，看着如此廣闊的天地，心情便會豁然開朗；有時工作事務繁忙，她就會在網上聽聽詩歌、聽聽道，讓神的話語來洗滌自己的心靈。





▲帶領學生團契福音茶座聚會



▲向學生介紹好書



▲與陸運會當值老師和服務生合照留念

照片照我心

· 盧翠萍 ·

盧老師 在沐恩



圖片上：校慶感恩日環校跑等候起步，與其他老師和同學一起。中：三十週年校慶綜藝晚會當值。下：主考中文科小六升本校中一面試。



● 這是剛於某輔導熱線中心服務滿一周年的小紀念品，由該機構所贈。我特別喜歡卡上的寓意——「因為我們是與神同工的，你們是神所耕種的田地所建造的房屋。」



● 這張照片是當年畢業時於城大時留影。如今重溫背後的陶淵明的詩句——「不言春作苦，常恐負所懷。」反思自己對影響他人生命的工作仍得著激勵。



● 這張大合照是大學三年級時，上畢「中國古典文學批評」最後一節課時，全班中文系同學的留影。照片中前排坐著是鄭滋斌教授，是我們三年來最敬重的恩師。老師於上月終息勞歸主。在整理大學時代的照片時，如煙的舊事一幕幕在腦際浮現。至今仍滿有感恩。望藉此機會以茲紀念天上的恩師。



Life Wide Learning
全方位學習



西貢競技遊蹤

校園記者：5C曾盛敏、朱泳湘

伴隨着沙石的飛揚，西貢半月灣上盡是沐恩中五同學的身影，奔跑和歡笑聲發着無窮無盡的青春氣息。

今年中五的全方位學習活動為「西貢競技遊蹤」，大家都享受各環節獨有的樂趣。譬如充滿創意的堆沙比賽、「埋身肉搏」的旗幟爭奪賽，以及一時按兵不動，一時又乘勝追擊的搶龍尾遊戲。雖然大家玩得汗流浹背，又一身髒亂，但都是帶着歡笑去整理行裝，前往下一個目的地。

接着，我們來到了燒烤場，任務就是要在有限資源下，在限時內成功煮出溏心蛋。面對劣質煤炭，點火困難的情況下，大家都沒有放棄，反而團結一致分工合作，最終煮出專屬自己團隊的「溏心蛋」。因此，我們難以忘卻組員完成任務後發出的歡呼聲和拍掌聲。

午餐過後，出現了一個奇特的景象：不少同學在街道上駐足，與當地市民、商戶聊天。這可真令人疑惑，同學們不該乘着難得的機會在西貢四處溜躑嗎？原來大家為了完成專題研習，全都在「訪問」西貢居民有關當地的資訊。縱使同學們訪問時有點兒不自在，卻不減西貢市民的熱情回應。

回頭一想，這活動凝聚了同學們的團結精神，西貢的濃厚人情味也讓不少同學「訪問」時逐漸變得舒服自在，享受箇中樂趣，這在我們眼中又是另一種趣味和感動。我們會用「有所得益」來形容今年的中五全方位學習日，也謝謝班會主席和老師們的精心策劃和安排！

與原居民伯伯暢談訪問 ▶



▲緊張刺激的搶龍尾遊戲



▲組員合力終於把沙堆完成了



▲齊圍在爐邊想辦法煮出溏心蛋



中四級・新加坡 持續發展考察及 文化交流之旅

校園記者：4D莊雅晴、朱子清、林盼

■ 與當地學校交流

旅程的第二天，我們到Broadrick Secondary School交流，踏入校園時都愣住了——宏大的校舍聳立面前，總面積比我校至少大兩倍；在全年炎熱高溫的環境下，所有課室都沒有空調！「你們不熱麼？」「我們習慣了。」我們很欣賞該校對環境資源的愛護。午膳後，我們上了一個「職業發展」課程，探討某些職業沒被時代淘汰的原因，及職業發展的可行性。大感興趣的我們積極向着全新的範圍探索，很快便和同學熟絡起來，說英文也流利多了。下課後，我們送他們禮物以示謝意，也期望將來再有機會彼此交流。



▲ 與當地學生臨別的紀念合照



▲ 校記在小販中心吃的簡單午餐

■ 麥士威路小販中心

第三天，我們去了麥士威路小販中心用膳，那裏環境乾淨，約有一百多個的攤位，提供地道新加坡及世界各地的美食，讓人口水直流，恨不得多長幾個胃。此外，在過程中，我們亦發現一個新加坡人獨特的習慣，就是獨自來用膳的人，會用紙巾來佔座位，十分有創意！但在那裏上廁所，你是要付費的，這點卻讓我們有點驚訝，不過收費倒也不貴。

■ 傳說中的花花世界——Gardens By The Bay

旅程的最後一天，我們來到了新加坡的 Gardens By The Bay，這地方讓我們體驗到大自然的優美。一進到水晶球般的大型溫室，已經聞到陣陣濃郁的花香撲鼻而來，宏觀四周絢爛奪目的花草樹木，仿佛自己被帶到童話故事的森林裏，讓人有一種舒適自在的感覺。除了花以外，最令我嘆為觀止的，就是有一座三層高的大瀑布。在遠處已傳來瀑布水聲，頗有一點歐陽修《醉翁亭記》「漸聞水聲潺潺而瀉出於兩峰之間者」的味道。瀑布令整個溫室帶來了生命力。這個難忘的體驗讓我認識到不同地方的特色植物，真令我大開眼界！

看來也頗有氣勢的三層高的大瀑布 ▶





Life Wide Learning
全方位學習

中四級

荔枝窩奇妙之旅

校園記者：4D麥熹汶、4D鄧曉嵐

在 全方位學習日，中四級同學參與了「荔枝窩奇妙之旅」，除荔枝窩外，還包括吉澳和鴨洲。當中最好玩，又最令人印象深刻的活動，莫過於「班際攝影比賽」，以及全班拍攝「海闊天空」音樂錄像了。

「班際攝影比賽」於荔枝窩進行，分兩個項目：「飄浮於榕樹下」和「榕樹下的師生情」。當老師一聲令下，各班同學霎時飛奔至理想位置，馬不停蹄架設照相機，又齊心協力排好隊形。過程中當然少不了滑稽的場面，為了營造出「飄浮於榕樹下」的感覺，同學需要跳起，在空中擺出不同姿勢，甚至注意高度。這簡直是默契、體力、智慧的考驗，不少同學嘗試數次仍不成功。但他們眾志成城，沒有放棄，「皇天不負有心人」，最後終於成功了。

接着同學就前往鴨洲拍攝音樂錄像。到達那兒後，同學需要運用當地的特別景色來作音樂錄像的背景，配合自己拍攝的作品。同學們先要找出適合拍攝的地方，再唱出已選擇好的主題曲，並配合已設計好的內容拍攝。大家都為了得到更好的效果而努力。當中有同學也拍下同學們在旅程中快樂的一點一滴，來加入音樂錄像中，在有限的時間做出最好的作品。

相信同學在這次全方位學習日都享受當中過程，也建立出更深厚的友誼，而為此活動留下最美好的回憶。



▲ A班活動



▲ B班活動



▲ 一眾同學在廟前空地集合



▲ C班活動



▲ D班活動



▲ 嚐嚐地道小吃



中二級 人傑地靈的肇慶

校園記者：2A羅琬茵、吳仲婷

這學年，我們中二級同學的全方位學習活動，是到內地廣東肇慶交流，了解當地的天然資源及旅遊設施，並思考當地政府在自然保育方面的困難和挑戰。行程共兩天，由三月二十六日至二十七日。

我們在肇慶享用過午餐後，來到交流團的第一站——鼎湖山。鼎湖山是中國第一個國家自然保護區，有「北回歸線上的綠寶石」之稱。湖底下的海藻植物映照湖面，湖水呈現碧綠帶藍，像一塊大綠寶石。由於鼎湖山的山路斜滑，一不留神就會四腳朝天，因此大家都手牽著手，小心翼翼地走完這段山路。這段路盛載著同學們的汗水和喧鬧聲，還見證了彼此的友誼和信任。

另一個印象深刻的景點是蝴蝶谷。蝴蝶谷環境幽美，瀑布和水潭給人清涼之意。多種稀奇的蝴蝶舞動紛飛，同學們都拿起相機為蝶仙子拍最美的「沙龍照」。肇慶千里旅遊走廊風光畫更讓我們大開眼界，該畫由十萬多隻蝴蝶翅膀拼貼而成，長38米，耗時一年，被稱為「中國蝶翅第一畫」。

這天的行程像鼎湖山的湖水一樣豐富，時間像蝴蝶谷的蝴蝶一樣飛走，美好的回憶卻永不磨滅。兩天的行程雖然很短，但事後回想，自己的得益也不少呢！



▲ 提起鬥志不怕山高路險



▲ 校記同學拍得的一隻蝴蝶





▲黃校長致送紀念品與林校友

走萬里路不如讀好書——校友林慶舟跟同學分享

校園記者：4D郭詠恩 5A張凱詠



▲林慶舟校友跟在座的各級成績優異學弟學妹分享讀書心得



▲黃校長與中五級成績優異同學合照留念

林慶舟校友畢業於二零零四年，在沐恩度過了七個年頭。在神的帶領下，他到北京就讀中國法律課程，其後更到荷蘭攻讀國際法，現於香港樹仁大學法律與商業學系任教。校方特邀請他在家長日跟成績優異的學弟學妹分享。

他以聖經的比喻，開宗明義說道，聰明人建立的房屋由於根基牢固，所以便經得起風吹雨打；然而愚蠢人卻在沙土上建立房屋，不消吹灰之力便倒塌。無論是對於工作或是人生，他認為每個人都應有安身立命的意識，然後才可創造環境做自己所想，而抱著精益求精的態度求知識，則是打好基礎的方法。

他進一步闡述，在現實的世界，僱主在招聘或擢升員工時，難免會看重僱員的學術成就。此外，由於香港環境的轉變，現時香港學生面對大量來自海外和內地的競爭，這一群回流的學生在語言和生活經驗上都比香港的有優勢；而且內地學生在五、六點天剛亮時便會起床讀書，比起香港學生有過之而無不及的旺盛鬥志。

有見及此，他建議同學在分配讀書與課外活動的時間上，應花更多心思在讀書上；正所謂「學海無涯」，在課餘時亦要多閱讀，以增進知識，讓自己看得更遠。對於「讀萬卷書不如走萬里路」一說，林校友認為這句話的前提應該是讀好書，他提出如果太急於走路的人不用心讀書，只不過是驕夫而已；而只顧讀書，不懂實踐的人也只不過是書蟲罷了，唯有兩者之間取得平衡才能算得上合宜。他又提到學生應持有求真的態度和批判思維，以「佔中事件」為例，在表達自己的意見前，應先了解法律與公義，並聆聽社會不同的聲音，而非急躁於決斷，隨波逐流，這是待人接物最基本的禮貌。

再者，在家庭情況許可下，他認為離開父母出國讀書能讓同學學會獨立，解決問題，並好好地反省自己的人生；與來自其他地方的學生交流時，更可明白到「一山還有一山高」的道理，並藉此建立自信。

他坦言，在大學教書使他充分認識到自身的無知，在許多知識領域上的貧乏仍有待努力。對於大學生之間比較優劣，得過且過的求學態度感到惋惜，並鼓勵同學努力向學。

第31屆陸運會

2015/3/11-12

大埔公眾運動場

致開幕詞：黃堯姬校長

頒獎嘉賓：周子雁小姐

香港教育學院運動導師/
仁川亞運女子馬拉松代表



▲黃校長致開會詞



▲鳴笛儀式，運動會開始

個人成績第一名

組別	社別·班級·姓名	金-銀-銅 獎牌(個)
男子甲組	義社 5A 陳逸洋 德社 5F 張顯賢	3-0-0
男子乙組	愛社 4A 陳文卓 愛社 4A 嚴穎鋒	3-0-0
男子丙組	信社 2B 陳柏霖	2-0-1
女子甲組	愛社 5D 于皓筠 信社 5A 蘇凱婷	3-0-0
女子乙組	愛社 3D 蘇文華	3-0-0
女子丙組	愛社 2D 廖穎桐	3-0-0

團體總成績



▲愛社校長盃接力賽冠軍



▲德社啦啦隊冠軍



▲信社團體盾冠軍

	信社	義社	愛社	德社
校長盃接力賽	亞軍	季軍	冠軍	/
健康六百米	冠軍	/	亞軍	/
啦啦隊獎	亞軍	/	/	冠軍
團體盾	冠軍 (914分)	殿軍 (691分)	亞軍 (849分)	季軍 (716分)



▲家長參加健康六百米後合照



▲校友組成接力隊於賽後合照



▲校長致送紀念品與頒獎嘉賓

第31屆陸運會

2015/3/11-12

陸運會記盛

校園記者：5A張凱詠、5C朱泳湘、4D郭詠恩、曾盛敏

「陸運會時雨紛紛，場上健兒欲斷魂，借問終點何處有，老師遙指起跑線。」三月，是同學引頸以待的月份，也是沐恩運動健將大顯身手的日子——陸運會。雖然本年度的陸運會受天雨影響，但仍無損一班參賽同學要擁抱風雨，誓奪冠的激昂鬥志。除了場上的一眾健兒之外，場外各社亦賣力高聲呼喊為同學打氣。相比往屆，這次的氣氛更為熱熾，而且亮點眾多，就讓我們一起回顧一下運動會的精彩瞬間吧！

催淚的百一米欄

百一米欄的參加者寥寥可數，然而這群同學卻付出最大努力，最值得我們引以為傲。眾所周知，跨欄是最具挑戰性的項目，除了賽前要花大量時間練習外，亦要克服受傷等的心理關口，令不少同學都退避三舍。賽事如箭在弦，有些同學磨拳擦掌，有些則坐立不安，只望待會能突破自己。隨著一聲清脆的槍響，參賽者就如脫韁的野馬，疾馳而去。即使他們絆倒，仍沒有猶疑不決，反而重振旗鼓，堅持完成賽事。賽後，各選手相擁哭泣，哭泣不僅是因為他們如釋重負，更重要的是他們踏出勇於嘗試的一步，戰勝自己。他們那一刻的笑容，那一刻的汗水，那一刻的榮譽，背後付出的努力是有血有汗的。相信他們的英姿颯爽已經深深印在我們的腦海中。

三千米的持久戰

三千米，是毅力的磨練和體力的較量。它雖然不及短跑那樣動人心弦，運動員的精神卻更令人感動，他們要面臨生理和心理上的考驗。賽事裏，他們的步伐逐漸沉重，只剩下一臉倦容。望著他們無力的背影，我們只能在心底為他們祈禱，因為我們都明白每一步的前進，都充滿了他們的執著和堅定。他們為社費盡心力拼下去，任汗水痛快流著，任疲倦注滿全身，仍然奮力追趕。他們抬頭望著前方，終點線已依稀可見，力量和信念在紅色跑道上逐漸凝聚。即使與獎項失諸交臂，他們也無怨無悔，因為當他們衝線的一刻，就已經通過了意志和耐力的終極考驗。

結束就是開始

陸運會在同學的歡呼聲中完滿結束。對運動員而言，他們不但獲得同學的掌聲、至高的榮譽，更重要的是與隊員並肩作戰等難以忘懷的回憶。運動會，是一種耐力與體力的較量，期望同學在下一年的陸運會能捲土重來，再次在運動場細味那份永不磨滅的勇氣和信心。



陸運會

嘉賓周子雁訪談

校園記者：5A張凱詠、5C朱泳湘、4D郭詠恩、曾盛敏



▲在頒獎禮上致詞訓勉



▲頒獎禮前接受校園記者訪問



▲頒獎與校友接力隊



▲禮成後與校長及諸位老師合照留念

港隊 馬拉松運動員周子雁小姐以嘉賓身份，於百忙當中出席本校陸運會。當她走進運動場，同學的活力和熱鬧的氣氛感染了她。她專注地觀賞賽事之餘，還以她自己的經歷來勉勵學生keep running, keep smiling, keep improving，希望學生做運動時找到快樂，並堅持不懈和有所進步。

Keep Running

26歲可算是職業運動員的超齡年紀，而周子雁26歲時才站在賽道的起跑線，她放棄了穩定的教師工作，毅然轉為全職馬拉松運動員，不少人都認為她很傻，但她仍堅持下去。她沒有經濟上的掛慮，加上自己有時間和得到家人支持，所以她覺得應該把握機會，挑戰自己。遲來的運動生涯並不乏味，反讓她有新的收穫：到不同的地方訓練，增廣見聞，社交圈子更廣，故此從沒後悔當初的決定。

Keep Smiling

周子雁在內地高原接受訓練時，陌生的環境和龐大的練習量使她吃不消。然而，她並未放棄，苦中作樂。她受訓期跟很多內地的運動員成為朋友，看到他們比自己更刻苦，困難比自己多，所以自己更應該積極面對。感恩的心也帶給她不少快樂，她每天都祈禱，感謝神引領她來到與香港風貌截然不同的高原地帶集訓，能飽覽當地美景，且空氣清新，身心舒暢。身邊點點的美好沖淡了她的艱辛；異地訓練的疲乏換來無比的快樂，因她做著喜愛的事——跑馬拉松。

Keep Improving

成為奧運會代表，是所有運動員夢寐以求的，周子雁也不例外。2012年，日本名古屋的一場比賽對她非常重要，家人和朋友都遠道而來，為她打氣。但最後她差5分鐘才達標，未能取得參加奧運會的資格。與倫敦奧運擦肩而過確實有點兒可惜，但她仍高興自己有進步，創下佳績，並奪得參加仁川亞運會的機會。面對漫漫的征途，汗水打濕脊背，即使她未能及時抓住夢想，仍奮力追趕，總會有所收穫。

仁川亞運的啟示

2014年，周子雁代表香港迎戰仁川亞運，可是傷患使她的比賽成績未如理想，亦意識到自己的傷患太多，從而自我反省。較遲開始跑馬拉松的她訓練時操之過急，熬壞身體；過度重視成績，不知不覺間失去跑步的樂趣。仁川亞運令她發現問題所在，嘗試平衡自己的身體狀況和成績，調整好狀態來備戰；她記起當初跑步的目的並非以傷患的煎熬換取成績，而是挑戰自己和享受跑步，讓快樂油然而生。

周子雁的成長經歷鼓勵同學堅持對目標的信念，在追逐夢想時找到快樂，以無限的潛能突破極限，期望同學相信自己定能圓夢。

校友加冕禮花絮



▲ 校長校友相見歡



▲ 楊校長與校友合照



▲ 黃校長與校友合照



▲ 小小校友



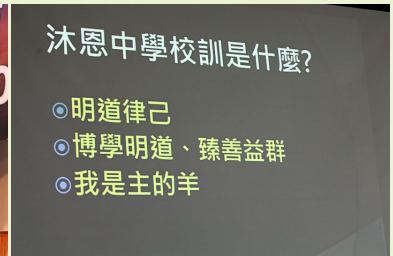
▲ 晚會司儀劉仰山副校與何美儀老師



▲ 齊唱校歌



▲ 黃校長致詞



▲ 節目之一：無獎問答遊戲



▲ 趙汝儉老師領校友重溫沐恩金曲



▲ 丘校長分享沐恩的故事



▲ 專注地聆聽分享



▲ 楊校長為校友加冕



▲ 黃校長為校友加冕



▲ 李泮芹老師為校友加冕



▲ 中樂團表演



▲ 鄧月儀老師與校友合照

第三屆校友校董選舉

二零一五年五月十六日於本校A1課室舉行，經投票後，由上屆校友校董莫兆麟先生連任。



▲ 左起：呂錦妍老師、候選人鍾永基校友、黃校長、校友校董莫兆麟先生、黃煒詩校友、選舉主任麥仲平校友



校友前來投票支持校友會 ▶

第七屆校友會幹事會誕生

校友會週年大會於二零一五年五月十六日於本校禮堂舉行，選出新一屆幹事會。會上頒發本年度獎學金。



▲ 黃校長與上屆幹事合照留念



▲ 新一屆幹事會

校友會第七屆幹事會成員：
鍾永基(2001)、黃煒詩(2002)、周子輝(2003)、林翠怡(2003)、蕭詠雪(2005)、麥仲平(2006)、吳家豪(2006)、朱佩儀(2007)、梁學彬(2010)、徐睿亨(2010)

校友會獎學金獲獎名錄

經濟及企會財：蕭麗蕊 (6F) 體育：王俊銓(6D)
社區服務：蘇珮瑜(4B) 領袖：蘇珮瑜(4B)



校訊編委會：南亞路德會沐恩中學學校宣傳及聯絡組

- 顧問：黃堯姬校長
- 編輯顧問：趙汝儉老師
- 編輯：李少寶老師、陳加強老師
- 校園記者：2A羅婉茵、吳仲婷/ 2B張文幸、鄧雅媚/ 4B麥熹汶/ 4D朱子清、莊雅晴、郭詠恩、林盼、鄧曉嵐/ 5A張凱詠、李芷悠/ 5C朱泳湘、曾盛敏 ■