



博學明道・臻善益群

南亞路德會

沐恩中學校訊

總第 33 期

2016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：提升自我，璀璨明天 Better Me · Brighter Future

校長的話



攝影：王俊文老師

看著有蓋操場講台背景幕的圖畫，那搶眼的四個字 Better Me · Brighter Future 及五位同學向前望的背影，心中有一種奇妙的感動，我看到同行的友伴、我看到積極的自信、我看到光明的盼望……

這個口號「提升自我·璀璨明天」，是學校發展 2015-2018 三年計劃的主題。

我們深信，每個學生都是獨特的，不論外貌身材、不論性格才能。每個學生都想自己好及更好，每個學生都可以有能力做好，可以擁有夢想，可以有多元發展，可以從不同的學習活動及生命的經驗中認識自己、發展自己、貢獻自己、提升自己，不是要與別人比較，而是為自己訂下不同階段成長及進步的目標。

在全人教育下，提升自我可以從多方面發展、可以有不同的進路、節奏亦可快可慢：學識與智慧、體能與健康、獨處與合群、藝術與創意、眼界與視野……祝願所有沐恩學生都有向前、向好的動力。

成長是冒險的旅程，因為我們不能掌控明天，但我們可以探索生命中無限的可能，可以期待不一樣的將來。提升自我，是要有所抉擇、有所行動的，在積極求進，裝備自己的歷程中，為人生創造更多的選擇及機會。

提升自我，能確保明天一定是璀璨嗎？光明嗎？有好成績嗎？有好的前途嗎？有錢途嗎？俗語云：一分耕耘，不一定有一分收穫；但不耕耘就一定沒有收穫。儘管如此，我邀請所有沐恩學生，為自己的人生，在中學階段編寫成長的美好故事，帶著信心與盼望勇敢前行。

我想起中學時開始唱的一首給我信心前行的詩歌——《我知誰管著明天》，很想送給大家：

1. 我不知明天的道路，每一天只為主活，我不借明天的太陽，因明天或許陰暗，我不要為將來憂慮，因我信主的應許，我今天要與主同行，因他知前面如何。
 2. 我不知明天的道路，或遭遇生活苦楚，但那位養活麻雀者，他必然也看顧我，他是我旅途的良伴，或經過水火之災，但救主必與我同在，他寶血把我遮蓋。
- （副歌）有許多未來的事情，我現在不能識透，但我知誰管著明天，我也知誰牽我手。



我也將這首詩歌送給今年榮休的三位同事(容艷玲老師、陳加強老師、羅四有先生)，願天父牽著他們的手，開展人生另一階段，沒有了職場的忙碌，可多享受天父所賜豐盛人生。多謝 Ms Yung 在圖書館管理及發展、在升學就業輔導上，成為學生活的資料庫，幫助了很多學生作出人生明智的抉擇。多謝加強老師的墨寶及所有的出版刊物，在沐恩校園留下可見的文化氣息。多謝有哥由開校以來默默地忠心服侍。沐恩有你們是我們的福氣，深深祝福你們身體健康，常沐主恩。

◀ 校長與榮休同事合照留念。左起容艷玲老師、黃校長、陳加強老師、羅四有先生。攝影：王俊文老師



校園記者：4A項澤龍 3A林諾允 3D羅琬茵

「每顆細沙最終都會變成珍珠。」梁嘉儀老師期望沐恩的珍珠不但學業上有優秀的表現，亦會擔任學校的服務崗位服務同學，善用自己的才幹，祝福同學，回饋學校。

「焯耀珍珠薈萃」

「焯耀珍珠薈萃」是為尖子同學們而設的計劃，旨在確認尖子付出的努力，擴展尖子的潛能。許多沐恩同學都是屋村長大的孩子，因而未能支付昂貴的大學資優課程或校外的拔尖課堂費用。同在屋村長大的梁老師明白，生活環境不富裕的尖子擔心參加此類提升學習的課程會成為父母的負擔。可是，倘若有校方的資助，他們便有機會參加這個課程了。有才能但生活清貧的尖子，應與其他同學有同等的機會。經濟上的限制，不應成為他們發展的限制。因此，學校增設了更多獎學金及獎項，以肯定同學的能力和努力。另外，除了鼓勵尖子參加資優教育學苑的課程，和教育局的網上拔尖課程外，學校也於本年度為低年級的尖子開設了資優課程——由翁信固先生舉辦的全腦速讀法課程。

難得的機遇

三年前，學校已想引入「全腦學習」的課程，而其他學校也反映「全腦學習」的成效很好，但後來因為資金的問題而暫時擱置。梁老師認為其他學校讓學生自己負擔學費的做法並不適合沐恩，因為不是所有學生都肯付出四、五千元來參加這些課程；而家裡肯付上金錢參加此計劃的同學又不一定會認真學習。結果，今年學校成功調動到一筆撥款給「焯耀珍珠薈萃」，聘請到把「全腦速讀法」引入香港的第一人：翁信固先生到校主講。梁老師認為這是一個難得的機會，希望同學能好好珍惜這機遇，認真學習。



校園記者：4A項澤龍 3A林諾允 3D羅琬茵

全腦速讀課程創始人——翁信固先生

翁信固先生是「全腦速讀計劃」創始人。他在1992年開始推動腦速讀課程，並花了三十多年時間研究人大腦如何運作。在2007年，腦速讀課程終於正式得以發展。



我們應該也感好奇，為什麼他會願意花三十多年的時間在大腦的研究上，並研發速讀課程？他表示，因為很多人都在學習上感到挫敗而倍受壓力，於是他便銳意研究提升大腦效能的方法，從而幫助我們有效地學習。透過這個課程我們能夠提升閱讀效能以及大幅加快閱讀速度，使我們溫習和學習時更省時，更有果效，自然可令學習變得輕鬆有趣。



那麼，全腦速讀課程如何幫助我們提高學習效能呢？翁先生解釋，人的大腦被很多外在因素影響運作，例如環境、飲食、自信心和情緒等等。我們需要把這些不好的因素撇除了，才能有利大腦的記憶提升效能。在課堂上翁先生也會做一些小測試從中判斷我們大腦的狀況，讓我們知道自己的身体狀態。



其實這個課程在本校也有顯著的成效，有同學的中文閱讀加快了83.7倍(平均為18.5倍)，亦有同學的英文閱讀加快了42.6倍(平均為9.4倍)。雖然現在仍未能將課程推廣到全港，盼望往後這課程有更多人認識，造福更多同學。



2016-2-26 Top 3 Students Honorable Hour 優秀學生家長晚會

校園記者：5B陳衍文

為了表揚成績優秀的尖子，我校每年家長日也會舉辦家長晚會，邀請全級成績前三名的學生及其家長參加。當晚活動精彩，先是黃校長致歡迎詞，勉勵尖子繼續努力，為校爭光。然後，尖子們逐上台接受黃校長頒發優異生獎。在簡單而隆重的頒獎禮後，大會邀請三位尖子在台上分享他們學習的心得和感想。席上分享的同學充滿喜悅，有的甚至對於自己卓越的成績表示難以置信，場面令人感動。場內為同學準備了精美的點心及飲料，讓同學和家長們能夠在舒適的環境輕鬆地與校長、老師交流分享。

相信同學一定想知道：到底怎樣的讀書方法才能提升自己的學習效能；才能像他們一樣擁有優秀的學業成績？讓我們一起回顧當晚尖子分享的學習心得吧！



3B 羅琬茵同學

“專心學習最為重要。其次是作息有序，培養早睡早起的習慣。同時妥善分配時間，針對科目的考試日期、科目的難易程度以及考試科目作編排，以提升學習效率。就我而言，我會在溫習文科時嘗試用腦圖總結課文，溫習理科時把不同理論應用於練習之中，但最重要的是找到適合自己的讀書方法，方可大大提升學習表現。”



5C 馮弘建同學

“我平時會透過小組方式來學習，大家把自己所不懂的問題拿出來討論，互相切磋，不但可以找到解答，又可以避免重複做相近的練習，有助提升學習效益。”

只戀書香不戀花 圖書館主任 容艷玲老師專訪

攝影：王俊文老師



黃校長與容老師合照留念

容艷玲老師與服務年期1983-2013

容艷玲老師小檔案

- 於舊校以馬內利英文中學任教，並於1984年度正式加入本校，迄今共33年，曾任教科目：地理科、基督教倫理科、通識科、圖書館課。
- 圖書館主任、升學及就業輔導主任、校史館工作小組成員。
- 曾為教務組資深成員。榮休前隸屬「生命教育組」成員。多年來帶領公益少年團和圖書館服務生事宜。



▲在校史館工作(2013)



▲開校第二年老師合照(1984)。前排右三為容老師。



校園記者：5C莊雅晴 3D蘇詠恩、吳仲婷

她在創校第二年便加入沐恩中學，迄今已33年，一直伴隨沐恩成長。說沐恩是她另一個家，或許俗套，卻也貼切。她，便是容艷玲老師。

情繫沐恩

說起容老師，大家腦海浮現的必是圖書館無疑。容老師擔任圖書館主任至今31年。她坦言初時並不適應這職位，因為圖書館位處三樓，跟當年設於地下的教員室遙遙相距，這種阻隔使她接觸同事和學生的機會少了。她曾因這份隔離的感覺而想過放棄這個崗位，但每想及學校用了兩年的時間和資源來培訓自己，便打消這個念頭。就是因為這一份責任感，她一直堅持至今。過程中，她體會到這份工作的樂趣，更越發覺得這份工作別具意義。從協助學生影印、搜尋圖書，到管理圖書館資源、培訓圖書館管理員、推廣閱讀，甚至與校外團體合作、舉辦活動等，大大小小的事情均是容老師所關心的，皆因她希望為同學締造舒適的閱讀環境，建立閱讀風氣。

圖書館環境寧靜，長期處身這裡未免有些沉悶，不過容老師也有兼教別的科目，仍可跟學生接觸，例如地理科、基督教倫理科、通識科、圖書館課……多年來容老師任教的科目或有改變，但她對教學的熱忱，卻始終如一。她覺得課堂能让自己和學生有更多交流，也讓她有機會跳出圖書館的寂靜，表達自己的想法，所以每逢授課時她都會十分雀躍，更笑言多和同學接觸可以讓自己年輕一些呢！另一方面，多跟同學接觸，

對他們的認識也多了，能令她為同學提供升學就業輔導時更得心應手。

談到升學及就業輔導，容老師憶述有一位女同學令她印象深刻。某年會考放榜，那女同學的分數差一點才能升讀中六，當時容老師便介紹她報讀某間大專院校的預科課程。兩年後，那位女同學成功入讀理工大學，之後她專誠回校向容老師致謝，並指容老師在她茫然無助時，給她介紹了一間讓她發展潛能的院校，改變了她的人生。這事令容老師深深體會到這個崗位的意義非凡，為此她十分感恩。

今昔之比

容老師見證著一屆又一屆的沐恩學生畢業，她認為我校學生的淳樸素質一直沒有變。昔日的學生較為有禮和更加刻苦。以圖書館服務生為例，以前的同學會主動學習如何履行圖書館的職務，也很願意承擔。然而近年來學生越來越忙，擔任的崗位和參與的活動太多，分身乏術，有心無力，以致有時欠交代。不過容老師說圖書館是本校最先有空調設備的地方，是同學勤於進出圖書館的誘因，而如今願意鑽圖書館的同學都是真心喜歡閱讀，或是希望可以安靜地自習，這點令容老師非常欣慰。

動靜皆宜

大家心目中的容老師可能是較為不苟言笑和文靜，但真正的她其實十分隨和，很喜歡接觸學生。容老師原來是很活躍和興趣廣泛的。中學時期，她熱愛運動，午膳時可以飯也不吃，在校裙內加穿一條運動褲便到球場打籃球去。此外，容老師的乒乓球技同樣不錯，熱愛乒乓球的同學不妨約她切磋切磋。容老師也熱愛唱歌，是教會詩班的一員，她還在教會學習插花，藉此侍奉上帝。

信仰見證

容老師是虔誠的基督徒，最喜愛閱讀個人成長、靈修及基督徒見證類的書籍。因為她認為生活上常遇到不同的挑



▲主持有關升學和就業的活動



▲容老師攝於2012年首屆中學文憑試放榜日早上



▲昔日學生。容老師帶領他們參加課外活動。



▲與愛書同學攝於禮堂書展

戰，這些書籍能幫助她成長，也能幫助她成為一個榮耀神的基督徒。她會每天靈修、恒切禱告、信靠上帝，並且常存盼望，靠著上帝賜給她的能力，面對所有困難。容老師憶述她的小兒子三個月大時，患上腦膜炎，影響了聽力，成了聽障人士，故此容老師照顧小兒子的歲月也比其他人漫長辛苦。縱使如此，容老師看到上帝在小兒子身上的恩典，見證神如何在他成長的路上扶助他。十年前，容老師的丈夫患上了危疾，但有家人的支持、鼓勵，並教會弟兄姐妹的禱告，給容老師很大的動力和支持，深深感受到上帝滿滿的恩典、憐憫和醫治。容老師最喜歡的金句是《哥林多後書》第四章第七節：「我們有這寶貝放在瓦器裡，要顯明這莫大的能力，是出於上帝，不是出於我們。」容老師表示自己只是個瓦器，那住在她心裏的上帝，是她隨時的幫助，故此她一直以上帝為中心，並靠著祂的能力完成不同的事情。

臨別依依

容老師退休在即，臨別依依，她對很多人和事也感到不捨，圖書館三十年來二萬多冊的藏書是最不捨得的事物之一，每一本書都有著容老師的心血和回憶。而她亦因為忙於工作，很多時候只能夠略看書本的簡介而未能細閱。容老師慨歎退休後更加難以在這寶庫裏發掘好書。此外，每天的早會也是容老師不捨得的，她喜歡聽老師和同學在早上簡

短而充實的敬拜和屬靈分享，令她感覺上帝與她同在。當然，令容老師不捨的還有一眾共事多年的同事，尤其是圖書館助理——黃小姐。黃小姐跟容老師共事二十多年，是容老師的好拍檔，她替容老師打點圖書館的事務，二人有著無形的默契。不僅是工作上，容老師和黃小姐在生活上也有無窮的話題，無限的樂趣分享，因此，容老師非常感謝黃小姐多年來的幫助。

揭開新頁

退休後的容老師打算花多點時間陪伴家人，特別是父親和丈夫。她希望投放更多時間在教會事奉，榮耀上帝。此外，容老師期望能每天閱讀，擴闊自己的知識領域，把閱讀的地點由工作的圖書館轉到家裏。容老師的退休計劃多姿多彩，她希望在唱歌、花藝和乒乓球等多方面發展，她還希望鑽研烹飪，日後能招待朋友到家裡作客。退休後容老師想到哪裡旅遊呢？她坦言想去的地方很多，最想去的是能欣賞大自然風貌的國家。不過容老師強調去哪裡並不重要，最重要的是能和家人一起。

祝福心願

最後，容老師希望沐恩能成為讓人有夢想和邁向卓越的地方，每個人都可以在自己的領域裏不斷成長，同學又能夠得到德智體群美靈全面的發展。她更希望師生之間能融洽相處，彼此尊重，讓沐恩成為一個和諧的大家庭！



▲容老師的好拍檔黃秀燕小姐



▲致送紀念旗與圖書週會主講嘉賓



▲替圖書館選購書籍

容老師給你推介好書

■ 容老師為高年級的同學推薦Dave Pelzers的書，這位作者的書都是從自己的個人經歷而寫的，雖然兒時被母親虐待，有著不幸的童年，但他沒有自怨自艾，而是積極向上，後來更成為了一個輔導別人的作家，甚至成為美國的十大傑青。同學在人生路上或會遇上挫折，相信這位作者的書能讓大家獲得啟示，度過難關。

■ 對於初中的同學，容老師明白他們可能剛升中學，有很多不適應或壓力，便向他們推薦歐樂文醫生的書，他的書既易懂又有意義，充滿快樂及正能量，使人看後會心微笑。



樂祝 休福



眾同事為容艷玲老師賀榮休及登陸之壽。容老師與同月同日生辰的吳偉強老師和蘇詠嫻老師合照

歲月 痕跡



● 長期服務嘉許。左起依次為15週年、25週年、30週年。



▲ 左起：陳家駒老師、張月友老師、容艷玲老師、梁鳳賢老師



▲ 左起：屈佩芬老師、容艷玲老師、伍焯佳老師

■ 祝容老師身體健康，心靈愉快，常常喜樂！願耶和華賜福給你，保護你。願耶和華使他的臉光照你，賜恩給你。願耶和華向你仰臉，賜你平安。(民數記6:24-26) 你無論往那裡去，耶和華你的神必與你同在。(約書亞記1:9) ● 月友

■ 很高興這兩年能在「生涯規劃組」與妳共事，記得兩年前我預備加入這個組別時，妳與我分享多年來在沐恩工作上的轉變和當中的心路歷程，這不但讓我對妳有更深的認識，也幫助我這個「新丁」對未來的工作能有不同層面的理解。很欣賞妳在工作上的幹勁和熱誠、對同事的友善和關懷。退休後的日子，妳可以真真正正放下工作上的重擔了，多些回來與我們飲茶吃飯呀！祝妳身體健康，生活愉快，主恩滿溢！● 鳳賢

■ 噲噲噲，沐恩有隻小蜜蜂，花間飛舞勤作工。衝衝衝，大家有個好Ms Yung，為主作工好盡忠。雖然我只能與Ms Yung 在職業輔導組同工一年，但她對工作的熱誠及對學生的悉心培育，是我的好榜樣。MsYung，我的好同工、好師姐，謝謝你。● 家駒

■ 容老師是我的學習榜樣
最好學習者：每當有新政策或計劃要推行時，她會努力配合學校發展需要而樂意嘗試籌備，為著學生的成長而不斷追求教學相長。她的努力探索是我要學習的工作態度。
最快回覆者：每當要遞交文件時，她時常是第一位回覆，在煩瑣的工作中，她從來不會忘記同事的要求而阻礙別人的工作進度。她的工作效率是我要學習的處事方法。
最佳聆聽者：每次跟她商討合作事宜，她總是謙虛地聆聽，不會因她的經驗而打斷別人的話，待別人把話說完了才溫柔地回應。她的柔和謙卑是我要學習的待人技巧。容老師，盼望我能將從你學習到的榜樣承傳下去！● 佩芬

■ 她就是圖書館
在教員室你不易看見容老師的身影，她總是默默耕耘地工作，在浩瀚的圖書中，在同學的讀書聲中、耳語聲中，細心打點一處閱讀的好地方。每次見她拖著一車圖書走在課室之間，心想：她今天一定又有好書要給同學介紹，好讓同學的腦袋飽足。她愛閱讀，她也要感染大家走進學海無涯的書海中。她，是一座活動的圖書館。● 焯佳

如果人一生須工作四十年，那麼，我和你在沐恩圖書館一起工作超過了一半的人生工作時間了。工作上你勤奮默默地苦幹，為學校為學生所付出的有加沒減。你善解人意，對我的信任、包容、體諒令我可以開心地與你一起同工。謝謝你！辛勞了這麼多年，你終於可以退下來，為自己計劃一個精彩的退休生活。祝福你往後的日子，越來越精彩。● 秀燕



▲ 黃秀燕小姐與容老師合照



▲ 圖書館服務生饒別容老師



▲ 第6屆陸運會(1989)和第9屆陸運會(1992)



▲ 上海教育交流團大合照和品嘗當地著名的南翔小籠包(2000)



▲ 15週年校慶感恩見證(1998)、25週年校慶聚餐(2008)、30週年校慶綜合晚會訓練服務生(2013)。



▲ 校慶環校跑當值(2015)



▲ 教職員聖誕聯歡晚會(2013)



▲ 學期終收爐宴(2012、2014)



▲ 教職員團年飯(2016)



▲ 教師團契：分享(2009)和領獎(2013)



▲ 教師發展日(2011、2013)



▲ 小六家長資訊日與服務生合照(2015)



▲ 暑期教師退修營：第1第2張為分組活動(2009、2011、2015)



▲ 帶領學生訪校交流(2015)



▲ 校友加冕禮(2015)



▲ 昔日同事潘綺文老師來訪合照(2014)



▲ 出席以馬內利英文中學舊生聚會後與司徒校監楊校長等合照(2015)

人生處處總關情 陳加強老師專訪



攝影：王俊文老師

黃校長與陳老師合照留念

陳加強老師擔任教務年期 1984-2012



校園記者：4A馮泳珊 4C麥延曦 4D陳昕琪

三十二年轉眼間成為過去，低調內斂的陳加強老師即將迎來退下教育崗位的那天。除教學外，一向擔任文字編輯工作的他，第一次，也是離任前僅有的一次，接受了校園記者的訪問。

專於一事 不怕沉悶

陳老師於八四年入職，在沐恩任教了那麼多年，他說這是上帝的引領。提起往事，他仍心懷感恩。陳老師早年就讀的浸會學院，尚未被政府承認為大學，那時卻獲聘於一所津貼中學實是上帝的厚賜。安於穩定的他笑言，只要工作有意義，環境適合，又能安心實踐理想，發揮所長，這便足夠，所以從未真個想轉換工作。

在沐恩多年，他的工作範疇轉變不大。陳老師自稱為「不怕悶的人」，一直負責人們看為沉悶的文字工作，例如校訊、家長教師會會訊的編輯工作。另外，「學生日誌」(student planner) 中的每週金句，亦是由他親自輯錄，當中以配合年度主題和節慶為主，以敦品勵學為輔，希望學生能從中慢慢積累學問和變化氣質。被問及為何如此專注文字工作，他只說是因喜歡一切與動筆寫文字相關的事，如書法、教學、寫點個人感受等。雖然大學時曾想過當報館編輯或採訪記者，但礙於不太喜歡要「拋頭露面」，卻更愛在課堂裏「傳道、受業」，最終還是踏上教育之途，一走便幾乎走了大半生。或許，負責學校刊物的文字編輯工作，某程度上也令陳老師得償所願了。

結中文「筆」解之緣

陳老師對中國文學和文化的熱愛，箇中原由，其實在「筆」。小學時，他的習字功課給國語老師拿來貼堂，中學時參加校內的書法班，課外又尋師學藝。無論是個人練習或觀摩名家的書法作品，作品的內容都離不開詩詞歌賦或文化經典，陳老師謂其對書法和文學文化的喜愛，是相輔相成，與中文結下「筆」解之緣。【編者按：陳老師書法師承旅港書畫名家余雪曼教授(已故)，平日少言及，其謂自覺學藝未精，恐有辱師門云。】

而中四時某次中文默書，也是陳老師學習上的一個轉捩點。那次默書，他毫無準備，成績「零蛋」。默書紙發回來了，意外的是，當日馮肇博老師在紙上寫下了十個字，是老師對學生的體諒和勉勵。提到那句子時，陳老師只說了後半句：「奮勵自不怠」。而前半句呢？陳老師沈默了半晌，說那是老師對他的期許，自己尚未達成，不想宣之於口。無論怎樣，這十個字倒令他更努力向學、更愛上中文、更想要當老師。最重要的是，陳老師明白到學生成績偶有問題，那不一定是壞事，若學生能知恥近乎勇，可以是進步的推動力。

從知不足到以身作則

家長教師會會訊有以「知不足」筆名寫的文章。其人就是陳老師。校記好奇問他筆名的意思，陳老師謂：「既然知道自己不足，便要加強囉！」陳老師謂那是對自己的提醒，不要自滿。陳老師強調那不是自己謙虛，在很多方面自知實在是不足。「得就係得，唔得就係唔得。」陳老師直接地說。無論其他人如何看你，是「足」還是「不足」，所謂「如人飲水，冷暖自知。」最清楚的應是自己。陳老師謂這是儒家思想「反求諸己」的一種呈現，若你有心做好某樣事情，只要有心，你就能自己想到適合你自己的方法，不一定非要往身外求不可。跟陳老師談及身為人師應作的事，他也同意老師應「以身作則」，好讓學生學習。但陳老師補充：那是假設老師都是聖人，所作所為都是對的，事



▲陳老師今年的生日宴。



▲陳老師攝於某年的畢業禮。



▲在教師團契活動時打乒乓球(2008)



▲影人者人亦影之。今年的陸運會陳老師就給偷拍了。

陳加強老師小檔案

- 1984年度入職，迄今共32年，期間任教科目包括中史科、基督教倫理科、中國語文科、中國語文及文化科、中國文學科。曾任中國語文及文學科主任(1995-2010)、中國文學科主任(2010-2012)
- 本校家長教師會教師委員(創會迄今)
- 校訊、家教會會訊編委(創刊迄今)
- 校園記者委員(成立迄今)
- 校史館工作小組成員
- 榮休前隸屬「學校宣傳及聯絡組」成員

實是這樣嗎？而在日趨複雜的社會，學生無論看老師，或看什麼人，應學會明辨是非，知道什麼事應該學，什麼事不應該學。

學子之心

陳老師坦言沐恩學生的成績不是最頂尖，但大多數同學對老師是尊敬的。他記憶中令他難忘和窩心的事不少。某年，陳老師任教的一班中六學生為他特別準備了一個驚喜，在畢業前夕以便條紙各自寫下了他們感謝和祝福的話，於上課前貼滿在教室的教師桌上，陳老師一進來，初時不知是什麼，看清楚了，大為感動。又早年時，曾有一名女學生，因一時之氣在課堂上公然頂撞陳老師。不過，她在小息時卻主動向陳老師道歉，陳老師謂至今仍記得那同學的姓名和樣子。

信仰的走廊

上帝在陳老師的人生中一直帶領保守著他。他年幼時已有機會接觸基督教，上帝派遣一位忠心的牧者來尋找他。當年，陳老師的住處與教會毗鄰，相距僅有一條五六十米的走廊，教會在走廊的一頭，老師家在另一頭。當他躲懶不想上主日學，那牧者便會一邊喊著他的名字「加強、加強」，一邊從教會走到他家門前叩門找他。如是者，他在教會中加深了對基督的認識，成為基督徒。原來陳師母也是老師在教會中認識的呢！陳老師也有在信仰小組裏分享見證，但他並不會強求學生信主，因為他相信上帝自會安排一切。

他是好父親？

陳老師與師母育有一子一女，皆已長大。與教導學生相似，陳老師著重的是主動學習。因故，若非兒女主動提出，他不會刻意插手他們的學業。提起早年的家庭生活，他承認用在工作的時間多，照顧兒女的時間少。因此，接送兒女抵達校門，臨別前，他們大多會問「爸爸幾點鐘回來？」雖然是錯過了與家人相處的時光，但他覺得總是過去了，珍惜現在吧，無須太介懷舊事。

陳老師認為以前的他或是個嚴肅的父親，但現在與孩子反而更像朋友一般，大小事都可一起商討，又會在飯桌上分享日常所感，親子關係更趨融洽。

細讀經典 反思現在

陳老師愛閱讀，他應校記要求，推薦了一本好書——陳之藩先生的《旅美小簡》，那是上世紀五六十年代作者留學美國時，在異鄉的見聞感思。陳老師認為佳作歷久常新，書中的信息或啟發，仍適用於現今社會，能讓人反躬自省。如〈童子操刀〉一文，兄妹為了爭看電視，十四歲的哥哥竟拿了餐刀把妹妹刺死了。高科技發展對人類而言，究竟是怎麼一回事？此外，〈失根的蘭花〉、〈鐘聲的召喚〉等可看到作者心中的家國情懷和宗教信念，同學或未能有所共鳴，不過其精煉優美的文筆，駕馭文字的能力很值得學習。

退而不休

退休後，陳老師的生活騰出不少空閒時間。他想過跟師母一起旅遊，例如到杭州西湖，欣賞退休前難得親歷的「平湖秋月」美景。校記謂環遊世界享受人生嘛，陳老師卻說每個人享受人生的方式各異。除了利用閒暇繼續鑽研書法和中國文學外，陳老師也希望透過上帝給他的書法恩賜和個人興趣，回饋社會，例如替一些活動拍拍照，以照片為他人留下生活的痕跡。

臨別的勸勉

陳老師對學生的期許不在學業，卻在品格——「做個好人」。此外，要學習安靜。其實動靜處理得好，有相得益彰之效，展現活力之餘，也要靜心陶冶性情才有所得著，《大學》云「知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得。」最後，陳老師深知這一代青年讀書或生活的壓力不輕，只要盡了力，無愧於心便是了。

陳老師承其師志作育英才多年，是時候將棒子留給下一代了。在此校記送上我們最真摯的祝福，祝願老師榮休後事事稱心、身體健康。



▲早年由教務組舉辦的學習營，前排右四為陳老師



▲陳老師謝謝工友梁太多年的早上茶水。攝影：王俊文老師



▲陳老師與中七畢業生攝於謝師晚宴上。(2009)



▲陳老師獲30年服務獎，家教會以鮮花為賀。



▲家教會參加當年陸運會健康一公里。右二為陳老師。



▲陳老師和兒子參加家教會旅行。旁為當年的黃堯姬老師。

榮休

自入職至榮休，陳加強老師與共事32年的同事合照留念。左起依次為：劉仰山老師、麥重光老師、伍焯佳老師、趙汝儉老師、陳加強老師、容艷玲老師、陳婉玲老師、何順鑽老師、孔雪兒副校長。

攝影：王俊文老師



陳加強老師榮休與資深同事合照留念

歲月痕跡



● 長期服務嘉許。左起依次為15週年、25週年、30週年。

加強老師榮休在即，卻給沐恩留下了墨寶處處。往後一代又一代的學子，或於師生閣留連談笑之間；或列隊魚貫進入禮堂，偶爾抬頭仰望掛於門頂鏡區內的校訓之時，將彷彿又見老師敦厚的身影，輕盈的步履，並得其言墨薰染，受教心中。衷心祝福加強老師榮休後生活充實寫意，主恩常偕。 紫來

中文科老師贈言



陳加強老師榮休與中文科組同事合照留念

本學年中文科合照。左起依次為：楊嘉俊老師、譚裕秋老師、伍焯佳老師、李少寶老師、張紫來科主任、陳加強老師、陳慧明老師、余淑賢老師、葉惠珊老師、盧翠萍老師、陳慧珊副主任。

攝影：王俊文老師

加強老師：榮幸與你共事十數載，你那淵博的學識，待人以寬的態度是我一直十分欣賞的。數年前文憑試一道作文題目中所描述的「唐老師」，正像你的寫照，待人接物也讓我體會到中國文化可貴的一面。祝福你退休後的生活美滿、愉快！ 慧珊

不管你是否認識陳老師，你定會被他敦厚、謙讓的外表吸引。正所謂：「腹有詩書氣自華」，從他的一言一行中，處處流露出一份務實又學富五車的學者氣質。陳老師平日說話不多，可是碰上大是大非的要緊時刻，他一定會據理力爭，甚至一語中的的。 焯佳

加強老師一直用心於校訊的編務，對校訊、對學校的情誼深厚，我亦有幸從他身上學會那份專業。面對印刷公司的諸多限制，他就乾脆自己學習排版設計；為了捕捉校園的動態，他就會隨時準備照相機，默默為我們留下美好的集體回憶，那怕只是校園地磚縫隙間的一株小花，也盡都是情…… 加強老師，謝謝你。 少寶

加強老師彬彬有禮，學識淵博。我有幸曾與他結伴修讀為期兩年的中文課程，印象難忘。記得當年隨他的座駕到大學，其駕駛態度反映出盡責嚴謹的性格；上課前我們一起用膳閒話家常，其隨和友善的性格可見一斑。近幾年，加強老師間中與我通電郵，給我鼓勵和意見，感激不盡！加強老師，是良師，也是益友！ 淑賢

加強老師是重情的人。記得自己一次青島遊後送予他青島小屋擺設作為手信。十多年後，加強老師仍好好保存。他又會在校慶感恩崇拜中，分享保留下來的同事留言的小帖子內容，其情之深，可見一斑。最近他外遊後也送我土樓小擺設，我會好好珍惜，以志其深厚之情。 慧明

加強老師：很感恩能夠與您一同共事，老師的君子風度一直令我深深敬佩。感謝您曾在工作上給我不少的幫助與指導，衷心祝福您享受每天的退休生活，更多經歷神的同在和恩典。 惠珊

《詩》云：「高山仰止，景行行止，雖不能至，然心嚮往之。」憶十載前與加強兄返校，予謂：「今失範文，無根一代，學子危矣！然浮雲豈可蔽白日？終撥開雲霧見青天。」君對曰：「汝可等，吾不能等。」相與慨歎。今君退休之際，與小弟同教中四範文，互衷心曲，不亦樂乎？古人云「立德、立功、立言」，君之德，必長留學子並小弟心中。願君榮休，更上層樓。 嘉俊

加強老師：很感恩能和你沐恩相識，雖說未曾有機會和你合作，但也風聞你學富五車，所以常冒昧請教。謝謝你每次詳細和耐心的教導，讓我實在獲益良多。願你在退休後能好好享受生活，繼續為主作見證。 翠萍

彬彬儒雅，澹泊明志。加強老師讓我看到我國傳統儒者的典範，能有幸共事多年乃本人之幸；而未能學其一二，卻又是本人之憾。今加強老師榮休在即，願你揭開人生大書另一光輝之頁，繼續在不同的範疇裡，發揮中華文化和儒學之風！ 裕秋



▲ 第1屆陸運會(1984)和第31屆陸運會(2015)



▲ 交流：上海教育交流團(2000)和西國訪校同學書法交流(2005)



▲ 暑期教師退修營(2007, 2009)



▲ 教師團契(2014)



▲ 教師發展日(2015)



▲ 教職員聖誕聯歡晚會(2004, 2009)



▲ 學期終收爐宴(2012)



▲ 教職員團年飯(2016)



▲ 20週年校慶綜合晚會上代表中文科致送賀禮(2004)、25週年校慶聚餐(2008)、30週年校慶開放日(2013)



▲ 校慶環校跑(2012)



▲ 信仰分享：校慶感恩見證(2006)、教育主日(2015)、早會(2016)



▲ 校友加冕禮(2014)



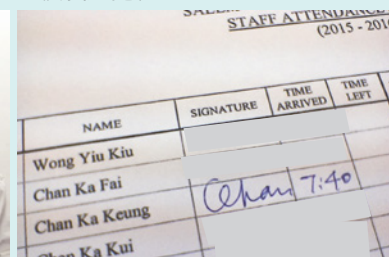
▲ 1991年中七畢業校友來訪合照(2009)



▲ 最後一屆高考文理科同學(2012)



▲ 前科主任潘綺文老師來訪合照(2014)



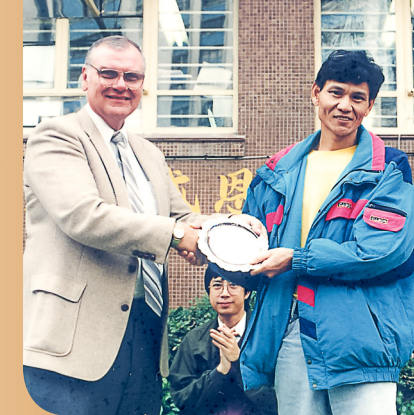
▲ 2016年4月8日為校方最後一次手寫方式簽到。



▲與黃校長合照留念



▲最早的工友大合照。右二為羅四有先生



● 長期服務嘉許。左起依次為10週年、25週年、30週年。

老臣子校工羅四有先生



校園記者：4A呂春岸 4B李梓淇

他是沐恩的一員，除了平日的校園庶務，你也會看見他穿梭四、五樓的實驗室。他個子高瘦而看來有點微微駝背。他是誰？他就是校工羅四有先生，人稱「有哥」。

從漁民到校工

有哥漁民出身，十多歲開始隨父母在吐露港捕魚為業。可惜好景不常，隨著環境污染和業界濫捕，維修和電油費用不斷高漲，以致入不敷支，他不得不上岸，尋找可以維持生計的工作。有哥因小時沒機會受教育，算是目不識丁，卻在因緣際會之下，成為我校的老臣子校工。從1983年沐恩開校至今，他默默地盡心盡力做好自己的份內事，三十多年的日子和沐恩一起成長，經歷個中的風風雨雨、人事的更替，見證著沐恩的變遷。

工作苦樂談

有哥平日的校園庶務包括了開燈、開窗、清潔地方等等。同學們可能並不知道：他還會在早上把實驗室打掃一遍，把晚上的灰塵掃走，確保提供學生一個舒適又乾淨的學習環境。「校工辛苦地為同學建設這美好的校園，希望同學會用心讀書，珍惜讀書的機會。」有哥慈祥地笑說。在沐恩三十多載，有哥遇過不少有趣的事情，當中最令他開心的，就是和梁嘉儀老師所負責的地理學會一起去馬屎洲生態

旅行，那山山水水勾起了他昔日捕魚生活的回憶。此外，有機會接觸不同族裔的外籍英語教師，學習到不少的英文單字，可謂獲益良多。苦樂相生，有哥每天重複差不多的工作內容，會苦悶的嗎？他風趣地回應：「日日都要吃飯，你想不想吃飯？」可見他一直都抱著樂觀的心態面對工作。他又補充謂，悶是一定會有的，就當作是訓練自己的忍耐能力吧！他舉例說有一回，有同學把實驗後的豬心偷偷放進課室的抽屜裏，幾天後豬心腐壞了，直至發出惡臭才給發現，他要幫忙清理，那氣味差點兒令他嘔吐呢！但不是所有同學都如此調皮，儘管校內有同學給工友不必要的麻煩，反而有不少舊生在街上看見他，會主動跟他打招呼，可見有哥在校工作多年，和同學們都建立了不錯的交情。有哥謂其實很多時他都不能把他們認出來呢！

魚池與花槽

榮休在即，最令有哥不捨得的，莫過於他和眾校工一手一腳建造起來的魚池。他口中說的魚池與花槽，見證了沐恩的變遷。開校初期，校工們應學校要求，魚池現址上挖洞，建造魚池。工程中有哥多次被釘子和玻璃刺中和割損，有一次洗刀時，不小心更砍傷了手，食指縫了九針。還有面向安祥路的花槽，當年像荒蕪的小沙丘，有哥有份給小花苗灌溉天然肥料，有哥謂當中也要有「忍」的功夫呢！全賴一羣校工由始至今的付出，我們才可以有這麼漂亮的魚池和花槽、這麼優美的校園。

勉勵的贈言

校慶珍珠禧那年，有哥取過了長期服務獎，他說心情有點矛盾。開心是因為自己的付出得到肯定，但同時三十多年的年華逝去，步進了遲暮的人生階段。訪問過程中，他拿出入職時的資料文件給我們看，黑白照片上那頗為俊俏的年青小伙子已經變成一個滿臉皺紋，滿頭銀髮的年青長者。「光陰似箭，日月如梭。」有哥如此說，聽來是如此的真實，他寄語同學珍惜光陰和讀書的機會。最後，有哥祝福沐恩，就如英文校名所說的 IMMANUEL——上帝與我們同在。祝沐恩常沐主的恩典中。



▲昔日的魚池，有一顆珍珠在其上。從背景所見，照片攝於某年的校慶崇拜。
◆有哥在實驗室中工作



▲教職員聖誕聯歡晚會。第1張為早年照片，有哥帶同女兒出席。第2張開始依次為2004、2009、2012。



▲教職員聖誕聯歡晚會(2013、2014)



▲25週年校慶聚餐(2008)。與眾工友同事合照。



▲25週年校慶聚餐與謝達超牧師合照(2008)



▲30週年校慶開放日(2013)。第一第二張為工作中，第三張為攝於校史長廊。



▲陸運會。左起：與工友安哥合照(2013)、個人照(2015)、工作中(2016)、與工友合照(2016)



▲熱愛划龍舟。左起第1張為2013年大埔區比賽與屈佩芬老師合照。第2、3張為與老師校友賽前練習。第4張為有哥珍藏多年的早年龍舟比賽證件。



▲日常工作(2015)



▲介紹校史長廊上的工友照片(2015)



▲家教會旅行。與羅紹國老師和輝哥合照(2015)



▲教職員團年飯。孔雪兒副校長頒獎(2016)



校園記者：5B陳衍文 5C林盼



大家對國際學校有甚麼印象？是否覺得設施先進齊全，有叫人羨慕的游泳池、足球場、演講廳等等。不容否認，國際學校的資源比較豐富，一般的津貼中學不能與之相提並論。但今年，漢基國際學校卻與我校結緣，兩校共同協作進行一項計劃。且聽王俊文老師和校記細細道來。



▲兩校代表同學合照。攝於本校華爾製作室。左為黃堯姬校長，前排和後排便服者為漢基國際學校同學。

教育

兩面睇

當漢基國際學校與沐恩中學相遇上

當國際學校遇上津貼中學

一切都因我校華爾製作！華爾製作是本港學界著名的多媒體製作團隊，在王俊文老師的帶領下，華爾製作已發展逾十年，去年剛舉行了十一週年慶典，邀請了眾多的社會賢達和校友參加，歌手林欣彤學姊還特地回來獻唱！過去，華爾製作曾跟許多社會知名人士合作，如現任全國政協常委唐英年先生。華爾製作更在學界電影比賽中獲獎無數，因而享負成名。這學年，我校獲漢基國際學校邀請，攜手協助一部有關香港與外國教育制度的紀錄片。在短短的兩天，華爾製作的成員獲選派到該校進行學習和拍攝，而該校的同學亦會在我校進行錄影和參與課堂，體驗短暫的交換生生活。王老師說：「國際學校跟津貼中學作此模式的交流合作，非常難得，可謂是創舉。」這誠然是難得的機會，為同學和老師帶來了嶄新的體會和新經驗，促進兩校間的交流，亦令學生體會到津貼學校和國際學校之間的差異。

自由 VS 傳統

漢基國際學校除了設備完善、學校風氣比較自由外，該校的學生也非常主動、熱衷學習，不常依賴老師。他們從小就培養出自主學習的精神，不論時間管理及組織能力也難不到他們，這尤其值得我們學習。此外，國際學校的上課模式較自由，互動的空間更多，例如有大量的小組討論和匯報等，都能夠培養出學生在演說方面的技巧和自信。反之，津貼學校的教授模式則以老師為主導，由老師領導學生進行報告及研究，課堂作業普遍較為常規化，故此不少人都認為香港津貼學校的教授模式較為呆板。然而傳統模式下的沐恩，也有國際學校學生值得欣賞之處——老師的教學熱誠！他們目睹老師如何耐心地解答同學的疑問，為的是提升學生的能力，完全體現到韓愈所說的「師者，所以傳道、受業、解惑」的精神。相反，國際學校的學生個性較獨立自主，所以較少與老師於課餘時間交流，而老師亦會與學生保持距離。

溫情洋溢

正因如此，漢基的學生非常欣賞沐恩師生之間的溫情。他們發現，我校同學之間的友情，或是師生之間的情誼都極為深厚。對比之下，漢基的學生很少會留校與老師閒談或討論功課。人際關係方面，他們從少就學習多方面的社交技巧，因此在交友方面會很小心謹慎，縱然會與朋友交心，亦會有所保留，做到面面俱圓。他們覺得沐恩學生擁有純真的一面，待人處事十分真誠。例如在拍攝那兩天，不少沐恩的學生都會主動認識來自漢基國際學校的同學，與他們拍照交流；主動帶他們參觀我校的設施和特別室，對到訪的學生親切有加。就在短短的兩天，兩校的學生很快便熟絡起來！拍攝完畢後，漢基國際學校的學生直言：「沐恩學生真熱情呢！」

教書VS 育人

在訪問王俊文老師對是次協作計劃的感想時，他坦言：「雖然國際學校的確有許多好處，但沐恩卻有一個無法取替的寶貴之處——師生之間深厚的情誼，因為在國際學校，師生關係的確比較疏離。」眾所周知，沐恩中學大部分學生參加不少課外活動，在三樓師生閣，同學們圍繞老師問學的情況很常見，不少學生更會主動走近跟老師聊天，師生關係堪稱亦師亦友，到處洋溢著熱鬧和歡樂的氣氛。相反，國際學校的師生關係可以用「顧客」和「服務提供者」來比喻，老師提供學生知識和資源，學生則負責吸收知識，關係比不上沐恩如此融洽。「做教育的人應該是教學生做人的正確態度，而不是單單教授知識。」王老師道。「無可否認，私立中學的確擁有更好的資源，做老師也有更好的福利，但卻難以體現教育的本質和目的。」他說，再好的福利也不會吸引他，因為他的心願，是教授學生課本以外的知識，同時希望同學能待人以

誠。國際學校的老師說話得謹慎得體，也要與家長建立良好的關係，這種不能坦率直言的溝通方式，實在與沐恩的情況截然不同。

結語

由此可見，國際學校和津貼學校各有所長，不用羨慕對方。我們在沐恩中學度過的時光，告別時我們會有何不捨？相信就是沐恩中學那份溫暖、親切的人情味。在這個家所建立起來的情誼，別處未必找到，是獨一無二的，是沒法取代的。



沐恩劇社

陳慧明老師戲劇教育的實踐

校園記者：5C朱子清 3B黃清怡



今年三月，劇社在大埔中小學戲劇比賽脫穎而出，獲得最佳整體演出獎、最佳劇本等四個獎項，成果豐碩。未知劇社的負責人——陳慧明老師的感受如何？在她眼中，到底怎樣才是一部優秀的戲劇呢？

快樂與成敗

陳老師對劇社取得如此驕人的成績，反應竟是出乎我們意料地冷靜，因為成敗對她來說，已不重要。有着多年帶領劇社參賽經驗的她，重視的不再是個人表現出色與否，或獎項的多少，而是學生是否快樂；與比賽結果相比，能參加機會更為重要和可貴。因此，每年她都盡可能為學生尋找機會，讓他們增加演出經驗，從演戲、與團隊合作中獲得更多快樂。陳老師謙稱，演出只是達到基本要求而已，劇本也有不足之處，例如〈樹下〉中人物的形象未完全符合現實，故她視這些獎項為額外獎賞，成果已是超出她所預期。

不變與變

陳老師告訴我們，〈樹下〉是她為一群想演戲的同學度身編寫的話劇。故事的中心——洋紫荊樹是世上普遍事物的象徵，而陳老師想帶出的訊息是：



世情常變，人心是否會隨之而改？此劇也反映了現代青少年求學苦況，其中一幕，是劇中人物選擇努力讀書，而扭曲了自己的本性。當你離開溫室走進社會，面對現實壓逼時，你會選擇堅守自己的原則，還是隨波逐流，捨棄本質以求生存？值得深思。

上下一心 無分你我

這學年劇社共參與了三個比賽，均獲得不錯的成績。陳老師將這些演出的成功全歸功於學生。台前，演員很快便記熟台詞和投入劇中角色，亦很願意去思索如何將角色拿捏得更到位，令她充分感受到學生對演戲的誠意。幕後，陳老師很感激另一導演——劉倬傑同學，他在排演時協助編排演員的走位、調度音響、燈光效果等等，大大減輕了陳老師的負擔。所有成員除了做好本分，都有令演出盡善盡美的心志，故劇社上下能齊心協力、不分你我，成就了一齣好戲。

快樂不知時日過

不難想像陳老師一人肩負領導劇社的責任是多麼的沉重，然而，陳老師笑言與劇社成員相聚是最愉快的，可以讓她暫時放下工作煩憂，得到喘息的機會。對戲劇的熱愛，使陳老師很享受兩小時多的聚會時光，甚至對時間的流逝渾然不覺。原來，當我們沉醉在喜愛、感興趣的事物中，專注地探索、鑽研，我們自然會「快樂不知時日過」，過了很久仍不會有一絲倦意。

好演員？好話劇？

陳老師認為要成為好演員，必須相信自己，和有一顆真誠的心。有些人覺得演員只不過就是在做戲，她認為這是一個謬誤。實際上每個演員起初都需要重新認識自己，了解自己最真實的一面，漸漸地他們就不會在乎自己是在演甚麼角色。陳老師憶述自己在演藝學院就讀時，老師經常要她扮演妓女，令她感到奇怪，於是便請教老師原因。老師解釋，身為教師，她會有不少道德包袱，故此老師要她面對自己，然後才能夠放膽演出，如此方能演好任何角色。這番話帶給陳老師很大的啟發：演戲不是扮演，而是尋找真實的自己的歷程，當你清楚了解自己，你會明

白你只是在演一個角色，而不是做自己，如此才能夠無顧慮地投入戲劇中。

那麼，一齣成功的話劇最重要的元素是甚麼？「劇本」。陳老師毫不猶豫地回答。她認為即使導演、演員很不濟，但有一個好的劇本，一個人物形象鮮明、劇情曲折、主題扣人心弦的劇本，該齣戲已是成功的話劇。文字的力量，從來就是這麼不可思議。當然，有些時候優秀的導演和演員也能挽救一齣劇本不好的戲劇。陳老師說她曾經看過寫得不好的劇本，但出來的效果卻意外讓她拍案叫絕。固然，不論是編劇、導演、演員抑或幕後人員，對戲劇而言都是缺一不可的，各方面須配搭合作，才會有好話劇。

戲劇與教育的結合

陳老師除了帶領劇社多年，亦致力將戲劇融入教學中，包括負責高中「美藝發展科」(Aesthetic Development)的戲劇課程，在學校積極推動戲劇教育。「戲劇教育的精髓，是讓學生通過戲劇重新認識這個世界，和世界接觸。」陳老師說時，眼神閃爍着光芒。運用戲劇來使學生成長，促使他們踏出熟悉安全的框框，步向陌生而廣闊的世界，相信這是陳老師一直以來的教育心願。

日常生活中，我們經常聽到別人直述性的教誨，如尊重別人、孝順長輩，但有多少人會把這些道理牢記？又有多少人聽後便忘記得一乾二淨？這就是說教

式的局限，未能給予學生深刻印象，亦未必讓學生深深認同。而戲劇教育則比單向式的講授更能使學生刻骨銘心。當我們代入某個角色，投入其遭遇和生活中，不再是聽別人說多少，而是親身感受、體驗了多少，這不但拓闊了我們的思維，從另一角度領悟人與人相處之道，更可以藉此反思自身的行為和價值觀，這正是戲劇與教育結合的趣味和效益之所在。

由於目前校方「美藝發展科」的課程時間有限，學生也只在知識方面、態度和技能的層面上有所得着，可探索的空間尚多。故此，陳老師會繼續努力，發掘讓學生接觸和參與戲劇的機會，為學生開啟進入戲劇世界的一扇門。

	2013-2014	2014-2015	2015-2016
香港學校戲劇節	傑出導演獎、傑出演員獎(兩名)、傑出整體演出獎	傑出導演獎、傑出演員獎(兩名)、傑出整體演出獎傑出導演獎、傑出演員獎(兩名)、傑出整體演出獎	傑出編劇獎、傑出演員獎(一名)、傑出整體演出獎、傑出舞台效果獎、傑出合作獎
大埔區中小學戲劇比賽	最佳導演、最佳編劇、最佳男演員、優異女演員、最佳舞台效果、最佳公民教育演繹、最佳整體演出	優異整體演出、最佳編劇、最佳男演員	最佳整體演出、最佳編劇、最佳導演、優異男女演員
「香港創意戲劇節」匯演	傑出獎狀	傑出獎狀	傑出獎狀
「國際青年劇場競技節」2014 (香港區) 熱身賽	季軍	/	/



第三十二屆陸運會

2016/3/2-3

大埔公眾運動場

致開幕詞：黃堯姬校長

頒獎嘉賓：何笑妍小姐

仁川亞運女子劍擊代表隊



陸運會記盛

校園記者：5C朱子清、林盼

遠處，校旗在輕快的管弦樂下徐徐升起；近處，色彩奪目的四社旗幟隨風飄揚，標誌着運動會的開始。今年運動會有一特別之處，就是開幕閉幕典禮、賽事宣佈、賽後報告等，均以英語進行。一切都看似不易，但大家都克盡己力，突顯沐恩人的高水平高素質。

看台上·精益求精

相信無論是老師或同學，都對各社啦啦隊口號十分熟悉，這兩天社幹和啦啦隊的付出大家都有目共睹。各社社幹在運動會前數星期便密鑼緊鼓地帶領社員練習，為要替運動員打氣和贏取啦啦隊獎項。經過兩天的運動會，在場每一位都看到他們竭盡所能，喊得聲嘶力竭，不停地為同學加油。運動員在啦啦隊的吶喊助威下，必有更佳的發揮！參與啦啦隊是沐恩人必經階段，你若看見今年中一啦啦隊如此努力不懈，能令你想起中一的自己嗎？

跑道外·盡心護持

除了運動員，勿忘服務生也是運動會的重要角色之一。運動員時會在比賽中受傷或在賽事後不支倒下，這些時候在終點線旁「待命」的救傷隊便發揮很大的作用。隊員會處變不驚，先上前了解運動員的情況，然後冷靜而迅速地治理傷口、扶傷者離開跑道、準備水、椅子等等，其敏捷和細心的程度與專業醫護人員無異。儘管沒有得到太多同學的注意或稱讚，服務生仍然用心做好其份內事，默默地支持在場上拼搏的運動員，殊堪嘉許。

跑道上·悉力以赴

由於參賽的健兒眾多，一千五百米便成為其中一項矚目的賽事。運動員需要的不是速度或爆發力，而是持久的毅力及良好的心理質素，調整心理狀態。只見跑道上的參賽者一臉倦容、滿臉汗水，他們不放棄，堅持跑完一圈又一圈，憑着堅不可摧的鬥志奔向終點。賽後，不少首次參加的同學表示滿意自己的表現，他們預計自己會中途放棄，但最終憑最大努力完成賽事，感覺突破了自己的極限，成功感油然而生。這群不屈不撓的運動員使我們眾校記感動不已。

沐恩情·校友來歸

許多闊別沐恩已久的校友專程回來參與校長盃和校友盃，並藉此機會與老師聚舊，老師欣喜之情溢於言表。校記訪問了愛社前社長張進軒和梁賜恩，他們調看見朝氣勃勃的學弟學妹，彷彿看見昔日青春煥發、任汗水揮灑的自己，憶起中學生涯的點點滴滴，也叫他們重拾昔日的拼勁，期望能在比賽中發揮昔日的水準。被問到他們對運動的心得，就是不要輕易自滿，要將目標放得更高更遠，力爭上游。他倆亦提醒同學須學懂分配時間，在學業、練習與休息中取得平衡。



本頁照片攝影：王俊文老師

嘉賓何笑妍小姐訪談——為夢奮鬥



今年為閉幕禮致辭嘉賓為香港劍擊代表何笑妍小姐。她自小熱愛運動，小學參加了泳隊，中學則加入田徑隊和越野隊。此外，網球、羽毛球、足球等樣樣皆能。她中二時開始接觸和愛上劍擊，在家人支持下參加了不少比賽並獲獎無數，目前活躍於本地和亞洲體壇。她期望將來有機會參與奧運，衝出亞洲，將目標擴大至國際賽事，而為了圓夢她將會更加努力。

何小姐在求學時期已參加多項運動，又要應付學業，難道沒有壓力嗎？她認為兼顧學業與運動並不困難，因為她

年輕時的科技不及現今發達，沒有智能電話之類的事物令她分心，加上她相當自律、堅毅，把每件事做足滿分，反映其責任和自我約束力。既然運動是她所喜愛的，而早已訂下以發展體育事業為目標，故她從沒有放棄運動的念頭，在忙碌的生活中支撐下去。

當問及達致成功的要素時，她指出兩大條件：一、了解自己。每個人應把握機會，在不同領域多作嘗試，盡早發掘自己的興趣和專長，從而訂立目標，目標清晰了，才可專心一致，逐步實踐理想。二、培養紀律性。每個人應時常自我監督，管理好自己的生活，同時要克制自己，遠離誘惑，避免讓誘惑拖慢前進的步伐。最後，她勉勵同學勇敢追夢，把目光聚焦在標竿上，不偏左右，為夢想而努力付出。若遇上挫敗，便要調整心態，爬起來繼續前進，不要輕言放棄。如此，夢想才會有開花結果的一天。

團體總成績

	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	亞軍	/	冠軍	/
啦啦隊獎	冠軍	/	/	亞軍
團體盾	冠軍 (877分)	殿軍 (662分)	季軍 (667分)	亞軍 (742分)

個人成績第一名

組別	社別·班級·姓名	金-銀-銅 獎牌(個)	得分
男子甲組	德社 5A 鄭子揚 信社 5B 麥卓然	2-1-0	25
男子乙組	義社 4A 姜志楠 信社 4C 莊慧光	3-0-0	27
男子丙組	德社 2B 劉駿義	2-0-1	24
女子甲組	義社 5A 陳羨婷 信社 5D 吳倩瑤	3-0-0	27
女子乙組	愛社 3C 廖穎桐	3-0-0	27
女子丙組	信社 2B 彭皓琳	2-1-0	25



王俊文老師
及其華爾製作團隊
本學年以航拍技術
拍攝陸運會賽事

■ 不經不覺，原來「校園記者」已走過了十個年頭，而校訊亦已出版了十六年。

■ 校訊創刊，於2000-2001學年，由校方委任老師組成編委會，負責邀稿、蒐集資料、訪問、撰稿，並聯絡印務公司和校對等工作。至2004-2005年度，共出版11期。期間負責老師為陳加強老師、何鳳英老師、黃堯姬老師。到了2005-2006年度，堪稱是校訊的新紀元，校方成立了「校園記者」，校訊開始有校園記者的採訪(由總第12期迄今)。校園記者倡議人為前助理校長陳永傑先生，其目的為：(1)培養同學對學校的認識及歸屬感；(2)訓練同學協作精神。負責老師為李少寶、羅新強、陳加強三位老師。至今曾參與編委的老師還有鍾閣純老師、侯蘇珊老師、余淑賢老師(本學年加入)。

■ 校訊由創刊至總第14期，設計、排版、印刷由坊間公司承辦，自總第15期起，為了更有效地控制出版時間，排版方面改由編委會負責，再交由印務公司承印。校訊除實體硬本外，另有電子版可在本校校網閱覽或下載。
網址：www.ilc.edu.hk/ComitWeb/PTA_web/A_schnewsletter/index.htm

■ 歷任顧問：丘頌云校長、楊永傑校長、黃堯姬校長

■ 歷任編輯顧問：陳永傑助理校長、黃堯姬助理校長、趙汝儉主任

■ 歷任培訓導師：周淑屏小姐、唐惠苓小姐、吳諾雯小姐、吳百添先生

■ 出版單位：

總第1期至總第13期：家長事務及宣傳委員會

總第14期至總第19期：沐恩中學宣傳及總務委員會

總第20期至總第26期：南亞路德會沐恩中學宣傳及總務委員會

總第27期開始：南亞路德會沐恩中學學校宣傳及聯絡組

■ 每期校訊皆設有主題，以反映校園大事、最新動態和發展動向。

■ 曾參與校園記者而日後投身記者和媒體工作之校友：

吳百添：經濟日報前記者，現為 AM730 記者。

羅雯麗：前亞洲電視新聞部記者，現任職香港商業電台。

■ 隨著學校在資源方面的重整，過去每年兩期的校訊和兩期家長教師會會訊將會合併為一，每學年出版一期。下一期(總第34期)校訊將於2017-2018年度出版，內容為2016-2017學年之學校校務及家教會會務的回顧報道，那應是校訊出版史上的另一個里程碑了。

■ 點點滴滴、零零碎碎的記下了校訊和校園記者的故事，想他日，多少年後，到了總第100期時(其實已不知人間何世)，若有人回看這一頁的文字，或許，勉強算是一道校訊校記的歷史留痕吧？



▲ 訪問陸運會頒獎嘉賓(2015)



▲ 學年終慶功宴(2015)

校記活動留影



▲ 李少寶老師帶領培訓班(2005)



▲ 訪問立法會周梁淑怡議員。於成報刊出(2006)



▲ 參觀經濟日報(2008)



▲ 王俊文老師指導校記攝影(2010)



▲ 於星期一早會上分享(2012)



▲ 趙汝儉老師勉勵新校記(2014)



▲ 校記與吳百添導師合照(2015)



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

■ 校園記者：5B 陳衍文/ 5C 朱子清、林盼、莊雅晴/ 4A 呂春岸、項澤龍、馮泳珊/ 4B 李梓淇/ 4C 麥延曦/ 4D 陳昕琪

■ 編輯：李少寶老師、余淑賢老師、陳加強老師

3A 林諾允/ 3B 黃清怡/ 3D 吳仲婷、羅婉茵、蘇詠恩 ■