

南亞路德會  
沐恩中學校訊

第35期 2017年5月

*Better Me Brighter Future*  
提升自我 璀璨明天

校長的話：源於珍珠夢  
伍焯佳老師榮休專訪  
校友動態  
家教會活動  
校園活動花絮



## 校長的話： 源於珍珠夢



第八屆(1992)畢業校友銀禧加冕禮大合照

提筆撰稿時，收到舊生送來喜帖。她的女兒也是沐恩人，要出嫁了，我心中滿懷感恩，能教兩代沐恩人，成為她兩母女共同老師。她們不是唯一，曾在2013年作統計，當年就有五位學生家長是沐恩畢業生，而經典陳氏及勞氏家庭，父母及女兒都是沐恩人。

我常常記得創校校長丘頌云的一番話：「作為老師，如果你肯將自己子女放在此校，這間一定是好學校。」直至今屆，累計超過十位同事的子女在沐恩畢業，在學的尚有兩位。感恩沐恩能成為同事家長信任的好學校，而我們能培育及見證子姪學有所成，這是何等欣慰。

今年有幸能擁有一件非常特別的冷外套，是由在英國完成學業、創出自己品牌的時裝設計師Ryan Lo媽媽送過來，不單溫暖窩心，而且更為他驕傲，我真的很想在人前炫耀一番。中一時的Ryan，個子矮小，如果被女同學圍著，根本見不到他，我想當時沒有人會想到明天的他會成為登上國際舞台的時裝設計師，我們都期待聽他分享成長故事，在種種挑戰與困難中，是如何開闢自己的天地。

還有他、她……的故事……在香港大學讀了十年書的她，先是讀牙醫，完成後，再讀醫科，現在行醫，感謝主……我們學生的明天有著無限的可能性，家長及同工們，讓我們都相信孩子，支持他們尋夢，在成長路上與他們同行，與他們共渡生命及生活中的高低起跌，跨過逆境，邁向璀璨人生。

自2013年起，我們為畢業25年的校友舉行加冕禮及重聚日，讓大家沐恩人可以聚首一堂，分享近況、重拾校園回憶。看著校友們自己回來或帶著

配偶及孩子回來，我的心就被激動。我們昔日培育的珍珠，現在在社會不同階層發光發亮，事無大小，各有成就、貢獻自己，實在感謝主。

重聚讓我們珍惜情誼、重聚讓我們見證主恩、重聚讓我們肯定珍珠夢的實現……

讓我們重溫珍珠夢的源起：沐恩於1983年創校之時，大埔是剛起步發展的新市鎮，昔日農村漁港的風貌漸被都市化的現代建設取代。丘校長想到昔日之大埔漁農昌盛，想起史籍記載：大埔原稱大步，唐宋之時盛產珍珠，珍珠珍貴，價值不菲，但誰料到珍珠原本只是砂土，在蚌中經過長期磨練後，才能變得完美無瑕。校長有一聯想：想到大埔在都市化過程中，吐露港不能再有珍珠，亦不會有清潔的漁獲，唯大埔仍有很多如珍珠般的青少年，若悉心栽培，為他們提供全人教育，假以時日，他們必會成為耀眼、寶貴的珍珠。憑著這個信念，雖然學生質素會參差，老師都看他們為可造之材，悉力以赴，加以培育。學生入讀沐恩都會明白他們是充滿潛能，對自己的成長該充滿憧憬，而我們對他們是有期望及祝禱的：他們要成為珍珠，離開沐恩後不單在大埔、更要在香港，甚至在世界不同角落發出耀眼的光芒。當學生明白自身的價值時，他們就更懂得自愛。

曾有家長問我，為何仍堅持「珍珠」，鑽石不是貴重得多嗎？

我很想他明白、培育珍珠是不一樣的事，是關乎生命的互動、成長的歷煉、是關乎蚌的忍痛、無私的付出。培育珍珠是生命教育、是愛的教育，也就是沐恩的基督教全人教育。



## 伍焯佳老師榮休專訪： 師者，所以傳道授業解惑也。

校園記者：5B 呂春岸、周樂臨 5C 商綺汶

### 從業於傳道之路

韓愈道：「師者，所以傳道授業解惑也。」此話對伍老師影響深遠。他憶述自己之所以為人師表，是因為他認為按著聖經真理培育學生是十分神聖的工作，加上他喜歡與年輕人相處，因此大學畢業後便選擇當老師。

### 授歷史於戲劇

伍老師熱衷中國歷史，故數十年來一直任教歷史和中文科，教學熱忱從未減退。談及教學生涯數十年，伍老師表示為了讓歷史課變得更生動有趣，他曾經運用戲劇教學方法：為學生設置一個歷史場景，由學生扮演不同的歷史人物，透過對話，分析人物角色在面對不同處境時的思想感情，使同學對歷史事件有更深刻的體會，同時亦學習到要以理性的態度剖析歷史事件。初時學生對透過戲劇學習歷史都感到新奇，但礙於同學對戲劇認識不多，自己亦未學過演戲，實踐時四處碰壁。伍老師敢於嘗試，其教學熱誠和責任感可見一斑。

### 助學生解難 發掘人生路

伍老師不僅鑽研教學法，亦十分重視學生的人生規劃，但他坦言在這方面頗有虧欠。他指出，老師其中一項職責是幫助學生尋找人生目標，讓他們找到方向和目標，無奈受制於教育制度，老師難以全面地照顧每位學生的需要，協助他們發掘獨一無二的潛能，規劃理想人生路，再加上並不是每個學生都喜歡向老師傾吐心事，這些都令伍老師深感惋惜。若學生在規劃未來發展方向有所疑惑，不妨向老師敞開心扉，吐露真言，解決疑難。

### 愛國之心 歷久不變 承傳學子

現時的年輕人對國人的感情頗為疏離，為此伍老師雖感到唏噓，但亦表示理解。以前國人飽歷

內戰，不少港人的親人仍然居住在內地，自然對內地存在濃厚感情。相比現在，越來越多的自由行旅客來港，因大家的生活習慣不同，容易造成文化衝突，年輕一代又與祖國交流甚少，更使不少年輕人抗拒內地人。反觀伍老師，他對中國有著濃厚的感情，他盼望祖國可成為一個更文明、民主的國家，並與世界接軌。每年六四，伍老師都堅持到維多利亞公園參與晚會，風雨不改。伍老師多年來都堅持的理由，在於他認為歷史真相是無法磨滅的，只要市民心存信念，不忘歷史，總有一日可以像臺灣二二八事件一樣，還歷史真相，為死者正名，使中國成為一個真正民主的國家，以償夙願。

對於學生未來的展望，伍老師希望同學可以秉承愛國之心。首先，他希望學生可以做好「香港人」這個身分，要關心社會，面對任何事情時都以理性對待，不應分化，在能力所及的情況下貢獻自己所學。做好香港人後，就要擴展到國家層面，做好中國人，增強對祖國國情的認識，不要對「國」不對事，戴著有色眼鏡看待中國。最後，他希望學生可以成為一個盡責的世界公民，擁有國際視野，胸懷祖國，放眼世界，與時並進。

### 感恩眾友 另啟旅程

離別之際，伍老師面對一眾多年亦師亦友的老師們感到不捨。他憶起至今任教過三間學校，對沐恩中學的感情最為濃厚，因多年來他與同事已建立了深厚的關係。無論是幫忙搬屋，或是出席他母親的喪禮，都令他感受到同事的關心，因此他既期待退休後的生活，亦留戀沐恩一眾同事和學生。談及未來的計劃，他希望可以到中國各地旅行，在當地小住一個月，進行文化考察，遊覽遺蹟，並和當地人進行交流，更加認識國情。閒時便參加義工服務、義教，以及參與教會的事奉。

焯佳老師給我的印象是樂於幫忙和無私的分享。教學工作上，至今仍記得第一年在沐恩要兼教中四級中史，焯佳老師把他的中史科教學筆記和相關的教學材料借給我參考。結婚是人生大事，焯佳老師也幫了很大的忙，當年的交通沒現時的方便，他從老遠的荃灣，帶著攝影器材到九龍城來，替我和女友拍合照，用以製作請柬。焯佳老師愛攝影，那時還是膠卷的年代，沒技術是不行的，沐恩早年很多活動的珍貴相片都是他拍下的。

若你跟焯佳老師接觸多了，你會感受到他那份深摯的家國情懷，對我國數千年歷史文化的「溫情與敬意」（錢賓四先生語），他不單愛教中史，也愛到內地遊歷，足跡所到處，恐怕要踏遍整個錦繡河山。早年某個暑假，有幸與焯佳老師結伴，乘夜船往廣州旅遊買書，在船上趁著晚風聊天，行程中還一同大著膽子潛入當地某小學自行參觀，還好不曾給逮著。「風聲雨聲讀書聲，聲聲入耳；家事國事天下事，事事關心。」這是焯佳老師用以自勵的先賢遺訓，就如那年的六四北京學生愛國運動，他買來了大幅的黑布，一起把斗大的「悼」字髹上白色油漆。又如他任課外活動主任、公民教育主任等職務期間，按當時國際間或國家發生的天災，推行了饑饉午餐、貧富餐、汶川地震籌款等活動，帶領同學在躬行實踐上「事事關心。」或許焯佳老師個子並不高大，但他的胸襟卻是寬廣有容的。

焯佳老師愛旅遊，記得他曾在週會上向同學介紹書籍雜誌，其中一本是《中國旅遊》。他嚮往的旅遊不是走走看看，而是在那兒住下來三兩個月，好好體會當地的風土人情，祝願他榮休後能得償所願！

加強

## 伍老師的九十年代



## 伍老師的八十年代



佳哥是我們的好同事，常常熱心助人！去年我是佳哥的鄰座，印象最深刻的是他常常提起和太太一起去吃自助餐。每次講起自助餐，他總是臉帶笑容，所以我好肯定佳佳退休後天天去吃自助餐！佳哥雖然退休，但我們仍然會記掛你的！多些回來沐恩！

詠芬



轉瞬之間，與佳哥相識廿四載。初到沐恩，即在課外活動組共事，後又同執教中國歷史科。得君指教，執迷疑問，茅塞頓開。男女同事，均愛佳哥，談笑風生，和藹相親，樂滿繽紛，實在感恩。子曰：「六十耳順。」願君靠主得力，精神奕奕，常享美食，擴展領域。

嘉俊

佳哥，謝謝您的指點和提醒，相信在未來的日子裡，主必會給您恩典，和您同行精彩的退休生活。

翠萍

佳哥，跟你相處毫無壓力，可以天南地北無所不談。尤其佩服你對古今歷史時事的認識和卓見，還有你對親人的關心，對神的忠心服侍，也叫我欣賞不已。在未來的日子，願你繼續作鹽作光，享受生活的每一個細節。

少寶

伍焯佳老師是一個和藹可親的老師，同事們多稱他為「佳哥」，一個既親切，又令人尊敬的名字。還記得有一次，在校外遇上雪糕車，那輕快而和諧的音樂，吸引了我們的視線，佳哥毫不吝嗇地請我和幾位老師吃雪糕，他在雪糕車前耐心等待的模樣，那種慈祥而親切的感覺，至今仍深深烙在我的腦海中。另一方面，他常常魄力充沛，別小覷他個子不高，做事的效率卻十分驚人，而他那投入工作及親力親為的態度是我最尊敬的。

佳哥，祝福你退休生活滿有神的恩典，開展人生新的一頁！

慧珊

謝謝你多年來仗義執教初中中文科，你親切和藹的形象，循循善誘和耐心的教導，學生必受益匪淺！衷心祝福你榮休後生活更精彩豐盛！

紫來

## 伍老師的千禧年代





課外活動組共事，擔帶體諒好上司，柔和指教顯耐心，身教栽培銘說襟。  
 屬靈領袖贈書啟，代禱關懷好肢體，細心傾聽老友仔。  
 生命教育組重遇，傳承心得榜樣樹，愛國社服情操高，慶幸伴走榮休路。  
 往後遊遍國土道，與妻同揚主愛高，另覓主領崗位做。

**佩芬**

今年佳哥退休，實在不捨。佳哥是個古道熱腸的大好人，常替別人分憂解勞。記得不少時候，佳哥總會適時送我一兩句慰問、提醒，然後彼此輕談淺說，毫無壓力，實在是傾談的好對象。對待工作，佳哥認真包容，與他共事，暢通無阻；對待朋友學生，佳哥真誠體恤，難怪每年生日，都能贏得一眾同事為他祝壽。

縱然離別在即，但相信與佳哥的交往不斷。祝願佳哥繼續以笑聲踏上人生新的一頁，寫下更精采的故事！

**淑賢**

謝謝你一直以來的教導和包容，亦感謝你成為我的榜樣，令我明白關心同事及盡心工作的重要。祝福你往後得著主更多恩典，享受每一天的退休生活，身心靈也健康！

**惠珊**

很欣賞佳哥對任何事的細心，『先天下之憂而憂』的心總能夠增益補闕，跟他一同合作教中文，帶隊境外團就很放心，也很欣賞他對家國的情懷。從他的珍藏就看到一顆有情有義的中國心，不是說笑，每年六四也要邀請他及他的珍藏到校一次。放下教鞭，願佳哥實現他遊走大地享受人生的心願，也不要忘記吃大餐要電聯我。

**慧明**

欣賞伍焯佳老師的個性及為人，他對祖國的情懷與承擔、對建設民主中國的追求以及教學工作的熱誠，都成為我們後輩及同學的學習榜樣。在沐恩中學的日子裡，你給予同事許多空間發揮，你亦尊重每位老師及同學的獨特性，令學校工作及課堂學習都在充滿歡樂及笑聲中渡過，你的退下令人依依不捨！在此謹祝伍老師退休生活愉快，身心康泰！

**偉強**



## 前學生會會長 鍾明慧校友專訪(2003,7B)

校園記者：5A 項澤龍、4A 羅琬茵、蘇詠恩

### 專業生涯不簡單

鍾師姐於大學修讀金融科。畢業後加入香港四大會計師事務所工作數年，現於美資銀行任職私人銀行部行規監管部，主要業務為協助顧客開戶口、銷售監管、提供風險評估、指引前線人員如何符合監管規定。要求甚高，壓力甚大，工作並非易事。回憶母校，實在感恩。

### 難以忘懷在沐恩

沐恩就讀了七年，鍾師姐坦言擔任兩屆學生會崗位最為深刻。除此之外，她笑言沐恩度過時光是非常簡單，老師同學，和藹可親，互相關心。求學之時，是否有職業定向？鍾師姐坦言自己當天在沐恩很少思考前途，大學時才始作規劃。

### 獲益良多學生會

鍾師姐曾兩度競逐學生會幹事會，第一次是在中四時，當年她候選內閣可算是一個特例，因為過往是由中六同學主導參選。那次是沐恩史上第一次由中四同學主領，後成功當選。自己讀預科時，則帶領同學參選，並成功獲勝。回憶起當初作為學生會成員，鍾師姐坦言感覺別人會對自己很有期望，言行要小心之餘，成績也必須名列前茅，因為自己作為一個學生榜樣，不能讓別人留下話柄。雖然身為會長，但要清楚自己與其他幹事是平等，必須包容各方意見，方能服眾。另外，師姐笑言以前上學時最期待放學去學生會室，與其他成員一同討論如何辦好各種活動，直到學校快要關門才離開。鍾師姐認為，成為學生會成員後最大的不同是做事不能再看個人喜好，反要集思廣益，因為自己的決定會影響到很多人。

### 教育不應填鴨式

鍾師姐認為香港現今填鴨式教育對學生成長與學習最為不利，每一道題目皆有既定答案，只會窒礙學生思維發展。學校是一個讓學生學習如何

學習的地方，讀書理應是訓練學生道德判斷和正確心態。現實世界並不如理想中那麼簡單，不會像平衡化學方程式般直接。工作固然著重個人能力，但同時社交技巧及語言表達能力同為重要。至於大學畢業後求職，除了專業人士，例如：醫生、律師等，也不需要一定單單根據大學選讀科目而擇業。其實只要是一張白紙，願捱願做，一般僱主都會願意將該行業各類技巧從頭教起。

### 創新嘗試不間斷

年輕人前進的動力是對所有新奇事物都有求知慾，應該不恥下問，千萬不要被公開試或學習壓力磨滅。除透過學校學習知識，更可以透過網上接觸不同資訊，相比以前實在容易得多，所以大家應該嘗試接觸更多新事物，學習更多不同知識。你便會體會學而後知不足的道理。還有，千萬不要認為學習是單向，只為完成父母和老師期望。考試並不能代表人生，學業成績固然緊要，但人生成敗不在一時。21世紀講求創意、創新，傳統的影響力或會下降，地產、金融也可能會式微。因此，日後踏入社會，大家可以多嘗試不同的工作，年輕人還有空間和時間，非主流工種也值得一試。



鍾校友與任教老師及同學合照



鍾校友墨寶

新亞路德會沐恩中學二〇〇一至〇二年度學生會幹事暨師長合



鍾校友當選學生會會長與老師及幹事合照



黃校友在第一屆香港青年服務領袖獎頒獎計劃頒獎禮上致詞

## 2016香港十大傑出青年 黃仰芳校友(1995,7B)專訪

校園記者：5B 馮泳珊、4C 林諾允

### 行善不懈 無私獻愛

新鴻基尊尚資本管理SHK PRIVATE高級董事，南太平洋區業務拓展主管、新鴻基資本管理高級董事、香港十大傑出青年、牛津大學高級管理及領袖課程傑出校友、香港青年服務領袖獎獎勵計劃創辦人、少訊智庫創辦人、中區扶輪社創社社長……黃仰芳女士的頭銜多不勝數，風光背後，卻是她一顆盡責、熱心公益的真心。



黃校友榮獲香港十大傑出青年(2016)後分享



黃校友當年在早會上分享

### 從內向學生展翅成為公益服務領袖

黃校友小時家境不富裕，沒太多機會參與課外活動，只能來到社區中心留意招攬活動。她表示，少年警訊為她提供了許多不一樣的機會，由學攝影、沖洗相片，到做義工等，令她獲益不少。自從成為少訊的一份子後，黃校友走出了原本狹隘的生活，從一個內向的學生，展翅成為服務團隊的領袖。她在沐恩中學開拓起少訊平臺，招募了約百多位會員，定期舉辦不同活動，帶領同學走向社會。

### 聖經故事 造就善事循環

在沐恩中學讀書，基督教精神給了她不少啟發。黃校友笑言，「五餅二魚」的故事讓她體會到，助人不必要求回報，相反，受惠者若能把善事延續，意義更為深遠。就如耶穌不計較、願意為人犧牲的精神能感染世人一樣，因此她在公司常請同事幫她，好讓她能幫助其他人。她深盼能將無私的精神傳遞，融化冷漠或自私的人，以建立友善的工作環境。她之所以如此熱心參與公益活動，是因為她曾是少訊的「受惠者」，飲水思源，她想要幫助更多人。

### 界定公益新意義

黃校友指，公益活動對青少年有數不盡的好處，除了提升溝通、領導技巧外，助人時更能獲得滿足感。結識有正能量的朋友，與他們一起同行、成長，將有助自己全面成長。她指出，我們既接受了義務教育，就應肩負起社會責任，而投入公益活動正是回饋社會的一種方法。「不一定要在畢業後才能幫助別人，就算你只是一位學生，也能夠幫助別人。」能讓服務精神薪火相傳，是黃校友最大的心願。



黃校友榮獲當年匯豐銀行少訊獎勵計劃大獎

## 魚與熊掌 如何兼得？

現時不少學生都過於重視學業，以致把其他事情擱置一旁，對此，黃校友坦言學業雖然重要，但絕不是生命的全部，因成績彪炳也不見得成就卓越。那如何兼顧學業及其他工作？黃校友認為關鍵是時間管理。回想當年，她雖然放棄了娛樂以應付少訊的工作，可是她卻很享受籌備活動的時間，因為對她而言，這是她和朋友相處的時間，籌辦社會活動增加了他們的共同話題。能與這一班朋友一同成長，一同經歷，是最美好不過的事。



黃校友與當年沐恩少訊支部同工合照



黃校友與家人一起參與公益活動

既要籌備活動，又要兼顧學業，與家人相處的時間會否隨之而減？黃校友笑言開始投身公益活動時，家人曾有微言。但她沒有放棄，繼續專注投入，盡力平衡學習與活動，終獲家人支持。如今，她會帶同家人一同參與社會服務，讓他們接觸有需要的人，體會自己那份助人的滿足感，同時實踐不計較、樂意犧牲的精神。

## 最大滿足：傳承服務關懷

在多數人眼中，黃校友成就非凡，但她指這是他人給予的評價，於她而言，滿足感才是她看重的。「我最大的滿足，就是看到很多人透過我建立的社會服務平台，持續地為社會服務。」她目睹義工們在她創立的中區扶輪社、香港青年領袖服務獎獎勵計劃等平台參與社區服務，並從中獲得快樂和滿足感，然後自發邀請身邊人一起參與服務，一個變兩個，兩個變四個，那份滿足感絕非筆墨所能形容。而令她更感欣慰的是，即使她沒有出席，那些成立多年的機構平台至今仍運作良好。



黃校友與中區扶輪社義工在一起

黃校友的舉動，非單純幫助一兩個人，而是盡其社會責任，在社區傳揚互助互愛的精神，實在值得同學敬佩。作為學生，我們又能做甚麼呢？校友寄語：「既然身受師長幫助，便要主動鼓勵學習稍遜的同學，協助他們解決功課上的困難，以實踐助人精神。」



## 校友校董莫兆麟先生專訪

校園記者：4D 李家俊、林慧樟

### 分享學習望承傳

沐恩中學校董會一直關心同學成長和生涯規劃。五年前莫兆麟師兄在校友們推舉下，成為校友校董。當選校友校董後，一直思考如何與在學師弟妹建立關係，並且幫助他們日後成長。於是在去年七月首次舉辦生命及職業教育論壇，讓校友與他們的師弟妹分享閱歷，並鼓勵他們提早計劃人生。

莫校董認為畢業生回校與同學分享，除了希望回饋母校外，更可藉此機會讓師生聚首一堂，加深情誼。昔日老師所教，結合工作所得，希望師弟妹有所得著。

### 得來不易為弟妹

莫校董表示這個論壇得來不易。一方面欠缺經驗，另一方面是聯絡校友，並不簡單。一些從事長時間工作的校友，例如空中服務員、護士等等，難以抽空。另受邀校友，大多很晚才答覆。聯絡校友，不厭其煩。就上年論壇而言，他就撥出三十多次電話，幸得一眾校友會幹事同心協力，方能期限之前，完成聯絡，最後論壇得以順利進行。

出席論壇校友來自各行各業，包括物流、金融、護理等等。校友平均都畢業了八至十五年，其中一位現職政府工程師的校友，已畢業二十五年。在論壇上，中四及中五同學可按自己興趣分組，選擇想了解行業。同時亦可與校友交流，查詢個人問題，更幫助同學解答各樣疑難。讓同學有所得著。

### 愛惜先陰互提醒

莫校董印像最深刻，就是一位「品學兼差」，因此留級兩年的校友分享。這位師兄最終醒悟，發奮圖強，考進大學。畢業後在機構由低做起，最後為該機構舉辦籌款運動，聲名大噪。師兄藉此勉勵師弟妹，如果當初珍惜光陰，努力求學，他或許不用由低做起，浪費寶貴時間。

莫校董亦透露上年論壇反應比預期好，缺席同學比率甚低。望今年能精益求精，將論壇場次增加至三場，讓同學有更多選擇，擴闊眼界。今年亦將增加飲食及旅遊業分享，供同學選擇。他鼓勵參加同學在論壇前先為選擇工種做一次資料搜集，並預備問題，同學做足功課，必在其中有更大收穫。

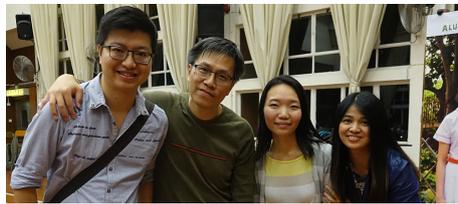
最後莫校董希望同學可以踴躍出席今年七月八日在學校舉行的生命及職業教育論壇。



# 生命及職業教育論壇(16/07/2016)



# 校友會主辦之1992年中一入學校友重聚日(01/04/2017)



# 第三十三屆陸運會 大埔公眾運動場 2017年3月15及16日

## 李致和先生專訪

致開幕詞：黃堯姬校長  
頒獎嘉賓：李致和先生

校園記者：5B 馮泳珊 5C 陳昕琪

### 鐵人——李致和

本屆陸運會閉幕禮嘉賓是有「香港首席鐵人」之譽的李致和先生，他曾多次代表香港出戰大型賽事，更於2006年的多哈亞運中奪得銀牌。雖然在追夢的路途上不是一帆風順，但他對三項鐵人的熱忱叫他永不言敗。

### 為夢獻身 闖出香港

李先生與三項鐵人結緣，始於中三時一位泳會朋友的介紹。在一個偶然機會下，他參加了三項鐵人這個多元而有趣的比賽。及後隨著認識增多，興趣越發濃厚，加上受教練賞識，就開展了他訓練之路。當時作為學生的他，由於需要兼顧學業，訓練時間緊迫，以致比賽成績未如理想。為了達成夢想，成為首位代表香港參與大型國際賽事的三項鐵人選手，大學畢業後，他就毅然投身全職運動員的行列。

### 荊棘滿途 信念常在

由於高強度的訓練，他的小腿曾出現兩次勞損性骨折。骨折帶來的劇痛，令他行走困難。李先生直言，在臥床休養的兩三箇月中，失望、焦慮等負面情緒充斥下，令他百感交集，又多番思考自己當初的選擇。每當想到自己尚處起步階段，夢

想未達，潛能未展，就驅使他堅持下去，努力接受各種復康治療，以早日重投訓練。

### 溫馨支持 全情投入

除了堅定的信念，家人的支持也是很重要的。看見隊友因生計問題，而未能成為全職運動員，他深感幸運：「跟其他父母一般，他們都希望子女完成大學學位課程。但在日常生活方面，家庭對我的壓力較小，故可專心訓練。」正因為家人的體諒及鼓勵，他才能跨越種種的障礙，全情投入在訓練中。

### 同心協力 奪取佳績

談及最特別的一次比賽，李先生笑言並非他首次踏足奧運舞台或是奪得亞洲運動會銀牌的時候，而是2009年的中國全國運動會。該次比賽跟傳統的三項鐵人比賽不同，而是隊制方式，令他留下深刻印象。當中，譚祖迪老師也是隊伍中的一員，一同代表香港出賽。

### 轉換跑道 重新出發

離開熟悉的運動領域，投身社會，李先生亦曾一度迷茫，不知去向。退役後，他曾在單車公司任職產品經理，但他發現自己對此興趣不大，於是他選擇進修體育碩士，裝備自己，及後在2012年獲聘成為中文大學運動科學系的助理講師，繼續他的「體育夢」。

### 三項鐵人項目成績/獎項

- 2004年 夏季奧林匹克運動會：第43名  
(該項目首位香港選手)
- 2006年 亞洲運動會：第二名
- 2008年 夏季奧林匹克運動會：第43名  
(亞洲選手排列第三)
- 2009年 中國全國運動會：第三名
- 2010年 亞洲沙灘運動會：第四名



## 寄語

李先生認為，堅持是追尋夢想的基本條件。凡事總有高低起伏，找到屬於自己的推動力，朝正確的方向奮鬥，方可有望圓夢。以他為例，他從家人、信仰、朋友和教練得到力量。疲倦失意時，他會以金句激勵自己，繼續奮發向上一「但那等候耶和華的必重新得力。他們必如鷹展翅上騰；他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。」(以賽亞書40:31)

對於有志成為全職運動員的同學，李先生提醒他們要深思熟慮，為訓練的艱辛作好心理準備。同時，他也希望同學們將運動變成其生活習慣，能夠真正體會運動的樂趣。



## 四社社長心聲

校園記者：5A鄒詠楠

### 愛社社長5B陳煒琪同學

雖然沒有得到任何社際大獎，但「小紫們」盡全力為愛社爭取勝利就已足夠。下年捲土重來！

### 信社社長5C方曉瑩同學

能夠取得全場五連冠、校友盃冠軍和啦啦隊亞軍的佳績實是意料之外，藉此感謝「信社子民」的付出。

### 義社社長5D陳倩瑩同學

雖然社際名次未如理想，但喜出望外的是啦啦隊獲得冠軍，感謝全體社員同心協力。

### 德社社長5A陳卓儀同學

最深刻的是獲得全場總亞軍，感激社幹和社員的付出。但啦啦隊的表現就略為遜色。



## 陸運會小答問

校園記者2C蕭翠姿

**問：**為甚麼陸運會是以社際，而不是級際形式進行？

**答：**校方希望通過社際活動，加強各級同學聯繫。同學每年班別不同，唯獨社別不變。藉此加強校內同學凝聚力。

**問：**有同學查詢校長盃、校友盃及異程表演賽的分別，可否請體育科主任蘇詠芬老師為大家逐一介紹呢？

**答：**校長盃為社際參與的接力比賽，五男五女一隊，共十棒，前四棒一百米跑程，後六棒二百米跑程。參賽隊伍裏必須有一位老師，兩位校友，其餘是中一至中五級同學，由社長安排參賽。在校長盃，老師只可跑第四棒，而本項比賽結果計算在陸運會社際分數當中。

校友盃只讓校友參加，為四乘一百接力比賽，參賽者需自行組隊（三男一女）並自設隊名。本項比賽結果並不影響陸運會社際分數。

異程表演賽主要為校友參與的接力比賽，共四棒，第一棒一百米，第二棒二百米，第三棒三百米，第四棒四百米。參賽者需自行組隊（三男一女）並自設隊名。本項比賽結果不影響陸運會社際分數。

**問：**陸運會舉行的時間能否提早一點，好讓全校學生一同參與呢？若不能，其難處是甚麼呢？

**答：**我們曾在一、二月份舉行陸運會，也想讓中六同學參與，可惜天氣不穩，常下傾盤大雨，故選擇在陽光充足、雨水較少的三月份舉行。另一方面是場地問題，很多同區的中小學都以大埔運動場作陸運會場地，因此每年都需要重新抽籤，確定各校的使用次序。



# 家教會主席勞耀康先生專訪

校園記者：5B 李疊朗 4C 林諾允

## 初與家教會結緣

現任家教會主席勞耀康先生，在三年前已和家教會結下不解之緣。在一次天梯使團舉辦的4C晚會中，勞先生擔任小組裡屬靈父親的角色。經過與學生一晚交流，他領受了一份感動，令他萌生了加入家教會的念頭。他希望透過這個平台與沐恩家長一起成長，促進家校合作。

## 歸屬感的建立——沐恩大家庭

勞先生既是沐恩的家長，亦是沐恩校友。他是1983年沐恩開校時首批中一生。那時學生少，老師年輕，關係非常密切。他亦提到自己是沐恩堂創堂時期的會友，有深厚的歸屬感。因著沐恩，他看到神的恩典。

## 靠著基督 用愛建立團契

勞先生信主多年。由學生時代到成為沐恩堂會友，在人生每個階段也經歷了主的恩典。去年，他的女兒患了一場重病，但他沒有心灰意冷，反而時常依靠神，最後女兒的病得治癒。他認為神安排的每一件事都有祂的美意，而他亦希望學校的宗教氣氛可以更濃厚，福音工作得以推展，讓更多家長和同學認識耶穌。他更身體力行，積極參與家長團契工作。

## 家教會二十周年發展方向

家教會步入二十周年，將會舉辦標語創作比賽以慶賀這個重大的日子，期望令更多家長認識家教會，積極參與家教會各樣活動。

對於來年家教會的發展，勞先生想致力發展四方面的工作。第一是招募更多家長義工參與學校活動，讓他們更瞭解子女的學習環境。第二是加強家校之間的溝通，讓家長更瞭解學校的運作與政策，亦可以就學校政策發表意見，共同營造美好校園。第三多關顧家教會委員，互相支援，團結彼此，令他們更熱心投入家教會工作，營造良好士氣。最後便是發展家長教育，建立家長之間互相支持，互相守望的氣氛，彼此成長。

## 帶領家教會 迎接新挑戰

出任家教會主席半年，勞先生已遇到一些挑戰。對他而言，最大的挑戰是發展家長教育。他表示很多家長把子女送上中學後便會將自己抽離，令子女與自己的代溝變得越來越深。深信家教會在勞先生的帶領下必能迎難而上，克服各樣挑戰，取得更美好成果。



閒時出海垂釣



2017年新加坡工作交流課程



與太太鶴咀遠足行

# 家教會活動花絮



- 1. 家教會壁報板
- 2&3. 家長義賣爆谷小吃
- 4. 參加健康六百米家長與黃校長合照
- 5&6. 家長講座
- 7. 家長團契郊遊樂
- 8&9. 齊來動手做項鍊
- 10. 家長團契詩歌分享
- 11&12. 沐恩人敬師運動
- 13. 家教會委員義工合照
- 14&15. 參觀消防學堂
- 16-18. 糯米糍工作坊

# 校園活動花絮

## Watoto音樂會



企業策劃學會年宵攤位

全方位學習日：廣州之旅

台灣之旅

## 陸運會



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：李少賢老師、余淑賢老師、楊嘉俊老師、曾百鏗先生

校園記者：5A 鄒穎楠、項澤龍 / 5B 呂春岸、周樂臨、馮泳珊 / 5C 陳昕琪、商綺紋 / 4A 羅琬茵、蘇詠恩 / 4C 林諾允 / 4D 林慧禕、李家俊 / 2C 蕭翠芝