



提升自我，璀璨明天

BETTER ME BRIGHTER FUTURE



黃堯姬校長

校長的話

今年有幸以校長身份，獲邀出席九月十六日於香港中文大學舉行的第四屆醫學院「新生白袍典禮」。本人既興奮又期待，見證沐恩學生展開人生新里程。過去，沐恩畢業生懸壺濟世，確實不少，但同屆三位同學入讀同一醫學院，則是歷史性創舉。

在神聖莊嚴「白袍典禮」上，醫科新生在親友、師長及醫學院教職員見證下，先由教授們為他們逐一穿起象徵醫生專業的白袍，標誌着他們身份的轉變，並為自己使命作出莊嚴的承諾，克盡己職。接著在院長帶領下宣讀誓詞，恪守醫生最高專業操守，肩負醫治病人重任，並要有良好醫德，為社會作出貢獻。

聽著聽著他們朗讀誓詞，我深深感動，醫生專業實如此神聖、任重而道遠。我們所寶貝的珍珠「沐恩三醫2017」，鄧朗祈、羅俊森、戴倩潼，除了要祝賀他們文憑試取得驕人成績，更送上我們師生無限支持與祝福。

文憑試公報成績後，同學們各奔前程。當我收到中大通知，沐恩有三位同學獲醫學院取錄，並有第一年獎學金後，我十分驚訝，為何沒有人報讀香港大學醫學院？而三位同學是否湊巧被中大全部取錄？原來背後故事不是湊巧，他們三人討論及分享後，作出一致決定，齊齊報讀中大。他們決定實在明智，因他們都知道從醫道路，由讀醫到行醫，甚是艱難，帶著尊貴並沉重的使命，要迎難而上，不能孤軍作戰，必須結伴同行。

在學校時，「沐恩三醫2017」高中時既是同班，選科相同，志向都是努力考好文憑試，爭取最好成績。他們讀書溫習風格迥異，也有小組學習，互相切磋交流，這樣成就了遇強愈強的進步鬥心。

從他們身上，我更肯定沐恩中學推動小組學習的重要性。同屆同學不是比拼敵人，不是你死我活的競爭對手，不是比較誰技高一籌，而是結伴同行戰友，有商有量、互相砥礪，彼此鞭策，打氣加油，一同面對壓力，小組動力就是這樣增強了學習成果。

為提升學生自主學習風氣，這兩三年間，我們積極推動學生自組學習小組，鼓勵學生規劃學習目標，藉同儕間互動討論及知識經驗分享，共同完成學習計畫。

要強化學生自主學習的能力，提升學習成效，我們要求學生回家備課。不單老師努力設計課堂學習活動，學生也要好好預習，師生方可在課堂上有更多互動空間。此外，我們透過增加全方位學習時段，讓學生有更多體驗式學習經歷，達致拉闊並深化課堂學習的目的。

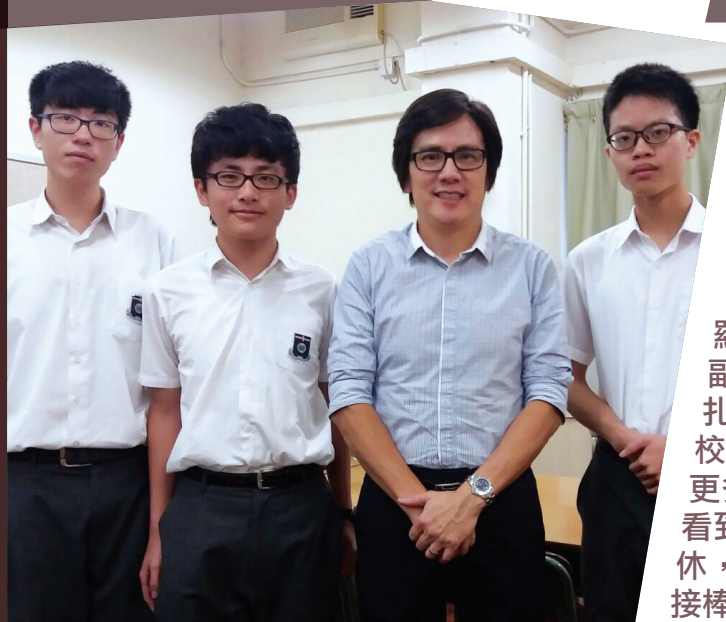
面對急速變化的時代，祝願沐恩這個學習社群，與時並進，繼往開來，栽培學生成長成才，在社會不同崗位上，貢獻自己、散發珍珠的光芒，榮神益人。

大家有興趣認識我們管理校園的助理校長羅紹國老師嗎？

意外的轉折

他不是「校長助理」，而是由以前的校園管理總監晉升到今年的「助理校長」一職；但羅老師謙稱這是調職罷了，他仍然是主任級，只是頭銜不同，方便處理學校事務。過往數年他主要負責校園管理及對外聯絡宣傳等工作，而今年則擴大工作範圍，須肩負學校典禮的統籌工作，可謂任重道遠。

羅老師表示，擔任助理校長並非自薦，而是獲校長及副校長的鼓勵。他坦言，在接受邀請時內心有很大掙扎，擔心自己能否勝任。自從上任總監後，他已不停為校園事務忙碌，若擔任助理校長一職，處理的事務將會更多，怕身體未能負荷。然而羅老師是個順服的人，他看到自己離退休之年不遠，加上不少資深老師會陸續退休，他希望可以在這數年內為沐恩多作貢獻，為以後的接棒人打下穩健的基礎，因此毅然接受託付。



教育工作

原來三十五年前羅老師的第一份全職工作也是教育工作——在小學任教體育科及數學科。當時他年紀輕，對教育工作只抱著「接觸少年人較好玩」的心態，沒有太大使命感；後來又抱著好奇的心態加入廉政公署工作，完成了三年合約便再尋找工作方向，最後在一位前任沐恩老師介紹下，便來到這裡當代課老師了。

羅老師坦言，一開始來沐恩當老師的心態很簡單：「為生活、養妻活兒」！但當教學的日子久了，羅老師的心態便有所轉變而成長。一方面他受著同事積極的教學和對學生的關愛所感染，另一方面當見到學生的「可愛、可惡和可教」，便漸漸視「教書」工作為「教育」工作，後更明白老師肩負著「育人樹人」的使命，對工作便更投入。他享受工作上的滿足，不經不覺原來他已愛上沐恩廿九年了！



羅老師最喜歡的工作崗位是什麼？

在教學方面，他表示自小對數學科有濃厚的興趣，加上有些許成功感，故此他最享受走進課室進行教學。羅老師尤其希望能幫助數學成績稍遜的學生，不單會用有趣、淺白而具體的方法講解數學知識，更會鼓勵他們不要放棄，堅持學習。若學生的成績有進步或學習態度有改善，那便是他最大的樂趣和滿足了。

在育人方面，他喜愛訓導工作，因為可以認識學生，直接幫助他們，並且教導他們明白人生道理，了解生命價值。羅老師在訪問中不止一次提到，他很享受與學生接觸和建立關係，因他相信每位學生背後都有一個成長故事，希望能夠幫助有需要的學生，陪伴他們成長，解決他們的困難。羅老師表示，他不期望學生能瞬



間變得乖巧，只希望透過自身的分享，能激勵學生克服困難，培養他們「自省、自律、自強」的態度，努力面對生活。羅老師以幫助學生成長為己任，希望成為學生生命中的導師，長遠能改變甚至影響他們的生命。的確，當訓導主任二十年，壓力之大可想而知，因為學生的行為與沐恩的校譽攸關，但每當羅老師看到學生開始「明道律己」，所獲得的滿足實非筆墨所能形容。羅老師笑言，他相信大部分的畢業生對他這位訓導主任應該不存仇恨，因為「至今我未試過在街上被學生『撲頭殼』。」

數年前，羅老師轉任校園管理等工作，與學生接觸的機會大大減少了；雖然工作內容及性質截然不同，但又是另一番滿足，因為他正努力把沐恩發展成一個更整潔有序又安全的學習環境。

草地滾球



大家可知道，羅老師今年開辦了草地滾球訓練班？原來這並非第一次，多年前他亦曾為家教會開辦草地滾球興趣班，推廣這項有趣的運動。今年他興致勃勃，決定再次舉辦草地滾球班。起初他擔心學生沒興趣參加，沒料到最後有四位中四同學參加了。

羅老師之所以舉辦草地滾球班，是因為十八年前在丘頌云校長——我校的創校校長安排下認識草地滾球這運動，一「滾」便十多年了。羅老師現在是大埔草地滾球會副會長、香港草滾總會的持牌教練。每逢星期六他都會參加全港草地滾球聯賽，成績還不錯呢！羅老師說，草地滾球是一項「高雅益智」的運動，玩法有趣多變，講求恰當的分工和團隊合作，需要智慧分析戰局，再加上精準的控球技術方能獲勝，絕非只靠蠻力和運氣。

玩草地滾球，除了消閒外，更能培養積極的處事態度，能培養「AQ和EQ」。當比賽有失誤時，球員需團結一致，冷靜地對應和尋找解決方法，未到最後，不能輕言放棄，要等待反勝的機會；即使落敗，也要學習接受，從中汲取經驗，日後加緊練習，捲土重來。這一切都是磨練，對做人、處事，意義深遠。



祝福致謝

謝謝羅老師的言教和身教！他對工作的熱誠，對學生的關愛，做人的積極值得我們學習。最後祝願羅老師滿有魄力和健康去接受新職位、新挑戰，繼續在沐恩大家庭找到工作上的滿足。

DSE 醫學三子

校園記者：
5B鄧雅媚、4C何意淳、5B蘇詠恩、4D蔣紫盈



由左至右：
黃堯姬校長、鄧朗祈校友、戴倩潼校友、羅俊森校友

不知道大家有沒有留意校網首頁上的三位中六同學呢？沒錯，他們就是在上屆中學文憑試中奪得佳績的醫學三子，在這期校訊讓我們一起了解他們的讀書心得吧。

童年經歷成就醫學夢 戴倩潼校友專訪

相信在大家的印象中，戴倩潼校友的成績一向名列前茅，但原來她當時未想過讀醫科。究竟是什麼原因令她最後選擇並成功入讀醫科呢？

她選擇修讀醫科，立志成為一位救人於危難的醫生，並非是從小所訂立的目標。她的醫生夢是源自於外公的去世，令她真實地感受到親人離世的悲痛，於是她立志成為醫生，濟世救人，盡自己的能力去挽救生命。

身兼多職的讀書達人

戴校友在中學的時候參加過不同的活動，既是化學學會會長，也是健康大使主席。這麼忙碌的她會怎樣平衡學業和課外活動呢？原來她時刻提醒自己有兩份工作，不能以課外活動作為藉口去放棄學業。同時她會做好時間分配，在學校她會把握小息時間處理課外活動及崗位的事情，回家便專注學業，可見要平衡課外活動與學業是要有良好的時間管理和自制力。

對於有什麼讀書心得，戴校友認為在低年級的時候要打好語文基礎，多看書，背佳句，並要學以致用。另外，到自修室溫習的時候盡量在5分鐘內準備好要溫習的用具，珍惜時間。在準備考文憑試的時候，要注意健康，留意飲食。應考的時候記得帶足夠衣物，以免感冒，影響考試狀態。戴校友承認準備DSE時的壓力是頗大的，雖然這樣，她卻會經常提醒自己要珍惜學習的機會。找朋友傾訴可以舒緩壓力，她感言「最重要的不是知識上的輔助，而是可以在你感到辛苦時陪伴你的朋友」。

最後，她有些說話想要鼓勵一下師弟妹：「雖然文憑試是一個大難關，但無論遇到多少困難和挫折，都不能輕言放棄。文憑試只得一次，大家一定要盡全力。」



學習動力源於興趣和熱愛 羅俊森校友專訪

羅俊森校友自幼便對理科充滿熱誠，對醫學有濃厚的興趣，期望修讀醫科，可以救助他人，貢獻社會。

羅校友強調，熱愛所選讀的科目是非常重要的，因為這樣才有動力去主動學習。亦不要太快判斷自己不喜歡某個科目，令自己有灰心喪志的念頭。只要真心喜愛自己所讀的科目，不需要別人提醒，也願投放精力和時間去學習。



文憑試中的小插曲

在考英文綜合的前一天，羅校友不幸生病了，那天他一直腹瀉嘔吐不止，根本無法溫習，感覺非常辛苦。因此，他提醒同學們考試期間一定要注意健康和飲食。羅校友亦強調，人不可能事事順利。因此，大家計劃時間須預想突發情況的發生，不要把事情都推到最後一日才做，要未雨綢繆，這樣才能做好應對。

健康與學業同樣重要

羅校友建議大家可以為自己訂立一個時間表。規劃好每天要溫習的內容，例如每一天溫習不同的單元等，讓自己有良好的時間規劃。除此之外，自制力也很重要，設定好時間表後一定要持之以恆地依照時間表去溫習。而空閒時間可以閱讀課本以外的書籍，擴展自己的用字詞庫。另外，早睡早起也是非常重要的，足夠的睡眠才能令自己有精神和記憶力去溫習。一味熬夜反而會令自己上課睡覺，沒有足夠精神去上課。

最後，羅校友想勉勵中六的同學，距離文憑試時日無多，希望大家好好把握餘下的時間去學習，珍惜與同學和老師相處的每一天。有目標的要努力向目標進發，仍對未來感到迷茫的同學也不用灰心，努力溫習考出好成績是當下最應該做的事。不要怠慢，熬過餘下的時間，考好文憑試再輕鬆也不遲。

特別生理時鐘不平凡的毅力

鄧朗祈校友專訪

不像羅俊森及戴倩潼校友，鄧朗祈校友在初中的成績只是平平無奇，究竟他是怎樣能在文憑試中名列榜首，奪得斐然及驕人的成績呢？

500天的衝刺



鄧朗祈校友謂他從來沒有想過要入讀醫科，中五的時候在機緣巧合之下，成為羅俊森校友的同學，便展開了他們「500天的溫習大計」。他們每天都會計劃每天溫習的科目，並抽問大家的學習進度。鄧校友坦言在文憑試奮鬥的過程中，他們會互相打氣，舒緩他不少的壓力。鄧校友有一個令人羨慕的能力，就是不太需要睡眠休息。他笑言在放學前已經收拾好書包，與老師敬禮後便如箭一般去到自修室溫習，直到圖書館閉門。鄧校友亦會廢寢忘食，通宵達旦地溫習至凌晨2點才睡覺，到早上6點再起床溫習。這種孜孜不倦、努力向學的態度令人深感敬佩。

在壓力中學習刻苦耐勞

問及讀書心得，鄧校友認為溫習一定要專心，不能與三五知己一起到自修室溫習，不然會令自己分心，與朋友聊天。溫習的時候最好不帶上手機，令自己可以專心致志。第二，時間管理亦是十分重要，每天計劃好自己要溫習的科目，按照時間表溫習，盡可能排得密集些，每一刻都清楚自己要做什麼，不能鬆懈。鄧校友直言每天倒數溫習時間能給予自己壓迫感，在努力奮鬥的過程中學習的不僅是知識，而是學習如何在壓力下成長，讓將來面對困迫亦能刻苦面對。第三，擁有清晰的目標亦是一種動力。了解自己入大學學科的收生分數及要求，例如計分方法及必讀的科目，朝著這個方向努力，促使自己更進步。

「無人話你唔得，最重要搏盡無悔」，這是鄧校友寄予同學們的一句說話，即使有很多壓力，很擔心，但也謹記千萬不要放棄，好好把握這一次的機會。到你回頭看的時候，你就會明白文憑試是令你成長的必經之路。

三位校友十分感謝王俊文老師的教導，王老師教會他們的不單是學業上的知識，更是為人處事的態度。戴倩潼校友更想感謝劉仰山老師與趙汝儂老師，是他們不斷的鼓勵，令她在文憑試上奪得佳績。

「不經一番寒徹骨，焉得梅花撲鼻香」，滴水穿石的道理不是由於它力量強大，而是由於晝夜不捨的滴墜，校記深深感受到3位校友那種堅苦卓絕，無懼風浪的精神。經過文憑試的洗禮後，三位校友已經進入人生的另一個階段。醫科是另一項新挑戰，希望三位校友能延續努力奮鬥的精神，再創高峰！



醫學三子中學文憑試成績

最佳六科成績

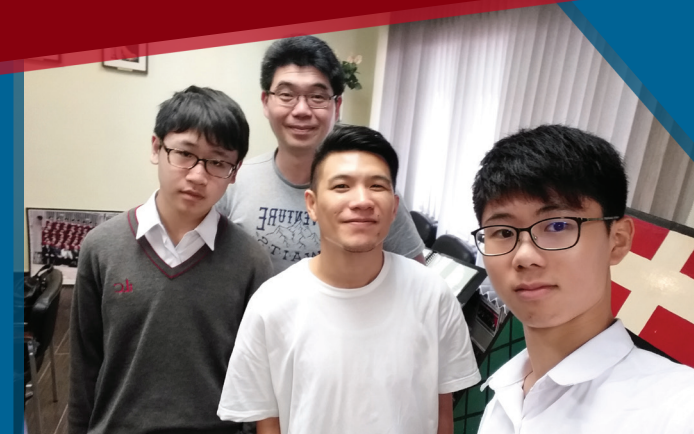
戴倩潼	5**	5**	5*	5*	5*	5
羅俊森	5**	5**	5**	5*	5	5
鄧朗祈	5**	5**	5**	5**	5*	5

100毛，沐恩情

姚家豪校友專訪

校園記者：
4A 陳嘉豪、4C 馮誠旭

今天有幸，訪問現時紅遍香江新聞媒體「100毛」，其中創辦人為姚家豪校友。他衣著樸實，上身一件寬身白T恤搭配著黑色七分褲加長襪，言談輕鬆，毫無隔膜。品茗笑談，訪問由是開始。



事業來自興趣



「100毛」從何而來？他笑言：「自大學畢業後，一直想和一班好同學相聚，於是透過大家的共同興趣——文字創作走在一起，「黑紙」就這樣誕生。」「黑紙」不過一張1元紙板，正面全黑，反面則是社會眾人對時事，或人生問題看法見解。其中見解獨到，對當代年輕人正中下懷，於是「黑紙」洛陽紙貴，風靡一時。

然而，不論「黑紙」究竟是如何吸引，始終是一紙，所載文章和思想始終有限，於是雜誌應運而生。雖然每月一期，但姚校友回憶說，每一期不下10次來回修改，甚至在將要推市面還要取回，務求至臻完美。要從小節做到最好，成就後來「100毛」的輝煌。

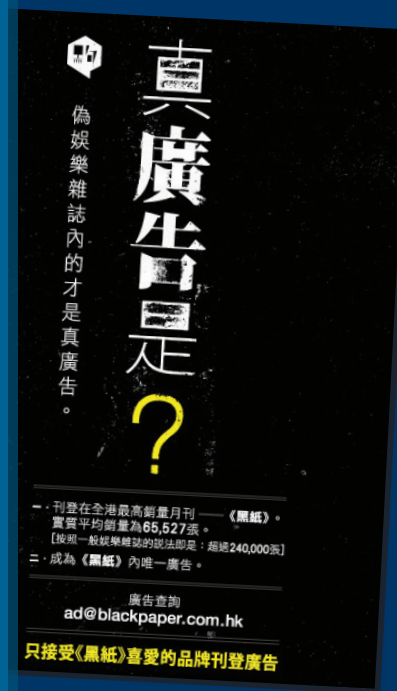
究竟紙媒是否已經夕陽西下？他搖首否認，如今網媒比紙媒方便和先進是不爭事實，但不管如何？網媒始終無法將紙媒徹底取代。好比一個人吃飯，不論盛於碗碟，飯菜營養質素，卻無變化。不管是紙媒網媒，承載文字內容，始終無改。與其糾結網媒和紙媒競賽，不如將精力專注內容之上，「營養」方為重要，切莫本末倒置。



成敗在於細節

如今「100毛」在網媒上成就輝煌，姚校友表示，想要脫穎而出，靠的可不單是創新，最重要在細節上專注。他認為現今香港人做事只求數量，生活只按速度，往往忽略質素，實在可悲。想當初姚校友在一開始創辦「黑紙」時，不過是泛泛紙媒中一點星光。然而，就因為他執著細節態度，才將那原本一元的「黑紙」發展成今日「100毛」。「若是有一天你將所有細節做到一絲不苟，你離成功也就不遠了。」姚校友意味深長地說道。

「人生在世，必有難事。」想當初他在創立「黑紙」初期，為了找店鋪寄賣，他挨家挨戶打電話詢問，許多人都對這「異物」嗤之以鼻，覺得不能登大雅之堂，但他堅持不懈，最終成功。姚校友喜歡運動，以運動喻人生，還記得在他中學時期，漫不經心參加1500米長跑賽事，他一向沒有練習，只因一句「既然參加，全力以赴。」獲得第二，長跑靠意志，不論你的能力如何？若沒有意志，再多的天賦也是徒然。與其坐以待斃，何不把握機會？



回憶母校，談起寫作。姚校友憶起中文啟蒙老師——黃婉蓉老師。當年中二，對學習從來不上心，經常不合格。日復一日，成績中下。一次遞交作文後，人生得到改變。收到由黃老師批改作文後，老師一段語重心長評語：「姚同學文筆不俗，只要多讀書，肯努力，必有佳作。」姚校友回憶道：「可能很多人認為此評語平平無奇，但我卻找到肯定。因此，我愛上了寫作。」黃老師並不因姚校友成績一般而不屑一顧，反而百般鼓勵。一切一切，均在姚校友心底烙下印記，對他日後創作黑紙甚至成立100毛，影響甚為深遠。

南亞路德會沐恩中學一九九六至九七年度 F.1 E 班同學暨師長合照



黃婉蓉老師與同學當年合照

「黃老師對我影響不單只有創作。」姚校友眼中盡是回憶。上文提到在1500米長跑中排名第二。可還沒來得及高興，卻因一個「必須從右邊過線」的規則而被取消資格。自己悉力以赴，沒想到結果如此。當時立在原地，悲從中出，後悔沒去瞭解比賽規則，淚如雨下，久未平復。突然，肩膀有感手落下，對他說道：「比賽名次不在獎牌，只要心中知道拼盡全力，已經足夠。」姚校友回首一望，映入眼簾是一臉慈祥黃老師和一塊巧克力獎牌。「給你，還有老師也知道你的努力。」姚校友望著黃老師，立志一定要贏一真正獎牌，不讓黃老師對自己失望！後來，姚校友一直堅持不懈，努力鍛鍊，每日早晨揮灑下汗水。一年後的運動會上，姚校友代表自己班和另外3名同學參加了校方舉辦的4x400米的比賽，皇天不負有心人，早有準備的姚校友節節領先。最後當之無愧，取得了比賽冠軍。「當我在頒獎臺上的那一刻，腦海中都是黃老師對我的鼓勵。」姚校友回憶道。比賽結束後，姚校友找到黃老師並將獎牌送贈給她，以報答知遇之恩，「當初那面巧克力獎牌早已不見，卻永留腦海。」姚校友感慨道。

南亞路德會沐恩中學一九九六至九七年度 F.3 D 班結業同學暨師長合照



王俊文老師與姚家豪同學 (第三排左五)

還記得以前參加校際歌唱比賽時，王俊文老師熱情地邀請他去家中練唱，甚至還教他一些唱歌的技巧。時至今日，姚校友和王老師仍有所聯絡，兩人經常相約而出做做運動，聊聊生活瑣事，至今保存廿載師生之情，我想，可不單單只是當年的相邀共赴歌唱比賽這麼簡單。

訪問即將結束之時，問及姚校友嗜好。他笑著說「運動以外，閱讀就是人生。」他經常強調，許多作者用十年，幾十年，如司馬遷走遍大江南北，窮畢生之力，就是一部《史記》。我們數天就可讀完其瀝血之作，贏得幾輩子經驗，實在值得。他更勉勵師弟妹，將閱讀成為習慣，每週一書，易如反掌，在你閱讀過程中，就不斷學習成長。」或許昨日問題仍在縈繞，今日如鏡之新開，晶瑩剔透。一切明悟，皆在書本。近日姚校友專注《道德經》，望能從中啟迪，體會人生。

芳茶仍濃，訪問將盡，言談甚歡，猶不欲歸。姚校友不肯服輸，執著細節精神，實在值得我們學習。由衷分享，言猶在耳。昨日、今天、明天，人生在變，感情無改。今天大家都在學，十年之後，君會如何？願珍惜今天師生情誼，繼往開來，更上層樓。人生難得在沐恩，師友雜憶最為珍。



第三屆校友日 暨1992年度畢業校友銀禧加冕典禮



校友致送紀念品予黃堯姬校長

出席師長名單

- | | | | |
|---------|-------|-------|-------|
| 黃堯姬校長 | 李泮芹老師 | 伍詠慈老師 | 何鳳英老師 |
| 丘頌云校長 | 鄧萬成老師 | 陳凱雄老師 | 何順鑽老師 |
| 楊永傑校長 | 馮家樑老師 | 關桂芳老師 | 伍焯佳老師 |
| 陳永傑校長 | 鄺思玲老師 | 趙美德老師 | 溫淑玲老師 |
| 關愛珠校長 | 鄧淑英老師 | 鄭健文老師 | 陳婉玲老師 |
| 李白蘭校長 | 邵健偉老師 | 鄧萬齊老師 | 劉仰山老師 |
| 孔雪兒副校長 | 陳加強老師 | 黎惠儀老師 | 趙汝儉老師 |
| 羅紹國助理校長 | | | |

出席畢業校友名單

- | | | | |
|--------|-----|-----|-----|
| 7A 呂淑玲 | | | |
| 7B 張啟中 | 黎俊勇 | 黃良喜 | |
| 5A 陳健華 | 黎敏儀 | 麥苗 | 甯國彬 |
| 5B 張永富 | 朱志達 | 黃聯雄 | 官志文 |
| 5C 張佩雯 | 劉韻怡 | 李靄紅 | 李潔雯 |
| 蘇佩兒 | 王鳳明 | 楊雅恩 | 李秀霞 |
| 5D 劉凱倫 | 李智玲 | 馬珍珍 | 麥禮凝 |
| 蔡嘉昌 | 葉國明 | 魏定軍 | 黃偉康 |
| | | | 陳銘慈 |
| | | | 黃雲龍 |



重返校園時

校友會2018年全年活動

- | | |
|-------|------------------|
| 1月13日 | 2008中五畢業班十周年重聚日 |
| 3月15日 | 陸運會校友盃接力賽 |
| 4月14日 | 1988中五畢業班三十周年重聚日 |
| 5月19日 | 1993畢業班銀禧加冕禮 |
| 6月18日 | 禁毒盃龍舟邀請賽 |

2017-2019 校友會 幹事會成員

- | | |
|--------|-----|
| 主席： | 梁學彬 |
| 外務副主席： | 吳家豪 |
| 內副副主席： | 鍾永基 |
| 秘書： | 朱佩儀 |
| 司庫： | 陳雋賢 |
| 幹事： | 林翠怡 |
| | 麥仲平 |
| | 徐睿亨 |
| | 莫兆麟 |
| | 伍焯榮 |
| | 黃煒詩 |



校友會獎學金得主

沐恩新成員



校園記者：
3C蕭翠芝、2D蘇麗婷

黃文萱老師

靜靜地從我們身邊過去的人事物多不勝數，眼尖的你，在這個新學年裏，有發現誰嗎？

「新界的學生是有點不同的」

黃文萱老師是沐恩中學今年的新成員，嬌小的體型和溫婉大方的態度是她的亮點。文靜的黃老師受到昔日中文老師的影響，喜愛唐宋八大家之一蘇軾的文章，自中三開始對其作品愛不釋手。此外，黃老師最為重視學生的品格，她說：「成績對學生的影響可能只是升班、升學，但品格卻是一輩子。」至於對沐恩學生的品格，黃老師是這麼評價的：「沐恩學生的思想比較單純和簡單。」



哪些年，黃老師（前排右一）與老師同學合照

「改卷子應該是最想放火的時候吧！」

萱草又名忘憂草，名字帶著忘憂草的黃老師，在忙碌的學校生活中，自有著一套與別不同的減壓方式—「有人在就大吃大喝，沒人在就大喊大叫」，為的是「走更長的路」。



黃老師（前排右二）在湖南山區義教

「人心籌算自己的道路，惟耶和華指引他的腳步。」

「師者，所以傳道，授業，解惑也。」但黃老師在訪問中表示，成為一名教師絕不是她的夢想。「當時是寧願死也不要當老師。」老師說：「這只能說真的是神的旨意。」黃老師讀大學的時候接受了教會姊妹的建議，用上三年的時間向神禱告，祈求祂的指引。結果，在課餘時間當兼職補習老師的她，漸漸地，因為看到小朋友在學業中有進步，便開始對老師這種職業產生好感和興趣，最後更執起教鞭。



黃老師實習時與學生合照

小記感言

感謝神，將黃老師帶來沐恩，祝願老師享受在這裡的服侍，教學熱誠與日俱增，叫知識得以薪火相傳，感染學生踏上教育工作的光明前路。

柯宇駿老師

校園記者：
3A戴詩琪、3D梁雅慧

意外的轉折

「其實我初中的數學成績也是一般...」柯老師感慨地道。直至中四，他遇上了一位數學良師，用生動的教學方法，令同學專心聽課，大大提升了班上的學習氣氛，促進了師生之間的互動，更令柯老師的數學成績突飛猛進，亦對老師這個職業產生了興趣。



運用活動教學

柯老師除了教授數學外，亦曾教授科學。柯老師喜歡用活動和實驗形式帶領大家學習，例如有一次，他為了測試tempo紙巾是否如廣告中所說那麼柔韌，特意拿了tempo紙巾與其他品牌的紙巾做課堂實驗。他表示，那次的課堂非常成功，同學們都雀躍萬分，因為可以親自進行驗證，最後取得結果，那份樂趣，那份滿足，不言而喻。

愛與罰

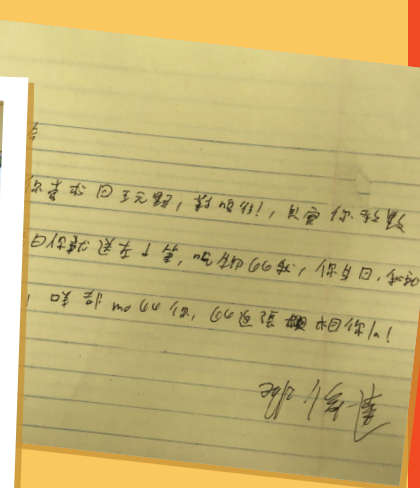
柯老師表示，當與學生擦出「火花」時，他會選擇以朋友的身份解決問題。與其懲罰和督責學生，他更加希望關心學生，好讓他們在品德和成績上有所提升。他還記得第一年當老師時，遇到一班成績較差、能力較弱的學生，他們對學習完全不感興趣，抄功課、欠交功課等行為屢見不鮮，一些同學甚至會在上課時搗蛋，令他甚是煩惱。但柯老師並沒有放棄這班學生，經過一年的感化和磨合後，同學們漸漸成長，課堂重現秩序和生氣，令柯老師非常欣慰。

意外收穫

另一件令柯老師印象深刻的事，是班上一位頗為頑劣的同學，在畢業那天竟寫了一張便條給他，感謝他這一年來無私的奉獻和關懷。柯老師至今仍保留著這張便條，因為實在太寶貴。後來柯老師轉到另一所學校任教，在一次戶外領袖訓練營中竟又碰見這位同學，沒想到他在中學畢業後成為了一位領袖教練，實在令柯老師感動萬分！柯老師直言，一位曾經佻皮、頑劣的學生，竟可以在老師的教化下成長、改變，對老師而言意義重大。

小記感言：

訪問結束後，小記者發現柯老師是一位充滿教學熱誠的老師，對自己和同學都有期望有要求。但願我們當學生的也努力學習，為自己定立理想和目標，別辜負一眾老師的心血啊！



親切有禮的家長校董 林嘉俊先生專訪

校園記者：
4B羅焯瑤、4C許慧楠

第五屆家長校董分享



家長校董對同學來說不但陌生，而且對他的工作範圍不甚了解。第五屆家長校董林嘉俊先生，是一位健談和充滿熱誠的人。

機緣巧合

今年新鮮出爐的林校董是一名註冊社工，現職復康機構經理。他待人親切隨和，而且處事盡責。過去曾擔任小學家教會委員、家長校董和沐恩家教會委員。他深深明白到家長與學校之間的溝通非常重要，於是希望成為兩者之間的橋樑，並從不同層面了解學校情況和促進家長和學校的溝通，將家長的意見盡量反映給學校，為學生的校園生活爭取最大的益處，因而決定參選家長校董。

家庭和諧

融洽的家庭生活也是讓林校董成為家長校董的其中一個原因。林校董育有三名子女，長子於沐恩就讀中三，另外兩名孩子分別就讀幼稚園和小學。他說每個年齡層的孩子也會有不同的教育方法，而建立家庭和諧的催化劑就是參加義工服務。林校董在孩子年幼時便讓他們參與義工活動，他們每個週末也會去探訪長者中心。他認為與孩子一起參加義工服務能促進親子關係，更能培養孩子為公益服務的心。

相輔相成

林校董在大學時選修關於科學研究的課程。在他畢業後，他找了一份職業培訓的教育工作，以幫助有需要人士尋找工作。後來他實踐自己的理想——成為社工。他與受助人處理家庭關係時，明白到家長是孩子健康成長的關鍵。他認為孩子不能只交給學校照顧，家長的意見對學校來說也是非常重要，因為最了解孩子的人只有家長。投身於家教會，能更了解孩子在學校的生活，以拉近父母與子女間的距離。



期望

林校董希望以家長校董的身份，盡力聯繫家長與學校。他認為家長的參與非常重要，期望不久將來舉辦更多多元化的活動讓家長參與，也能更多認識孩子學習的地方。另外，他很欣賞沐恩純樸的校風和濃厚的學習氣氛。並以「沒有最好，只有更好」的理念，幫助家長和學校互相溝通，攜手共創更美好的校園。

家長教師會會員大會暨家長校董選舉



家長教師會第二十一屆委員會

職位	家長委員	老師委員
主席	勞耀康先生	
副主席	林嘉俊先生	李少寶老師
秘書	王美玲女士	葉惠珊老師
司庫	黃良喜先生	呂錦妍老師
聯絡	張嘉琦女士	楊嘉俊老師
康樂	文小英女士	
	蘇月桂女士	
總務	楊慧君女士	
	熊永可女士	
增補委員	顧京明先生	



三十四周年校慶感恩崇拜



教職員長期服務紀念獎

- | | | |
|---------|-------------------------|----------------|
| 五年服務獎 | 唐國暉先生 | |
| 十年服務獎 | 張瑞蓮老師
方家欣老師
譚潔瑩女士 | 鍾閣純老師
羅長用女士 |
| 十五年服務獎 | 羅雅麗老師 | 羅偉業老師 |
| 二十年服務獎 | 顏潔儀老師 | |
| 二十五年服務獎 | 梁嘉儀老師
黃秀燕女士 | 譚裕秋老師 |
| 三十年服務獎 | 何杏嫻老師 | 黃婉玲女士 |



環校跑



校園活動花絮

學生會選舉投票



焯耀珍珠薈萃



▲ 第27屆學生會 Palette

學年第一次團契



學生領袖團隊就職典禮



捐血日



“Beyond Limits” 動感時刻



▲ 中一級工程師工作坊

▲ 中二級學生參觀孫中山紀念館



▲ 中三級學生參觀PMQ元創方

家教會義工



▲ 售賣二手校服

▲ 探訪獨居長者

沐恩家長團契共建生命



▲ 預備禮物送給中一家長

▲ 團契小組分享

家長教師會全年活動概覽 2017-2018

日期	活動
17年9月至 18年9月	家長團契 (每月第一個星期四 10:00 a.m. - 11:30 a.m.)
10月6日	第一次家長義工聚會
10月13日	「Say Goodbye 負面情緒」家長講座
10月27日	「親子·情緒·出路」一念無明電影分享
11月6日	售賣二手校服
11月10日	第二十一屆家長教師會周年大會暨第五屆 家長校董選舉
11月12日	「愛心送暖速遞行動」探訪獨居長者
11月至12月	談情說愛情緒教練家長小組 (一連五次)
12月6日至12日	沐恩人敬拜運動
12月9日	小六資訊日 (2:30 p.m. - 5:45 p.m.)
2月24日	新春家委義工聯誼活動
2月至5月	家長興趣班
3月2日	家長日義賣活動
3月9日	高效能學習技巧家長講座
3月15日	陸運會：健康六百米
4月22日	親子旅行
5月4日	與女青合辦之家長講座
5月11日	第二次家長義工聚會
待定	買賣舊書及售賣二手校服 家長義工大食會 中一新生家長晚會

拍照日 — 中六學生與師長合照



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、余淑賢老師、楊嘉俊老師、趙學思小姐

校園記者：5B 林慧璋、蘇詠恩、鄧雅媚 / 5C 吳仲婷 / 5D 李家俊 / 4A 陳衍朗、陳嘉豪 / 4B 羅焯瑤、張志熙 / 4C 何意淳、許慧楠 / 4D 蔣紫盈、馮誠旭 / 3A 戴詩琪 / 3C 蕭翠芝 / 3D 梁雅慧 / 2D 蘇麗婷