



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

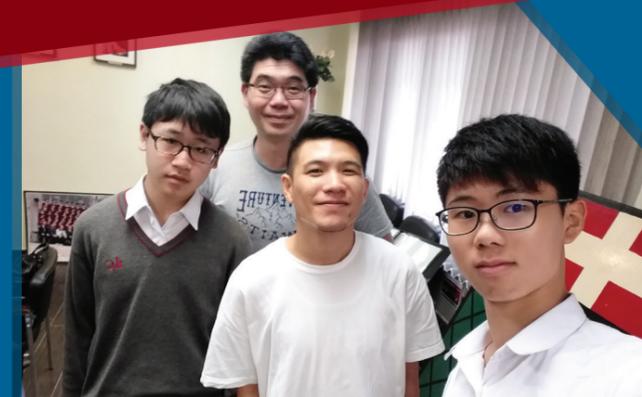
戴倩潼	5**	5**	5*	5*	5*	5
羅俊森	5**	5**	5**	5*	5	5
鄧朗祈	5**	5**	5**	5**	5*	5

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。

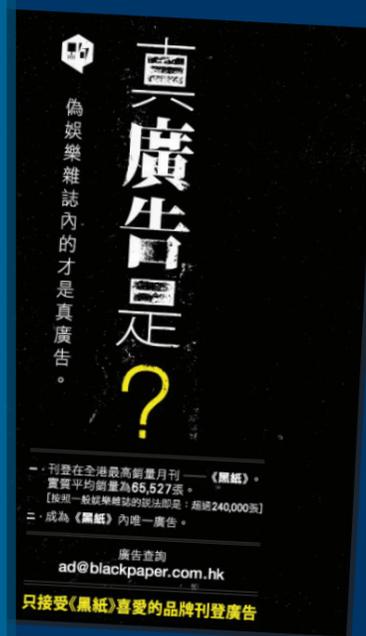
究竟紙媒是否已經夕陽西下？他搖首否認，如今網媒比紙媒方便和先進是不爭事實，但不管如何？網媒始終無法將紙媒徹底取代。好比一個人吃飯，不論盛於碗碟，飯菜營養質素，卻無變化。不管是紙媒網媒，承載文字內容，始終無改。與其糾結網媒和紙媒競賽，不如將精力專注內容之上，「營養」方為重要，切莫本末倒置。



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 |
| | 黃焯詩 |



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

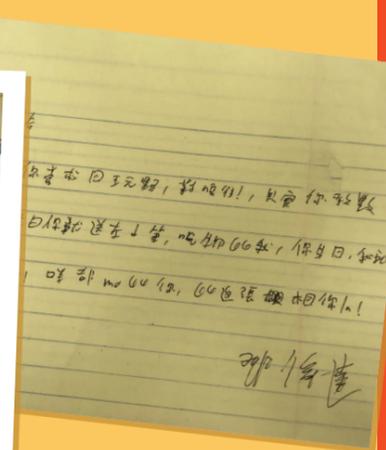
柯老師表示，當與學生擦出「火花」時，他會選擇以朋友的身份解決問題。與其懲罰和督責學生，他更加希望關心學生，好讓他們在品德和成績上有所提升。他還記得第一年當老師時，遇到一班成績較差、能力較弱的學生，他們對學習完全不感興趣，抄功課、欠交功課等行為屢見不鮮，一些同學甚至會在上課時搗蛋，令他甚是煩惱。但柯老師並沒有放棄這班學生，經過一年的感化和磨合後，同學們漸漸成長，課堂重現秩序和生氣，令柯老師非常欣慰。

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



家長教師會周年會員大會



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