



# SALEM-Immanuel Lutheran College 南亞路德會沐恩中學 校訊

校址：香港新界大埔大元邨

電話：(852) 2667-3129

圖文傳真：(852) 2665-0600

電郵：info@ilc.edu.hk

校網：<http://www.ilc.edu.hk>

總第 42 期  
2022 年 7 月

積極進取・逆風上騰・關愛同行・創造可能

*Ambition. Resilience. Companion. Possibility*

## 屈佩芬校長專訪

校園記者：5C 周美儀、4C 羅獻忠

轉眼之間，學年快將完結。一年以來，疫情困擾，長時間居家網課，校園生活變得極之珍貴。昔日在生物實驗室的屈老師，不覺已勝任校長一年。面對身分的轉變，不知她有何感受？她又有甚麼想跟同學分享呢？



### VUCA 與學校未來

還記得屈校長於開學禮與我們分享「VUCA 世代」嗎？我們處於易變 (volatile)、不確定、(uncertain) 複雜 (complex) 和模糊 (ambiguous) 的世代。她指出學校未來的三年計劃，會以此為參考，希望同學能夠學習更多技能，創造無界限可能。面對「VUCA 世代」，最基本是要學習自我管理，好好規劃學習和作息時間，增強適應力以應對變幻不定的未來。與此同時，她希望同學能夠成為對社會有貢獻的人，有道德責任，有正確價值觀。

### 家庭和信仰

屈校長於初中信主，跟隨鄰居返教會。之後成為沐恩堂會友，信仰生活穩定。工作以外，會家人和朋友共聚，參與教會團契。中學時代的她，生活過得充實、除教會生活外，亦是學校籃球隊和排球隊一員，當中不少更有與渡過難關的朋友。校長認為在工作和生活之間取得平衡，十分重要。有主同在，身心靈康泰，方有精神、活力去面對每一天的工作挑戰。



### 由實驗室走到校長室

由課室踏入校長室，實在不易。承傳，是屈校長的著重點。她希望保持和優化沐恩一直以來的傳統文化。校長在沐恩教學多年，加入過不同的組別，如宗教事務組、課外活動組、生命及職涯教育組、統籌教務發展等，期間更成立全方位學習組，讓同學往海外學習，增廣見聞。故對校方各部門行政有一定掌握。與此同時，希望有革新和變化，以適應時代需要。擔任校長後，要適應新工作環境，學習相關的政策、人事、財政各方面工作。而最深刻的，莫過於面對「疫情」，在緊迫之中作出決定，在情理下作取捨。面對突發事情，周六周日也需與同事開會至凌晨，手機是保持 24 小時全天候聯絡狀態。感恩有不同老師的支持、提醒、幫助和鼓勵，很快適應新工作崗位。



### 享受困難，逆境自強

屈校長希望同學能夠自我管理，分配學習和作息時間，運用學習到的技能迎接前面無限的可能。她說：「每當遇到困難時，我深深體會到上帝會為我預備，成就上帝在我身上的計劃。」上帝在每個人身上都有不同的計劃，因此，她希望同學能夠與上帝一起，主動尋找自己人生路。校長勉勵同學：「你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明，在你一切所行的事上都要認定他，他必指引你的路。」（箴言 3 章 5-6 節）人生的道路不會完全平坦，但當倚靠耶和華，耶和華會指引你的路，使你的人生路上滿有上帝的祝福。最後，她勉勵同學學習面對逆境，享受克服困難之後，無限的滿足快樂。

# 傑出校友訪問

校園記者：5B 陳嘉慧、5C 莫海晴、4A 陳翠麗

## 曾楚婷、馮沛澄校友專訪

天氣不似預期，疫情更難預測，但成績可以預算嗎？明年今日，今年的中五同學都會收到成績單，不知你有何預期呢？今次有幸，我們可以為上年在公開試奪魁，成功報讀理想學系的曾楚婷和馮沛澄。馮沛澄、曾楚婷和周采蕎三位同學，她們由中一至中六，均是全級名列前茅。能夠請教讀書心得，實在不亦樂乎。



### 疫情肆虐，不忘初心

疫情肆虐，上課無期。中五下學期開始，沛澄和楚婷都感受到來自 DSE 的巨大壓力。為此她們都一早開始重溫課堂所學，遇到問題時，亦不會怠慢，立即用不同方法向老師請教。平日整理筆記，操練習過去公開試題，務求盡力掌握其中要求。

模擬試後，疫情更甚，自修室暫停開放，她們就回來學校圖書館，與伙伴一起自修。彼此互相支持和勉勵，所以備考生活才不至於太辛苦。在家中溫習容易分心，在學校除專注於書本的內容，亦能與同學交流心得，溫習事半功倍。

### 狀態心態，缺一不可

正公開試前夕，考前一兩個月，操練試卷感到麻木，她們都曾經迷惘過，懷疑自己所付出是否奏效？這個時候，她們都選擇停下匆忙步伐，冷靜地分析及思考自己的不足及需要改善方法，切忌鑽牛角尖！至於如何在備試和休息之間取平衡？兩位師姐都認同，在學業之外，要找到一份興趣。可以是音樂，又可以是與好友相聚，令自己暫時拋開學習重擔，盡情放鬆，以此支撐自己走過枯燥的備考之路。畢竟在考試中，狀態和心態都同等重要，缺一不可。



## 大學生活，多姿多彩

經歷過 DSE 洗禮，楚婷和沛澄認分別入讀中文大學藥劑和理工大學物理治療。這些科目都是很多同學夢寐以求。她們的大學生活又是如何呢？大學一年級有時間給她嘗試不同的活動，如組織內閣、系會、迎新活動等。她們在大學裏學到很多書本上沒有的知識。多姿多彩的大學校園生活，當然要同時與學習作平衡。總而言之，大學校園實在比想像中開心，希望和師弟妹，努力以赴，在公開試考得佳績，過大學生活。



## 師弟師妹，迎難而上

楚婷強調：「現在的成績並不等於文憑試的成績，今天的不代表將來。平時考得不好，最緊要把底子打好，相信自己有能力做到。」沛澄又言：「如果你現在是中四、五的同學還未跟到進度，問題不大。你還有時間迎難而上。考文憑試的時候，很多事情都是意料不到。最重要是心態與狀態，這是考文憑試的關鍵。大家都有用樣的時間溫習，考的內容也一樣，操的試題也是一樣的。該如何分高下？平日準備，不因平時測驗考試而灰心喪志，把握每次測驗，檢討得失，就會有好心態和狀態。」

明年今日，有兩位校記就考完公開試，靜待放榜的日子。兩位師姐的金石良言，必定銘記在心。人生太多不似預期，看過校友們的分享，對你有甚麼提醒呢？總之，努力以赴，做到最好，為理想奮鬥，向目標進發。



# 新老師專訪

## 方詠冬老師專訪

校園記者：3C 張景俊



方詠冬老師有 10 年教學經驗。當初方老師在教會做青少年事奉和輔導，從中發現他對教學的興趣，於是報讀教學文憑，並成為老師，今天更加入了我們沐恩大家庭。方老師剛入行時，路途非常崎嶇。不過隨時間過去，這些困難反而成為了他進步的墊腳石，提升他的生命。方老師有時亦會參加馬拉松比賽，因為他享受跑步時反思，更可以鍛鍊意志力。方老師最愛「你要全心信賴耶和華，不可依靠自己的聰明。」《箴言 3:5》一節經文。由方老師起初入行，到組織家庭，甚至在都沐恩工作，一切都有耶和華的旨意。因為有神，人生才有方向。

## 李佩珊老師專訪

校園記者：4A 陳翠麗

李老師曾經任教官立和直資中學，沐恩是李老師第一間任教的資助中學。來到新環境，李老師覺得同學很有禮貌，人生有目標，學習氣氛正面。她會因因材施教，期望同學問題迎刃而解。放假時，李老師會打籃球，也會出國旅遊。可惜疫情之下，打籃球次數減少，亦只得待疫情完結，方可外遊。

李老師經歷予很多神的恩典，願意與大家分享。李老師希望可以透過她那小小的力量，帶領更多同學信主。



## 劉騫老師專訪

校園記者：3C 張景俊

劉騫老師是今年沐恩的新成員，任教的科目分別是初中的綜合科學、生物學及化學。中學時代，劉騫老師對科學興趣甚濃。後來抱著想成為營養師而在大學修讀營養學。大學期間，劉老師漸漸意識到身體健康只是人生一部分。要改變一個人，就要成為一位老師，傳授知識，提升學生的品格和發展，才是他真正抱負，今年他可以在沐恩發揮所長。

談到沐恩，劉老師認為是個互相包容的大家庭，同事相處和諧。同學們也活潑，上課勇發問。他說：「有求知慾又敢於表達，對同學學習大有幫助。」平日劉老師喜歡打籃球及乒乓球，在大學時也曾參加手鐘隊及合唱團。最後，劉老師鼓勵大家努力地學習，抱著積極的心態面對人生中各種挑戰，也把自己交給神，相信神的帶領。



# 胡雪茹老師專訪

校園記者：3C 黃嶺宜

胡老師熱愛嘗試新事物，曾經報讀過沖咖啡課程和韓文課程等，但可惜後來工作忙碌，再沒有繼續研究。她平日喜愛聽 kpop 音樂、在 Netflix 上看美劇、韓劇等，與學生有共同話題。

胡老師今年第一年進入沐恩教學，作為中一級的副班主任，她說在學年初與學生討論「學習成長歷程」時，有學生向她傾心吐意，才驚覺已經與學生建立互信關係。她說：「以前老師與學生的關係是次於教學，但現在竟然和學生距離這麼接近，實在很神奇。」

胡老師相信進入沐恩是上帝的安排。她表示在進入沐恩之前有一段時間沒教會生活，但亦不時會禱告。她希望在沐恩工作，能繼續認識和經歷信仰，一切都是上帝恩典。



# 區穎詩老師分享

- 一個由小至大喜歡繪畫、設計和創作的小畫家
- 一個由小至大喜歡閱讀、寫作和藝評的小作家
- 一個由小至大喜歡探索和發掘新事物的小記者
- 一個由小至大喜歡周遊列國吃喝玩樂的小伙子
- 一個由小至大喜歡與人分享信仰見證的小信徒
- 一個由小至大充滿上帝的恩典和奇蹟的小確幸……

感謝天父帶領我到沐恩這個大家庭；  
感謝天父讓我在這裏教授視覺藝術；  
感謝天父讓我接觸到獨特可愛的你；  
但願我們能彼此建立、分享和創新！



# 麥曉祈老師分享

當麥老師還是中學生的時候，因為她不是很擅長說話，所以沒有做老師的打算。可是上天好像開了一個玩笑，麥老師卻考上教育大學。起初她問神為何有如此安排？可是五年過後，她發現原來教學很有趣。感恩進入了沐恩大家庭。

雖然短短一年，但麥老師認為沐恩是一所很有愛的學校，同學很純真，亦樂於助人。麥老師希望能夠透過視覺藝術科，培養學生良好的品格。她並不在乎學生在視覺藝術科能力的好與壞，只希望同學能享受創作過程，並盡可能的令同學愛上視覺藝術科。

「態度決定高度」是麥老師的人生格言，不論能力高與低，只要有心，凡是也能成功，以此希望同學也能用心去學習。

麥老師入職前，先面見前視覺藝術科主任——徐淑儀老師。在面試時，徐老師曾經有問過麥老師是否基督徒？更追問麥老師的名字的含義。她的名字——麥曉祈，就是「曉得祈禱」的意思。麥老師感受到我校的信仰氛圍，亦是她想入教沐恩團隊的原因。



# 溫卓男老師分享

在上帝帶領下，我在大學修讀英文教育課程，成為老師。感謝上帝讓我可以沐恩中學事奉祂。沐恩的同學十分可愛，我亦享受在課堂上下與同學們的學習和相處。

我喜歡閱讀文學及哲學作品，尤其享受過程中得到的啟發和思考。我主要以作者和主題作為選書準則。在眾多讀過的書中，我最喜歡是卡夫卡的《變形記》和昆德拉的《生命中不能承受的輕》。除了閱讀外，我亦會偶爾寫作、跑步，看電影和逛書店。

# 蕭曜昕老師分享

我主要任教物理科和數學科。作為理科教師，我希望能帶領同學認識神所賜的這個世界，了解身邊一事一物、一草一木的奧妙。要經奇妙歷的世界，我愛四處遊歷，用好奇開放的心經歷神；也愛與人討論，尋找真理；或是透過電影、音樂作一扇窗口，探索世界。所以，我今年有幸加入沐恩大家庭，除了講科學，也很開心能常常分享信仰，傳揚福音。



# 麥重光老師 榮休專訪

學校 5 樓實驗室，相信初中和高中修讀化學科的同學都不會陌生。大家在堂中「興高采烈」做實驗時，你知道是誰為你預備嗎？不錯，就是麥重光老師。麥 SIR 外貌年青，誰知他來年榮休？大家再見不到他的身影。為此，我們訪問麥 SIR，撫今追昔，分享在沐恩的回憶。



## 終身校友在沐恩

麥 sir 原先在沐恩中學前身，以馬內利中學畢業。以馬內利中學在觀塘，由於當時大埔是新發展區，於是學校遷居大埔大元邨，並命名沐恩中學。麥 SIR 深愛學校，與老師和同學深厚的感情。究竟如何才可延續這份情誼？於是他留校工作，為同學在實驗室預。及後，他在沐恩前校長，楊永傑校長的邀請，才轉過來沐恩工作，從此展開長達 41 年的教學生涯。

## 平安無事有主恩

三十而立，四十不惑，四十一年來，麥 SIR 又有甚麼難忘往事和回憶呢？

某年月日，麥 sir 埋頭苦幹，為同學預備課堂需要，不知外面有何事發生。五樓教員室老師和汀雅苑街坊，見到對面化學室濃煙密布，甚是驚慌，於是報警求助。消防隊到達時，方知化學室的新毒氣櫃起火，當時麥 sir 毫不知情。及後沐恩中學更因此事見報。麥老師安然無恙，只因上帝保守。人生太多事情，有如天氣，不似預期，但主恩常在，安然渡過。

## 同事感情如摯親

麥 sir 接近半世紀在沐恩，亦只有沐恩一份工作，從未想過離開。麥 sir 最難忘是青蔥歲月，莫過於建校初期，一群老師放學之後，在球場上你追我逐，投籃入樽，無拘無束，汗水與笑聲充滿球場。工作時互相幫忙，合作無間，彼此支持，享受到工作樂趣。除此以外，同事就是摯友，已退休的羅紹國助理校長、趙汝儉老師，閒時聊天，又是座上客，分享美食，實在是人生一大樂事。



## 不同階段樂繽紛

不少同學，都令他難以忘懷。他們投入學習，用心做實驗。達到預期果效，後此樂此不疲，開心不已。有時工作至夜深，他望著對面汀雅苑的窗戶，「每個窗戶的背後，都有一個家；每一個家，都有一個故事。」這令他聯想到自己的家人，又是一份快好樂和滿足。如今退休在即，麥 SIR 又是感恩，可以做從前因工作而做不到的事。遊覽名山與大川，強身健體做運動，享受上天賜下歲月。在此祝願麥 SIR 享受退休，享受人生，永遠年青。

# 麥重光老師 沐恩生活

1985



陸運會

1997



黃埔軍校訓練營

2003



陸運會

2006



友校參觀

2008



校園記者訪問

2009



法團校董會點票

2010



學校資訊日

2014



學校多元表演

2015



學校資訊日



陸運會

2016



陸運會



小五學習體驗日

2017



陸運會



早會時間

2018



小五學習體驗日



校慶35周年感恩日



# 同事贈言

在三十二年裏，「體」到 Gordon 是一位敬業樂業的同事。

為了化學實驗能夠順利進行或成功，你會默默耕耘，努力嘗試和預備，忠心協助老師；並且為了學生多些機會參與實驗、比賽或開放日等工作，你經常自動工作至深夜。」

你已做到：

「予人玫瑰手有餘香」

LO Sir (前助校) 向 Gordon 致敬！

“Gordon”，大家都愛這樣親切地稱呼他。學科上的接觸雖然不多，但總會有這樣或那樣的事情找他，印象中沒有那一次他不是在工作間的。找他，多是給他份外的麻煩，如早年中文文化科的高考聆聽卷的聲檔，好幾回幸好得他即時從廣播中錄下來。某次到預備室儲物間取用存放那兒的學校活動照片冊，他沒袖手旁觀，倒是主動地把那六箱的照片冊搬到長桌旁。

Gordon 榮休了，可能是沐恩的一個損失，他是開校的第一批員工，而且是來自舊校的畢業生，堪稱是校史的見證人。

印像中的 Gordon 是低調的，更是敬業樂業的，相信他離開了實驗室後的榮休生活，也是另一翻的「敬」與「樂」！祝福你，Gordon！

陳加強老師 (已退休)

與 Gordon 共事了二十多年，非常欣賞你的工作態度：認真、謹慎、細心，加上你多年的經驗，無論對化學科的課堂實驗或課外的實驗活動，也能瞭如指掌。我說你是化學實驗室的「靈魂」，這不是吹噓的說話，而是真實的，所以我是非常不捨得你走呀！退休後展開人生的另一頁，相信你也是十分嚮往和期待的，祝你退休後的生活仍是充實和喜樂，好好享受每一天，與家人共渡快樂的時光！

梁鳳賢老師

Gordon 是比我資歷更深的老臣子，早年在觀塘以馬內利英文中學已是獨當一面。他天生一副渾厚歌喉，卻深藏不露；做事細心盡責，卻從不邀功。他是孝子、慈父、好丈夫、飯局好友、最好的 Lab Tech，沒有之一。

趙汝儉老師 (已退休)

Gordon 是一位十分專業的實驗室技術員，他令人敬重的不單是他多年來高水準及穩定的工作經驗，讓理科同事完全信靠他的準備功夫及陪伴學生安全地學習，更寶貴的是他的工作態度：提早辦妥、樂意配合及為了效能而不計較付上額外的時間，他往往預備的比期望的更精準及周全。唯願天父引領 Gordon 在神同樣精準及周全的保守下，走神所賜豐盛的人生下半場。

屈佩芬校長

哥頓兄：

每次在走廊碰面，又或「如廁」相見，大家總談到對時事世情的看法。有幸是大家有共同見解，彼此惺惺相惜，不覺又成為知己朋友。九月以後，校園不見你的身影，相信你和太太已在神州大地，遊覽名山大川。祝你身體健康，生活愉快，享受精彩每一天。

楊嘉俊老師

# 校園生活

## 中六模擬放榜



## 家長晚會



## 教師團契分享



## 學生領袖就職禮





# 學習無邊界日

## 中一班際活動競技日



## 中二四社運動競技日



## 中三四社競技活動



## 中四班際疊杯比賽



## 中五班際划艇比賽



# 畢業典禮



Graduation Ceremony



## Graduation Ceremony 2022



校訊編委會：南亞路德會沐恩中學學校宣傳及聯絡組  
 顧問：屈佩芬校長  
 編輯顧問：楊嘉俊老師  
 編輯老師：李曦老師  
 校園記者：5B 陳嘉慧、5C 周美儀、莫海晴、4A 陳翠麗、  
 4C 羅獻忠、4D 梁曦睿、3B 劉俊鈞、3C 黃埴宜、  
 張景俊、胡梓柏、3E 朱柏僑、2B 蕭仔晴、2C 盧善悠