



SALEM-Immanuel Lutheran College

南亞路德會沐恩中學

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>

校訊

總第 46 期
2026 年 6 月

屈佩芬 校長專訪

校園記者 5C 梁芷晴

同學們對學校的「三年學校發展計劃」是否有所了解呢？其實校長早在開學禮上已與大家分享過，不知道大家還記得多少？轉眼間，本學年已接近尾聲，因此校園記者特別訪問校長，請她分享計劃的執行情況，並為同學送上鼓勵。

柔韌人生 活出意義

本校「三年學校發展計劃」以「Living an Inspired Life」為主題。校長表示，第一年的重點並非急於推行各項

措施，而是讓老師們掌握整體發展方向與策略。學校透過師生問卷調查、課堂觀察及參考以往外評建議等方式作出檢視，目前整體已有超過一半項目達標。部分指標由於最初設定較高，需按實際情況作出調整。

校長強調，學校發展是一個持續的過程。例如推行全校師生於星期四穿著運動服的「Chill Fit Thursday」，成功鼓勵師生培養運動習慣，關注身心健康與生活平衡。未來，學校亦會繼續收集師生意見，不斷作出優化。

校方計劃致力培養學生四大特質：一是開闊視野，二是內在動力，三是柔韌度，四是追求有意義的人生。校長觀察到，同學們本身具備良好能力，但在學習動機及競爭意識方面仍有提升空間。同時，同學們要面對學業、人際關係及家庭等多方面壓力，因此學會調節情緒尤為重要。培養柔韌度，有助同學在逆境中穩步前行，活出具意義的人生。

校長以樹木作比喻說明柔韌的重要性：每逢強風，參天大樹容易折斷，反而柔韌的棕櫚樹能屹立不倒。她建議三個提升韌性的方法：第一，專注當下可控制的事情，以減少對未來的過度擔憂；第二，勇於面對挑戰，從經驗中學習與成長；第三，接納不完美，明白「It is ok to be not ok」，並在有需要時主動尋求協助。



師生守望 同行為重

校長亦強調，同學之間的互相守望十分重要。老師未必能即時留意每位學生的狀態，但同學之間卻最容易察覺彼此的情緒變化。當自己身心狀態良好時，應主動關心他人；當自己情緒低落時，也應坦然接受別人的幫助。一句簡單的問候，往往能發揮關鍵作用。

在價值觀教育方面，學校透過早會與週會，讓同學認識和理解十二項首要價值觀。同時，學校亦逐步引入人工智能輔助學習。校長指出，學生必須具備媒體及數碼素養，包括批判思考能力、辨識資訊真偽，以及明辨是非的判斷力。

精彩人生 勇敢前行

校長向同學提出三點寄語：第一，認識世界，同時認識自己，勇敢開拓屬於自己的道路；第二，未來取決於當下的行動，要每天累積微小進步；第三，學會面對失敗與壓力，專注於自己能控制的事情，持續向前。

最後，校長亦分享了自己的個人經歷：年輕時從未計劃成為教師，後來在與不同年輕人接觸的過程中，逐漸發現自己對教育的熱誠，最終踏上教學之路。對她而言，最大的滿足是見證學生的成長，甚至看到學生的下一代也回到母校就讀，延續對學校的信任與欣賞。

整體而言，這項「學校發展計劃」展現了學校在發展上的審慎與靈活，同時突顯校方對學生全人成長的重視。校長相信，只要同學願意踏出第一步，互相扶持，努力探索，便能逐步開展屬於自己的精彩人生。



Living an inspired life 活出心蒙啟迪的人生

Visionary 洞察未來

Motivational 點燃鬥志

Flexible 擁抱變幻

Purposeful 踐行理想

傑出校友馮力恒專訪

校園記者 5C 蘇樂珮、4B 伍俊樺



馮力恒師兄於去年公開試中取得優異成績，成功入讀香港中文大學醫學院，成為醫科生。作為師弟妹，我們十分希望了解他的學習心得與應試秘訣，並與大家分享。

求學蛻變與心得

力恒坦言，面對 DSE 難免會感到緊張，但他認為「相信自己」才是致勝的關鍵，因此勸勉師弟妹毋須過分畏懼。DSE 只是人生中的一個短暫階段，過度焦慮反而會影響表現；唯有保持放鬆心態、從容應對，才能真正發揮實力。

回顧自己的學習歷程，力恒經歷了明顯的轉變。中一時，他對學業興趣不大，成績亦屬一般，對生物科更提不起勁。直至中二，他在數學科考獲全級第一，雖然他謙稱只是運氣，但這次成功卻為他帶來莫大鼓勵，成為努力學習的重要轉捩點。升上高中後，他投入更多時間溫習，透過不斷操練試題，加強對知識的掌握，並特別鑽研生物科的答題技巧。從他的經歷可見，只要持續努力、逐步深入理解內容，便能由陌生變成熟悉，甚至培養出對學科的興趣。

學習動力與調節

力恒認為，在學習路上，朋輩與師長的支持至關重要。他與同學組成學習小組，互相鼓勵，一同練習英文口語，提升學習動力。遇到困難時，他亦會主動向老師請教，從指導與鼓勵中獲得方向與信心。

在備戰 DSE 期間，他亦曾感到疲累，因此特別強調適當休息的重要性。長時間溫習後，他會透過打機放鬆，讓身心得到調節，從而更持久地應付備試壓力。此外，他指出，中學階段未必能清楚確立人生目標，但讀書的意義在於為未來爭取更多選擇。憑藉理想成績，日後便可有更多機會追尋興趣，甚至在大學修讀相關學科，逐步探索並實現人生方向。



學習技巧與策略

談及各科應試技巧，力恒提供了具體建議。

在中文科方面，他建議同學多做歷屆試題，從中歸納題型規律。例如在多項選擇題中，直接照搬原文的選項未必正確，需仔細分析內容。他亦鼓勵同學參考考評局提供的答案示例，留意當中的關鍵得分字眼，以掌握評分準則。

在數學科方面，他強調「投入時間」是成功的關鍵。數學並沒有捷徑，唯有透過反覆練習及鞏固基礎概念，才能熟悉各類題型，提升解題速度與準確度。

至於英語科，他認為應主動營造語言環境，例如與同學進行口語練習，增加實際運用的機會，在日常交流中培養語感，使英語能力不只停留於應試層面，而能真正活用於生活之中。





大學選科與建議

升讀醫科後，力恒坦言課業雖然繁重，但同時亦擁有較多自主時間。他善用課餘參與大學活動，發展興趣、拓闊視野，並結識志同道合的朋友，使大學生活更為充實。面對身邊優秀的同學，他起初亦感到壓力，但逐漸將之視為學習契機，透過觀察他人的優點，反思自身不足，在良性競爭中持續進步。

作為過來人，他亦對有意報讀醫科的同學提出真誠建議。他強調，不應只因金錢或社會地位而選擇醫科，因為這條路不僅學習艱辛，未來工作亦需付出大量時間與心力。他提醒，同學在選科前應認真思考自己的興趣與志向，

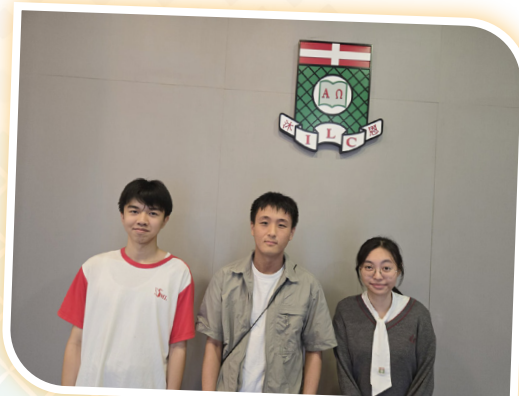
了解自己是否真正對醫學充滿熱誠，而非盲目追隨他人期望或社會既定印象。

總括而言，力恒的經歷展現了由迷惘到確立方向的成長歷程。他以自身經驗說明，只要相信自己、持續努力、善用資源並懂得調節壓力，便能一步步邁向目標，開拓屬於自己的未來道路。



馮力恒同學於2025年取得的香港中學文憑試成績

中國語文	英國語文	數學 (必修)	數學 (延伸)	物理	化學	生物
5*	5*	5**	5*	5*	5*	5**



溫淑玲老師



榮休專訪

校園記者 3B 陳奕程、2C 蔡柏圖

溫淑玲老師自 1991 年加入沐恩中學這個大家庭，三十多年來以熱誠與關懷陪伴學生成長，成為不少學生心中既專業又親切的歷史老師。校園記者走進她的教學生涯，從她的回憶與分享中，看見一位教師如何以生命影響生命。

同事同遊 樂在其中

談及難忘經歷，溫老師回憶剛入職時，曾與一班年輕同事於暑假同遊杭州、青島及北京。當時大家薪酬不高，面對西湖的東坡肉、叫化雞等美食也覺得價格不菲，最終未敢點用。然而，大家一同旅遊、彼此認識，卻建立了深厚的情誼。她亦對學校四十周年校慶記憶猶新，作為資深教師，多次參與籌備工作，並勇於嘗試不同崗位，在師生合作及同事包容中，收穫滿滿成就感。

師生情誼 彌足珍貴

她最驚險難忘的一次經歷，是 1995 年與中三同學參加「終極壯志訓練營」。當晚遇上雷暴警告，活動仍繼續進行，師生需冒雨夜行，途中更要避開閃電，氣氛既緊張又刺激。期間更有學生一度走失，幸得好心人協助才化險為夷。這段經歷體現了當年教育重視體驗與成長，也成為師生共同珍藏的回憶。

在她心中，學生的成就始終是最大的欣慰。其中，2012 年首屆 DSE 考生呂昭沂憑歷史科 5** 佳績升讀香港大學歷史系。後來更攻讀碩士和博士，期間更回母校任教，延續教育使命，令她深感自豪。另有一位家境困難的學生，當年她曾資助對方 200 元應急，事後早已淡忘，卻在多年後收到對方的感謝，讓她深刻體會到教師一個細微的善舉，也能對學生的人生產生深遠影響。

疫情期間，她與陳家樂、陳卓希、李曜衡三位理科學生建立了特別的同行關係。儘管她任教科文，仍被邀請成為其學習小組的「守護老師」，每天傾聽他們分享學習進度與心情，並為他們祈禱。在備試的艱難日子裡，這份陪伴為學生帶來安慰與力量，最終三人皆考入中文大學，其中兩人更修讀醫科，成就了一段跨學科的深厚師生情誼。

信仰與教學 相輔相成

在教學理念上，溫老師不僅重視知識傳授，更著重引導學生思考價值與信仰。她常於課堂中結合宗教歷史，講解耶穌生平及宗教改革，鼓勵學生反思理性與信念的關係，強調真正的信仰來自經歷與思考，而非盲從。她認為，歷史學習的意義在於培養批判思維、自我反省能力，以及追尋真理的精神。

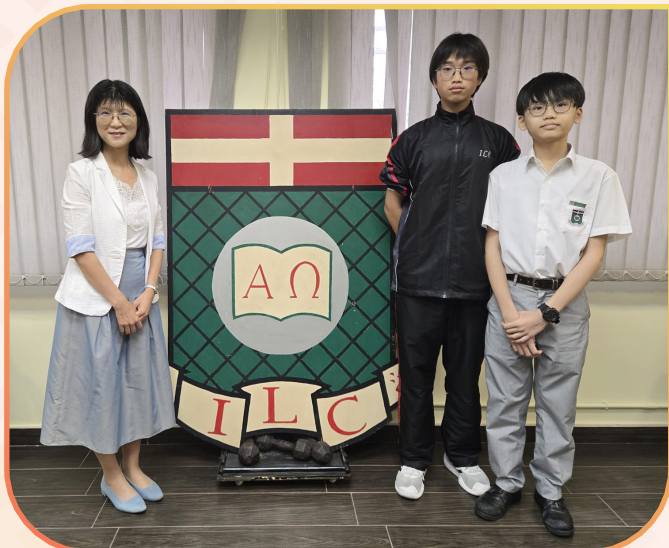
在升學選擇方面，她勸勉學生不應盲目追逐熱門學科或迷信理科優勢，而應按照自身興趣與專長發展。她指

出，即使在科技與人工智能迅速發展的年代，人類仍需要具備扎實的專業知識與獨立思考能力，才能發揮不可取代的價值；過度依賴科技，反而可能削弱判斷力及自理能力。

活出使命 身心並重

在生活方面，溫老師多年來堅持運動，經常跑步，亦曾參與半馬拉松賽事，並以周潤發為榜樣，期望年長後仍保持活力。她更計劃與教會朋友前往西班牙，挑戰百公里朝聖之路，豐富人生體驗。

在信仰上，她透過禱告體會人生使命，期望以實際行動關懷他人。面對即將來臨的退休，她並未感到失落，反而視之為人生新階段的開始。未來，她希望繼續結合信仰、運動與生活，積極探索與服務他人，活出豐盛而有意義的人生，並勸勵學生珍惜學習機會，勇敢規劃未來，踏出屬於自己的道路。



譚裕秋老師



退休專訪

校園記者 4B 王艾萌、丁昊

譚老師於 1992 年到沐恩中學，執教三十四載，即將榮休。多年來，他默默耕耘三尺講台，以真誠關懷學生，陪伴他們成長，留下無數溫暖而深刻的回憶。

春風化雨 恩情深厚

在譚老師的教學生涯中，最令他難忘的一件事，是一名昔日讓老師們頗為頭痛的學生，於畢業多年後在學校開放日專程回校，鄭重為當年的年少無知向他道歉。這份遲來的心意令譚老師深受感動，也讓他更堅信教育能潛移默化，深遠地影響人生。此外，與同事多年並肩作戰、共同育人的情誼亦彌足珍貴，彼此如家人般的關係，成為他難以磨滅的回憶。

回顧教學生涯，他坦言初入行時只懷抱傳授知識的熱忱；隨著歲月流逝，逐漸體悟到教育的核心在於「育人」。教師不僅是知識的傳遞者，更是學生成長的引路人，需要以愛心包容、以耐心引導，幫助學生明辨是非、懂得感恩，建立正確價值觀。這種以身作則、言傳身教，正是教師最重要的使命。

沐恩在心 情繫如家

譚老師對學生亦寄予深切期望。他希望每位沐恩學子都能把學校視為自己的家，珍惜在校時光，感念師長與同儕的陪伴。無論將來走得有多遠，都不忘這段成長歷程，並把在校所學轉化為做人處事的準則，貢獻社會。

在三十四年的教學生涯中，譚老師見證了沐恩中學一直秉持基督教「以愛育人」的精神，重視的不僅是學業成績，更是學生在關愛中的全人發展。他亦觀察到，雖然校園中難免出現摩擦與衝突，但在包容與關懷的氛圍下，同學之間真摯純樸的情誼始終不變，分歧亦能化解。



退而不休 開拓人生

除了教學，譚老師亦熱愛校園生活，並持續學習。即使臨近退休，他仍主動接觸新科技，與時並進，同時透過旅行開闊視野，豐富人生經驗。談及學校運作，他特別感謝默默付出的工友，認為他們是維繫校園正常運作的重要力量；同時他也鼓勵在職教師，在面對教育改革與挑戰時堅守初心，繼續用心陪伴學生成長。

臨別在即，譚老師滿懷不捨與期盼。三十餘載春風化雨，他以平凡而堅定的付出培育無數學子，期望同學們不忘師恩與校園情誼，懷着愛與勇氣走好人生每一步，成為懂得感恩、勇於承擔的人，延續沐恩這份溫暖的人文精神。



吳偉強老師



榮休專訪

校園記者 5A 梁樂瑤、4A 程靜怡

我們敬愛的「大 BEAR SIR」——吳偉強老師即將榮休，師生們都深感不捨。吳老師在 1994 年來到了沐恩，任教 32 年。究竟吳老師最難忘的是甚麼？他又有甚麼話想勉勵同學呢？

同事情深最難忘

在四月十六日統一測驗後，一眾老師為吳老師舉行了一場別出心裁的生日慶祝會。起初，吳老師以為活動在用途室進行，只見工友們忙於釘裝通告，後來才得知大家早已轉到禮堂準備。當他踏入禮堂時，驚喜地看到幾乎全校老師齊集一堂，為他慶祝生日。



同事們知道他喜歡《星球大戰》，特意將他的肖像製作成電影海報，並把他在沐恩任教數十年的珍貴照片逐一展示在布幕上。吳老師回憶說：「那一刻，我既感動，又難以忘懷。」

談及往事，吳老師亦分享一段趣事。梁學彬老師曾是他的學生，提到他當年上課時有一句「口頭禪」，但又記不起他平日常用。後來才發現，原來是吳老師當年以英語授課時，學生常忘記帶書，需要被記錄在案，他便會說一句「What a pity!」。近年他轉教「公民與社會發展科」，不再以英語授課，這句口頭禪也漸漸淡忘，回想起來不禁令人會心一笑。



三十三年收穫豐

談到在沐恩任教三十二年的經歷，吳老師滿懷感恩。他表示，感謝上帝賜予他穩定的工作，使他能夠支撐家庭。當年為了照顧兒子，太太辭去工作，他的收入成為全家的唯一經濟來源，這份工作對他而言意義重大。

此外，他亦感謝一路同行的同事。每天早上七時回到學校，傍晚六時左右離開，超過十一小時與同事相處，大家關係早已如同家人。每當遇到困難，同事們總像天使般給予支持與鼓勵，為繁忙的工作帶來莫大的安慰。

同樣讓他珍惜的，還有與學生建立的深厚情誼。許多已畢業十多年的學生，至今仍與他保持聯絡，甚至在通訊群組中交流近況。對於現時任教的學生，他每次外遊都會帶回手信，與他們分享喜悅。

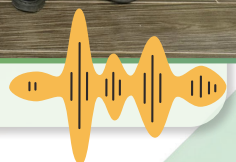
在他眼中，這一切都是上帝的恩典。

目標方向最重要

吳老師指出，現時不少同學對學習缺乏動力，往往源於未能確立明確的目標與方向。他特別提醒中三同學，在選科時必須慎重，因為這與未來的升學及職業發展息息相關。至於中四及中五的同學，也應開始思考升學方向，例如計劃報讀哪一所大學。

他亦提到，近年升讀大學的競爭日益激烈，入學門檻不斷提高，因此建議同學多參加大學資訊日，親身了解校園環境與學科特色，為自己建立更清晰的目標，從而增強學習動力。

吳老師寄語大家，不要等到中六才驚覺努力來得太遲，而應及早規劃未來，踏實前行。他以一句話勉勵同學：「有志者，事竟成。」



楊劍明老師

榮休專訪

校園記者 5A梁思悅、5C曾麗雯

轉瞬之間，敬愛的楊劍明老師即將榮休。今年他擔任 6A 班班主任，與同學一同「畢業」。為此，我們特別訪問楊老師，聆聽他在沐恩三十年來的教學點滴與心路歷程。

堅守初心三十年

楊老師於 1996 年加入沐恩，至今執教整整三十年，將人生中最寶貴的青春奉獻給教育。入職前，他曾從事與工程相關的工作，在香港與廣州兩地奔波。後來因渴望投身教育，以愛心與信仰陪伴學生，他毅然轉行，踏上教書育人的道路。

三十年來，他始終堅守於沐恩，從未轉校，皆因深深喜愛學校充滿愛與信仰的氛圍。校園內師生關係融洽、環境溫暖，使他能專心教學、傳授知識，更能

與學生分享信仰。這份初心，成為他多年來持續投入教育的重要力量。

教學歷程最難忘

在三十年的教學生涯中，楊老師任教數學及物理，見證教學模式的重大轉變——由傳統黑板教學走向電子化課堂，他始終與時並進，不斷調整教學方法。

最令他印象深刻的是新冠疫情期間的長時間網課。雖然帶來不少挑戰，卻意外培養了學生的自主學習能力，DSE 物理科成績更取得理想表現。

此外，他曾任訓輔組老師，其後出任教學行政組副主任，從專注學生輔導到統籌考試安排，工作範疇不斷擴展。這些經歷讓他變得更細心、更包容，也更懂得理解與接納學生的不同需要。

新的旅程與期盼

三十載春風化雨，楊老師始終堅守教育初心。對於退休後的生活，他表示會先好好休息，並享受打羽毛球等興趣。同時，他亦計劃積極參與教會事奉；若學校有需要，他亦樂意繼續協助補習或相關工作，延續與學生的聯繫，繼續陪伴他們成長。

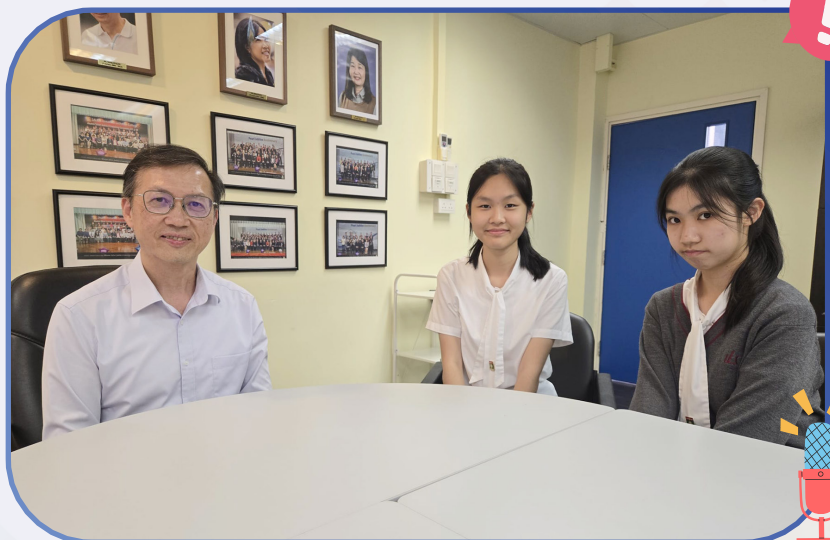
儘管即將離開校園，他依然心繫學生與學校，留下無數溫暖而珍貴的回憶。在此，我們衷心祝願楊老師擁有美好的退休生活，身體健康、恩典常伴，在人生的下一個階段中步步平安、生活充實。

愛與信仰中成長

楊老師認為，沐恩是一個充滿愛的大家庭，更是一個擁有堅定信仰的學習環境。在這裡，只要同學願意主動嘗試、虛心求教，老師們必定傾囊相授，而同學之間的互相鼓勵與支持，亦是邁向成功的重要動力。

除了學業發展，學校亦十分重視學生的靈性成長。他期望同學在課業之餘，能積極參與團契及信仰活動，認識耶穌，讓心靈得到滋養。師生之間彼此扶持，建立深厚情誼，使校園充滿關愛與和諧。

最後，楊老師寄語同學要珍惜在沐恩學習的每一刻，在未來的人生路上持續努力，在學問與信仰上不斷成長，堅定前行。



溫淑玲老師



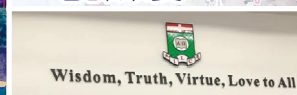
1995年與同事同遊杭州



1995年「終極壯志訓練營」



2004年學期終
老師聚餐



2022年與陳家樂、
陳卓希、李耀衡
放榜時合照



2013年中一
新生家長晚會



2016年感恩日



2018年福音茶座



2025年努力
練習
半馬拉松比賽



2026年與呂昭
沂同學及梁嘉儀
老師合照



2026年慶祝登六榮休生日會



2026年慶祝登六榮休生日會

譚裕秋老師



1997年同事婚宴



2002年貧富宴



2002年感恩日



2004年
畢業典禮



2005年捐血日



2009年環校跑



2013年感恩日



2016年
烹飪比賽



2023年88及89畢業
同學銀禧加冕禮



2026年教師
迎春活動體驗

吳偉強老師



1996年畢業禮



1998年教師退修日



2000年教職員聖誕聯歡



2000年舞蹈表演



2006年聯校發展日



2009年感恩日



2013年龍舟比賽



2014年才藝表演



2023年40周年校慶晚宴



2026年四老師榮休校友BBQ



2026年慶祝登六榮休生日會

楊劍明老師



2000年陸運會



2001年教師退修日



2003年陸運會



2003年職員聖誕聯歡會



2006年科學科學習中心展覽



2009年捐血日



2016年感恩日



2023年88及89畢業同學銀禧加冕禮



2025年陸運會



2026年最後一次早會分享



2023年畢業典禮

新老師專訪

Miss Lee Ka Miu

Student Reporter 5B Mok Yuen Ling

Miss Lee is one of the new teachers in our school this academic year, and I am honoured to have the opportunity to interview her.

Miss Lee is a generous and kind teacher who is teaching Geography and CES this year. Her favourite hobbies are reading, hiking, and travelling, which is why she is interested in Geography. Through her pursuits, she has developed an appreciation for the beauty of nature created by God.

Being a teacher has been Miss Lee's childhood dream. She has enjoyed sharing knowledge from a young age. During her journey to becoming a teacher, she had doubts about herself, but she overcame these difficulties with faith and believes that everything is given by God.

Therefore, she never gives up and makes good use of her strengths in teaching others.

Miss Lee hopes to continue her work at ILC with an emphasis on spiritual development. She aims not only to help students face the DSE, but also to evangelise to them and ignite their curiosity in Geography. Thankfully, under God's guidance, Miss Lee is now working at ILC, and she is grateful for this opportunity.

She sincerely hopes that students can become people who are blessed and filled with kindness, justice, and honesty; to love themselves and others; and to grow with a positive attitude in facing everything in life. Finally, we are thankful that Ms Lee has joined ILC as a member of the teaching staff. We sincerely wish her a smooth and successful journey ahead.



黎易樺老師

校園記者 3C李慧晴

黎老師在大學時修讀精算，本來無意投身教學工作。不過在職期間，他接觸了不少大學生，發現他們在中學時對信仰存有各種疑惑，卻往往要到大學階段才向他人請教。因此，他希望能在青少年成長的關鍵時期陪伴他們，傳遞正向價值，並解答他們在信仰上的疑問。憑著這份信念，他踏上了教育之路。

黎老師早前參與了一項為期二十一日的自我挑戰活動，為自己訂下隔日游泳的目標。起初，他每次都要攜帶游泳裝備上班，途中被同事遇見時難免感到有點尷尬。不過，隨著時間推移，他逐漸習慣了這種安排，尷尬感亦隨之消失。在持之以恆的過程中，他愈來愈投入，開始體會到游泳的樂趣，亦感受到堅持所帶來的滿足感與成就感。



2000及2001中七及中五畢業同學銀禧加冕禮

本年5月16日，本校已畢業四分一世紀的校友重返母校，參與銀禧加冕禮。一眾師生聚首一堂，回首昔日點滴，分享近況。不少校友更攜同子女出席，一同見證父母上台加冕的珍貴時刻。

一日沐恩人，終身沐恩人。感恩你我同為沐恩人。



屈佩芬校長與當年5C同學合照



張偉德老師為同學加冕



譚裕秋老師為同學加冕



張子偉老師為同學加冕



李少實老師為同學加冕



2001年畢業同學與老師合照



屈佩芬校長為同學加冕



吳偉強老師為同學加冕



趙汝儉老師為同學加冕



呂錦妍老師為同學加冕



孔雪兒老師為同學加冕



溫淑玲老師為同學加冕



劉仰山老師為同學加冕



王俊文副校長為同學加冕



伍焯佳老師為同學加冕



2000年畢業同學與老師合照



楊永傑校長為同學加冕



楊嘉俊老師為同學加冕



陳少麗老師為同學加冕



當年任教老師



師生全體合照



羅紹國老師為同學加冕



鄧萬成老師為同學加冕



李白蘭老師為同學加冕

第四十二屆 畢業典禮



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：主席5C 蘇樂珮 副主席5C 梁芷晴 5A 梁樂瑤 梁思悅 5B 莫婉凌 5C 曾麗雯

4A 程靜怡 4B 王艾萌 丁昊 伍俊樺 3B 陳奕程 3C 李慧晴 2C 蔡柏圖