



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

校址：香港新界大埔大元邨
電郵：info@ilc.edu.hk

電話：(852) 2667-3129
校網：http://www.ilc.edu.hk

圖文傳真：(852) 2665-0600

校訊

總第40期
2020年7月

積極進取・逆風上騰・關愛同行・創造可能

Ambition. Resilience. Companion. Possibility

校長的話

黃堯姬校長

2017



歲月在你我呼吸間流逝，轉眼送別2019年，迎來2020年。在此先向大家拜年，祝大家新年蒙福，闔家平安，生活愉快。相信2019對香港人是難忘的一年，「反送中」條例所起的社會運動，已持續了大半年之久，由和平遊行集會到暴力抗爭，由警民合作到彼此對峙，以暴易暴未能解決問題，香港的明天會是怎樣？再有沒有平安？

為未知的將來，家長們（香港人）都紛紛探索移民的可能。先安排子女到海外升學，然後建立第二家園。但去那裡才是最佳選擇？去那裡才找到真正的平安？大家都迷惘了……感恩《聖經》中有上帝寶貴的應許：

耶穌說：「我留下平安給你們；我將我的平安賜給你們。我所賜的，不像世人所賜的。你們心裡不要憂愁，也不要膽怯。」（約翰福音14:27）

真正的平安是從上帝而來的，是不受外在環境影響，你我都可以在經驗從上帝而來出人意外的平安。

近年，每位退學同學，我都會盡量安排見面，以了解其中因由，並為他們祝禱。鼓勵他們與無所不知、無所不能和無所不在的上帝同行，帶著恩典，面對挑戰。

2019年是沐恩35周年校慶，蒙上帝的保守眷顧，辦學團體南亞路德會的支持、家長、校友的關愛，沐恩不斷成長，見證著珍珠培育的成果。

2017年歷史性的創舉，就是「沐恩三醫」，三位同屆畢業同學齊齊入讀中文大學醫學院。2019又有另一創舉，就是「三醫」中的羅俊森，其妹妹羅琬茵也以優秀的成績，入讀中文大學醫學院。為羅生羅太有這麼出色的兒女，一門兩醫而感恩，沐恩也以他們兩兄妹為傲。

能實現理想，入讀自己心儀的學科，並不容易，想起在網上曾看過以下句子，值得深思：「面對人生的挑戰，要飛、就要自己拍翼；想飛、就要自己努力」。在邁向成長、成功路上，學生自己要發奮圖強，勤勉不怠。

當然家庭及學校的教育非常重要，為裝備學生迎向未來的各樣挑戰，無論在學識、態度、品格、技能、價值……，沐恩在課程規劃上也要與時並進。感恩在孔雪兒副校長的帶領下，我們展開了初中課程的重整及更新，包括優化學段制、增減及重整現有的各科課時、加入新科目新學習元素，善用數據推展學習效能等等。

雖然教育路、成長路都不易走，但只要我們憑著對上帝的信心，家校的關愛同行，學生的勤奮互勵，積極進取，就可以逆風上騰、開拓無盡的可能。願主恩助。

2019





茵恩與沐恩

羅琬茵、譚梓恩 校友專訪

校園記者：5C何芷嬌、5C邱詠楠、5C黃厚儒

夕陽西下，同學們於圖書館埋首苦讀，為期終考試作好準備。我們在此與羅琬茵和譚梓恩師姐暢談，請教成功之道。公開考試乃千軍萬馬過獨木橋，如何脫穎而出？琬茵入讀中大內外全科醫學士，梓恩為理大放射學士。她們如何踏上成功之道，且聽其分享。

未雨綢繆作準備

中四伊始，讀書與琬茵成為一體。即使當時課外活動繁多，包括公益少年團、校園記者等六七個活動，可是她仍預留一半課餘時間操練舊卷。中五以後，琬茵的活動只餘健康大使主席，專注學業。中六以後，好友相伴，專心致志。距離文憑試兩百日，已作好準備，迎接挑戰。

作息方面，琬茵未曾浪費過一個週末。每逢週六，早餐以後，就是溫習，與平常上課無異。直至凌晨，她才會戀戀不捨地放下筆記和課本，暫停溫習步伐。至星期天早起再度複習。她說：「我每個週末的時間表都是這樣。」實在教人佩服萬分。

至於梓恩，中四到中五生涯中，只參加數學學會及初中義教，從而為中六鋪天蓋地的壓力前做足心理預備。中六開始，梓恩自知文憑試漸近，拋開了所有，獨自在放學後日復一日埋首於圖書館，操練昔日公開試試題，那熟悉的身影悄然印在每一位老師心中。

不過梓恩認為，大腦的放鬆和奮力讀書一樣，缺一不可。她坦承歸家以後，習慣把一天的辛勞在智能設備上盡情釋放，舒緩讀書壓力。週末雖然用作整理一周的勞動成果，但「適當的休息，是為了走更遠的路」。





黃嘉姬校長出席琬茵醫學院新生白袍典禮



琬茵醫學院新生白袍典禮

大學「神科」談笑間

大學「神科」，對於二人來說並非想像中困難。梓恩認為學業不算繁重，因此刻仍是大學適應期。二人笑言同學均來自名校，而且DSE的成績出類拔萃。開學之時，感到朋輩壓力，但後來大家再不談論公開試成績，並且一起溫習，沒有芥蒂。二人都認為真正壓力源於對自己的要求。梓恩更表示擔心自己做得不足，將來愧對病人。

琬茵和梓恩坦言上到大學，學習變得自由，所以需要自律。例如課堂無須簽到，主動上課和課前預習非常重要，否則臨到期末考試，便茫然不知。其次，時間管理更為重要。不少大學生要兼職幫補學費和家計，可是花掉大半時間，如何溫習？再者，進入大學後生活要懂得保持平衡。經歷過高中艱辛學習，自然想放鬆身心，享受大學生活，故此亦容易分心，懂得取捨，相當重要。

最大得著在沐恩

梓恩為在沐恩認識到良師益友而感恩。不論學業或生活上遇到困難，大家都主動問候和關心，「沐恩情」確實是中學生涯中，天父賜予最大禮物。琬茵以成為沐恩劇社一分子為榮。她本來內向害羞，不擅表達。然而，在「沐劇」中得到陶造和改變，劇社老師和同學關懷照顧，於是變得外向，懂得表達感受和看法，於待人接物方面得到進步。師生之情，難以忘懷。

不覺之間，已是傍晚六時，室外同學已散。驀然之間，老師入室關燈，隨之生日蛋糕與歌聲，沓然而至。原來老師們知道當天梓恩生日，給她意外驚喜。眾人合照，難捨情懷。數百日夜之後，我們成為校友，不知重來之時，有何感受？此刻更教我們珍惜母校美好時光。



琬茵昔日當校園記者，與受訪者合照



老師們為梓恩慶祝生日，給她意外驚喜

趙汝儉老師榮休專訪

疫情之下，停課半載。除影響學習時間外，更減少師生相處機會。深受沐恩同學愛戴的趙汝儉老師，就如同奏到終章的交響樂一般，迎來了他的教學生涯的尾聲。

教學生涯多精彩

「chem is try」，趙Sir希望藉此令同學們明白，化學的研究成果，就是在於嘗試。趙Sir予人教學認真，歷久常新，不改初心。在他眼中，每位同學都是獨一無二，必須因材施教，循循善誘。趙Sir最放不下，就是今屆中五同學。他苦笑倘若自己遲幾天出世，從八月尾變成九月頭的話，便可再教一年，與同學一起「畢業」。無論如何，趙Sir在暑假會全力以赴，為同學們補課，教至暑假最後一天。

在沐恩最難忘，莫過於與當時退休在即的劉仰山副校長、何順鑽老師，並與一眾同事籌備2018年的科學週。這次活動有聲有色，令師生難以忘懷。另外，猶記得當年帶領學生參加化學比賽，整整兩個月和學生幾乎是朝夕相處，苦心孤詣，留校過夜，作預備工作。白天上課，晚上研究。同學至凌晨三時，便支撐不住，只有他獨自奮鬥。最後奪魁獲獎，師生同喜，為化學科留下光輝歷史。

趙Sir初到沐恩工作，有一位男老師對他影響甚深。雖好友已經離職，至今趙Sir行事仍有他影子。他每天都會為趙Sir預備早餐，甚是窩心。而好友更是虔誠的基督徒，每天清晨五時起床靈修。趙Sir笑言雖沒法與他看齊，但仍深受影響。

退而不休享人生

素聞趙sir「識飲識食，享受人生」，他澄清只是饞嘴和願意為美食付出。最近他聽聞有家雲南米線，甚是好吃，特地花兩小時車程到荃灣，並在店外排隊一小時，為的就是一碗熱呼呼的雲南米線。退休之後，趙sir會多做聖經研究，另外亦重拾乒乓球運動。大家有所不知，他曾經是沐恩乒乓球隊的教練呢！

最重要的，莫過於陪伴家人。師母因為要專心照顧家庭，所以提早十多年放下教鞭，專心照顧家庭。至今一對孩子學有所成，實在恩惠。趙sir確實是一位好老師、好丈夫和好父親。

認識上帝最重要

一兩年間世事，趙Sir說平生從未遇過。他希望沐恩學生認識上帝，珍惜在沐恩的自由，在早會、早禱會和信仰小組，把握機會和老師探討信仰，認識公義、慈愛，得到永生。無論世情多變，我們仍然要堅持做好人，行事為人，無愧上帝。希望學生永遠都記得每一個人，在上帝面前都是唯一、獨特、是上帝所愛的。要發揮上帝賦予我們的恩賜，完成其偉大計劃。



66

趙汝儉老師小檔案

- 1983年入職，為創校老師之一，服務本校37年
- 化學科主任（1983-2019）
- 宗教主任（1990-2000）
- 多媒體及資訊科技應用組主任（2001-2006）
- 學校宣傳及總務主任（2006-2012）
- 學校宣傳及聯絡主任（2012-2019）

99

1983

IMMANUEL LUTHERAN COLLEGE



創校教職員合照

1986



教師團契活動

1992



教師退修營

1990



水運會

1988



指揮老師詩班

1987



與1987年5D學生合照

1994



校慶感恩崇拜

2007



教師發展日

1988



25周年校慶

2008



服務25周年



教師團契

2012



散學禮

2011



教師退修營

2009



小六資訊日



行政人員退修

2013



開放日



收爐宴

2019



教育主日分享

2018



科學週

2015



WoW

2014



陸運會

“同事贈言”

The Kim and I

我與Kim的相遇、相識和相共事，要由我第一日來沐恩工作講起。Kim明明教Chem，又沒有IT背景，但卻是MITAC(資訊科技組)的成員，後來更成為MITAC的掌舵人。我教電腦科，順理成章加入MITAC，自此便和他一起工作十多年。Kim的性格好怪，不是人人可跟他磨合。他要求高，是完美主義者；我亦然，彼此一拍即合。他交給我的工作，從不過問，亦不挑剔，我和他是互相尊重的工作伙伴。工作以外，我們亦是飯聚伙伴，享受佳餚和美酒。有此知己，夫復何求？

Kim要退休了，若問我最欣賞他的是什麼？他那種執着、單純和專一的「愛」最令我感動，他就是用這種愛去愛神、愛家人和愛沐恩。

何美儀老師

Chio sir 是我在沐恩裡一位最重要的恩師。多年前我加入化學科，他對我這個新丁非常照顧，無私地將他嘔心瀝血所製作的教學材料與我分享，真的令我獲益良多。他在化學科的學養和對教學的熱誠，也令我非常欽佩。他的確是一位神級的老師！Chio sir, 祝願你退休後展開人生更精彩的一頁，繼續造就身邊的人，正如在你的教學生涯中造就了無數年青的生命一樣！

梁鳳賢老師

近年有幸跟趙Sir學習，認識更深。多才多藝，文理雙全，思路清晰，態度認真，夫人不言，言必有中。雖我不能至，而心實仰慕。小弟沐恩廿七載，數位前輩，開我視野，教我心法，實乃恩師。閣下乃其一，在以表感激之情。今退休在即，願主祝福，享受生活。

楊嘉俊老師

作風低調的Ms Cheung很會關心人。她知道我喜歡貓，曾送我一個貓型杯蓋，很是貼心。知道我喜歡吃腸粉，偶爾她也會替我去買，好讓我回到學校的時候，就有熱騰騰的早餐果腹。還有，去年在祈禱小組裏，言談間她總是關心我的家庭和子女，讓我十分感動！

Ann姐，今年你將會退休了，真的依依不捨。在此我祝願你有豐盛的退休生活，身體健康，好好享受人生！

呂錦妍老師

Congratulations on your retirement. You have accomplished so much over the years. We have been so fortunate to have your expertise to rely on from time to time especially when it comes to running school functions such as debate competitions and summer overseas programs. You have been an inspiration to me and students. When I first came to ILC family with a young and inexperienced mind, you were like a mentor to me. I am sure students who were once taught by you are also grateful for your guidance and support. We hope that your happy retirement is full of fun time, relaxation, and good health!

Ms Cheng Hong Nei

相知相交趙Sir超過三十年。

他常說：「君子之交淡如水，小人相交濃如蜜。」

與趙Sir共事、相處及生活的日子像是「一杯過濾水」：「清、甜、解渴」！喜相逢：

「教師團契」、「學校行政組」、「福音大筵地」、

「學校聯絡宣傳」、「家教會、校友會」、「運動會徑賽工作組」、

「校友Homecoming Day」、「ISO 2000」

「母語教學政策」、「直資學校邀請過檔」

「退休時攀閣外出宵夜」、「樓上樓下、車見車載」

「掃街美食、飯聚唱飲」、「旅行東京、大雪滯留」

「深信Peter Principle」

續……



羅紹國助理校長

趙Sir是我所敬佩的，富有多方面才華的理科人，從他言談的內容和措詞用字，你能聽出他殊不簡單的中文修為和人文精神的底蘊。早年我看到他書桌上，放著《生命的奮進》一書，那是我國新儒家大師們尋道問學的傳記。理科人也有情深的一面，那晚上，趙Sir特地為退休的容艷玲老師和我，獻唱了一曲「細水長流」……「君子不器」，祝福趙Sir 迎接更多多姿多彩的人生，恩上加恩，樂上加樂。

陳加強老師（已退休）

趙sir，與你共事將近三十六年。在這些年間，因著你認真的態度和高水平的要求，使我在工作上也感受到一定的壓力，但從中也學習了不少東西。多謝你！這麼多年來在工作上對我的包容，還有在過去的日子裏，帶我認識了，嘗試了不少很好和超正的東西，你明的！

麥重光先生

至少兩年，和Ann 姐共處五樓的教員室，竟是有機會和時間交流大家對教育和青少年的看法，但印象中，更多時候她是默默地埋首教學工作。過去因學校出版物的需要而瀏覽校方活動的照片，印象中Ann 姐的照片不多，或許是她低調的處事原則使然，又或許是沉默的人別有懷抱。無論怎樣，祝願Ann 姐榮休後好好享受人生，健康愉快。

陳加強老師（已退休）

自從數年前加入生涯規劃組，開始與Ann在工作上不少合作機會，發覺她是一位很有人情味的同事。她很喜歡請同事吃飯聊天，亦常常關心同事各方面的需要，無所不談。Ann, 祝你退休後的生活更精彩更愉快，閒時相聚，我請你吃飯！

梁鳳賢老師

還記得廿多年前在中大修讀教育文憑的一次分組活動結束後，我正想坐下的時候，有人渾勁拍了我的椅子一下，並大說：「喂！這是我的座位！」就是這一拍，便打開了我和阿Ann（張月友老師）的友誼之門了。

在工作層面上，阿Ann算是我的前輩。在她的帶領下，我在「生涯規劃」這個領域上有不少新體驗。她的工作魄力驚人，而且絕無拖泥帶水。在做人事處事上，阿Ann讓我看到何為敢作敢言、據理力爭的英雄本色，不是每個人都能得到！在私下的交往上，她更是朋友的聆聽者及守望者。

阿Ann，我衷心祝福你身心靈健康，生活愉快，展開個人生涯規劃的新一頁。

陳家駒老師

張月友老師 美麗回憶

1996



與學生合照

與劉錦儀老師合照

1992



同事合照

1990



教師大合照

1998



校園新翼啟用剪綵

2002



教員室留影



英語遊學交流團



2004

2005



服務15周年



英文科組老師



收爐宴

2008



25周年聚餐



英文朗誦示範



英文辯論比賽

2009



畢業典禮

2010



服務20周年

2011



英文辯論比賽

2014



模擬放榜



中六家長晚會

2016



同事合照

新老師訪談



張姜敏錦老師專訪

校園記者：2C羅獻忠、3B李靖軒

張老師是沐恩的新鮮人。她笑言沐恩學生好動、健談，而自己喜歡與青少年相處，容易找到共同話題，跟學生打成一片。雖然剛加入沐恩大家庭，但張老師卻深深體會到學生的關懷和同事的照顧。

張老師自中三起就已經對生物科產生濃厚興趣。她認為修讀生物能夠看到上帝在每一個創造物背後的巧妙之處，從而感受到上帝的大能和智慧。作為受造者，更能在生物當中認識自己。



與清境民宿小狗玩耍



與校記合照

在剛過去的環校跑和資訊日的活動中，張老師欣賞同學的奮鬥拼勁和對學習的求知慾。張老師坦言以前對自己的要求很高，給予自己很大壓力。她希望同學在面對困難挫敗時多去欣賞自己，以正面的態度面對自身的不足，從而突破自己的限制，不斷進步。



與蔡穎妍老師合照



張姜敏錦老師與大蟒蛇合照

題外話，張老師有四姊妹，但只得她一人有兩個姓氏。張老師解釋，父親以前改了姓氏，為她起命時，用新姓氏的同時加上舊姓氏，所以就有張姜敏錦這個名字。她笑言這個名字的意思並非同學所想「對薑敏感」，而是父親在眾姊妹中對自己有更特別的期望。不過同學也愛稱呼張老師為「敏感」，感覺也較親切呢！

蔡穎妍老師 專訪

校園記者：4B郭沛靈、4B劉凱晴、4B徐梓渝



與中四歷史科同學合照



蔡穎妍老師太學畢業照



與校記合照

蔡老師自小立志成為老師。她笑說自己愛說話，喜歡和年輕人相處。做老師既可以跟學生傳福音，又可以傳授知識，可謂一舉兩得。

蔡老師認為沐恩同學精靈活潑，常在課堂上發問有趣的問題：例如在古埃及歷史中，同學會很想驗證古埃及的醫學技術及木乃伊，也會想學習古埃及的文字。同學的積極學習，令蔡老師享受課堂樂趣。

每逢假日，蔡老師喜歡到博物館參觀。她認為學習世史應該親身感受，接觸文物古蹟比看書更深刻。歷史是活的，與現代人密不可分。蔡老師認為假如把學習當成興趣，便會享受它；相反只為讀書而讀書，學習就變得枯燥乏味。她期望學生享受課堂，多看新聞，留意身邊事，對修讀歷史自然有幫助呢！

余銓豐老師 專訪

校園記者：2C羅獻忠、3B李靖軒

在大學時期不是選讀地理的地理老師

余老師雖任教地理，但他對歷史、地理、政治亦感興趣。他在大學修讀政治和法律系，畢業後曾擔任議員助理，後來投身教育工作。他認為地理是一門有趣的科目，文理兼融，跟生活息息相關。只要多留意身邊的事物，自然可以學習得更好。他特別感謝梁嘉儀老師在教學上的提點和分享呢！



興趣多樣的余老師

余老師興趣廣泛，最愛汽車、音響和攝影。自小喜歡鑽研汽車的型號和性能，特別講究汽車的音響設備，享受駕駛的樂趣。他亦對攝影有興趣，地理科考卷的照片都是他實地考察時拍攝的。余老師還喜歡長跑和行山，只是很久沒時間享受這些活動帶來的樂趣了。

余老師跟同學相處融洽，同學也會直接稱呼他的英文簡稱Y.J.。他希望同學能提升自學和解難能力，為自己訂立人生目標。



余銓豐老師接受校記訪問



家中的兩位「主子」：左邊麻色的是小倉。右邊的黃貓是大叻



今年暑假與太太在紐西蘭渡蜜月合影

譚智賢老師 專訪

校園記者：4B郭沛靈、4B劉凱晴、4B徐梓渝

譚智賢老師在大學時主修工業設計，畢業時已計劃將設計行業的經驗帶進設計教育中，因此之後再進修設計與科技的教育文憑。

沐恩是譚老師首間任教的中學。譚老師認為沐恩的同學很有創意和個性。有一次譚老師用激光切割機完成同學的製成品，班上同學都走出來看，就算失敗了也投入地討論，分析失敗原因。看到同學們認真投入課堂，譚老師感到很滿足。同時，譚老師很喜歡沐恩的教學團隊，因為所有的教職員都是基督徒，彼此是可以分享交流和祈禱守望。

在空餘時間譚老師喜歡看足球比賽，與太太帶兩個小朋友到遊樂場，享受與家人相處的時間。最後，譚老師送贈一節喜愛的金句互勉「敬畏耶和華是智慧的開端，認識至聖者便是聰明。」（箴9：10）



譚智賢老師的家庭照



愛貓照片：8眉眉



愛貓照片：大佬

李嶸老師 專訪

校園記者：2C羅獻忠、3B李靖軒

李嶸老師任教數學科。在課堂上，李老師會運用電子教學軟件，令同學投入學習。除了數學科知識外，他更希望跟同學分享信仰，讓同學認識福音。

李老師熱愛舞台劇。讀書時期加入劇社，曾有不少演出經驗，有一次更要反串扮演女主角呢！他笑說自己喜歡扮演不同角色來體驗不同的人生，為了揣摩角色，他會經常留意不同人的神情和動作。他更曾經想過以舞台劇演員為職業，後來覺得教育工作更適合他。

李老師將於今年九月結婚，他和未來太太是大學同學，二人一起領養了兩隻貓。

校記也在此祝願李老師新婚愉快，永結同心。



10 李嶸老師與太太的婚紗照，祝他新婚燕爾



與校記合照

劉潤老師 專訪

校園記者：4B郭沛靈、4B劉凱晴、4B徐梓渝



與校記合照

Bachelor of Social Sciences (Hons) in China Studies
Master of Social Sciences in Contemporary China Studies



劉潤老師大學畢業照

劉潤老師任教中國語文，總予人彬彬有禮之感。他笑說起初因為性格內斂，打算研究文學。後來認識信仰，更希望跟學生分享福音。

沐恩是劉老師首間任教的學校，他直言遇上不少挑戰。與同學相處時，既要維繫師生情誼，又要建立老師的威嚴，要揣摩和掌握當中角色。另在出卷過程中遇到不少難題，實非易事。然而，同學認真學習，同事適切的幫助和鼓勵，都令劉老師感受到沐恩的人情味，深深感受到自己是蒙恩的。

劉老師喜歡做運動、踏單車；亦喜歡韓流文化，餘閒時會觀看綜藝節目和韓劇，因此與學生有共同的話題呢！



梁雅媛老師 專訪

校園記者：4B郭沛靈、4B劉凱晴、4B徐梓渝



與學生合照

老師遇上好老師

中五那年，梁老師的母親經歷一場大病。當時她得到很多老師的關懷和慰問，讓她感受到師生情誼。自此便立志要成為老師，春風化雨。

梁老師認為師生關係十分重要。起初面對著不熟悉的學生，也會擔心未能了解學生的需要。後來跟學生熟稔了，氣氛亦慢慢變得融洽，大家還有說有笑呢！

《如何按照神的旨意禱告》是梁老師最喜歡的其中一本書。每當她面對難關時都會祈禱，但她會提醒自己，難關，神未必會挪走，因為這可能是神讓人學習如何等待。



參加教師退修會



梁雅媛老師與校記合照

替代家長校董、家教會副主席——

王美玲女士 專訪

身兼數職的廿強人

凜冬初至，王女士迎著寒流特意來到校史館與我們相聚，甚至提早到達以瞭解採訪流程，其做事認真謹慎，可見一斑。初見王女士，她溫婉有禮的態度，臉上的笑容都讓人感到親切。

王女士是虔誠的基督徒，當問及信仰對王女士有何影響時，王女士笑言自己在信主前是一個利己的人。感恩認識了主耶穌，使她的生命得到改變，不再只著眼自己的事上，而是追尋豐盛的生命，以愛心服務身邊的人。

王女士是一名註冊護士，既要兼顧家教會及家長校董的工作，又在教會熱心侍奉。問及王女士休閒時的愛好，她笑指自己「上有高堂，下有子女」，不僅是要打理家中細務的母親，更是熱心事奉的教友，因此沒有多餘的時間去玩樂。如此忙碌的王女士，卻在這數年來一直擔任家教會的文書，為學校服務，實在令人欣賞。依我看來，王女士不僅是一個基督徒的榜樣，更是一個偉大母親的典範。



王女士以家長校董身份，於感恩日頒發獎學金。



家長團契與校長合照



與校園記者合照

對沐恩從嚮往到深愛

在孩子還小時，王女士便對這所大埔的band 1中學充滿嚮往之情。及後孩子入讀沐恩，她更體會到沐恩校風淳樸，宗教氣氛濃厚、學生充滿活力和創意、家長的熱心服務。而老師對學生的關懷更是她喜愛沐恩的主因。當中讓王女士最深刻的，莫過於何美儀老師。記得初進沐恩第一年的聖誕派對，王女士的女兒因食物敏感，難以品嚐美食。何老師照顧到學生的需要，專程對王女士的女兒預備了愛心餐。那雞肉飯盒和有機青瓜使王女士至今歷歷在目，感動之餘更深深體會到沐恩老師對學生無微不至的愛護。



家長團契燒烤活動

與家教會的不解之緣

轉眼間，王女士在家教會的服侍踏入第四個年頭。王女士體會到家長們都是以建立學校、守護學生為本，這與王女士的理念不謀而合。這也是她連續多年仍願意為家教會出一分力，盡心擔任家委及家長校董的原因。



與家委一同預備開放日美食亭



家教會親子旅行

想對沐恩學生說的話

王女士認為每個沐恩學生都擁有不同的潛能，是神的恩賜。當問及王女士對近日社會事件的看法，王女士露出擔憂的神情。她認為社會動盪，學生父母也承受很大的壓力。她寄言學生，每個人都有自己所屬的角色和身份。任何情況下，我們都要做好自己應該做，並且可以做的事。盼望年輕人在表達各自立場的同時，能保護好自己，不要叫父母擔心。最後，王女士祝願沐恩學生能夠發揮潛能，建立自信及規劃人生目標，將來成為社會上耀眼的珍珠。



與家人到台灣旅遊

2019-2020家長教師會全年活動計劃

19年7月16日	中一新生家長晚會
19年9月至20年9月	家長團契（每月第一個星期四10:00-11:30）
9月27日	第一次家長義工聚會
10月18日	電影欣賞晚會【綠簿旅友】
11月8日	第二十二屆家長教師會會員大會暨第六屆家長校董選舉
11月8日-12月13日	中一、二家長小組「I.CARE家長小組」
11月10日	精英運動員探訪長者活動
12月7日	中一入學資訊日「家教會茶座」
12月13日	「贏在考試前」溫習技巧講座
12月17日	沐恩人敬師運動
20年2月1日	新春家委義工燒烤聯誼活動
2月16日	親子大旅行*
2月21日	家長日愛心行動*
2月28日	「機不離手篇」家長講座（突破機構）*
3月7日	秀群松柏社區中心探訪活動*
3月19日	陸運會：健康六百米*
4月25日	低碳生活工作坊*
5月15日	「自在家居整理」家長講座*
7月初	賣舊校服活動*
7月13日	家委義工大食會*

* 因疫情關係，以上活動已取消。



沐恩人敬師運動



家長義工聚會



新一屆家長委員



烏結糖製作班



「贏在考試前」家長講座



電影欣賞及分享晚會



家長教師會獎學金得獎同學



家長團契寫揮春



分班家長座談會



家長義工烏蛟騰郊遊樂



第六屆家長校董選舉點票人員



探訪獨居長者活動



中一入學資訊日「家教會茶座」





學習成果分享匯報



瀋陽夜色



小松鼠

香港・瀋陽

漫長的暑假過去，迎來了全新的學年。不如同學們陸續回歸校園，我們一行十位沐恩中學同學，帶上行李箱，與另外六所中學的同學一同登上瀋陽的航班，開展為期五天的「瀋陽、撫順——『九一八事變』紀念、歷史文化及工業發展探索之旅」。眾人歸來以後，紛紛表示不枉此行。

校外學習—— 從香港到瀋陽

歷史・現今

離開校園，離開熟悉的香港來到中國的遼寧省會瀋陽。最先迎來，是東北九月的冷風，同學們無一不拉緊外套，卻又倍感新鮮，並對即將參觀的地方非常期待。幸好旅程的景點沒有辜負同學們的期待，瀋陽故宮「宮高殿低」的建築特色、張氏帥府內的大小史事，撫順煤礦博物館中對煤礦和挖煤用車的展示等等參觀內容，均使同學興致勃勃，多次向導遊就景點提出疑問，以及要求講述更多當中的歷史故事。



九一八戰爭紀念館



瀋陽故宮正殿



張氏帥府

戰爭・和平

除輕鬆愉快的景點遊歷，同學們亦有不一樣的學習機會。經歷九一八歷史博物館對抗日戰爭的紀錄，曾關押末代皇帝溥儀的撫順戰犯管理所和平頂山慘案紀念館中千具白骨的參觀，使同學們對國家的戰爭歷史如同歷歷在目。從黑白的相片等資料，明白到戰爭所帶來的禍害，懂得了和平的珍貴。



東北烤鴨

回憶・終結

要說整趟路程最難忘的，十人無不提起第二天到瀋陽二中的交流活動。同學們有機會參觀當地極為廣闊的校園，與當地的學生一同上課，彼此交流兩地生活的不同，實屬難得。離開前，於清昭陵遇上、可愛的小松鼠更是把整個旅程推到最高潮，繼而在眾人爭相趕上松鼠拍照錄影時，悄悄為其畫上了完美的句號。



滿載而歸

教職員長期服務獎

感恩日

五周年服務獎	職員：鄭玉楚女士
十周年服務獎	教師：葉惠珊老師 林港蘭老師 謝雅欣老師
十五周年服務獎	教師：蘇詠芬老師
二十周年服務獎	職員：梁錦江先生 羅寶珍女士
二十五周年服務獎	教師：李少寶老師 駱振輝老師 吳偉強老師 職員：鄭高輝先生
三十五周年服務獎	教師：陳婉玲老師



三十六周年校慶感恩崇拜



環校跑



中一入學資訊日

各科綜合展覽

中一入學簡介會



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
編輯老師：楊嘉俊老師、李少寶老師、梁雅媛老師

校園記者：5C何芷嬉、5C魏凱彤、5C蕭翠芝、5C邱詠楠、
5C黃厚儒、4B郭沛靈、4B劉凱晴、4B徐梓渝、
3B李靖軒、2C羅獻忠