



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

校訊

總第 45 期
2025 年 6 月

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>

5C劉枷妍 4C蘇樂珮

傑出校友 陳卓爾 專訪

每年 4 月，都是 DSE 季節。同學們都焚膏繼晷，苦心孤詣，悉力以赴，期望有最好發揮。放榜以後，彼此各奔前程，難以相聚。今天有幸，訪問現正在香港科技大學攻讀科技及管理學雙學位課程的陳卓爾學兄，與大家分享讀書心得。

集中溫習取佳績

卓爾認為溫習應聚焦在同一科目。觀察到很多同學採用「碎片化」、「滾珠式」溫習法，頻繁切換不同科目內容。他認為這種模式不僅繁瑣，更因無法持續專注單一科目，結果成效不彰。相比之下，他選擇連續數日，專攻一至兩科，對其他科目作適度取捨，使大腦維持在相同知識領域上，作高效運轉。

學校模擬試之後，某些同儕會放棄一些弱勢科目，因為他們這些科目對總成績貢獻有限。卓爾坦言自己也曾猶豫是否棄守英文及數學延伸部分，不過在模擬試後，卻有所領悟，與其計算分數得失，不如把握時間，全力以赴，做到最好。他以「我可以做得到」的信念自我激勵，保持信心，讓堅持成為應戰的盾牌。

對卓爾而言，書本中的理科知識除獲得分數之外，更是解讀世界的鑰匙。他認為理科是虛幻的，所以要配合課外資訊，綜合所學，再連結到現實世界，就能利用所學理解世界。

熟讀課本準備足

卓爾在分享讀書技巧時，強調學習要訣，在於熟讀課本內容，背熟所有課本上的知識點。師兄認為，課本乃知識之根基，唯有將課本讀至滾瓜爛熟，方能確實掌握其中要點。遇有不明之處，更要力求甚解，方有進步。

卓爾談及面對 DSE 時，表示並未感到過大壓力。處理壓力關鍵在於避免盲目與人比較，應專注自身學習節奏。此外，訂立目標需要量力而為，依據個人實際成績，設定切實可行的階段性目標，朝着目標進發。同時亦鼓勵自己，盡己所能而已。

大學生活苦與樂

卓爾分享大學生活提到，上大學後時間變得更充裕，讓他能花更多時間發展興趣，感覺輕鬆了不少。不過大學的考試反而帶來壓力——因為身邊同學實力不相伯仲，有無形競爭壓力。此外，卓爾觀察到身邊同學會通過網上學習提升效率，比如觀看學習影片、參考線上資源等，以此適應大學的學習節奏。

師友真摯最難忘

憶起中學時光，卓爾特別感謝母校老師與同學的幫助。他提到老師總是耐心解答疑問，而同學做功課遇到不明之處，彼此會互相討論。又成立學習小組，複習時主動交流問題，形成良好的學習氛圍。在這氣氛下，不單令他的成績有所提升，更激勵他發奮圖強。卓爾又認為學習最重要的是主動提問，遇到不明之處及時解決，才是進步的關鍵。

成功非僥倖，努力、專心，缺一不可。不久之後，我們都要面對 DSE，願卓爾的分享，有助大家，邁向成功。

陳卓爾同學於2024年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**

“

”

姊妹學校交流及歷史文化探索之旅

4C 梁芷晴



今年部分中四的同學，在全方位學習週期間，可以往上海楊浦高級中學——我們的姊妹學校交流，更可以參觀上海名勝，令人十分難忘！

我們先拜訪楊浦高中，參觀他們的教學設施。最令我們歎為觀止，莫過於其「電腦程式教學」，當一輛模型車被輸入程式指令後，就可以沿着地毯上的道路完成停車、等交通燈、掉頭等技巧。楊浦高中亦開設了幾個學科相關攤位，讓我們體驗到他們教學模式。在

與楊浦高中同學交流過程，得知他們對自己的未來發展方向十分清晰，值得我們的學習。

我們之後到東方明珠塔、豫園、上海千古情等名勝和景點，其中上海外灘景色最為難忘，我們猶如置身歐洲。古老建築物外牆反射淡黃的燈光，令大家目不暇給。從東方明珠塔上居高臨下，飽覽黃浦江景，船隻往來穿梭，不禁想起〈上海灘〉：「萬里滔滔江水永不休」。

在交流團的後半部份，我們參觀了豫園。它建於明代，散發著濃厚的中國園林特色，是才子佳人勝地。另外，同學們亦品嚐當地美地——南翔小籠包，其中美味，教人難以忘懷，希望你有機會一試。



中五歷奇訓練營

5C 梁鉅程



每年中五同學都參加四日三夜的歷奇訓練營，同學們都必須完成上山下海的任務，雖然過程遇到重重挑戰，最後仍然有不少同學想多去一次。旅程的第一天，由營地出發，沿崎嶇山路往雙鹿石澗，晚上由同學自行紮營和預備晚餐。第二天再次回到營地，先學習划雙人獨木舟，然後划到晚上休息的地方。

恢復體力。旅程的第三天，即野外學習的最後一天，由清早出發到吊鐘洲，最後以「跳碼頭」結束野外活動。最後一日進行反思和崇拜。本次旅程令同學自我挑戰，發揮團隊合作精神，大家都忽然長大，成熟不少。



大灣區探索之旅

4B 莫婉凌

這次旅程，雖然短暫，但獲益良多。第一天旅程，我們到達珠海第一站是嶺南大地百草園。這裡有小動物園、展覽廳。我們又參加製作蚊包體驗活動，從中認識到中藥的歷史、文化以及其作用，猶如上了一節中醫課。

職涯是我們人生的里程碑。第二站我們來到 AHA 亞哈探索中心。這裏透過介紹不同職業定位及課程，讓港澳青年可以在大灣區發展，拓展理想，發揮所長。第三站我們來到以珠海的地標——「日月貝」，它是以珍珠外型設計的珠海大劇院，充滿着藝術文化氣息。

第二天，我們參觀湯巨倍健公司。在密封玻璃之外，我看到如何製作保健品，講解員一步一步地介紹如何生產、包裝、銷售。企業既要做到質量保證，必須要管理好生產線，我們從中上了寶貴一課。

午飯之後，就是參觀珠海度假村。這園區就是一個令人放鬆聖地，設施應有盡有，如籃球場、網球場、健身房等，我們都樂在其中。

最後一站就是參觀珠海漁女石雕像，這個雕像是以南海漁民的美麗傳說創作。透過導遊講解，我們知道更多昔日珠海風貌及傳統。

儘管來去忽忽，對於大灣區的產業發展，以及有名企業和科技，人情風貌，有初步的認識，實在不枉此行。



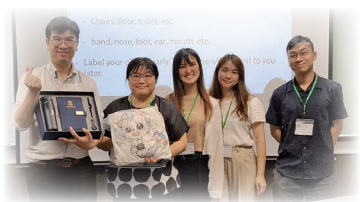
STEAM@新加坡研習團

4A 梁思悅

今年全方位學習週，部份中三及中四同學在 4 月 12 至 15 日期間到訪新加坡，參與了一系列與 STEAM 教育有關的活動。

首先，我們參觀了藝術科學博物館，在充滿藝術、科學的世界中行走。在濱海堤壩永續館，我們了解到很多與水資源有關的知識。在 iFly 體驗，感受到自由落體的刺激。我們在濱海灣花園，走進熱帶雨林，觀察不同植物。在科學中心 DNA 工作坊，大家更深入地瞭解生命科學主題和問題。夜間野生動物園，夜間動物令我們大開眼界。我們亦去了製作新加坡美食——斑蘭蛋糕，真是一個難忘的體驗。

我們還到訪了新加坡國立大學，拜訪我們的師兄岑樂濤教授，並上了一節特別課堂。岑教授分享到自己在沐恩的往事，在求學時期遇到的困難。他更提醒我，考試後的一兩個小時內，要繼續溫習，不要立即去「打機」，更不可拋諸腦後，方能鞏固學習知識這次旅程我們實在獲益良多。



何杏嬋老師 榮休專訪



5C 陳愷翹 4A 梁樂瑤

時光飛逝，今年是何杏嬋老師教學第三十八個年頭。不久之後，何老師就進入退休生活，展開人生新階段。在沐恩中學任教，是何老師第一份工作，亦是最後一份工作。三十八寒暑，對何老師來說，全是恩典。現在，就讓我們靜聽何老師分享。

全是恩典

何老師剛剛從教育學院畢業時，就往小學母校應聘。可是當時有應聘，卻沒簽約。誰不知母校某天通知教席已滿，一時感到無奈。於是，何老師再投函申請教席。感恩一切都在天父手裏，祂安排何老師來到沐恩中學，成為了中學的英文老師。回想當初，確實是上帝恩典，是一段奇妙經歷。

溝通關懷

漫長的教學歲月中，有甚麼事令老師印象深刻呢？「某年我任教一班，發現有位同學常常避開我，隱約覺得他生我氣。雖然不明所以，但我仍然在意。後來在英語口試結束後，我鼓起勇氣問他，才發現他原來他不知何故，卻突然討厭我。那天我們傾談良久。談笑之間，一切都冰釋前嫌。他畢業後，亦間中回校探望我們，大家有說有笑。作為老師，有時可以向前邁進一步，去了解多些學生需要和感受，很多誤會可以化解。」何老師笑言。



認真學習

何老師較為傳統，對同學們的上課紀律和秩序有所要求。平日上課，即使同學們不明所以，亦要求同學們能聚精會神，認真上課。作為一名語文老師，明白學習英語並非一門可以「突然開竅」的學問。必須靠日積月累，持之以恆，才慢慢進步。也許學習英語未必如理科般有成就感，所以同學們未必花太多心血在本科。其實英語是生活必備，一定終身受用。因此她時常鼓勵同學們努力學習，在未來工作中，課堂中學習寫的會議記錄、企劃書，必定大派用場，有所裨益。

生命意義

多年以來，何老師最想跟同學分享生命的意義。今天的同學與昔日有明顯分別，過去較著重群性，今天卻注重自我，會有自己的想法和風格。這當然是好事，不過同學較易自我封閉，不太願接收外來訊息，甚至在老師在分享信仰時會有排斥。何老師希望同學能更敞開心靈，嘗試了解更多。學習固然重要，但生命意義更甚。希望同學能認識上帝，生命有意義，生活更充實。

對於在沐恩最大得著，何老師認為是看著學生們成長，『我認識的同學不算多，卻很高興能與他們經歷中學生涯。當中亦有同學，因為我在早會分享信仰，他相信耶穌，並填寫「決志表」。「生命影響生命」，是我教學生涯的重要使命，亦是我執教鞭的初心。帶領學生們成長，用我的言傳身教去影響同學們生命，為同學們感到驕傲。沐恩有一個教人羨慕的工作環境，在學校裡，一群相識十數年，甚至是數十年的好同事和好朋友，是人生一大收穫。感恩能夠和他們一起成長，一同經歷。』

櫻花紅葉

何老師熱愛旅遊，但至今仍未曾體驗過異地的春天和秋天，未見過櫻花紛飛和漫山紅葉。只風景最美的時候，她卻在教室之中。何老師希望退休後，可飽覽各處湖光山色，經歷異地四時變化。我們由衷祝福，何老師有美好的退休生活，身心安康，主恩常在。



1998



課外活動-舞蹈組

2002



服務15周年

2004



老師聚餐

2004



畢業典禮

2005



中文辯論比賽

2005



中一新生家長晚會

2004



陸運會

2005



英文科組老師

2006



小六升中講座

2006



美國友人到訪

2008



25周年步行籌款

2012



感恩日

2011



教師退修日

2008



中國宗教發展體驗學習團

2012



感恩日

2013



校友加冕禮

2022



服務35周年

2024



與4B同學合照

2025



陸運會

2025



退休前最後的
英文課堂(S.4B)

2025



生日會

張紫來老師 榮休專訪

4B 莫婉凌 陳凱晴

漫漫人生長路上，總會經歷喜與悲，有難忘，亦有不捨。工作佔據人生大部分時間，是我們人生中寶貴的一課。紫來老師在沐恩任教三十二年多，今年9月，就開始享受退休生活。我們有幸，可以訪問張老師在沐恩的生活點滴，與大家分享老師執教之樂。



學而不厭 誨人不倦

紫來老師從小就喜歡當老師的感覺，她兒時在公屋與比她年幼的同伴遊戲時，會扮作老師，把舊作業簿的方格紙撕下來「起字頭」給小弟弟、小妹妹做功課，然後「批功課」，從中享受那種教學的滿足感，見證他們由「不懂」到「懂」的感覺。成為老師，紫來老師可以發揮所長，與她的性格、興趣、專長完全吻合。

「當語文老師的辛苦不足為外人道，尤其是批改作文，但是箇中能夠和同學在字裡行間中交流，了解同學的性情，亦不是一個非中文老師能夠享受到的。」張老師坦誠的分享。除任教中文科，曾擔任中文科主任和生命及職涯教育組主任外，張老師現在仍擔任基督教倫理科主任。在漫長的教學生涯中，她體會到「學而不厭，誨人不倦」的道理。

學而不厭，是提醒自己要終身學習，對新事物保持興趣和好奇，不斷更新自己，才能跟上時代的步伐。與學生相處，更要瞭解他們的興趣和成長環境，才能亦師亦友，互相學習和進步。誨人不倦，則是勉勵自己不要氣餒。有時在教學過程中，難免遇上一些缺乏學習動力、冥頑不靈的學生，令人感到身心俱疲，但紫來老師堅信「十年樹木，百年樹人」，日後經過不同老師的教導、澆灌，她相信這些學生終有一天會成長、改變。

難忘的學生

多年來，有不少令張老師印象深刻的學生，大致分為三類：第一類是才華洋溢的學生，老師頗被他們妙筆生花，感情真摯的文章吸引。在批改他們的作文時，更令老師如沐春風。第二類是雖然資質平庸，但勤奮好學，力爭上游的學生。有一位令張老師印象深刻的，就是曾在課後功輔班指導的一名學生，同學努力不懈，孜孜不倦，逐漸進步，拾級而上，由畢業後攻讀副學士到後來更取得碩士學位，並成為中學中文老師，令人深感欣慰。最後一類則是目標清晰，有理想的同學。與他們交流時，聽到其獨到見解，感受他們追夢的熱情，實在令人動容。



難忘的點滴

記得某次在五樓師生閣與老師們「圍爐取暖」，大家準備不同食材，火鍋香氣四溢，熱氣氤氳，充滿溫馨。同事不彼此，樂也融融。又最近同事在午飯時間為紫來老師慶生，當時高朋滿座，唱生日歌，拍照留念，實在難忘。

又記得某年，文憑試放榜，紫來老師任教的班別竟有三分之一（共11位）同學中文科取得5等或以上成績，為學生高興之餘，也好像上帝送了她一份大禮，肯定她付出的努力。又有已為人師的舊生，將紫來老師昔日在課堂教授的〈六國論〉筆記，整合成為簡報，用作舊生當天的教材。舊生透過手機傳了簡報給她看，薪火相傳，十分感動。就算教學再辛苦，以上的點點滴滴，就仿似注射了強心針，鼓舞人心。手機中一條訊息，幾個文字的安慰、鼓勵，也是老師與學生的溫情傳遞。

趁著年輕信耶穌

臨別依依，紫來老師感歎「人生苦短」，三十多年教學生涯如白駒過隙，深深體會要及時事奉、及時敬拜、及時信主、及時行樂……，及時作有意義的事。同學們應該趁年輕信耶穌，明白真理和人生意義，令生活過得有價值。將同學帶到主面前，老師認為是在教學中最有價值的。

感恩完成人生重要里程

不捨？有人問過紫來老師有沒有不捨，但對於張老師而言，不捨並不是她離別前最主要的情感。比起不捨，對她來說，是難得完成了人生某個階段的里程，能有健康完成人生重要的任務，潤物化雨，作育英才，是值得感恩和幸福的。現在，她將要開展人生下一個里程，她表示非常期待。我們在此祝老師生活愉快，身體健康，在人生下一里程，有更多得著，也有更多人藉她得著祝福。

1994



與學生合照

2007-2011



信仰小組

2008



服務15周年嘉許

2013



與中文科同工合照，
背景為開放日古典
閱讀計劃展版。

2018



35周年感恩目
與6C班合照

2017



與前校監及
一眾同事合照

2016



與6D班午飯

2018



同事合照

2022



生命及生涯
教育組同寅

2023



40周年校慶
基督教教育展館

2023



與上屆1A班合照

2024



與本屆1A班合照

2024



與五樓同事打邊爐合照

2024



與環校跑同事合照

2025



最後一次教師祈禱會

2025



同事慶生會

2025



與本屆4B班合照

2025





新老師專訪



招嘉蔚老師

3B 張仁滌 2B 陳奕程



各位好，我是招嘉蔚老師，許多同學都喜歡喚我「招招」或「Ms Chiu Chiu」。小時候，我不太喜歡自己的姓氏，因為總會被打趣和「香蕉」聯繫在一起……但上帝讓我明白，我們每一個人都是獨一無二的，是祂所眷愛的。祂用心創造了我們，就連姓氏也蘊含著獨特的意義。



我深深感恩，上帝引領我成為一名教師，得以每日接觸祂所創造的同學們。每一位同學都是可愛、充滿恩賜且朝氣蓬勃的年輕人。更感恩的是，上帝呼召我來到沐恩中學任教。這裡的同學純真善良，樂於助人，而且彬彬有禮。過去幾個月，我真切感受到校園裡洋溢著和睦與溫情，同學們對學校都懷有強烈的歸屬感。

我的願景就是奉獻給主，悉心照料祂的「羊群」，陪伴學生度過珍貴的中學歲月，用心傳揚福音，榮耀祂的聖名。正如詩歌所唱：「人活着原是要將榮耀歸祢」。

我希望下學年邀請更多同學加入家政學會，可以安排「師生廚藝比賽」。家政學會平時烹調美食，也會協助準備畢業禮的小食。不論你熱愛廚藝、樂於策劃活動，還是願意服務他人，家政學會都是一個絕佳的選擇！

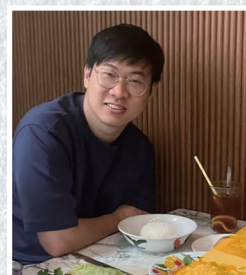


葉卓林老師

4A 梁思悅 4C 梁芷晴

今年，葉卓林老師加入了沐恩大家庭，主要任教初中數學和電腦科。大學主修專業工程的他，未曾想過會走上中學教師之路。只因他在教會中得到傳道人啟發，故毅然投身教育行業。當葉老師被問及除上述兩科外，最想教授哪科目？葉老師笑言，自己熱愛運動，體育科會是理想之選。

葉老師性格開朗，與其他老師相處融洽。開學之初，他便以球會友，憑藉精湛的球技，迅速與同事打成一片。在校園外，時常能見到他與其他老師相約共進午餐，一同外出品嘗美食的身影，關係和諧，教人羨慕。最後，葉老師鼓勵同學們尋求信仰，認識耶穌。他深信，同學們能在信仰中找到人生方向，開拓未來的道路。



Mr. Tang Daniel Chi Hau

3A Ting Hao Ray 3B Cheung Yan Kit Elvis



Ray: What made you decide to come from the UK to Hong Kong?

Daniel: I wanted to come to Hong Kong mainly to do some working and travelling. I really liked coming to Hong Kong when I was younger, and I just stayed since.

Elvis: What made you want to become a teacher?

Daniel: I get a big sense of satisfaction to see students improve – it could be a small thing like their confidence, seeing them willing to try speaking out in class or volunteering themselves to be an MC.

Elvis: What was your life back then in England?

Daniel: UK life was interesting because I'm a British born Hong Konger, so I loved eating the Asian dishes my family cooked and traditions and festivals like Chinese New Year. But I also like the 'chill' lifestyle in England, beautiful views and hiking.

Elvis: And what are the most unforgettable moments so far in ILC?

Daniel: Sports day. It was really great to see all the houses and students cheering on their House. Also being last minute being chosen to take part in one of the races, although I didn't do so well. I also liked the healthy 600 meters when parents, students and teachers ran together.





「一家一劃」



醫校合作計劃

5C 陳騏安 3A 丁 昊

訪問愛潔華同學

今年，我校有幸參加由醫院管理局主辦「一家一劃」醫校合作計劃。其中參加者5B 愛潔華同學獲益良多，甚有得著。故此校園記者訪問了她，與大家分享她的體會和感受。

「一家一劃」計劃以「家」作為起點，讓學生與家人分享健康資訊，關懷家人身心健康。透過計劃舉辦的各項活動、醫院參觀及醫護工作體驗，讓學生做好生涯規劃。

親身體驗拓眼界

在這計劃中，愛潔華同學參觀那打素醫院的不同部門，如物理治療部和言語治療部，了解各項醫療服務。她親身體驗急救程序，學習如何使用自動心臟除顫器與進行心肺復蘇術等等，更有與醫療人員深入交流的環節。對於醫療行業的濃厚興趣，驅使她全心投入到這項活動。由於近距離接觸醫護人員，令其可從旁觀察，吸收其中的「營養」。同時對於不同醫療部門及其工作環境有更深的了解，明白醫療體系的運作，更突破對於醫療職業的「狹見」。從前大多只知道醫院裡有內、外科醫生和護士，如今卻能更清晰地瞭解其實物理治療師、醫務社工和營養師等等也都不可或缺，是醫院中的重要樞紐。對醫院環環相扣的運作模式，有更深刻的認識。



人文關懷體會深

除此之外，通過醫護人員的分享和經驗之談，不僅是了解到他們的工作內容，而且能讓人意識到醫療工作者的角色不僅是治療疾病，更要支持病人走過艱難的時刻，令他們獲得更全面的支援，涵蓋了人文關懷。因此除了專業知識外，還需要無比的責任感、同理心和熱情，如此才能應對好每一項療程。由此，她對醫療產業的多樣性和複雜性，有了更深刻的體會。這些都是她沉醉活動其中，得到的感悟和領略。



醫護需有同理心

參加了這項計劃，鞏固了她想向醫學發展的決心。在了解醫療各方面的資訊後，她清楚地明白醫護人員工作之艱巨，醫學的道路之艱辛，但這也阻擋不住她想要投身醫療領域的步伐。在活動當中看到醫護人員的工作環境和感受到的相處氛圍，令其意志更加堅定。不但如此，她也獲取了更多關於未來方向的選項，例如臨床心理學、精神科。要成為醫護人員，除了因為喜愛醫療工作的環境，她的熱心也是原因之一，極富同理心又樂於助人的她，想要幫助更多有需要的人。



第四十一屆陸運會



第四十一屆 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：5C陳愷翹 陳騏安 劉枷昕 梁鈺程 4A梁樂瑤 梁思悅 4B陳凱晴 莫婉凌

4C蘇樂珮 梁芷晴 3A丁昊 3B 張仁滌 2B陳奕程