

主題：提升自我，璀璨明天

孔雪兒老師是沐恩新的副校長，不知道大家對她的認識有多少呢？另一方面，學校為何會以「**提升自我，璀璨明天**」為本年度的主題呢？提升自我又有何重要？我們有幸能訪問孔副校長，讓各同學了解她和她的教育理念之餘，亦探討本年度學校主題的涵義與背後的信念。

角色的轉換

這個學年已踏入第三個月，孔副校認為這個新職位非常有挑戰性，而她亦相當歡迎這些不同的挑戰，覺得新事物能帶來進步，而進步能帶來喜悅。由從以前擔任學與教發展總監到現在副校長崗位，孔副校考量的不再只是教與學的效能，而是全校的發展，包括學生的全人成長、同事的專業發展和沐恩校園的建設等。雖然孔副校有感角色轉換對個人來說有著很大的改變，但對她的家庭生活帶來的轉變卻不大，因為兩個兒子已經長大，需要花在他们身上的時間亦相對較少，她較可以全心全意的迎向新崗位的挑戰。

孔副校坦言，自己不是對學校的全部範疇都認識，所以會參加教育局的研討會和工作坊、閱覽相關的文件及諮詢不同科組老師的意見，從而認識和掌握自己不熟悉的範疇。孔副校強調要做一個終身學習者，要經常保持着求知探究的學習慾望，更要有勇氣走出安舒區，就可以在新的工作崗位上擴闊學習視野，提升個人能力。

信仰的幫助

面對如此有挑戰性的工作，孔副校認為個人信仰是她背後最大的支持。因為上帝清楚知道她

的強弱和需要，並一直與她同在，所以她只需向前看，迎接新工作時也能無憂無懼。孔副校分享聖經馬太福音中按才授銀的比喻，主人不看重僕人賺錢的多少，只要求僕人忠心地工作，同樣，上帝要求我們的是忠於所託，好好管理和發揮祂所賜予我們的恩賜和能力。孔副校抓緊天國的價值，就能克服困難，喜樂前行。

訪副校長孔雪兒老師 談勇敢前進超越自我



校園校記：5C朱子清 4C麥延曦 3D蘇詠恩

磨練的價值

孔副校持守著與學校相同的教育理念來教導學生。她確信，平凡的沙石在不斷的磨練下，最終也會成為奪目耀眼的珍珠。同樣，每一個學生都是可以被期望的，因為他們都有上帝所給不同的恩賜，都是獨一無異的，縱然今日他們的成績可能不如人意，令人失望；甚或是態

度頑劣，令人生氣，我們仍然要堅信每一個學生的價值，不要失掉對他們的期望。

孔副校很喜歡今年教師發展日講員何靜瑩女士分享的「The Agony and the Ecstasy」理念，痛苦和狂喜看似是極相反的情緒狀態，但能透徹地描述人生的真實情況，生命中的喜悅滿足很多時是來自漫長的忍耐等待和辛苦經營。學生成長中經歷磨練越是痛苦，那種從磨練煎熬中蛻變成長的成就感就越發深刻和強烈。所以孔副校希望為人師表或是為人父母者，要堅信孩子都有珍珠的潛藏價值，要體現這個價值，老師和家長們就要像珍珠蚌一樣謹守崗位，守護孩子成長。這過程中我們要忍受與小沙粒碰撞帶來的疼痛，同時亦在旁努力為小沙粒打氣。只要心存盼望，不輕言退縮，就能忍受今日暫時的痛楚。愛是恒久忍耐，我們身體力行，成就孩子美好的明天。

Better Me, Brighter Future 「提升自我・璀璨明天」 的緣起： 把學習主導權 還給學生



「**提升自我，璀璨明天**」這主題是孔副校倡議，經行政委員會眾老師接納而確立。近年來教師在課堂教學上遇到最苦惱的問題是班上的學習差異越來越大。因應此問題，學校在課堂以外推行不同的拔尖補底計劃，有效地照顧具潛質的學生和成績稍遜的學生的學習需要，但就會忽略了大部份成績中游的學生，同時因為拔尖補底計劃多是由老師主動經營，學生相對較被動。

有見及此，孔副校提出「提升自我」的理念，以動員每一個沐恩學生肩負起以學習為己任的目標，學校會從三個層面入手：第一，繼續灌輸學生「每個人都有其獨特價值」的信念；第二，建立學生「想將自己變得更好」的正面積極態度；第三，提供具體可行的學習方法與指引，協助學生達到期望的學習成果。

Good? Better? Best?

英文詞彙中，「好」這個形容詞有三個程度不同的情態：Good、Better和Best。孔副校認為前者「好」和後者「最好」讓人感覺沉重、遙不可及，因為大部份學生都不敢自認是一個「好」的學習者，更遑論是「最好」的。而Better（「好些」）則是大多數人都感覺自己可以有機會

達到的。孔副校因此建議英文版本稱為「**Better Me, Brighter Future**」，作為學校未來三個發展年度的主題，盼望這主題能鼓勵每一個學生更有動力去求學、求進步。學校倡導學生不要與別人比較，只要訂定適切自己的學習進度，朝着超越昨天的自己為學習目標就可以了。

期望促使進步

如何實踐主題Better Me，如何建立學生學習的擁有感，孔副校表示，校本設計的《學生學習概覽》（SLP）讓學生知曉學校全年舉辦學習活動和其相關學習目標的整全圖畫，從而自己部署和計劃這年的學習。同時，學校安排學生定時檢視自己的學業成績，反思參與不同學習活動的過程和成效。當學生了解掌握自己今天的學習進度，就可以為明天的學習訂定具體的期望。學生持久地在每一日的學習生涯努力邁進一小步，就像小沙粒堅忍地每一天在蚌內接受磨練，持之以恆，精進不休，學生這顆小沙粒必會蛻變成閃耀珍珠，璀璨明天，就實現「**Better Me, Brighter Future**」了。

「學生心底都想自己變好，而學校需要做的是強化這個想法。」孔副校堅信，讓學生心底的期盼轉化為實際的目標，鼓勵學生付諸行動，為進步而努力，是幫助他們提升自我的關鍵。



▲孔副校在教師發展日介紹講員和分享感受

孔副校談 克服學習困難的要訣 ——「提升自我・璀璨明天」 實踐第一步



▲每天早會報告，孔副校對同學多有提點

學習生涯中，學生會遇到大大小小的困難和障礙，以致在實踐學習目標的路上躊躇不前。孔副校建議學生們運用傳統但實戰的方法克服困難。

1. 事前準備 事半功倍

建立事前準備的習慣是重要的，特別是課堂前的「預習」及「備課」。因為課堂的時間太少，要學的內容很多，若學生在課堂前先自行掌握基本的資料，課堂就可以有更多時間讓同學討論學習的內容，令學習更深入。再者學習能力稍遜的學生可以在課堂前多花時間先處理好自己不明白的地方，從而拉近與其他同學學習水平的距離，趕上學習進度，而能力較高的學生可以在消化完基本資料後在堂上發問較高階思維的問題，由此可見事前充份準備「預習」及「備課」，是解決班上學習差異的有效方法。

2. 態度決定成敗

培養堅忍不怕苦的學習態度，孔副校說，要讓學生明白學習的歷程不一定有趣，它可以是困難的，沉悶的。所以老師要鼓勵學生不怕辛苦，不逃避，不退縮，學習沉住氣去挨過這些枯

燥艱辛的學習歷程，學生方能體會到成功掌握學習的那份喜悅。孔副校欣賞很多沐恩學生積極投入各類型的課外活動中，他們願意花長時間操練技巧，表現出色，可見沐恩學生的可塑性極高。她鼓勵學生把這種努力不懈的學習態度轉化到學科的學習上，就能享受到學術成就的滿足感。

心目中的理想校園

孔副校希望校園是一個讓學生身心靈都感到安全被愛的地方，他們在這樣的環境下可以慢慢地認識自己的潛能和獨特性，建立健康的形象，體現自身的價值。校園也是一個鼓勵學生追求卓越的地方，學生知道自己是被期望和被肯定的，學生能找到發展的方向，訂定適切的學習目標，有信心地發揮自己；同時在學習歷程中學生能經得起種種磨練，建立優秀的能力和品格以迎向未來的挑戰。

孔副校引用《唐吉訶德傳》勉勵同學：「忍受那不堪忍受的痛苦，跋涉那不堪跋涉的泥濘，負擔那負擔不了的風雨，探索那探索不及的星辰。」堅信自己潛藏的價值，小沙粒在學習的旅途歷練磨難之後，必會發出耀眼的珍珠光芒。

同學們，**Better Me, Brighter Future**，每日堅持前進一步，璀璨明天由今天開始！



▲三位資深老師攝於三十二週年校慶感恩崇拜。左起孔雪兒副校長、黃堯姬校長、陳婉玲老師。

選擇的人生 —— 龍震宇老師專訪



校園記者：4A項澤龍 3A林諾允 3D羅琬茵

龍震宇老師是我校新來的體育老師，他之前曾在一所港島中學任教。相信龍sir的故事，可以用「逆境自強」來勉勵同學吧！

對運動產生興趣的緣由

龍sir小時候體弱多病，他希望以運動來強身健體。一次偶然的機會，在課外活動欄看到足球隊的招募隊員，就是這樣他發現了自己對體育的興趣。在大學時期，他更在教會擔任足球事工，為球隊——葛士寶效力，球隊屢獲佳績。他兒時的志願是成為一名全職運動員，他亦曾入選香港青年足球代表隊，每星期要從屯門「長途跋涉」到九龍練球。但由於讀書壓力及家人反對，對足球滿懷憧憬的龍sir只好放棄全職運動員的理想。

龍sir的少年時代

龍sir笑說，中五那年他是個壞學生，經常被訓導老師召見，後來連身邊的朋有也開始疏遠他了。正值青少年叛逆期的他，經常夜歸，與家人爭執，跟父母的關係十分惡劣。升上中六以後，龍sir還要面對第二個困境。起初，他自以為只要付出努力和時間，就必定能得到一如既往般不俗的成績。可是，中六上學期的成績一落千丈，眼看自己的努力和成績不成正比，感到十分沮喪。身邊的同學都面對著同樣的困境，而家人的學歷又不高，老師也不是可以傾訴的對象。他形容當時簡直是他人生中最黑暗、最無助的日子。

絕望低谷遇見神

正當他學業友情兩失意的時候，原來上帝已不知不覺間進入了他的生命。就在這充滿絕望的日子裏，他遇上了駐校社工，讓他認識了基督。藉著信靠主，孤單無助的感覺也隨之消失，更多的是一份平安和喜樂。在他還沒有成為基督徒以前，原來有好些老師為他默默的禱告。龍sir由一個極度抗拒基督的人成為了一個盡心事奉的信徒。他也學習如何愛家人，孝順父母，更改掉了說髒話的壞習慣。現在龍sir與家人、朋友的關係越來越深厚諧和了。

春風化雨

龍sir喜歡與人相處。他發現與眾多學生相處，看著他們成長，是一件美事。將自己所擁有的知識傳授予學生，也會有一份說不出來的滿足感。看著學生們的笑容，自己心裡面也會感到快樂。「教學工作必需要對教學有熱誠，並不是只為了一份薪水。如果熱誠沒有了，你所做的一切都是沒有意義的。」龍sir道。可見他對教學充滿熱情。

「人生充滿著不同的選擇，而我們就是從這些不同的選擇中走出來。」這是龍sir的座右銘。從一個極度抗拒基督的壞學生到一個對教學充滿熱情的基督徒老師，相信他已選擇了他的人生。



▲與同學打成一片的龍sir攝於福音雙週福音茶座



▲龍sir於校慶環校跑項目中當值

體育推廣主任 —— 譚祖迪老師



「運動員其實就是要挑戰身體的極限。」相信各位同學也感同身受吧！就讓曾是全職運動員的體育推廣主任譚祖迪Dickson sir向大家分享他的故事及經歷吧。

對體育充滿熱誠的Dickson sir

Dickson sir參與三項鐵人運動十年了。他除了十一月賽季完結後有兩個星期休息，都是年中無休。因他要面對亞洲、世界各地的比賽，所以他接受的是高強度、密集式、系統式的訓練。每星期一至五早上先以兩小時游五千至六千米，下午則鍛煉單車或跑步。而星期六至日就練三項鐵人，或是再鍛煉四至五小時單車。「因為我實在太喜歡三項鐵人這項運動，所以每天的鍛煉都像在放假一樣，我有時甚至開心得忘記了日子。」Dickson sir對三項鐵人的滿腔熱誠，難怪他不會對千篇一律的訓練感到沉悶。

他憶述有次到紐西蘭的基督城進行練習，當地竟發生黎克特制7.1級大地震，幸好當時他和隊友在地震發生時住在有防震設計的酒店裏，才能逃過一劫。原本尚餘兩星期的集訓便縮短成兩天，但剩下來的日子他們還是要繼續練習。他們到森林跑步，途中還發生了餘震，令一眾隊員頗為擔心。但Dickson sir仍要獨自踏三小時的單車，他說當時真的害怕極了，大難不死實在是幸運。

人生轉捩點

他曾因國籍問題而無法代表港隊出賽亞洲運動會。他坦言曾為此感到沮喪和失望，但他沒有不甘心，他相信這是神讓他揭開人生新的一頁，讓他成為我校的體育推廣主任。

增建健身室

體育推廣主任的工作主要是在行政上幫助體育老師、帶領校隊以及為學校添置體育器材。而他正在籌劃下學期增建健身室的事宜。屆時健身室會有划艇機、單車機、啞鈴、負重器械等設備供同學老師使用，以提升我校同學的體能及令師生們更健康。Dickson sir更會舉辦多元化的體能訓練和健身課程，如：拉筋班，使健身室發展成為一個體藝研習中心。當然，最重要的還是要學生持之以恆練習及參與體育運動。

Keep fit小貼士

飲食方面，Dickson sir鼓勵平日少做運動的人以清淡飲食為主，少油鹽糖，多菜少肉，才能減輕身體的負荷。而運動如跑步、游水等也是保持身體健康中不可缺少的一環。他說運動可以加速新陳代謝，減少痛症，例如：肩頸疼痛。其次，做帶氧運動也有幫助。他提醒我們減肥並不是單單訓練一個部位，比如說，如果我們想減去手臂上的脂肪，單單訓練手臂上的肌肉是不夠的，我們要訓練整個身體的機能。最後，充足睡眠也是養生的一大秘訣。他告訴我們人體在下午10時至上午2時是最好的睡眠時間，在這段時間睡4小時已經等於人體睡了8個小時。

十年精彩的體育生涯

「我從未後悔過成為運動員，也沒有覺得浪費了這十年的時光。這十年間，我看到了很多，學會了很多，體會了很多。」Dickson這十年精彩的體育生涯，相信他必定會銘記於心，永不忘記。



Dickson sir
的三項鐵人賽項目



沐恩中樂團25週年音樂會 吳朝勝先生專訪



吳朝勝先生(中)、羅雅麗老師(右)
校園記者：5C莊雅晴 3B黃清怡 3D吳仲婷



▲ 中樂團於去年畢業禮上演出，由吳朝勝先生指揮。

沐恩中樂團不知不覺已創立了25年，為紀念這個特別的日子，中樂團一眾師生專程在七月十三日舉辦了一場音樂會。音樂會的主題為【感恩・傳承】，寓意沐恩中樂團主恩滿載，薪火相傳。而我校中樂團的指揮吳朝勝先生更邀請了同樣是他當指揮的傳統名校喇沙書院中樂團當客席演出和交流。他認為沐恩和喇沙的中樂團各有優點，沐恩的凝聚力比喇沙中樂團強；而喇沙的管樂演奏比沐恩較為優秀。兩間學校可以藉此互相學習，交流演奏中樂的心得。

難忘的一晚

在當日下午先有一個總綵排。音樂會正式開始了，先是沐恩與喇沙中樂團合奏，然後分別有喇沙、沐恩、校友中樂團的精湛演出，最後再由三隊的合奏作結。當晚場面非常熱鬧，除了有兩間學校的老師、學生及校友欣賞外，還邀請了不少區內的小學生和其家人捧場呢！

回顧整個音樂會，吳先生指籌備音樂會最困難之處是安排兩間學校的排練時間，因為沐恩和喇沙的中樂團各有不同的比賽和表演排練，一直未能騰出時間排練。幸好在演出前也可安排共同排練的機會，為25週年的音樂會寫上完美的句號。

吳先生最難忘的便是看見台上同學盡情投入的演出，沉醉在中樂的那份滿足感。吳先生感到分外激動，兩間學校的學生再加上校友，百多人一齊

演奏，內心被同學奏出的優美旋律震撼。如果音樂會可再來一次，吳先生表示希望加強彼此的交流，因為音樂的世界遼闊，無分界限的。

中樂大家庭

這25年來記載了吳先生對中樂團的付出、有苦有樂。樂是和同學一起迎接勝出的喜悅；苦是在比賽前日以繼夜地獄式的訓練。因此，沐恩中樂團多年來取得不俗的成績，屢獲殊榮。而比賽過後的檢討會是吳先生認為最為難忘，一班人圍在一起，互相勉勵支持，洋溢著溫暖的氣氛。恰如他對中樂團的形容，他認為中樂團就是一個大家庭，欣賞中樂團同學的凝聚力。雖然吳先生自嘲如此形容有點老土，但卻十分貼切。校記第二次訪問吳先生時恰巧是羅雅麗老師的生日，一班中樂團團員為她慶祝生日，雖然我們不是中樂團的一份子，但卻感受到中樂團融洽的一面！而校友們即使畢業，亦會回來這個家幫忙排練，這一點也令吳先生感到欣慰。吳先生更憶述自己有一次弄傷了腳，行動不便，有一位中樂團的團員主動陪伴他，攙扶他，令他十分感動呢！

嚴師慈父

任教中樂團多年，吳先生認為自己是一個既寬且嚴的導師。平時會關心同學，和同學關係親近。但作為一個音樂人，他對音樂亦有一份堅持，有時同學做不到要求還是會發脾氣。

崛起

吳先生和中樂的淵源要從他小時候說起了。他的家人喜歡聽戲曲，或許受家人薰陶，自小便愛上中樂。後來，在機緣巧合之下被前校長丘頌云先生邀請來到沐恩中學，指導中樂團。吳先生坦言，他在學習中樂上曾遇上很多問題。例如作曲時沒有靈感。但他從沒有想過放棄中樂，反之吳先生會自我鼓勵，想辦法去解決，如從別人的音樂中發掘靈感。吳先生能夠有今天的成就，相信大家也很好奇當中的要訣是什麼吧？吳先生調中樂的範疇很廣，包括有不同地方的戲曲、民歌、小調……而且不同地方的演奏方法不盡相同，各具特色。因此要成為一個出色的中樂演奏者，除了要認識自己的演奏方法，還要多些瞭解中國的音樂，所以最重要的成功要素就是勤力。

降・不盡

在中樂這個圈子已有30多年，吳先生在訪問中表示接下來打算退休，但退休後仍會視中樂為娛樂活動。被問到他對自己在多年來中樂上的表現有什麼評價時，吳先生謙虛地回道：「我只是一個業餘的音樂愛好者罷了。」然而吳先生在羅老師和中樂團同學的口口卻有很多令人欣賞的地方。羅老師形容吳先生是一位充滿幹勁，清楚自己的人生方向的人。而在中樂團同學形容吳先生是一個積極帶動中樂團的好導師，盡顯他謙虛的一面。

中樂團近三學年公開比賽及交流演出

2015 南亞路德會沐恩中學中樂團成立25週年音樂會
2015 第六十七屆香港學校音樂節： 中樂團比賽(中級組)亞軍
2014 第六十六屆香港學校音樂節： 中樂團比賽(中級組)冠軍
2014 香港青年音樂匯演中樂團(45-90人)： 銀獎
2013 第六十五屆香港學校音樂節： 中樂團比賽(中級組)冠軍
2013 香港青年音樂匯演中樂團(45-90人)： 銀獎
2012 香港教育學院中樂團週年音樂會「中樂傳承」

活動預告

2015 (12月) 香港青年音樂匯演中樂團(45-90人)
2016 (3月) 第六十八屆香港學校音樂節：中樂團比賽(高級組)
2016 (7月) 聯校中樂匯演
2016 (8月) 日本(大阪)華樂國際大賽



WoW Production 華爾製作11週年晚會 王俊文老師專訪

校園記者：5B陳衍文 5C林盼



每逢校園有隆重的活動，你準會看見一批同學拿著攝錄器材，為同學們拍下精彩的校園生活點滴。他們來自WoW Production——由王俊文老師帶領下走過了十一年的多媒體製作團隊。讓我們在此一同重溫他們的經歷吧！

開始時，WoW Production是以校園電視台的形式運作，記錄學校各種活動和報道校園新聞，直到有同學表示想嘗試拍不同類型的片子時，王老師便帶領同學拍第一齣短片——《瘦身有價》，在比賽中獲得亞軍。從此，WoW Production便嘗試參加更多的學界大型電影比賽，且成為頗有名氣的製作隊伍。

WoW Production是怎樣煉成的？

WoW Production 剛上軌道的時候，主要是負責記錄校園活動的拍攝工作。隨着科技不斷進步，同學們的經驗越來越豐富，作品的質素大大提升。無論是感恩節崇拜、環校跑或運動會，都少不得WoW Production 的蹤影。近年 WoW Production參加過不同類型的比賽，拍過不少高水準的獨立電影和專輯，也獲獎無數，不枉同學們和王老師多次留校工作到夜深！王老師透露，WoW Production 在下學期會特別忙碌，因為大多數的電影製作都在那時進行，而上學期則忙於招募新人及構思下學期開拍的劇本。對新成員來說，會否很難適應WoW Production的工作模式呢？幸好，有畢業了的WoW Production昔日成員回來母校協助一班師弟师妹適應，而且王老師揀選的同學對於媒體製作都有一定的認識，因此新成員在適應方面都沒有太大的困難。

的確，平日同學們在學業上已經忙碌得馬不停蹄，他們仍願意花那麼多時間去製作特輯，可見同學們的用心和對媒體製作熱愛，為沐恩帶來一套又一套精彩的電影，那都是因為他們熱愛媒體製作，願意為夢想拼搏。

WoW Production 十一年了，王老師可有甚麼特別難忘的事或感受呢？「每年都很特別，而且每年都非常辛苦。但這些年來都過得非常開心。」王老師輕描淡寫地回應。

WoW Production十一周年慶祝活動

為了慶祝WoW Production十一週年，王老師邀請了歷年曾接受訪問的嘉賓和組織成員出席。雖然這次活動的規模不算盛大，開幕時間也較早，但不少校友和昔日成員收工後便趕來參加。並在晚會中首映今年拍攝的新作品——DiLithium，前政務司司長、現任全國政協常委唐英年先生也有捧場觀看整齣電影。曾經兩次獲提名香港金像獎最佳導演的郭子健先生也讚賞這個作品已超越中學生水平，給與極高評價。

「最重要的，是看到同學能以自己身為WoW Production成員的身份而自豪，對這組織產生歸屬感。」王老師表示。「就像做人一樣，若同學們能對某些專長和身份感到自豪，才能有自信地生活。」WoW Production就是這樣子的平台，讓同學透過製作，發掘自我，提升自信，鋪墊日後的璀璨人生。

WoW Production的獎項

WoW Production拿過的獎項可謂多不勝數，獎盃櫃裏的勝利品金光閃閃。「拍攝爬電塔那年大概稱得上是最成功的一年吧，我們拿到最佳紀錄片的獎項，得到王家衛的御用攝影師杜可風先生評為最佳攝影的隊伍。」而在2013年，WoW Production突破了歷年記錄，在《梓諾的請求》中獲得最佳男主角獎項，未來必定能更創佳績，盡力獲取最佳女主角一獎。「WoW Production的實力獲得攝影圈和電影界中人的肯定。」王老師補充。

WoW Production的未來路向

經過11年的努力和熬煉，WoW Production成長了不少。未來方向，王老師透露計劃用幾年時間製作一系列的特輯。雖然在人手及資源方面有一定的難處，但卻是WoW Production的新嘗試和新挑戰。此外，還會嘗試與其他學校合作，切磋交流，互相學習。儘管一切還在策劃階段，但相信WoW Production一定會不斷進步和突破，成為學界更具影響力的多媒體製作團隊！



▲王俊文老師服務沐恩二十載。感恩見證憑歌寄意，邀得趙汝儉老師一起合唱。



WoW Production 十一週年慶祝晚會 2015年7月3日 全國政協委員唐英年先生主禮

嘉賓好友攝於本校校史館

前排左起：吳芷茵博士(中華電力可持續發展部門總監)、孫道弘先生(中港照相器材集團有限公司執行主席)、唐英年先生(全國政協常委、前政務司司長)及其夫人唐郭好淺女士、雷兆光先生(九龍巴士1933有限公司商務總監)、黃堯姬校長。
後排右起：張鴻釗先生(世界龍岡學校劉皇發中學校監)、王俊文老師、李白蘭女士(香港青年協會李兆基書院校長)、丘頌云校長、楊永傑校長、賀峰先生(香港影藝聯盟主席)



▲唐英年先生(右)與王俊文老師。



▲黃堯姬校長(左)與諸位嘉賓。



▲眾嘉賓參觀直播控制室。圖中同學為(WoW Production)成員



▲晚會慶典啓動禮



▲唐英年先生致詞談及本港藝術發展的狀況。



▲致送紀念品與唐英年先生



▲晚會首播最新製作電影「雙鋰源」



▲郭子健先生分享其導演生涯苦樂



▲致送紀念品與郭子健先生(香港電影金像獎2009新晉導演)



▲Fabel 演繹 WoW 作品「底片疑空」主題曲「採思底片」



▲林欣彤校友演繹 WoW 作品「異似緣」主題曲「我願留下」



▲王俊文老師真情致謝



▲歷屆 WoW Production 之台長一起上台致謝



▲王俊文老師與其高足好友攝於晚會結束後



▲黃校長與嘉賓接待室老師合照



摘星校友 謝民鑫談讀書



校園記者：4A馮詠珊 4D陳昕琪

尖子這個名銜就僅屬於有天賦的人嗎？於本屆中學文憑考試(HKDSE)取得本校最佳成績的謝民鑫校友，卻以自身的經驗否定了這個說法。

操練大過天

當問及有何學習秘笈時，自認是勤奮的謝校友坦言「操練是必須的」，尤其是面對現今中學文憑試的考試要求——學生必須在短時間內理解題目要求，然後即時作答，若平時缺乏操練，是難以考獲高分數的。不過，謝校友亦提醒我們，操練固然不能少，但質比量更重要。他指出，操練的意義在於改善自己的弱點，步驟是先找出錯處，然後把錯誤的概念釐清，再將題目記下，以助日後重溫。他認為補習亦不失為一種好辦法，因為集中操練考試技巧，可使成績更上一層樓。

靈活運用左右腦

謝校友對提升溫習效率亦有一番心得，就是一天內溫習不同範疇的科目。他解釋，如果一天十個小時只溫習數學一科，腦部會比較疲勞；相反，若一天內能運用腦部的左、右不同部分，溫習會較有效率。此外，選擇一個能讓自己專心的地方溫習也十分重要，若在家裡難以專注的話，學校圖書館和自修室就是個好選擇。另外，還要審慎考慮是否要與朋友一起溫習，若是選擇以小組形式溫習，須注意組員是否會讓自己分心，以免降低溫習成效。

自訂生理時鐘

謝校友認為，睡眠方面亦要充足，早睡早起，讀書才有質素。謝校友從備戰文憑考試時就開始一直堅持十二點前就寢，養成良好習慣。不僅如此，他更為身體設計一個特別的「生理時鐘」——在早上八點開始溫習的習慣，「到時在早上考試，一開始派卷，腦筋已經可以轉得很快。」

心中的「靜」土

於緊張的操練日子中，信仰為謝校友帶來不少幫助。他指出，教會內的弟兄姊妹、團友們都是應屆文憑試考生，能互相支持。此外，他每逢考試前都會祈禱，求神讓他安下心來，把所學的知識充分發揮。考試後，他便會將考試結果交給神，儘快收拾心情，不再去想考試結果，集中精神預備下一科。由此可見，抱著一個良好的心態應試，也是考取好成績的要訣。



▲ 專心致志做實驗



▲ 於校慶感恩崇拜後與所敬佩的劉仰山老師合照



▲ 與大學同學合照

教學相長

被多名老師稱讚為樂於助人的謝校友笑言，有機會教導別人是一件好事，因為教導別人和自己明白是兩個層次的事。教導別人需要自己對知識理解透徹，然後加以組織，如此不但能溫故知新，也能讓自己對相關知識更為掌握。

上課之前，下課之後

謝校友強調，「預習」是非常重要的，課前先翻看課題內容，上課時也會較留心。倘若仍不明白，應於課後請教老師，如此可令學習事半功倍。另外，他提到理科多有特定的公式，同學可嘗試自行驗算，然後才參考書中方法，如此類推，自能把公式倒背如流。此外，謝校友亦給同學一個小建議：下課後若有同學向老師請教，儘量留下一同學習，因為他人或有些獨特的想法或有意思的問題，若一起聽老師講解，將獲益良多。課餘時，熱愛大提琴的謝校友亦有有返校參加中樂團表演及練習，以作減壓。他指出，只要好好分配時間，「即使每天用兩小時玩電玩，也不會妨礙溫習。」

路上的明燈

除了自己的努力外，老師的鼓勵也是不可或缺的。謝校友最尊崇的老師是劉仰山老師，因當時劉副校長職務繁重，但課餘時仍樂意解答同學的疑難。但謝校友真正由心底尊敬劉老師，卻是從中五那年開始。當時他們正為三十週年物理攤位作籌備工作，過程中，他對有關動量的定律產生質疑，隨即向劉老師請教。「他眉頭一皺，想了兩秒就解答了我們。」此事不但令謝校友敬佩劉老師，同時亦令他反省原來自己



科目	中文	英文	通識	物理	化學	數學	數學延伸二
中學文憑試成績	3	4	3	5**	5**	5**	5**

一直是不求甚解，並未融匯貫通。至於另一盞明燈則是班主任陳慧明老師，她樂意關心同學，有時候更犧牲自己的休息時間。「當有戲劇上映時，她都會推介同學觀看。倘若班上同學向她購票，她甚至不用我們付款。」如此勞心勞力的陳老師，令謝校友留下了深刻的印象。

命運的安排

別看謝校友出色的理科成績，他形容自己在中三選科的時候，是「糊里糊塗」地選了理科。現在回想，他把那決定形容為「好彩」。他非常慶幸沒選讀當時頗感興趣的中史科，因為謝校友自認不是讀文科的「料子」。他坦然承認曾擔心過因語文科不合格而未能獲取大學入場卷，然而樂觀的謝校友認為中學文憑試並非入讀大學的唯一出路，他相信即使修讀副學士，亦能增長自己的見識，比重讀中六課程是最佳的選擇。可喜的是，他的成績比預期好，故此他能按自己對物理的濃厚興趣，於中文大學選修了一門在別人眼中看為枯燥乏味的科目——理論物理精研。

天外有天，人外有人

「升上大學，我才發現自己各方面的能力上有很多不足之處。」謝校友原一心想從事研究工作，但現在才發現，中學所學的只是物理知識的皮毛，他尚有許多未接觸過的範疇。校友亦坦言，他未確定自己是否具備做研究工作所需的特質及能力。現今他的目標是認識自己的潛能、了解自己是否適合從事科學研究、尋找大學畢業後的路向，並利用大學豐富的資源來改善自己在英文文法、溝通技巧上的不足。

天生我材必有用

謝校友勉勵我們，讀書並不是人生最重要的事情。「無論是不是考試制度中的佼佼者，最重要是覺得自己『有用』。儘管自感不是讀書的材料，而現今社會一直鼓吹『讀書為上，讀書最高』，把我們驅迫得透不過氣，但都不要氣餒。」他深信，只要尋根究柢，付出的努力必有收穫。

一群熱愛服務的學生，為了共同的理想而聚合，組成一隊學生會內閣--Envoy。你們知道名字的意思嗎？原來Envoy是指「使者」。十四位大使希望能成為同學和學校之間的橋樑，聆聽每一位同學的意見和心聲，然後向學校反映。

點點滴滴

談起最難忘的事，主席鄧穎澱認為，由決定參選到當選，當中所經歷的每一幕都十分難忘。「在整個競選過程中，我們都面對不少的批評和壓力。再加上雙方各有優勢，兩隊內閣實力旗鼓相當，實在難分勝負。在不知道未來結果如何的情況下，成員們的心情難免有些低落，但他們都十分團結，知道自己的情緒會打擊士氣，所以團員之間不時會互相鼓勵。」而身為主席的她，除了要調整自己的心態外，還要安慰成員。至於面對別人的批評時，各位大使都會虛心聆聽，並加以改善，希望為同學締造一個更美滿的校園生活。

錢往何處去？

相信每位同學都會感到疑惑，每一年學生會所收取的經費會用在哪些地方？鄧主席表示，每年的經費大約有兩萬元，除了必須花費的活動經費外，還會購買不少物件，如外置充電器，乾髮噴霧等供同學借用。又學生會會在校外購買文具，並以廉價向同學售出，令同學受惠。

多姿多彩

主席明白學生面對沈重的學業壓力，所以每年都會為同學籌備一連串活動，以調節同學的心情。ENVOY也不例外，他們挖空心思，構想出不同活動供學生參加，先由新舉辦的活動開始說起吧！你們有沒有想過在廣闊的操場上畫出心中所想呢？今年ENVOY就別出心裁，舉辦了粉筆畫比賽，讓同學發揮自己的藝術天賦。如果想參加一些動態的活動，同學不妨考慮參加一年一度的Talent Show— Dream Maker。這項活動的目的，是希望同學在舞台展現個人潛能，透過比試，同學可在舞台上發光發亮，綻放光芒，從而培養出自信心。此外，如果同學想紓解沉重的學業壓力，在百忙中放鬆自己，就可以參加班際籃球比賽和隊際羽毛球比賽。「我們希望這些活動能團結同學，增進情誼，讓同學在各方面都有均衡發展的同時，能享受愉快的校園生活，擺脫平日的學業壓力。」

為民謀福

可能早於暑假期間，同學已經發現洗手盆上增設了一塊膠板，其實這是校園使者為同學爭取的。「我們為因應同學的需要，致力為同學謀取福利，在校園內增設不同設施。」主席更鼓勵同學積極參與學生會舉辦的論壇，發表己見，為學校帶來改變。

在整個訪問過程中，主席鄧穎澱的一言一句都不難看出她心中的那團火！她那為沐恩學生服務熱切的心情，她那堅定的眼神仿佛在說：「我們已經準備好接踵而來的挑戰，希望沐恩學生在面對困難時，能勇敢克服，跨越難關，成為獨一無二的珍珠，散發出耀眼的光輝。」此情此景，相信今屆學生會將能帶領沐恩中學走向更好的將來。Better Me, Brighter Future。

學生會換屆

訪鄧詠澱同學

校園記者：4A呂春岸 4B李梓淇



▲主席鄧詠澱同學(左)
副主席陳雪瑩同學



▲候選內閣 ENVOY 和 ZENITH在 週會上互相質詢政綱內容



▲同學投票

第25屆學生會幹事會單	
主席	5C 鄧詠澱
副主席	5A 陳雪瑩
文書	4B 劉倬傑
財政	4D 曾雪嵐
	3B 劉筱瑜
學術	4A 蕭晰
	3D 伍海彤
康樂	5C 嚴子樂
	4C 王倩兒
宣傳	5B 邱穎琳
	5C 鄧慧倫
福利	5C 莊雅晴
	4A 陳綽滄
總務	4A 吳鐘豪

家長教師會會員大會暨選舉新委員



▲家長踴躍出席



▲備有茶點招待



▲歌詠團表演



▲吳偉強老師任司儀



▲黃校長報告校務



▲梁名遠主席報告會務



▲司庫報告財政



▲頒發本會獎學金(共5人)



▲介紹候選委員



▲自我介紹



▲收集選票



▲專題短講



▲李少寶老師宣佈結果



▲致送感謝狀與上屆委員



▲致送感謝狀與家長義工代表



▲致送禮物與老師代表



第四屆家長校董選舉結果
家長校董：
莊桂梅女士
家長替代校董：
李冰聯女士

第十九屆委員合照



第十九屆委員會

職位	家長委員	老師委員
主席	梁名遠先生	
副主席	李冰聯女士	李少寶老師
秘書	楊嘉俊先生	陳加強老師
司庫	張展庭先生	葉惠珊老師
聯絡	余秀芬女士	呂錦妍老師
康樂	區玉蓮女士	
	勞耀康先生	
總務	何玉珍女士	
	許惠珠女士	

校園花絮



◀ 福音雙週活動



▲ 老師學生都捐血



▲ 學生領袖團隊就職典禮



▲ 沐恩堂敬師糖水



▲ 教育局主辦內地大學來港推介升學事宜



◀ 家教會敬師蘋果



▲ 中六升學就業輔導講座



圖書資源中心書展 ▶



◀ 新的教師桌工作間和多個公用電腦間



▲ 環校跑



◀ 家教會旅行



退休老師近況

■ Mrs. Ferguson

Mrs. Ferguson現居澳洲。劉錦儀老師闔府暑假期間前往探望。



■ 楊永傑校長、鄧萬成老師



二人暑假前出席以馬內利英文中學舊生聚餐晚會。上圖背景為昔日觀塘校舍門口的造型。下左圖：左起為謝超嫻老師、容艷玲老師、司徒焯培校監、楊永傑校長、鄧萬成老師、李泮芹老師、麥重光先生。下右圖：鄧萬成老師暑假旅遊蘇州，攝於靈隱寺。



三十二週年校慶感恩崇拜



▲ 濟濟一堂頌主恩



▲ 主禮嘉賓



▲ 敬拜隊領會眾唱詩



▲ 司徒焯培校監祈禱



▲ 黃堯姬校長讀經



▲ 鄭宇軒傳道證道



▲ 王俊文老師述說感恩見證



▲ 黃迪朗同學述說感恩見證

頒發 獎學金



▲ 卓越珍珠獎學金(共5人)



▲ 南亞路德會獎學金(共8人)



▲ 官氏獎助學金(共6人)



▲ 趙玉清女士紀念獎學金(共4人)



▲ 沐恩獎學金(共3人)



▲ 陳永隆先生獎學金(共12人)



▲ 張念平獎學金(共3人)

教職員長期服務紀念獎



▲ 陳慧珊老師(15年)



▲ 梁玉玲女士(15年)



▲ 陳慧明老師(20年)



▲ 張月友老師(25年)



▲ 黃堯姬校長(30年)



▲ 王國輝先生(30年)

■ 十五年服務獎

教師：陳慧珊老師、何美儀老師、蘇詠嫦老師
職員：梁玉玲女士

■ 二十年服務獎

教師：陳慧明老師、王俊文老師、余淑賢老師

■ 二十五年服務獎

教師：張月友老師、杜世甘老師

■ 三十年服務獎

教師：黃堯姬校長、朱偉傑老師、麥鴻昌老師
職員：王國輝先生



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、陳加強老師
- 校園記者：5B 陳衍文/ 5C 朱子清、林盼、莊雅晴/ 4A 呂春岸、項澤龍、馮詠珊/ 4B 李梓淇/ 4C 麥延曦/ 4D 陳昕琪
- 3A 林諾允/ 3B 黃清怡/ 3D 吳仲婷、羅婉茵、蘇詠恩