



沙田循道衛理中學

SHA TIN METHODIST COLLEGE

校址：新界沙田新田圍邨 電話：26021300 傳真：26091477

電郵：info@stmc.edu.hk 校網：www.stmc.edu.hk



歲月沙循·沙循歲月

二零二二至二三年度
第一期

歲月在一呼一吸之間流浪，不知不覺，歲月留痕也不留痕。1983年開校至今，多少沙循人經歷著不同歲月，大家呼吸著沙循的空氣，一起在這文化中醞育、成長，述說著一代一代的沙循故事。

那些年，鄧世昌老師、羅淑芳老師、張佩文老師和黎淑儀老師，在八十年代已在沙循執鞭教學，娓娓道來的，都是他們愛著沙循的故事。

最初認識的鄧世昌老師比較訥言，總是敦厚謙虛，其實與他熟絡之後，便知他為人睿智而幽默。他說過人生的第一份工作就是在沙循教學，每天醒來只懂回沙循，形成習慣，他更幽默地說，榮休之後都只懂來回沙循。鄧老師喜歡與學生相處，他告訴我曾與同學在校園宿營，用金工室的鐵煲一起煮公仔麵吃。更浪漫的是，在八十年代沒有高樓的沙田，晚上和孩子們躺在沙循的操場上，一起仰望夜空，數算著夜幕的星星。

我們喜歡稱鄧老師為「昌哥」，昌哥以身作則，凡事親力親為，早期學校的表演台或階梯，都憑著他的專業，帶領著孩子為學校築起一板一釘，因為是同學親手製造的階梯，同學都倍感珍惜。

在昌哥榮休前，聽著他娓娓道來的小故事，令我很感動。



張校長祝賀鄧世昌老師榮休



張校長祝賀張佩文老師榮休

張佩文老師，英文學養甚豐，在她每一堂課，同學們均十分認真地學習。我也曾經到訪觀課，其中一課是引導高中學生發揮創意去寫作，當中加入了電影及戲劇的元素，甚具啟發。Ms. Cheung的英文課堂設計細心而認真，在課程規劃更是與其他英文科老師「拍住上」，把初中與高中的課程銜接，互相扣連。

Ms. Cheung也是一位資深的輔導組老師，同學對她十分信任，常常與她談話，分享心事，令學生感受到老師對他們的關愛。

我常稱Ms. Cheung為「亞Mei」，在中六的謝師宴，數位沙循的中六「暖心男孩」常聽Mei老師述說著行山的美麗風景，知道Mei老師因腳患已不能攀山涉水，因此，暖心男孩們特意为Mei老師行山，拍攝了整個行山的過程，並記錄了怡人的風景，與Mei老師分享，可算是完了老師攀山的心願，讓人感動。

曾經看過羅淑芳老師年輕時在沙循拍攝的一張照片，青春可人，多年來，她仍留著長髮，保持著開朗的笑容。羅老師深受同事愛戴，她每次在台上講話必引來全場的掌聲。

淑芳老師的中文課堂不單是教書，更是教人：她在課堂內、課堂外，每每循循善誘，愛護著學生，啟導著學生。淑芳老師喜歡Snoopy，在她榮休之時，還收到很多Snoopy禮物呢！



張校長祝賀羅淑芳老師榮休



張校長祝賀余黎淑儀老師榮休

每次考察完畢，總會拍下一些學生樂在其中的照片。Lai喜歡拍照，尤其是蝴蝶、雀鳥、花和植物。每次在WhatsApp收到她的回覆，總附著一兩張她的作品，甚是窩心。在學校的網頁中，一些沙循的校園美景都是出自她的鏡頭呢！

感恩沙循有著這四位好老師，奉獻了三十多年的青春，他們無忘初衷，在這裏春風化雨，孕育著一代又一代的沙循人：求真求善、有情有義、愛主愛人。一代一代的沙循人，傳承著沙循的精神與文化，更見證著一段段師生在這裏教與學的美好時光，隨年隨月，與日俱增。

沙循見證著師生情的美好歲月，歲月也在上帝的恩典之中，見證著沙循的愛與成長。

沙循歲月，歲月沙循。

祝福滿滿，盡是感恩！

余黎淑儀老師，同學稱她為Mrs. Yu，同事稱她為「亞Lai」。亞Lai是大家心目中的大好人，她關心著每一位同事和學生，與她談話總是有說不盡的話題。Lai多年來在團契、宗教教育、生命教育一直盡心盡力地付出，相信不少沙循人也曾與她一起祈禱，一起唱詩。

Lai對人以真以誠，她會耐心傾聽你訴說心事，談電話至深夜；她可以在你回家的路程上陪伴著你，彼此分享著福音的信息；她可以輕鬆笑著，但又不厭其煩地陪著你讀書，拔尖補底，一起摘星！

多年來的中一祝福禮、中六成人禮，Lai亦全心全力地安排。她是一位不折不扣的地理科老師，喜歡帶領學生到不同的地方考察，



張翠儀校長

2022年11月



——余黎淑儀老師專訪

天生愛自然 從此立志向



黎老師坐在沙循的鞦韆上感受沙循的自然環境

黎老師在鄉村長大，因此十分喜愛大自然。她在大學主修地理科，曾到台山、日本等地作地理考察，及後也成為一名地理科老師。黎老師初執教鞭時曾遇到許多困難，她察覺到原來懂得知識和親身教學有著天淵之別，例如一些專有名詞的中文解釋，她在中學時期毫不了解，當時她沒有信心可讓學生仔細明白所教的地理知識。所謂「教學相長」，隨著時間流逝，她和學生一起學習和進步，最終也跨過了這個困境。

回憶點滴 盡在沙循

黎老師回憶在沙循和同事相處留下不少有趣的片段。她回憶到早年有一次開行政會議，老師需要通宵達旦開會，並外宿一宵。那次他們到了一間在摩星嶺的修院，買了許多零食，打算在晚飯後一邊吃零食，一邊開會。但沒想到正開始會議時，修女站在他們房門前敲門說：「為什麼還不睡覺？為什麼有那麼多零食？快點收起來！」一眾老師只好無奈收起零食，並於凌晨前才完成會議。

黎老師表示在教學生涯中有不少窩心的事，令她感到最感恩的就是同事和同學對她的信任，當同事和同學有心事或困難時，會和黎老師傾訴，可以成為同事和同學的「樹窿」。

黎老師印象很深刻的是她第一屆的中五學生，他們成績稍遜，在原校不能升班，所以才被派到沙循繼續升學。他們性格很純良，但是有一些紀律問題，像男生會穿一些不合身的褲子，頭髮又長長的。這一屆學生在畢業兩三年後，曾相約到她居住的鄉村探望她。但學生並沒有通知她會到訪，而是進到村子裏到處問人：「你認識一個姓『黎』的教書的人嗎？」黎老師說到這裡不禁笑了起來。黎老師覺得他們是一班很特別的學生，他們的關係亦師亦友。其中一個畢業生與太太一起參加今年九月的學校校友校董選舉大會，送了一束花給她，說：「恭喜您榮休！」



黎老師間坐在排球場的木椅上

投入事奉 為神作工

黎老師在沙循服務了38年，她雖然覺得工作辛苦，但也感到很有意義。有一次，黎老師要跟進學生團契週會，當時負責同學因為準備不足，遲遲未能將資料發放。黎老師不禁焦急起來，責怪同學。後來黎老師得到宣教師的提醒，明白到當同學做錯事時不要第一時間責備他們，應該要給予時間讓他們去處理錯誤。參與學校的宗教工作，令黎老師最深刻的，是二零一八年同學自發舉辦三日兩夜的學生團契宿營，所有活動都是由同學策劃及帶領的，黎老師最欣慰的便是看著同學們在各方面成長。

老師不單是知識的傳播者，同時也是學習者，唯有在工作中常常反省自己，才能夠堅持下去。黎老師認為與學生建立的不只是師生關係，而是可以建立能深入交流的朋友關係。老師這份工作充滿生命力，更是見證上帝的好機會。



黎老師紀念最後在沙循寫黑板的時刻

放下工作 隨心所欲

黎老師感到自己在退休後已放下了工作的重擔，能自由地追尋自己想做的事。她期望自己的退休生活能夠隨心所欲，活在當下。她退休後也嘗試過一些過往從未嘗試的活動，例如用Netflix看電影，包括《神奇小子》、《月光飛翔》等等。看完電影後，她也會觀看一些相關的影評，以便更深入了解電影的內容。黎老師認為一部好電影的背後是有很多人付出努力，因此她十分享受觀賞電影的樂趣。



黎老師穿起美麗的鳥兒長裙

帶走喜愛的東西 成為別人的祝福

黎老師寄語同學，中學生涯是建立朋友關係、面對考試壓力和建立自我價值的階段。同學不妨在不同的活動中探索，尋找和訓練自己的才能。她引用前輩同事的比喻，沙循好像一間超級市場，同學們要在有限的時間內，選擇你喜歡和所需要的一切。然後裝滿整個購物車，好比滿載所學的知識及美好的人生觀離開這裡。黎老師希望同學離開沙循的時候，能帶走自己喜愛的東西。

黎老師的第二個祝願就是希望同學能找到同學之間的友愛，師長的愛和關心，並能得到基督信仰的愛，這些愛能帶領大家面對人生的挑戰。

最後，黎老師亦祝願同學能夠早作準備、不斷學習，最終能實踐自己的理想，成為一個有生命、有心的人，亦成為別人的祝福。只要簡單及禮貌地跟別人說：「早晨！」真摯地表達關心，其實就可以成為別人的祝福了。

「不計辛勤一硯寒 英才濟濟笑開顏」



老師們排列成愛心形狀，表現沙循教職員的溫暖與融洽。

足跡踏遍 獨愛影樹

當被問及在偌大的校園內，最鍾愛的一個角落是哪裡時，張老師說是在我們早會時，屹立在她身後的那棵不引人注目的影樹。適逢每年五月，是開花的季節，期間將整個山頭染成紅色。秋天時則轉黃，羽狀的樹葉便如雨般散落在地。她提到自己在此時分，最愛站在那鬱鬱蔥蔥的一角裡，細聽同學們在講台下唱聖詩。特別是當天氣較涼快時，在那浮雲陪襯下，茂盛的樹蔭如蓋，帶給她舒爽的感覺。

——張佩文老師專訪

投身志業 活出自我

「志業」是指某個人為了某種理想或興趣而獻身的工作或職業。張老師慶幸能投身教學，使她能在學生的成長路上支持、陪伴並帶領他們。英語繁複的文法與陌生的詞彙一直困擾很多同學，但這正正給身為英文老師的她一個好機會，幫助和引領同學。她認為公開試就如人生中的一個關口，是一個發現、建立和跨越自己的可貴機會。因此，張老師很感恩能把握這機會，與學生一同在應試的過程中，幫助他們在挫敗中重新確認自己的價值，倒下時重新站起，迎難而上，這些遠比亮麗的成績重要。她希望同學不單要為自己的成績訂立目標，更要為自己的個人成長訂立目標。老師一職，賦予了她人生意義。因此她認為在沙循任教絕對是她的「志業」。

編織回憶 記憶猶新

在沙循任教的三十幾年裡，張老師除了快樂、辛酸的片段外，使她感動落淚的事情最為難忘。張老師記起自己曾當高中班主任時，一班學生秘密籌備生日會給她驚喜。她覺得學生總是神通廣大，皆因她從未向他們透露過自己的生日日期。那年中六，她陪伴學生走過成長時的迷茫以及在預備大學試前的種種低潮，使她與這班同學之間感情更加深厚。到了中七的時候，即便她知道學生早已清楚她的生日，但他們的精心策劃以及誠心祝福，仍讓她感到驚喜萬分。張老師回憶起當時是午膳，她在有蓋操場上被他們戴上黑色眼罩，耳邊不斷傳來「咁啱——」的聲音。事後才知道原來是各人預備了各式各樣的零食盒所發出的聲音，他們打算以此作生日禮物送給她。然而最有趣的是這些零食最終卻回到同學的手上，因為所謂的「禮物」最後都在班櫃裡供同學享用。

要數張老師更深刻的事情是在今年她任教的最後一屆畢業生的謝師宴上發生，期間播放了一段由學生親自製作的影片。片中不單盡顯了他們的苦心以及別出心裁的創意，有一幕更使她百感交集，震驚不已。張老師一次在課堂上勉勵學生「時間從來不等待人，該做的事亦要抓緊光陰盡力去做」，無意中談及到自身的遺憾，因為雙腿隨著年紀增長而漸漸退化，不能再如昔日般輕易攀上那千級的樓梯。這促使同學在炎炎烈日下，自發走上位於大嶼山的大東山拍下沿途的秀麗景色，只為幫她實現那久未能完成的心願。這使她深深感受到了同學真摯的感情以及那赤誠相待、關懷備至的心，帶給老師無盡的窩心和溫暖。

聆聽心聲 承傳信念

張老師認為「老師」在每一位學生的人生中能扮演一個非常重要的角色。她明白並不是每一位學生也願意完全將自己的內心交託給老師，但在成長的路上難免會感到迷茫不安。她認為學生若願意尋求老師幫助的話，老師的指導能如拐杖一樣在學習的路上扶持學生、如漆黑中的明燈般引領著學生。她認為有些難以向家人開口的難題，老師往往是最適合的傾訴對象，為學生提供客觀、中肯、全面的意見。所謂「旁觀者清，當局者迷」，老師有足夠的見識與耐性，能全心全意去聆聽學生內心的掙扎與不安，更能夠為學生找出問題的根源所在，為陷入低谷的學生給一點支持，為他們挖掘自己的優點等等……老師能幫助同學認識自我，也能讓同學從中感受到人與人之間的真誠與信任。她相信同學將來也願意將這一份愛與信任發揚光大，滲透在社會的每一個角落。



張佩文老師（右）與她最好的朋友——羅淑芳老師一同身穿畢業袍，紀念這難忘的時刻。



張佩文老師（第一排右5）用心陪伴同學成長，建立了深厚的感情。

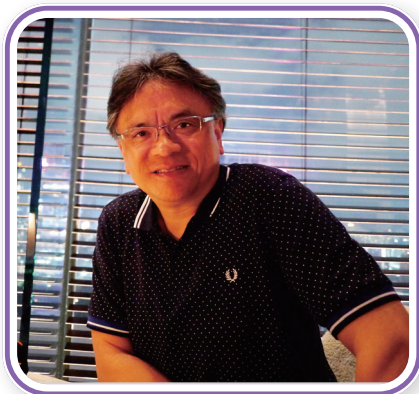
「以身作則 誨人不倦」

言傳身教 以身作則

鄧世昌老師是去年榮休的沙循老師，以往主要任教數學科和設計與科技科。談及到當初成為老師的初衷，原來是他高中階段的附加數學科和英文科老師啟發了他，他們對工作的孜孜不倦和對學生的愛護備至，當學生有困難時便留下協助他們，令鄧老師從那時起就立志要投身教育事業，希望能夠成為一位如他們那樣出色的教師，非單「傳道授業解惑」，更重要的是協助學生成長，例如在他們迷失的時候給予他們支持；關顧學生在學習或情緒上的需要；以及教導他們在面對逆境時該有的態度，他認為這才是作為老師應做的本分，單單教導課本上的知識是不足夠的。

——鄧世昌老師專訪

時光荏苒 記憶猶在



鄧老師享受退休生活

最令鄧老師記憶猶新的是他在開校初期舉辦的「三日兩夜工作營」，鄧老師和設計與科技科的同學為學校製作室外桌椅、書櫃、花架、告示板和合唱團台階等。一天辛勞的工作後，他們會用設計與科技室內的「打鐵爐」烹煮糖水和即食麵，即使是簡簡單單的食物，都讓鄧老師和同學們感到無比的滿足。及後，鄧老師亦會和同學一起在操場燒烤，在籃球場席地觀星，大家打成一片，亦師亦友。除此之外，鄧老師亦享受在教學時與同學互動學習數學的時刻，當鄧老師提出問題的時候，同學們都積極地分組討論和搶答問題，這一切都成為鄧老師美好的回憶。

被問到沙循同學的特色，鄧老師認為沙循的同學都很自愛自重、敬師愛友和力爭上游。還記得在疫情前，同學在預備水運會和陸運會到來的時候，他們除了個別加緊訓練外，亦會同心協力投入啦啦隊的工作，有時還練習到晚上六時至七時也未離開學校。為了製作啦啦隊的標語，同學們會到街上，甚至到垃圾站收集紙皮，而他們拿回來的紙皮都破爛不堪，令鄧老師哭笑不得。同學那份努力奪標的決心和全情投入的精神，都令鄧老師十分欣賞他們。他深信憑著這份永不言敗的信心和毅力，前路縱使有更多的險阻和挑戰，同學們都可以逐一擊破。鄧老師非常欣賞沙循人這種態度，認為同學們都值得他的尊重，因此他常常會對同學做出「敬禮」的手勢，這也增進了彼此的感情。

令鄧老師堅持教學熱誠，除了是高中的老師留給他的榜樣，沙循同學積極學習的態度和對他的關懷愛戴同樣重要。上課時同學們積極回答他的問題，讓鄧老師感到同學都十分欣賞他的教學，這也是令他保持教學熱誠的關鍵。在鄧老師病倒的時候，同學都會慰問他：「是不是不舒服？」、「需不需要再休息多一會？」聽到鄧老師聲音沙啞的時候，同學也會送水給他，令他感動不已。歷年的生日、聖誕節等重要日子，鄧老師都收到同學親手製作的祝福，例如心意卡、摺紙等等，這些禮物都是用錢買不到的，種種片段都令鄧老師感到窩心，回憶起來也十分感動。這些事情都印證了「教學相長」的理念，亦成為了鄧老師堅持教學的動力。



鄧老師盼望同學熱愛生命，常存感恩之心。

雖別沙循 仍愛教育

鄧老師習慣了忙碌的教師生活，有時候會批改學生的作業直到深夜，而退休之後的空閒時間變多了，因此他覺得是需要時間適應的。由於鄧老師對教學的熱誠尚未減退，他正考慮再投入教育事業，雖然暫時他沒有確切的計畫要以甚麼形式去教導學生，但他沒有打算就這樣停止他的教學生涯。

最後，鄧老師衷心希望同學能夠好好珍惜一去不返的青葱歲月，不負時光，亦不負自己，要勇於嘗試。同時，他也盼望同學能永遠抱著積極的態度去面對人生，雖然人生有很多挫折，但鄧老師認為不要緊，只要積極面對困難、盡快收拾心情繼續前行就可以了。還有我們要熱愛生命、常存感恩之心，愛己及人，就如昔日的同學會關心鄧老師的身體狀況。鄧老師最後亦期望同學能多認識主耶穌基督，正如《聖經》傳道書所說：「你趁着年幼，衰敗的日子尚未來到，當記念造你的主。」這都是鄧老師對同學們的寄語，以及對信仰的追求。



鄧老師衷心寄語同學不負時光，亦不負自己。

「教學生涯樂而忘憂 不知老之將至」

——羅淑芳老師專訪

真誠付出 利息滿天下



羅老師（中）深信，在教學上真誠的付出，日後必能「利息滿天下」！

至於電影方面，她是被杜魯福導演的作品所流露出來的人道主義及人文精神所感動，因而愛上看電影。通過電影穿越時空，與不同的主角同歌共泣，令她更了解人性的複雜多變、深切體會到人生的蘊藉豐藏；更重要是從不同階段選擇的電影中看到自己成長的軌跡，以至認識自己。她喜歡的導演除了杜魯福外，還有希治閣（驚悚片之父）、小津安二郎、黑澤明、侯孝賢和王家衛。

羅老師喜好繁多，如：看書、與知己聊天、品嚐各種美食等。而她最喜愛的食物是螃蟹，她笑言只要是螃蟹，不論品種，她都喜歡吃。除了以上興趣外，她認為自己持續最久的興趣是教學和看電影。她熱愛這兩樣興趣，全出於她對人的好奇和熱愛。她說：「教學一直能讓我從中獲得最大的滿足感，它能令我樂而忘憂，不知老之將至。」在三十七年的教學生涯中，令她能堅持下去的最大動力是看到學生健康成長，這是對她最好的回報；而她亦深信，自己在教學上真誠的付出，日後必能「利息滿天下」！



陪伴學生健康成長是羅老師（中排右一）在教學生涯中最想做的事情

點滴回憶 悲喜交集

對羅老師而言，在沙循有不少悲喜的回憶。而令她最傷痛的，是兩年前作為中六班主任的羅老師，親身經歷自己班的學生遽然離世，實在無法相信一個年輕、健康的生命竟然會離我們而去。令她真切體會到死亡帶來的哀痛和絕望。她坦言這份永遠的失去教曉她縱然有多難過和不捨，都要學識好好道別，這樣才不會留下遺憾，令活著和留下的人能有勇氣繼續走下去。這沉痛的經歷也讓她更珍惜和同學相處的美好時光，「活在當下，珍惜眼前人。」再也不是空談的道理。



當談到欣喜的片段時，羅老師憶述在多年前，一班畢業生在惜別早會進行時，竟從一樓吊下一隻「從天而降」的史諾比毛公仔作為禮物，令她欣喜莫名。她亦分享今年過了一個無與倫比的生日。不但收到中二同學的清蒸巨蟹作早餐；還有去年5A的同學為她悉心籌備的六十歲盛宴，讓她嚐到天下間最動人的滋味——那份5A的情味。

竭力追求 活出真我

羅老師認為單純、善良、乖巧守規、有情味、心存感激、對人有禮等都是沙循同學們最大的優點。因此能教到這樣的沙循學生是老師莫大的福氣。不過她更想指出的是，沙循同學較少能敢於直言表達自己的想法，少了一份是其是、非其非的道德勇氣；此外，部份沙循同學亦害怕犯錯、怕自己做得不夠好、怕令父母師長失望，因為這份恐懼往往令他們缺乏勇氣去追尋自己的夢想，令她覺得有點可惜。她引用了韓劇《沒關係是愛情》的話去鼓勵同學：「其實我們都是第一次過自己的人生，所以會笨拙生疏，所以有點小失誤也是可以的，要學懂放過自己！」

最後她引用電影《一代宗師》的名言，表達自己對同學的期望。「要成為武術的一代宗師必須先經歷三個境界：第一是見自己，其次是見天地，最後是見眾生。」羅老師認為同學也要經歷這三個境界：首先要認識自己的志趣和修養個人品德；接着擴闊自己的視野，學習欣賞和包容別人；最後將自己所學回饋社會。她希望各位同學都可以在沙循找到自己的志向，為理想奮鬥，也努力修養自己，活出精彩人生。

雲淡風輕 歲月靜好

退休後的羅老師回歸到真正的自己，做自己喜歡的事情，過自己想過的生活，嘗試接受新的事物和挑戰，令生活更豐富多姿。雲淡風輕、歲月靜好是羅老師對自己退休生活的祝願。她分享到有一次黃昏在屋苑散步時，偶爾想起楊絳老師在《百歲感言》結尾有這樣的一段話：「人生最妙曼的風景，是內心一份從容與淡定。」她希望在往後的日子裏也能擁有這道人間風景，就像看著黃昏的夕陽，淡定又讓人感到安穩。



「雲淡風輕，歲月靜好。」是羅老師對自己退休生活的祝願。

《沙循生活》編委



《沙循生活》編委顧問：
張翠儀校長

《沙循生活》編委負責老師：
王麗君老師、黃惠嫻老師

《沙循生活》編委成員：
蔡曉櫻、湯恩悅、劉懿、林芷雅、
曾鈺婷、彭靖恩、梁思敏、彭頌恩、
陳芷琳、李卓善、葉芷蘊、何海燕、
李紫蔚、曾詠珊、陳俊諺、胡子康、
沈嘉曦、陳諾生