

願景 Vision Statement

Together we nurture the life of our students
Hand in hand we witness to the Love of Christ
並肩培育豐盛生命 攜手見證基督大愛

Core Values 核心價值

We celebrate a student-centred approach in running our school. Each of the young persons entrusted to our care is unique in the sight of God, endowed with gifts to be nurtured. Translated into practice, this means that no student is to be given up, and the interests of students override other interests.

Rapid societal changes require that we equip students with qualities to meet the new challenges. They shall have good academic performance to survive in a knowledge-based economy, an international outlook to embrace our nation and the world, confidence and innovativeness to think out of the box. The key lies in being positive with our students, helping them to believe in themselves, offering them opportunities to receive training and encouraging them to try and to perform.

This is an overall approach which we have named Invitational Education, expressed in our slogan “Let our students shine”.

我們相信上帝賦予每個人不同而獨特的才幹，因此我們不會放棄任何一個學生，並以學生為本，以他們的好處為依歸。為此，沙田培英致力裝備學生，以迎向知識經濟年代的需要：提升學業成績、擴闊視野、培養創意思維及創新精神，並培養他們擁有正面的價值觀。

透過「啟發潛能教育」，沙田培英強調「讓學生閃耀」，給學生刻意安排機會，發揮潛能、建立自信、學習承擔。

Content 目錄

願景.....	1
目錄.....	2
編者的話.....	3
校長的話.....	4
新老師專訪：鄭露老師、張錦泉老師.....	7
Introducing our new teachers:	11
Ms So Wing Ki, Ms Hong Sin Yi,	
Mr Leung Chung Hei, Mr Ma Ka Chun	
Running Boys 夏日大激鬪.....	15
校友導師獻愛心 銜接課程助新生.....	17
社區心靈盆栽壁畫創作.....	19
創意媒體組——從小空間活出大世界 CMT.....	23
學生會領袖訓練營.....	25
升學就業輔導組暑期活動.....	27
《愛·無限 犬隻義工計劃 - 第九屆領犬義工證書課程》	
體驗樹藝師及園藝師的一天	
《香港盲人體育總會 - 盲人飛鏢訓練義工活動》	
編輯資料.....	30

編者的話

時隔一年，《沙培家書》再次跟各位讀者見面！

過去一年多由於疫情反覆，面授課都只能以半天形式進行，更遑論安排課外活動了！過往精彩繽紛的校園生活，已有一段時間變得黯淡無光，相信同學們都悶得發慌！對於出版組而言，要搜羅題材報道，的確難於登天！

慶幸暑假期間，疫情漸趨緩和，學校終可為學生安排各式各樣的活動，如：「資優航天證書課程」、升輔組的職業體驗活動、足球隊的團隊建立活動等等，令學生不用在漫長的暑假呆在家裡，又可與同學見面、玩樂，這想必是老師、家長、學生引頸以待的。

期望2022年3月號的《沙培家書》如常出版，給予平台讓更多同學分享點滴，用文字帶領讀者參與不同的活動，感受箇中樂趣——儘管蒙著嘴，願我們笑容不減，快樂不減！

校長的話

陳校長於開學禮分享



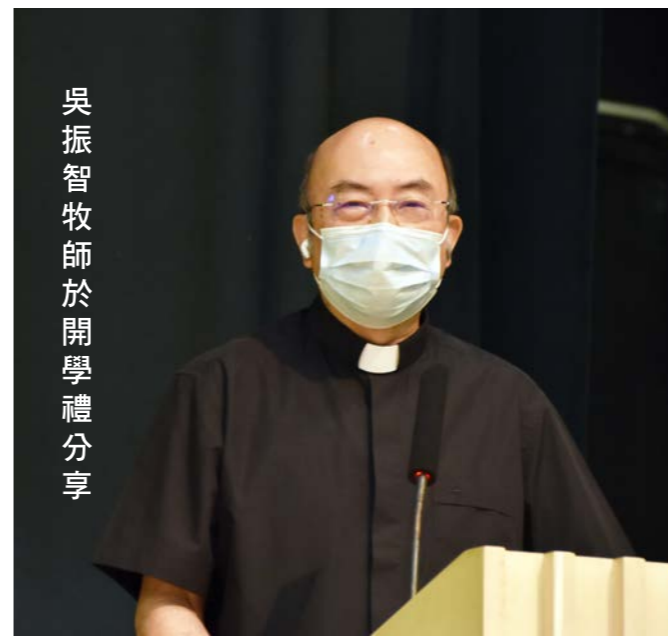
親愛的老師、家長、校友、同學：

在疫情比較緩和，日常生活稍為回復正常的情况下，先在主裏向各位問安，祝願大家身體健康，平安喜樂！記得去年的沙培家書，其中一個主題是《疫情下的日常》，大家都分享了疫情下種種體會與學習。雖然沒有人喜歡在疫情下生活，但過去一年，我們的確有不少成長。在不時突然停止面授課堂的情況下，師生的電子學習技術都突飛猛進；在未能安排家長在「中一入學資訊日」到校參觀校園的限制下，修讀資訊科技科的同學得到一個製作「虛擬校園遊」的寶貴學習機會，而且表現出色；在保持社交距離的要求下，我們製作短片及直播的技術提升了，更寶貴的是，我們發現少年人在這方面的技術比有多年經驗的教育工作者更勝一籌；此後，同學更非常落地地協助全年無休的直播工作，令學校的重要典禮可以順利進行。看見大家在疫情下的豐富學習，特別是學生所盡顯的才華，我覺得非常欣慰。這令我想起《聖經》裏的一句話：「我們曉得萬事

都互相效力，叫愛神的人得益處。」（羅8:28）這正是屬神的人應有的信念——在任何境況下，上帝總為我們預備祝福及機會讓我們得着益處。

今年開學，疫情未過，但見種種日常漸漸重現，令我心存感恩。去年因疫情被迫取消的中一編班試、中一家長分享會、閱讀講座、中一適應營、中一暑期班及實體開學禮，今年都可一一如期舉辦。開學後的第一次週五清晨敬拜，又見同學在一樓平台或各樓層倚著欄柵同心敬拜，或把握敬拜後上課前的幾分鐘，圍聚禱告，實在令人感動。以上種種，雖然都不是嶄新的安排，但見大家在參與時都樂在其中，就知道大家已經學懂珍惜這些看似理所當然的日常安排，心存感恩！事實上，在去年很多日常活動都被迫取消的情況

吳振智牧師於開學禮分享



下，大家都很珍惜每次參與活動的機會。去年期終試後，基禾堂為中一同學預備了一個三日兩夜的成長營，名額轉瞬爆滿，有家長更致電希望設後備取錄名單，以求有人臨時退出可即時補上。其後在暑期安排的各項活動，如「賞沙田、想沙田」社區體驗營及「資優航天證書課程」等，同樣出現發出家長通知書後幾天就滿額的情況。看來大家都渴望多參與得來不易的課外活動。當然，我與大家一樣，不希望校園只是一個大家回來上課的地方，期盼更豐富多姿的校園生活可盡快重現。負責全方位學習的同工在這方面也花盡心思，刻意調動周會安排，在個別上課日子為同學安排連續兩節周會，讓全校同學一起在最多兩小時內參與不同的課外活動。有關安排向學生公布後，同樣出現公開報名後幾分鐘就有幾百人報名的情況，看來我們繼續努力為同學安排更多課外活動的方向是絕對正確的。因此，除了在課堂時間為全校同學安排課外活動外，我們會在下午時段為同學安排一些小組的課外活動讓同學公開報名，其中有科學探究活動，亦有藝術文化活動，有本校老師為大家籌辦的，也有聘請外間專業導師負責的，不過名額有限，要參與就要把握機會了！



本年度首次清晨敬拜



敬拜後分組祈禱

雖然我很渴望為同學安排更多元的校園生活，但仍然面對種種限制。本學年開始之前，教育局就着疫情下的面授課安排發出新的指引。一般情況下，學校只能安排半天面授課，下午可以安排課外活動，但只限於已經接種疫苗的同學參與。如個別級別要安排全日課堂，該級別就必須有超過七成學生已經接種疫苗；如要全校恢復全日面授課，則要全校已經有七成同學接種疫苗。就現時我們掌握的數據，我們沒有一個級別符合有關要求，在這情況下，要恢復多采多姿的校園生活實在不容易。

我不斷描述自己的想法，究竟學生的想法又是怎樣的呢？他們又是否希望恢復全日面授課？這令我想起兩次與學生及一次與友校校長的對話。我任教中一級宗教課，不時會把握課堂時間與學生溝通，了解他們的看法。記得去年暫停面授課初期，學生大多告訴我很希望恢復面授課。可是，過了一段時間之後，記得一次我問一位同學是否想回復面授課，她告訴我只是一半一半，因為她覺得可以無所事事在家也不錯。這是一個很嚴重的警號，長期



本年度首次清晨敬拜

網課無疑誘發了學生的惰性，我擔心長期的半日課可能也會引致同樣的後果！另一次是大概一個月之前，我在下午約四時遇見一位同學。我問他為何還未離開學校，他告訴我他是留校參與媒體創意組的活動。他還告訴我剛才聽到學校清場時播放的校慶40周年主題曲，覺得很感動，因為已經很久沒有聽過這首歌，意思是他已經很久沒有留校至學校清場了。我像他一樣，同樣覺得感動，不過是被他對校園生活的熱切期盼感動了。最後要分享的是我最近與一位友校校長同台吃飯時的對話。當時她的學校其中一級（中二級）終於達標可恢復全日面授課，我問她當其他同學都可以放學，只有中二級的同學下午須留校上課，他們有何感受、會否覺得很不開心。她告訴我同學的反應令人喜出望外——他們非常高興。我就說：「你們的學生真有學習熱誠！」她就告訴我：「他們不是因為下午回校上課開心，而是因為可以與同學一起外出用膳而感到很高興。」這原因聽起來好像有點可笑，但卻非常現實，我也同意與同學開心飯聚是校園生活非常重要的一環！

最後，我強烈呼籲各位家長與同學，積極考慮接種疫苗，因為只有這樣，校園生活才能早日回復真正的「日常」。

但願疫情早日過去，大家的生活早日回復真正的「日常」！



你們的校長
陳麗芬

於編班試當天舉行的
中一家長分享聚會

今年學校有不少新成員加入，

鄭露老師

便是其中之一。

現在就讓小記者帶你們走近這位新老師……



小記者：謝貝寧(5C)、楊懿婷(5C)

今年任教科目

1CD 輔導班、2B 班主任、2CDE 普通話、4D 中文

大學學系

主修中國語言及文學系 副修新聞與傳播學系

成為中文科老師的原因

鄭老師坦言成為老師並非她從小的夢想，而是她大二時，在機緣巧合下到了一間中學授課，從此產生投身教育界的想法。在初試啼聲的授課過程中，鄭老師發現同學思考的方式各有不同，令她發現教學的過程有「輸出」和「輸入」，也就是孔子常說的「教學相長」——教學中除了令學生得益，更能令自己進步。加上她又喜歡與人互動，從而在這次的經歷中她發掘到教學的有趣之處。

另外，鄭老師的高中班主任恰巧亦是她的中文科老師。班主任的課堂不會枯燥，會時常分享日常生活的例子，十分有趣；同時，她又從老師身上能感受到君子的特質，因此班主任的言傳身教亦是她成為老師的原因之一。

在問到如何看待中國語文和中國文學的差異時，鄭老師說中國語文在作文上較注重「切題」和「說理」，形式上較有局限；而文學的創作風氣和思想自由也是她所欣賞的，所以她會試著在教學裏融入兩者的角度，也十分鼓勵同學在隨筆寫下有關個人思想的探討。

興趣和愛好

1. 閱讀

鄭老師會在長假中一口氣看完累積的書籍。她不會「揀飲擇食」，所有類型的書籍都會閱讀，涉獵她認為了解各類的書籍就能從多角度出發，寫出不一樣的文章。鄭老師比較喜歡余光中先生的新詩，例如《鄉愁》和《等你，在雨中》。她談及余光中先生的新詩常用「意象」，不會過於直白地抒情，而是透過物件表達含蓄委婉的情感，相當有魅力。

2. 創作

鄭老師在中學時期修讀視覺藝術，在大學修讀中文系，因此會在閒暇時創作。她在尋找創作的靈感時，會用一日空閒時間，到外面拍照或寫生，慢慢探索，如看「浪的起伏節奏」。

3. 思考

鄭老師是一個注重思考空間、沉澱反省的人，她特別喜歡夜闌人靜之時，因為她可以專注工作和有空間去思考。

4. 戶外活動

疫情之下，她更多地進行戶外活動，每天用一小時盡情揮灑汗水，例如做瑜伽、踩單車、走路等。透過接觸外面的世界，鄭老師發掘了香港的新特色，「四時之景不同，而樂亦無窮也」，山水之樂令人也變得開朗。

性格與改變

鄭老師在中學時期是一個較為循規蹈矩、內斂的學生，老師說甚麼都會照做，不會特意思考箇中緣由。直到一次調位後，她的同桌是一位聰明的同學，有自己的一套思維邏輯，耳濡目染下令她重視思考。

鄭老師有一次默書不及格，被老師罰抄，她做出了較以往出格的行為。她認為罰抄對她而言沒有意義，拒絕了老師的懲罰，這是因為她學會了保留思考的空間，她知道默書不及格的癥結在於不理解課文，明白後便能熟記。鄭老師坦言自己較看重分數，但她擅長寫作卻不擅於演講，於是她在一次演講失利後哭了，經過老師細心開解後，發現不應過於重視結果，而看不見自己努力的過程。

跳出舒適圈

前言提到鄭老師學生時期較內向，她後來嘗試跳出舒適圈，參與不同活動，不會再害怕演講，人亦變得外向開朗。被問到踏出舒適區會否感到不自在，鄭老師認為這是測試現行的生活模式合適與否，如若感到勉強便作出調整，是尋找出路和了解自己的好機會。她坦言不會捨棄和否認以前的自己，因為這是組成自己的一部分。鄭老師認為外向與內向是不衝突的，就像在白天和夜晚的氛圍之中取得平衡，於適當時候以不同面貌示人並不是壞事！

至於鄭老師是如何跳出框框呢？中學時，她曾毛遂自薦擔任視藝學會會長，擔起領導的角色。更報名參加朋輩調解員，發揮善觀察的特長，關心身邊人的微細表情，幫助同學解決糾紛。鄭老師更在大學時跳出舒適圈，加入戲劇學會，在戲劇表演中擔任過不同角色，從服裝設計、舞台管理、到助理導演都有嘗試過，實在是「周身刀，張張利」！除此以外，她亦有參與籌辦大學的大型比賽，如宿營活動、歌唱比賽等，藉以拓闊視野。

【鄭老師現時負責中文大使和戲劇學會事宜，如果同學感興趣，歡迎向她查詢：）】

工作和個人方面的目標

在工作上，鄭老師希望學生喜歡中文課和能有所得著，聽到上中文課時不是「唉！」，而是「咦，係中文堂」，對中文課有所期待。因此，鄭老師採用多元化的教學策略，務求同學都能享受課堂。在個人方面，她首先希望所有人身體健康；她繼而說並非所有事情都能迎刃而解，希望自己能正面、積極地面對，多換角度思考，對任何事情都不要太執著。

對沙培同學的印象

鄭老師雖然不住在沙田區，但去中大上課時常會經過，所以對沙田總有種歸屬感。她在入職前對沙培的印象為校風純樸，同學有多元發展；而正式入職後就發現同學比想像中更加活躍和勇於表達。

在沙培最難忘的課堂

在目前一個多月的課堂裏，有兩節課堂令鄭老師感到難忘和有挑戰性。有一次鄭老師用Kahoot和同學重溫課文，但因為不熟悉操作導致沒有辦法看到同學平板電腦上的畫面，同學各有各笑但鄭老師完全不知道他們在笑什麼，場面雖然有些尷尬卻意外的有趣。另外一次，她和同學分組進行討論，卻因不清楚同學們的個性，而導致某些同學落單，亦有同學不願參與討論。課後鄭老師和同學互相表達了對討論的看法，她希望同學能在討論中做到和而不同，也希望令課堂更有趣，不只是老師在輸出內容，同學也會發表自己的意見。這兩次經歷都是設計上理想，結果卻不如預期，但對她、對學生而言，都是學習的過程。

對沙培同學的祝福和鼓勵

鄭老師勉勵同學不要太在乎自己學會了多少，而是更重視自己努力了多少，正如她的座右銘，林肯所說的：「我雖然走得很慢，但我從來不會後退。」(Abraham Lincoln: "I am a slow walker, but I never walk backwards.")

人非生而知之，重點在於要虛心接納和吸收。她舉例在一次測驗中，兩位同學同樣在50分中取得20分，但一位是馬虎地溫習，一位卻認真努力地溫習。雖然兩位同學的分數一樣，但一位真正學會了教學的內容，而另一位只是暫且蒙混過關——重點是心態上的差異。鄭老師欣賞同學努力的態度，亦希望每一個人都能認真地去對待每一件事，並且不要小看自己，被天資能力所局限。因為勇敢踏出第一步，才有機會成功。鄭老師認為自己天分也不高，在中學數學課時她總會一題數學題問老師三四遍，卻還是不理解，但她也相信只要努力，總會一理通，百理明。

聊師志趣

張錦泉老師的小檔案

小記者：郭瑩慧(4B)、關君茹(4C)



張錦泉老師是本年度的新老師，目前任教的科目為中文和宗教。他自述是一個矛盾的巨蟹座——既內向又外向，興趣愛好亦十分廣泛，包括看書和電影、「煲劇」、做運動、參觀各式各樣的展覽、自己下廚等，可謂動靜皆宜。他畢業於香港中文大學，還攻讀了碩士課程，博學多才的他最為深刻的一句名言是出自魯迅《野草》的「絕望之為虛妄，正與希望相同。」

張老師的學生時代

張老師提及到最難忘的讀書時期是大學。他的恩師會帶領他寫論文和做研究，更重要是讓他學習如何思考問題。新年時張老師和同儕們亦會到老師家拜年、聊天，而張老師也很享受這種感覺，因為不僅能學到老師課堂上教授的知識，而且更能夠看到老師為人處世，學習老師如何應對外在環境的變化。

另一方面，張老師回憶中學的老師更傾向陪伴他去面對不同考試。尤其是高中階段，無論主科或選修科的老師都會穩定一致地相伴到公開試，除了教導考試答題技巧外，更重要的是他們提供在情感上的支援，因此張老師都對那些中學老師在長達三年裡的陪伴尤為深刻。



教學之旅

當談到成為中文老師的原因，張老師提到，選擇中文科是因為他對中文科有較大的興趣，語文能力也較好，因此順理成章地在大學選擇中文為主修科。而成為老師的原因，則是因為他在中三開始便嚮往老師這個職業，且他的成長途中曾受到不少老師的幫助。張老師引用動畫《暗殺教室》的一句名言——「想要教別人什麼東西時，大體上理由只能分成兩種。想傳達自己的成功……或想傳達自己的失敗。」張老師認為他是屬於後者，他在成長的路上經歷過很多失敗，他希望向學生分享這些經驗，讓同學避免走「冤枉路」。

沙培是張老師獲教席後第一間任教的學校，張老師選擇沙培的原因有兩大方面。首先，沙培的學校環境十分優良，且校風良好。其次，沙培與自己的教育理念一致，而信仰亦相同。因此，張老師決定選擇沙培作為他教學之旅的起點。

作為一位新老師，張老師坦言有不少壓力。「其實我每次入課室都會非常『怯』，擔心自己解釋得不清楚，同學不明白，每次下課後都會想起有些地方做得不夠好。」但張老師認為面對困難和挫敗時應承認自身的不完美，接受自己需要時間成長，從缺陷中吸收經驗，逐漸改進。同時，張老師會提醒自己不應讓他的狀態影響學生，因此在進入課堂時，他會先放下負面情緒，務求在工作時間投入，享受其中，從而感染同學，讓學生也能體會學習的樂趣。

文學和哲學領域的小交流

身為中文科老師的張老師，經常向學生講解諸子百家的學說。當被問到對這些傳統思想學派的想法時，張老師卻表示自己的思想並沒有傾向於某一流派。張老師認為在各種時代限制下，不同思想都有其缺陷。因此他更想以批判的態度審慎學習諸子學說，取長補短，尋找能夠將多種學說融合的方法。但他認為道家思想與他的性格相似，他希望像道家一樣，以從容的態度面對人生各種不同的變化，追求逍遙的境界。

在談及如果可以跟逝去的偉人或者文人墨客有一次對話的機會，張老師笑言其實並沒有什麼歷史人物想相見，因為現代可接觸的資訊非常豐富和多元化，有足夠的資料讓我們去認識他們。但若真要來一次深情對話，他直言一定不會問學術性的問題，反而是一些八卦或軼事，例如問問魯迅為何跟弟弟周作人吵架、徐志摩為何被林徽因拒絕、李白為何總是對杜甫不理不睬……

另外，張老師在聽到「如果能穿越時空，會選擇回去哪一個朝代？」的時候，答出令人意想不到的答案。張老師最想要回去清末民初時期。因為那時期是五四運動的開始，象徵著一個思想開放，民衆視野開闊的年代誕生。同時，他亦認為民初時期東西交流頻繁，社會高度世界主義化，人們開始對國家、民族、自己的內在進行思考，這對他來說極具魅力。

在訪問過程中，張老師亦淺談他的哲學見解。從笛卡爾的「我思故我在」，談到一元論和二元論的分野，張老師認為他在學習哲學時更重視的是辯證過程，要以批判的角度去面對不同價值觀和邏輯理論，衡量不同論說的可取之處和弊端，如「一元論」、「二元論」各有不完滿之處；笛卡兒的知識論基礎也被多次質疑。以理性主義和感性主義的取捨為例，張老師認為兩者乃不可分割——理性必然受感性影響，當你意識到自己的感性時，或者已經進行了一種理性的思考。因此人們沒辦法只由其中一個做絕對主導。哲學理論不是提供一個真理，反更像列維納斯所言，使人打磨不同的鏡片，去照看世界諸相。

展望未來

張老師希望同學在求學期間能夠學習到如何批判思考。張老師認為批判思考能令人懂得如何從事情的不同角度出發，分析、探討一件事情。而當同學能學會從他人的角度思考，便明白自己的觀念也不是絕對。

談到自己在未來的教學路程上最期待發生的事情，張老師指自己在今年任教三個年級的學生，因此期望能在未來教導其他年級的同學，認識更多年級的同學，與學生進行更多互動。教學方面，張老師則期望繼續摸索自己的教學方向及專業，希望能發展出自己的教學風格。



Miss Katie So Shares Her Beliefs as a Teacher

5A LEUNG Ching Hei, Lois

Miss Katie So, our new English and History teacher who is fresh out of university, gave an interview to us. She told us why she wanted to enter the teaching profession and some little-known facts about herself.

Taking an Interest in Teaching

Miss So told us that she wanted to go into teaching thanks to her alma mater. Her alma mater offers a pleasant learning environment. It has a long tradition of holding different inter-class and extra-curricular activities including fashion shows and Christmas celebrations. Through participation in them, her interest in teaching grew. It also grew because of the close-knit community the school nurtures. During her preparation for the Hong Kong Diploma of Secondary Education exam, she and her classmates would cheer each other up to alleviate the hardship they were facing. Upon graduation, she was not sure if she should really begin a teaching career. Her class teacher was one of her biggest well-wishers. She offered Miss So much encouragement and support to chase her dream.



Taking up Her First Teaching Post

Being a novice teacher, Miss So finds the first month at our school challenging yet meaningful. She has learnt to teach and prepare materials from students' perspective instead of the teacher's. There were times when students' reaction to the activities she had designed was not what she had expected, and when students were struggling to catch up. These experiences have provided her with many valuable lessons in adopting a student-centred approach to teaching. What came as a relief though was she did not have to worry about classroom management. Our students behave well in class, and that certainly is something every teacher hopes for.

Essence of English Learning

Miss So believes the key to learning English is simply exposing ourselves to the language. For instance, we can watch English videos on YouTube and drama series on Netflix or listen to English songs and podcasts. Yet, merely doing these is not enough. We have to recycle the knowledge we have learned to make it truly ours. Miss So always jots down new vocabulary or sentence structures she finds worth learning on her notebook. She revises the notebook from time to time and she believes students should do the same. Another point she stressed is that language is evolving. To illustrate the point, not only has the pandemic changed our lives, but also the language we use. New words like "work from home (WFH)" and "new normal" were coined during this time. She hopes that students can understand learning English is a long but fun journey.

Miss So Outside the Classroom

Reading is Miss So's favourite pastime. She likes reading young adult books the most because they are light but can be very well-written. Currently, she is reading a young adult book called The Rosie Project. Miss So is also a nature lover. She often goes on a hike to escape from the hustle and bustle of the city. While she is hiking, she enjoys photography, capturing all the beauty that nature has to offer.

A Curious Fact about Miss So

Miss So has a twin sister. One even more remarkable fact is that they were in the same classes from kindergarten to secondary school! Although they look alike, they have very different personalities and they are building different careers. Now, Miss So's sister is a pharmacist. Nonetheless, they enjoy spending time with each other. They watch drama series and bake together when they have time.

Words for Readers

One of Miss So's favourite quotes is "remember why you started". Sometimes things do not go as planned. We may encounter obstacles or even failure and we may feel defeated. Yet, it is when these thoughts arise that we have to remind ourselves why we started to follow that path in the first place. Do not give up easily. This is what Miss So wants to remind all of us.



This year, we welcome Ms. Grace Hong, our Mathematics and Science teacher. A short while ago, she shared with us why she went into teaching, put it aside, and started out on the career again.



Ms. Grace Hong Hopes to Connect with Students

5A LAU Isaac

Entering the Teaching Profession

Ms. Hong shared that when she was a student, there was not much careers guidance. Students mainly aspired to be the role models around them. Ms. Hong's Physics teacher was the inspiration behind her teaching career. She wanted to transmit knowledge and to reach out to the younger generation like her teacher.

Taking a Career Break

Ms. Hong left service after entering the teaching profession for a few years. During her career break, she accompanied her husband to work abroad and fulfilled her domestic responsibilities. Later, she became a part-time tutor at a rehabilitation centre, teaching English and how to play musical instruments to some recovering young female drug addicts. It was definitely a meaningful experience.

Her Return after the Career Break

Ms. Hong returned to full-time work six years ago. Despite having some previous experience, she admitted that motivating students at her previous school to learn was onerous. In comparison, most of our students are of higher ability and are highly motivated to learn. She can concentrate her effort on advancing students' knowledge of Maths and Science, developing the spirit of inquiry and establishing good rapport with students.

Her Domestic, Artistic and Spiritual Life

Ms. Hong enjoys domestic life and bringing up her three children. One of her children is already in secondary 5. They keep rabbits as pets. At the same time, Ms. Hong is a music enthusiast. She sings, plays the piano and plays the drum. Being a Christian, she plays music to give thanks and praise our heavenly Father in worship. Currently, she is also preparing for a violin exam. We are sure she will sail through the exam.

Her Hopes and Dreams

Ms. Hong is pleased that our students are well-behaved and industrious. So far she has found teaching at our school immensely rewarding. She hopes that she can unearth better methods to assist our students, interact with students outside the classroom more, and learn life lessons together along the way. Ultimately, she hopes to develop strong bonding between her and the students.

Our warm welcome to Ms. Hong, and we wish her a fruitful school year.





Thus, he usually delivers his science lessons in the laboratory to encourage students to conduct experiments and apply what they learn in practice.

How Mr. Leung Coped with the New Normal

As we all know, we have been affected by the rampant pandemic over the past two academic years. Class suspension without a doubt posed challenges to everyone, including Mr. Leung. Having lessons online caused him great inconvenience of being unable to understand the needs of students and help them solve their problems. However, he considers that a window of opportunity. He and fellow teachers took the opportunity to explore more e-learning tools and online resources to facilitate teaching and learning and the result has been highly beneficial to both teachers and students. That led to a paradigm shift in education.



Confidence and Resilience Matter

Mr. Leung has been an avid squash player since junior secondary. He joined a squash club in university. Yet, he highlighted that at some time, he felt that he encountered a setback and was disappointed by his progress at the sport. Thus, he did not take part in any more squash competitions. Looking back, he believes he had accepted the defeat too soon. If he had had more patience, confidence and resilience, he could have participated in different squash competitions and advanced greatly in his squash skills. Through this, he wishes to encourage students not to admit defeat so easily. Heaven is not reached at a single bound. Perhaps we are gradually improving already. We need to stay calm and continue trying. We will soon enjoy the fruits of our labours.



Mr. Samuel Leung Shares the Importance of Adaptability and Resilience

5B PUN Tsz Ki, Stella

In this issue we feature an interview with Mr. Samuel Leung, our new Mathematics and Science teacher. He shared with us why he aspired to be a teacher and his teaching philosophy.

Getting into Teaching

The idea of being a teacher germinated in Mr. Leung's mind when he was still a secondary school student. Initially, he believed teachers should have a vivacious and engaging personality. He was not sure if he was a suitable candidate for the job because he considered himself a shy and introverted person. Nevertheless, he plucked up his courage to follow his dream and succeeded in becoming a competent teacher.

Mr. Leung's View on Learning Maths and Science

Many students believe that Maths is useless in daily life and thus are unmotivated to learn the subject. Being a Maths major, Mr. Leung has another point of view. He suggests that Maths is relevant to our everyday life and provides us with considerable opportunities to practise problem-solving. It is worthwhile to put more effort into Maths learning. In terms of science, he believes that gaining hands-on experience is more important than learning textbook knowledge.

Mr. Clayton Ma on Exploration into Science and Our Surroundings

5D CHAN Bo Hei, Ryan

Mr. Clayton Ma joined our school earlier this year. In this interview, Mr. Ma shared with us why he wishes to pursue a teaching career and more about himself.

How Mr. Ma Embarked on His Teaching Career

"Since I was a secondary school student, I have already developed a keen interest in becoming a teacher," Mr. Ma said. After he graduated from university, he took a Postgraduate Diploma in Education Programme (PGDE) to equip himself to be a competent teacher. Earlier this year, he joined our school as a teaching assistant to help draft questions for WinMaths, our school's computerised database for mathematics learning. In September, he took up a teaching position. In that capacity, he hopes that he can arouse students' interest in science.

Mr. Ma Adapting Himself to the New Environment

Mr. Ma teaches junior form Information Technology and senior form Physics. Despite the fact that it is his first year being a teacher, he has no difficulty adapting himself to the new environment here. "While I was getting my PGDE, I worked at other schools so I had the chance to acquire knowledge of teaching and classroom management, which is something novice teachers often find challenging. That helped me adapt quickly to this environment and focus on teaching," he explained.

Knowing that Mr. Ma has to teach a S.6 Physics class, we would like to know if he can cope well with the pressure of that. He said that teaching the class and gaining trust from the students are certainly challenging but he was thankful that there was a smooth handover of that class. "The colleague who previously taught the class reserved ample time and opportunities for me and the students to familiarise with each other during the summer vacation. Also, the students are well-behaved and mature. The class is thus well run," he pointed out.

Mr. Ma and STEM

Mr. Ma assists in STEM (Science, Technology, Engineering and Mathematics) activities at school and we asked him his thoughts about STEM.

"Actually, I prefer calling the educational approach STEAM to STEM. The 'A' in STEAM refers to the Arts. They are related to humanism and humanistic qualities, which I think are important components of science," Mr. Ma suggested. His view of STEAM is that it is not only about scientific discovery but also about solving human problems for the betterment of the society. It is vital for us to be aware of the problems facing ourselves. Mr Ma said, "We should be sensitive to the surroundings. STEAM can consequently be adopted to solve different problems in society, and improve quality of life."

Mr. Ma Outside the Classroom

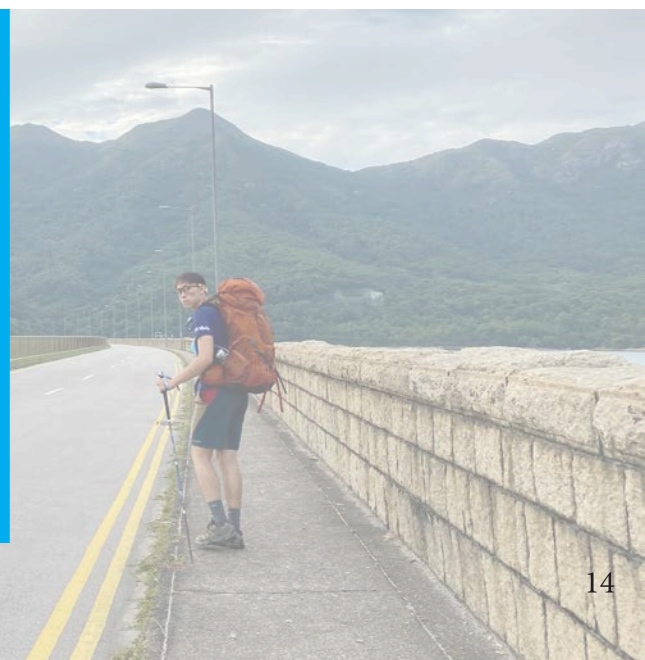
Many people think that Mr. Ma is a tall athletic man. However, they are wrong. "Many people think that I play basketball. In fact, I hardly ever play basketball. I like exploring Hong Kong though," he recounted. When he was a student, he liked walking the streets of our city. The longest distance he walked is from Tsuen Wan to Kwun Tong! He also enjoyed hiking and camping. He used the game Grand Theft Auto as a metaphor for his interests. "It's like driving a racing car and checking in," he chuckled.

Now, Mr. Ma sometimes rides a bike or drives a car to explore places inaccessible except by bike or car. Moreover, he explores the history of different places. "It's fascinating that you can understand the background of a place by simply looking at the Chinese and English name of a street," he exclaimed.



Words for Students

Mr. Ma discovered his interest when he was a secondary student and he encouraged students to put effort into doing the same. "Secondary education is precious as it gives you enough time to discover your interest. Seize the moment. Find your interest. That can help you progress rapidly and you will not regret it," he advised.



剛過去的暑假，足球隊再次做出「零的突破」——第一次舉辦了團隊建立活動。球員與教練團一同抓住暑假的尾巴，進行室內射擊和“Running Games”對抗賽，攜手創造了一次難忘的回憶。

Running Boys 夏日大激戰



文、圖：李鍵豪老師

記得幾年前跟隨「賽馬會學界足球發展計劃」的伙伴到訪曼徹斯特，其中一個環節就是參與室外射擊活動。當日下著綿綿細雨，我們在野外進行遊戲，鞋子沾滿泥濘，卻無減我們的投入程度，跟敵隊互相追捕、埋伏、射擊，十分盡興。活動完結後，我就想：很想將來跟球員來一次這樣的團隊訓練活動！

隔幾年，我終於夢想成真了！然而，這一次我並非擔任「狙擊手」，我選擇成為「戰地記者」，記錄我們的「第一次」！

活動當天，球員和教練團成員共分成四隊，進行合共四小時的比賽。首兩小時，我們先進行“Running Games”，遊戲包括：勁力九宮格、快「拍」瑪莉奧、穿越黑暗國度等。既然稱之為“Running Games”，當然少不了「撕名牌」的環節，球員在這方面也格外努力，務求將對手一一淘汰出局。在最後



兩小時，各隊就「荷槍實彈」進行射擊遊戲，先後在雪國公園和軍工廠對陣，目標就是要完成不同任務——搶旗幟和尋寶物。戰場內，槍聲此起彼落。各位戰士也顧不得戰地記者的安危，一致地以擊中敵軍為共同目標。

球隊上下經歷了長達四小時的戰鬥，過程中體現了隊員間的互相信任和支持。雖然比賽前說過，落敗的三隊將要接受「大懲罰」，但在歡樂之中，大家都已將勝負拋諸腦後。而我身為記者，能夠為球員記錄這一刻，看到球員在假期裡盡情釋放自己，真的很滿足。畢竟，過去一整個學年，練習少了、比賽也沒有了，球員相聚的時間實在不多，以前在球場上的歡笑聲和熱鬧氣氛，真的久違了。

此外，每節遊戲結束後，場地導師都會帶領隊員進行討論、反思，檢討如何加強溝通、協作，有哪些地方可以做得更好。儘管球員依舊害羞、不敢啟齒，但當進入另一個遊戲時，卻又讓我看到他們嘗試實踐導師提出的要點。這是另一個讓我感到滿足之處。

期望球員通過參加活動能有所得著，也期望球員可以在日後練習中更加團結，彼此鼓勵，成就一隊更強的沙田培英中學足球隊！

學生感想

林建樺 (2E)

身為新加入的隊員，我很感恩有幸參加隊內第一次舉辦的團隊建立活動。在過去的一個學年，隊員的溝通真是少之又少，新舊隊員之間仍然沒有默契。但這個活動，讓新舊隊員有機會合作，從中培養最佳的默契。在四小時的比賽中，無論是首兩個小時的Running Games，還是後半段的「壓軸」遊戲——War Game，都可以看到隊員們非常投入，大家絞盡腦汁，想盡各種辦法取勝。隊員們亦從中更認識、了解對方。在活動中，沒有出現爭吵，只有隊員們互相勉勵、安慰和歡笑的声音。希望各位隊員日後能培養更好的感情和默契，在互相鼓勵下成長，成為一隊更強的沙田培英中學足球隊！

謝佑生 (5C)

以往舊隊員在練習、比賽時已經很有默契，然而，在過去的一個學年，隊員之間溝通機會真的不多。這次活動令舊隊員和新隊員有更多機會合作。在四小時的比賽中，不論是在己隊還是別隊，我聽到最多的是互相鼓勵的話及歡笑聲，場面輕鬆，所以我很感恩能夠參與這次活動，讓舊隊員和新隊員有更深入的了解。
“Alone we can do so little, together we can do so much.” 一個人的力量微弱，但當整隊球隊都能互相扶持，就能成就一隊更強、更團結的沙田培英中學足球隊。

朱柏岐 (3B)

在過去的暑假，球隊舉辦了第一次團隊建立活動，也是我第一次參加這類活動。活動旨在讓隊員在遊戲中成長，活動中我獲益良多。印象最深刻的遊戲是「穿越黑暗國度」，顧名思義，就是要在伸手不見五指的迷宮中尋找兩個「發光錦囊」。這個遊戲考驗團隊精神、隊員之間的信任及隊長的領導能力。當時我跟在隊伍尾巴，搭著隊友的肩膀，相信隊友，慢慢向前走，師兄們的領導能力令我非常佩服，他們帶領著團結的我們，很快便走出迷宮。在經歷這次活動後，相信各位隊員也學會了團結和互相信任，期待在賽場上看見新的沙田培英足球隊！

精采片段：





文、圖：李鍵豪老師

校友導師獻愛心 銜接課程助新生

剛過去的暑假，隨著疫情緩和，學校復辦「中一暑期銜接課程」，協助升中新生認識學校，了解學科特色及要求。



今年的銜接課，共有近一百位中一新生報名參與，反應非常熱烈。除了中、英文科外，今年的銜接課程還加入了數學科，以期幫助學生及早認識更多與數學科相關的英文辭彙，避免因語文能力而影響學生對學習數學的興趣。各科銜接課程均以趣味為主，導師透過輕鬆、遊戲式的教學方法，加強課堂互動；導師亦會設計一些相關的練習，以鞏固學生對課堂內容的記憶。

各科更特別推薦學科成績優異、熱心為學校服務的畢業生擔任導師。導師們除了教授學科知識和學習策略，更與學幼分享過往的校園生活體驗，好讓學幼減少對升中的憂慮。在課程最後一日，每組學生都與導師合照留念，相信這種亦師亦友的情誼，會是新生們中學生涯其中一個難忘的回憶！





沙培視藝+ 盛放兒童創作室 + 新生精神復康會 = 賽馬會藝術 330

社區心靈盆栽

壁畫創作

文、圖：洪嘉麗老師



本校應盛放兒童創作室的邀請，聯同新生精神康復會，獲社會福利署撥款，於十月進行「社區共融壁畫創作」。

「社區共融壁畫創作」的目的是將藝術帶進生活，讓復元人士透過與其他社區人士一同繪製壁畫，帶動社區共融。是次活動約30人參與，復元人士和學生各佔一半，壁畫創作場地為本校新翼陰雨操場。



活動設壁畫研習工作坊，由盛放兒童創作室創辦藝術家張定美女士及表達藝術治療師歐嘉敏女士簡介「社區共融」和「心靈健康」創作理念。



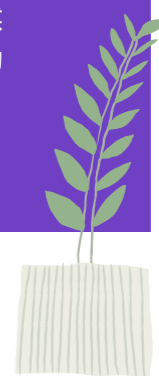
表達藝術治療師歐女士帶領學生進行靜觀和呼吸練習 >>>>



盛放兒童創作室導師、本校視藝洪老師亦在工作坊指導學生壁畫構思和技巧。



是次藝術學習活動別具意義，與本校 SPYC 的核心價值不謀而合，尤其呼應「僕人的領袖」(Servant Leader) 和「關愛的鄰舍」(Compassionate Neighbour)。活動亦配合高中的視覺藝術課程，體現「熱誠的學習者」(Passionate Learner)。





繪製
心靈盆栽的
過程.....



藝術 330
滋潤身心靈



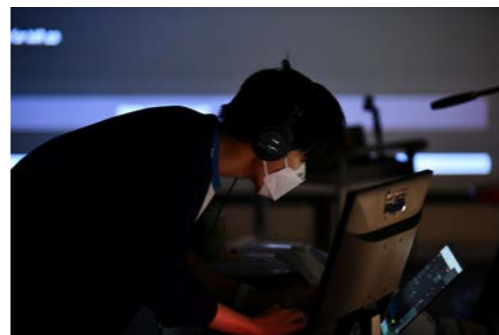
創意媒體組 從 小空間 活出 大世界



文：鄭承宗(5A)
圖：鄭承宗(5A)、周倬楠(4C)



新老師專訪在《沙培家書》「老是常出現」，今次《家書》除了專訪一眾新老師外，還「訪問」了一個全新組織——「創意媒體組」(Creative Media Team，簡稱CMT)。CMT到底是何方神聖？以下將會介紹VMT的前世今生。



回想起去年這個時候，各位同學在經歷了漫長的停課後，終於回到校園，卻又因防疫措施所限，無法在禮堂聚首一堂，參與不同集會或典禮。當時，校方正為防疫措施所帶來的阻礙頭痛萬分，幸得幾位對拍攝充滿熱誠的同學，加上影音組同學的技術支援，臨時成立了一個沒有官方名稱的網上直播組，為各班同學提供直播，可謂「衝破不可能」！直播組更獲得陳校長在去年的《沙培家書》上點名嘉許，實在與有榮焉。一年過去，疫情依舊，這隊寂寂無名的直播組卻迅速發展，終於在新學年正式冠名，就是現在向大家介紹的CMT。

過去一年，考慮到器材及會議等需要，CMT使用了原本用作擺放器材的307室作為「基地」。307室麻雀雖小，五臟俱全，小小的器材貯藏間伴隨著CMT的迅速發展亦大變身，由以往只有兩部數碼相機的貧瘠狀態大躍進，升級至4K攝錄機，更發展至禮堂安裝全新的直播系統；CMT就能打破以往需時數星期準備直播，發展到現在可以即日進行直播，甚至走出校園，參與微電影比賽。

本學年，CMT更肩負重任，為中一至中四級班主任課拍攝五集《陪你講》短片，成功贏得不少師生的掌聲。CMT亦將籌備製作不同宣傳短片，拓闊創意空間！

「誰都可發光，只要找對地方」

疫情之下，各種校園活動均受限制，CMT卻在307這個小空間闖出大世界，為師生帶來精彩視訊內容，豐富同學枯燥的校園生活。同時CMT更會培訓初中會員，為他們帶來更多拍攝、剪接、直播技術等方面的知識。

窮則變，變則通，通則達。面對逆境，與其逆來順受，倒不如隨機應變，創造更多機會！



學生會領袖訓練營

文：詹雪(4C)

我們將來的合作。可仔細一想，表達與觀察看似容易：日常的交流已是表達、對視已是觀察、分組已是合作……一切都司空見慣，平凡得不能再平凡，但經過今次的訓練營後，我對此改觀了不少，更慶幸自己能參與是次的領袖訓練營。

坐下不久，導師便讓我們表達自己在一個團隊中期望做到的事情，讓每個人都清楚自己的目標。在接下來的幾個小時內共同努力達至以上的目標。我們先後玩了三個小遊戲，首先是「圖片找不同」。每組分兩隊，然後描述自己隊內的圖片給另一隊知道，並要從兩隊的圖片中找出不同之處。我們需要每個人分好自己所觀察的部分，細心地觀察，當找出不同之處後，馬上要告訴導師查看是否正確。每次向導師查看結果時，我們都十分緊張，有時聽到「答案錯誤」後，也會有點心灰意冷，不過，最後兩隊憑著各自的努力，打成了平手。



參與學生會的領袖訓練營的目的也許很多，然而每個人抱有的期望都不大相同。我的期望是加深幹事會成員對彼此的瞭解，學習包容每個人的差異，有助

第二個小遊戲是每組派出一名代表，他要在限時內記住樂高積木的組合，並回到座位向每個組員描述，要組員們按照代表的描述疊出原本的模樣。我們組的隊員都對積木較陌生，但我們都勇於嘗試，挑戰自己，於是我們發現，這不單考驗我們觀察細節的能力，更是考驗我們的記憶力，經過幾次的失敗後，士氣明顯低落，有組員鼓勵大家說：「我們輸得起！」我們輸得起，因為失敗不可怕，可怕的是我們沒有

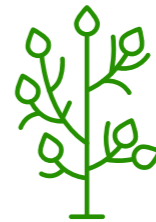
失敗的勇氣，沒有想成功的動力，沒有經過嘗試便說放棄。看見組員即使在困境中，也不忘鼓勵大家，雖然成果不如預期，但我們卻完全享受其中。

最後是由一位同學觀看主持人的提示，然後每組用自己的方式快速告知前方組員，讓最前方的組員回答出主持人的指示。一開始頗為順利，我們隊伍能夠做到「快、狠、準」，但到了後來，因指示變得複雜，我們的提示方式並不適用。於是，我們嘗試改進，改用拍打手肘的提示，但隊伍的溝通仍沒有太大改善，陷入接連失分的危機。雖然勝負的確很重要，但我們透過其中的溝通，改善不當之處，大大提升我們一整隊人的信心，彼此間亦變得更有默契。

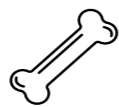
比賽以平手作結，但勝負對我們已經不再重要，因為我們十一位幹事是一整隊，實在沒有必要計較勝負。今次的領袖訓練營大大影響我們對事物的看法，以及提醒我們接納其他同學意見的重要性。我們不能輕視每件看似簡單的工作和事情，實際情況與想像總有落差，我們正要聽取不同意見，才能互補不足，才能在兼顧理想之餘，把事情做好。

我十分感謝學校對我們寄予厚望，並給予我們機會參加領袖訓練營的機會，以幫助我們瞭解彼此，以及反省、改善自己的不足之處。這活動亦提升了我們履行學生會幹事職務的信心，希望就在職以後能為學校和同學的校園生活出一分力。





活動感想

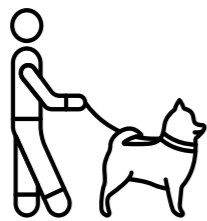


在這次活動中，我學到如何與狗隻相處以及「不計較，多付出」的道理。活動包含許多實習的機會，例如到狗場清潔及為狗隻洗澡，均讓我更加明白狗隻的需要和如何做到人狗共融。社區教育亦讓我學會籌備活動的技巧，並明白合作的重要性。

吳欣桐 (5B)

我十分高興可以參與今屆的犬隻義工計劃，更成為領犬義工的一份子。是次活動使我增長了不少與動物相關的理論和知識，如：犬隻的需要、引領犬隻的技巧、如何正確接觸狗隻等……活動期間不只有和狗隻親身接觸和互動的機會，更有機會到動物收容所當義工和接受社區教育，從中我明白到「愛護動物，人狗互助，人狗共融」的信息，我希望日後可以繼續為犬隻作貢獻，學以致用。本次活動的不同體驗亦使我加深了對自己的認識，包括自己的能力、性格和喜好等。希望能實踐「不計較，多付出」的態度，通過自己的努力，幫助更多動物。

梁舒琛 (5B)



我記得活動的導師曾經說過：「不要把狗當成人，要把自己當成狗。」這樣，我們才能站在牠們的立場去想「究竟牠們需要什麼？牠們的行為代表什麼？」從而能夠更照顧牠們的感受。這次活動後，我對照顧狗隻和領犬的認識加深了許多，也有了許多實戰的經驗，例如替狗隻洗澡、梳毛、日常清潔、帶牠們去散步等，都令我獲益良多。成為領犬義工後，我更確定我以後的目標——當一名獸醫。在其中一次義工服務，我們到了一所狗隻收容所，裡面有很多身體狀況不好的狗隻，有的皮膚發炎，有的後腿有問題……看到這些可憐的小生命，我覺得很心痛，也很難過，於是我下定決心：以後就由我來醫治牠們吧！

陳樂兒 (5B)



同學於7月21日至8月25日參與

《愛·無限 犬隻義工計劃——第九屆

領犬義工

證書課程》



體驗



樹藝師及園藝師的一天

升學就業輔導組安排本校四位同學於4月24日參加由教育局商校合作計劃舉辦的活動——「QF帶你進入樹藝及園藝業——體驗樹藝師及園藝師的一天」。在活動中，同學走近大自然，透過攀樹體驗及親身參與園藝工作，學會辨識、種植及護理植物的技巧，了解樹藝及園藝設計的行業資訊。攀樹鍛鍊身手、技巧與意志，園藝工作提升觀察及分析力。是次活動動靜結合，相信同學都獲益良多。



本次盲人飛鏢訓練義工活動為協助視障人士進行飛鏢遊戲。

技能方面，首先需要學習如何帶領視障人士到不同地方。從地鐵站到體育館路上有不少階梯和斜坡，需要義工口頭和動作上的提示。訓練進行時，需要帶領會員到靶前；在射出飛鏢後，提醒他們飛鏢的位置以便他們調整。及後與他們討論姿勢、方位等以精進技術。在這個過程中，我除了學會一些飛鏢的技巧外，更學會如何與人溝通，包括以各種方式提醒會員調整姿勢、協助他們找到手感等。本人較內向，在訓練班第一天較為靦腆，後來卻與會員相談甚歡，甚至敢於主動攙扶他們和提出話題等，於社交方面實在是大有進步。此外，也學會如何發出飛鏢，得到教練稱讚有天份等都令我充滿成功感。活動中，一位會員的發言令我感觸良多。從一開始的不自信、難以瞄準目標，到最後射中紅心，都是由於義工的提醒和協助，加上自己不斷嘗試。她令我明白義工之於會員就像白杖，幫助他們辨別方位，精進技術。「施比受更為有福」，其中的滿足感難以言喻。

態度方面，教練說飛鏢的全名是「飛中目標」，他希望我們藉飛鏢找到目標，並努力達成。有會員坦言，自從眼睛無法視物，便一直足不出戶，直到參加了飛鏢訓練班，才重新活動身體、重新找到生活的樂趣。對他們而言，飛鏢除了射中紅心，更是重拾人生目標的良機，令人感到欣慰。另外，有位會員的話令我難以忘懷。他後天失明，但他沒有鬱鬱寡歡，而是主動學習視障人士的生活技能，更參加攝影班、各種運動訓練班，令我十分欽佩。「有些視障人士仍能視物，學不到盲人的東西。」他如此說，沒有半分自憐自艾。我也希望能成為如此豁達的人。

對行業的認識方面，我本以為是次活動只需攙扶會員進行活動便可，但原來絕非如此簡單。義工需要同時兼顧會員的動作、狀態，例如熱身時需在旁虛扶一把以防他們摔倒受傷，又要一同參與活動，令我更了解義工的工作和職場上需注意的大小事項。

「歸去來兮，請息交以絕遊。世與我而相違，復駕言兮焉求？」曾經我只希望遠離人群和是非，現在我更希望能幫助到有需要的人，協助他們找到生活的一點樂趣，不只是在世上白走一趟。

文：楊懿婷 (5C)



編輯資料

顧問

陳麗芬校長 曾山珊副校長 王國棟副校長

編輯

歐淑妮老師 何建霆老師 洪嘉麗老師 李鍵豪老師

沙培小記者

郭莹慧(4B) 關君茹(4C) 謝貝寧(5C) 楊懿婷(5C)
梁靖熙(5A) 劉樂明(5A) 潘芷琪(5B) 陳寶熙(5D)

特約攝影

周倬楠(4C)

學生投稿

詹雪(4C) 鄭承宗(5A) 陳樂兒(5B) 梁舒琛(5B)
吳欣桐(5B)

封面設計及排版

洪嘉麗老師 陳俊謙(4A) 郭莹慧(4B)

網址 : www.pyc.edu.hk
電郵 : info@pyc.edu.hk



電話 : 26917217 傳真 : 26020411
地址 : 沙田禾輦村豐順街 9號

