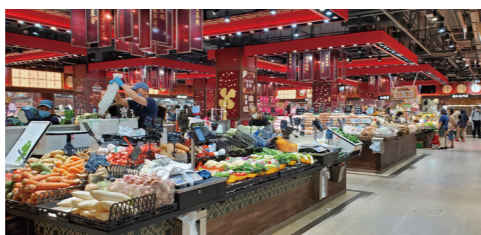


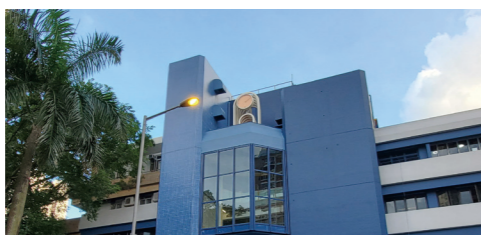
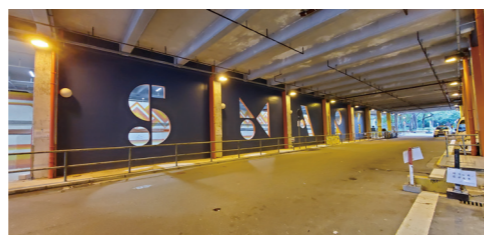
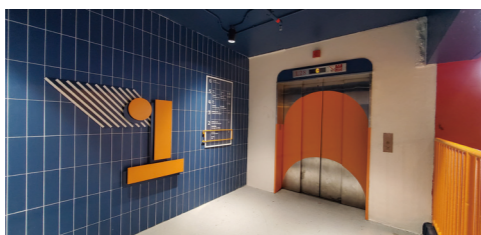
新田圍、秦石大變身！

新田圍及秦石的商場和街市近期進行了大規模的翻新工程，除去原本的殘舊感覺。翻新之後亦增設了不少食肆，讓沙循人多了飲食的選擇。下面就讓各位看看翻新後的樣貌吧！

秦石街市翻新後採開放式攤檔佈局，並設小食街販售各種美食。小食街內有枱凳，方便食客用餐。



新田圍商場及街市翻新後，換上了五彩繽紛的色調。便利店外廣場改建成遊樂場。街市內亦開設了數間餐廳。



From Local to Global——專訪海外校友及老師

近年不少校友及老師移居海外展開新生活。校友會邀請部分已移居海外的校友及老師撰文，講述他們在外地的生活，亦藉此機會提供一個途徑，凝聚身處各地的沙循人。

澳洲悉尼 (Sydney)

還記得於 2015 年受邀參加沙循校友會，轉眼便服務了 6 年。很喜歡和這班親切又熱情的幹事一起統籌各式活動，大家好像一家人，可惜今年我隨家人移居到澳洲悉尼，才不捨告別校友會各位。

職業上，由於性格較為活潑好動，所以年青時接觸過很多專案管理的工作。近年主要涉足廣告及地產界別，創立自己公司，為客戶提供物業管家及廣告策劃服務。

未來這兩年，我打算先完成十多年前理應完成的雙碩士課程，亦打算到澳洲各處遊玩。另外，因一直很喜歡動植物及菇菌，來到澳洲需要把一些生物名稱的英語及本地通稱重新學習。每天翻查資料及與新的本地朋友溝通，讓我樂此不疲。這邊有些興趣班，教大家在戶外採摘野生植物及菇菌食用，與香港「眼手勿動」的理念很不同，我想一定會很有趣。

悉尼這邊算是大城市，華人食品用品一應俱全，可是茶餐廳的沙爹牛肉麵還是香港比較好吃！另外也有很多本地或其他族裔特色的食品選擇，因為這邊是移民城市，在香港的「少數族裔」在這邊絕對不少！以我了解，華裔在這邊很多但並非最多，而華裔入面大約十分之一是香港人。

香港人要多聯繫，我和鴿子祝願遍布世界各地和在港的沙循人一生平安。

馬可宜 (1991)

✉ yeehoma@gmail.com



英國曼徹斯特 (Manchester)

在 2022 年年初，我和家人移民到了英國曼城附近一個小鎮。

刚到埗時，正值疫情高峰，因此由出關到入關，要過五關斬六將。到埗後，更發現戴口罩的人不多，因此自己要小心。達到群體免疫後，就更無人戴口罩，防疫措施也解除了。

聽取一些前輩的建議，我先透過做義工，融入當地的生活和文化。於是，我在當地第二大的志願機構 British Heart Foundation 做收銀員。工作內容與零售店員類似。當中，我學會不少英國人溝通的潛規則，亦增強了聆聽英語的能力。

獲得義工的經驗後很快就找到工作。我的本行是社工，因此上載 CV 到求職網頁不久，便有獵頭公司問我有沒有興趣作特殊教育學校的教學助理 (TA)，作為擔任社工前的踏腳石。

現時我在學校裡做 TA，幫助教育自閉症譜系的青少年。英國對殘障及特殊學童的資源分配十分充足、重視尊重和平等，更崇尚正向教育。例如，他們絕少呼喝不聽話的學生，以鼓勵、情緒支援等方式教導他們；就算處罰也只用自然後果 (natural consequences) 的方式，以愛建立自尊。

我也有豐富的教會生活。我的教會活躍於社區：我們開辦食物銀行、在街上擺街站祈禱服侍、辦嘉年華及定期租借社區中心，以桌上遊戲和青少年人建立關係。

英國生活不及香港五光十色，但閒適之中帶著精彩，我很慶幸能移民到這裡。

梁子軒 (2010)

✉ Leungth2010@gmail.com



加拿大：離開沙循天下闖——霍玉萍老師

2019-2020 的學年結束，我離開了我的家——沙循。

本來計劃到美國進修，但未能成功入境，只在網上開展課程。峰迴路轉，幾番波折，2021 年 3 月我們舉家前往了英國 Sutton；後來，在 7 月份接獲丈夫得到加拿大維真神學院取錄的消息，我們便在 8 月舉家前往溫哥華。

離開了沙循這個安樂窩，闖進世界不熟悉的角落，有新的嘗試、新的體會，令我的生命和生活更開闊，還建立了一些寶貴的情誼。

在 Sutton 的屋主阿 May，是其中一個我要感謝的人。她是二十多年前來英的香港人，也是基督徒，很友善，樂於幫忙，常常提點我們生活所需。她為我們提供了舒適的生活環境，我就是因着她那設備完善的廚房，和英國廉價的食材，有興趣學習烹調各種美食，廚藝忽然大進！哈哈！沙循同事看到我的美食照，更取笑我做了「廚神」！

阿 May 還教我園圃種植。在某幾個下午，我跟她一邊除草、鋪上好土、下種，一邊天南地北，暢所欲言，想不到植杖耘耔既辛苦又舒暢，我這個看似文弱的書生，竟在一個下午剷去一噸的泥土，令我的丈夫也難以置信。

在 Sutton 認識的 Kan 牧師，是另一個我想感謝的人。她也是二十多年前來英的香港人，她看到移英的港人日多，因着主的愛，她很用心協助港人適應新生活。我記得在 Facebook 認識她，第一次相遇，是在公園的草地，跟她和五六個彼此不認識的家庭聚在一起，聆聽彼此的故事，相逢何必曾相識的共鳴感油然而生。後來，她帶領我們一起籌辦香港人團契，由二十多人，發展至一百多人，彼此在主裏真誠相待，很懷念，很難忘！

來到加拿大，我也有不少新嘗試。我的第一份工作是在一間西人超級市場當收銀員。我從未試過做收銀員，更從未試過在上班時要講英語！我懷着興奮和好奇的心，操練和學習當收銀員的每一個細節，也享受每天用英語跟不同文化背景的顧客攀談閒聊。我還記得那個想盡辦法少用膠袋的女孩子、那個有老人痴呆的退休德國文學教授、那個不懂英語最喜歡找我幫忙的顧客馬阿姨，還有那個樂於助人又為人設想的魁梧黑人上司。這份工作，令我接觸到各類型的人，也對勞工階層的生活，多了一點認識。

最近，天父又讓我有一個新嘗試，就是在一間學前教育中心，教授 3-5 歲的小朋友學習廣東話和繁體字，有時要用英語輔以教授，真搞笑！可惜他們也很可愛，有時笑着跑過來暖暖的擁抱着我，我的心也溶化了！

離開沙循闖天下，有失落，也有喜樂，我在這裏能分享的只是點點滴滴。未來的每一天，也還是新的。盼望在沙循或在世界各地的你，都能懷着積極和愛心，每天將喜樂傳送給身邊的人！



專訪校友運動員

2021 年東京奧運，香港運動員屢創佳績。近年亦有沙循校友成為了運動員，校友會訪問了數位校友運動員，包括閃避球運動員許晴、倫子儒和鍾皓信，以及劍擊運動員梁天晴，了解他們的運動員生活以及對運動的看法。

你們由什麼時候開始接觸這項運動呢？

梁：我小一時被海盜電影拿劍的主角吸引，參加了劍擊興趣班而開始接觸劍擊。後來訓練時才發現劍擊所講求的技術與平衡力實在不容易。

倫、許、鍾：中學的時候因創隊恩師楊 Sir（楊海文老師）的邀請參加比賽，覺得閃避球很刺激和帥氣就參加；當時我們竟贏了高年級的對手，發現閃避球不只是消閒玩樂。後來見我們如此喜愛閃避球，便組建了校隊。

這項運動中，對你而言的樂趣是什麼呢？

梁：最大的樂趣是「攀爬」的過程。由小學時能輕易獲獎，到中學後遇到眾多強勁對手而倍感壓力；我學懂只專注打好每場比賽，慢慢變強、攀登達成每個目標，包括加入香港少年劍擊代表隊，不辜負一路以來的堅持與努力。

倫、許、鍾：閃避球是隊制競技運動，能給予我們刺激感；思考如何應對敵方攻勢時，也能鍛煉抗壓能力。閃避球亦給予我們學習與人相處的技巧，跟同伴享受拼搏、互相學習、互補長短的機會。我們只要有空便會練習，猶似不經事的隊員，在場上也幹勁十足。

在運動員的路上，相信遇到不少挑戰，可以分享一些深刻的經歷嗎？

梁：進入體育學院成為少年隊一員後，難得的機會激發我全力練習、抓緊機會的決心；於是在 U20 比賽中，縱然對手強勁，我沉著應戰及經年累積的努力終為我換來了金牌，努力終得美好的回報。

倫：校隊成立初期，有強烈好勝心的我會因隊友沒積極取勝而發生衝突，人長大沉澱後才明白重要的是玩得開心，打球不一定為求取勝，每人也能有屬於自己的收穫。

許：運動員最怕因傷不能打球。中學時曾在打球時傷了右手，一度不能打球，令我生活頓時失去趣味，很害怕再也不能打閃避球。

鍾：有次我們比賽差點無法晉級，令倫 Sir 哭了，這激發我們發奮圖強，努力表現得更好。

在學生時期，會不會難以兼顧學業與運動項目的發展？

鍾：做事最重要是開心，除了要做責任上的事外，保留時間專注自己喜愛的事也很重要。

梁：兼顧學業及運動確實很難，由中學升到大學，一邊練習一邊上課，往往不夠休息。幸得女友與家人幫助。或許在常人眼中，「讀好書」是決定未來的關鍵。喜愛運動的我們雖然走的路比較特別，但都是抱有決心去完成目標的，希望大家能夠欣賞我們的努力，理解當中的不易。

倫：讀書和體育也能並行發展，中學畢業後我當上運動員、教練及創辦球會之餘亦修讀了體育相關課程，學業會否影響運動發展視乎你的目標與決心。

作為運動員，平日生活與普通人最大的分別是什麼呢？

倫、許、鍾：加入港隊便要提高自己的要求，尤其到加拿大參加世界賽，需要大量訓練，平常身兼多職，所以生活更要自律，準確計劃休息與訓練時間，多吃肉類和蔬菜。

梁：作為全職運動員，需要花精神兼顧學業和訓練，很難抽時間去做其他事情，平常只有三個小時休息，沒有玩樂的時間；但因為明白運動員的生涯比起其他職業要短，我們更加不能懶惰，不能辜負自己的決心以及一路以來的努力。所以，我們得為了這份不平凡熬得住誘惑，堅持到底。

採訪：李啟恩 (2019)、梁珈佑 (2021)

奧運的熱潮有吸引更多人參與這項運動嗎？

梁：比起鼓勵港人運動風氣，香港劍擊運動員張家朗奪得金牌的喜訊讓我們一班劍擊運動員更受鼓舞。部分兼職運動員更因此毅然成為全職運動員。他的成功成為運動員路上的一盞明燈。既然我們在香港同樣接受類似的訓練，相信我們也有機會像張家朗一樣踏上世界級的舞台。

倫、許、鍾：雖然奧運對閃避球影響不大，但整體更多人重視體育的價值、欣賞運動員的付出！閃避球本身很有吸引力和刺激感，奧運成功也讓大眾認識到香港有默默耕耘的運動員。

請對以運動員為夢想的人說一些鼓勵的說話。

倫：加油呀！心中有目標就下定決心追夢吧！雖然未必能成為全職運動員，或最出色的選手，但我們可以做一輩子運動！只要堅持，總會有得著！

許：「即使努力的成果沒有人看到也要堅持。」我希望向大家傳達，香港所有人都能打得好閃避球。香港也能在世界賽取得好成績！希望大家抱有自律和堅毅的精神繼續努力！

鍾：最緊要開心！只有開心才能讓我們拋開包袱，不畏首畏尾地去勇敢挑戰！
梁：「不要放棄，即使很多人都不認同你，家人、朋友甚至連對手都不認同你。但假如你有這個理想、這個目標，就拼命去追，不要停下來、繼續前進！」



▲ 梁天晴校友（右）與對手切磋劍術



▲ 倫子儒校友（左）在球場指導球員



▲ 許晴校友在沙循圖書館留影



編按：版面有限，歡迎到校友會網頁閱覽足本訪問。