



第六十期

2024年5月

耕耘集

沙田公立學校
家|長|教|職|員|聯|會



編者的話	家教會主席麥潔玲女士	P.1
特稿1	校長專訪	P.2-5
特稿2	第35屆家長幹事介紹	P.6-7
會員信箱	親子瑜伽樂 (中四禰旻哲家長) 感知知多啲 (職業治療師陸惇允先生) 積木牆介紹 (侯志業主任) 學生作品 家長教育平台介紹 (陳志權副校長)	P.8-9 P.10-11 P.12-13 P.14-18 P.19
家教會活動萬花筒	新生適應全面支援系列 第35屆周年會員大會暨會後活動 國際復康日暨「海洋公園同樂日」 家長義工系列 家長興趣班	P.20-23
校園通訊站	學校活動 學生獲獎紀錄 教職員小檔案 校園喜訊	P.24-27 P.28-32 P.33-34 P.35
家長投稿	探索夢幻之旅： 加州奇幻冒險的旅遊魔法	P.36-39
認識國家安全 健康飲食推廣活動	國家安全教育兒童繪本 我的小「煮」意親子食譜設計比賽、活動預告	P.40
第35屆家長教師會	幹事名單	P.41





編者的話

一年一期的家教會刊物第六十期《耕耘集》終於出版了！作為本屆主席，初次參與耕耘集的製作，為家教會出一分力，真的感到很榮幸！今期特稿特意邀請校長進行訪問，也有我們新一屆幹事的介紹，讓大家對我們有更深的認識。

隨着疫情放緩，學校活動復常，家教會作為學校的伙伴，我們大力支持協辦學校活動，當中包括：組織家長義工參與「聖誕聯歡會」、「中秋聖誕及農曆新年佈置」、「校服回收轉贈計劃」、「午膳監察小組」等等，請大家細閱本期《耕耘集》，看看照片中有沒有自己的身影吧！

此外，為配合學校發展的關注焦點，家教會積極舉辦以關顧學生及家長身心健康為目標的活動。今期特稿以「瑜伽」為主題，當中「瑜伽鬆一鬆」家長興趣班，有幸邀請到家長義工擔任瑜伽導師。此外，「親子瑜伽樂」則為大家詳細介紹不同種類的瑜伽運動，希望大家也能找到合適的方法提升自己的身心靈健康。

最後，感謝各位會員支持及參與家教會活動！

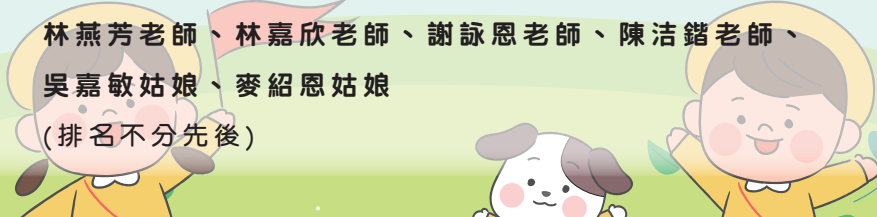
家教會主席
麥潔玲女士

編輯名單

顧問： 吳月娥校長

委員： 麥潔玲女士、劉雅思女士、莊美芬女士、陳潤如女士、
林瑞桃女士、李 敏女士、楊發娟女士、王小林女士、
陳志權副校長、陳穎嫻主任、林敏樺老師、梁俊傑老師、
林燕芳老師、林嘉欣老師、謝詠恩老師、陳洁鏞老師、
吳嘉敏姑娘、麥紹恩姑娘

(排名不分先後)



吳月娥校長專訪

中四王進希、中六吳子軒

校長說點滴

說到沙公的難忘事，校長不得不提這場突如其來的疫情，導致政府宣布停課，「我當機立斷召集老師們開會應對，測試各種線上軟件，商討如何運用科技進行課堂互動，想盡辦法克服疫症所帶來的衝擊」。既要平衡學生的日常學習，亦需處理大量行政安排，重新制定網課時間表，讓同學取得課業及教材的同時，又要避免人群聚集以免感染，把口罩抗疫物資送到有需要的同學手上，確是費煞思量。

小記：

我猶記得那種「滋味」真是歷歷在目，網課雖解「燃眉之急」，但確難以比實體課來得實在，那時才發現上學不是「必然的」事，現時特別珍惜喧鬧的上學日子，老師學生濟濟一堂，一同活動。



圖為王進希(左)、校長及吳子軒(右)，首次與校長坐下聊天，擔當小記者，既興奮又緊張。

訪問中，校長揚起心滿意足的笑容，談及近來收到畢業生接二連三的好消息。不論是能見證畢業生能繼續升學，並由教育大學特教青年學苑院長頒授「苑長推薦榮譽榜」，這種「從未預想過」的都是得來不易。畢業生各有發展，每每回校都為校長帶來好消息。去年有學生有意申請報考香港中學文憑視覺藝術一科，為了讓學生熟習考試模式及加強心理抗壓能力，校長向中學友校校長商量能否讓同學參與該校的大型模擬試，最後竟獲四間中學答允，這是本校「首創」的機遇，印證「我的學生只要有目標，校長一定願意為他們爭取機會」來實現「我們的未來不是夢」。這是確確切切十二年的栽培，校長感到無比的自豪和光榮，「沙公學生也能出人頭地」，校長語重深長地道出「這份好學、堅毅的精神很值得沙公同學延續下去」，讓本校的學生努力獲得社會的支持和肯定。



陳子聰剛在世界賽
取得佳績



畢業生岑志學在教
育大學繼續升學

校長說舊時

「我小時候可以被形容為頑皮、多嘴」，原來校長是在夜校修讀中學課程，歷經艱辛，深刻領悟到「將勤補拙」的道理，校長囑咐大家「努力讀書、不恥下問，為人要謙虛，處事要承擔」。因為校長堅信「知識能改變命運」，曾經一心想成為時裝設計師，後來卻被仰慕的修女影響，萌生從事教育行業的想法，「當時九七回歸，香港人對國家身份認同感及認識薄弱，心裏有種責任感油然而生」。校長曾在主流學校教授中文，屢屢「捧蛋」學生往往被單一地標籤為「頑皮」，在偶然的機會下深入了解一番後，「我就毅然到外國修讀特殊教育，漸漸認識到SEN，揭開對頑皮的誤解，

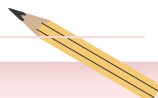
我成為教師後就沒有停止晚上工餘的進修」。校長在完成首個特殊教育碩士學位後，再接再厲，又再攻讀另一個教育管理的碩士課程；同時在特殊學校任職期間，亦修畢了三個相關的課程文憑。她堅信身為教育工作者，持續學習是至關重要的，這樣能夠裝備自己，好好應對瞬息萬變的世界，並將心中的辦學理念「有教無類」付諸實踐。她表示成為「校長」，就是為了能夠為學校「掌舵」，領導整個教學團隊能以學生為本，用心培育他們以能在社會上立足，從中尋找到讓他們發熱發光的舞台，發揮這批幼苗的無限「可能」，讓他們日後能夠貢獻國家、社會、世界。



校長不時外出遊歷，
擴闊自己的眼界。

小記：

校長給我的印象是一位會迎難而上，不易放棄的人。我希望他日我也像沙公的畢業生一樣能在社會上立足，成為有用的人！



遼寧省博物館



樂山大佛

在上課的日子，除了會在禮堂看到校長打招呼外，不時也會看到校長巡視校園的每一個角落，下雨看屋簷水渠、留意工程進度及噪音、矯正我們坐姿、觀察上課情況，「我很關注校園的學習環境、讀書氛圍，任何會影響學生學習成效的，我都會一一查看」。校長確保我們的學習環境既是優美，又是安全至上，偶爾也會聽到校長「天雨地滑」、「寒風將至」的全校宣布。在小事上校長對我們可謂無微不至，大事情上校長更是不遺餘力地提升學校行政效能，栽培老師，盡心辦學。

當然，校長也會有累的時候，「行山，是我排憂解惑的好方法」。校長習慣不時回望走過的路，站到高處，看看不一樣的風景，與先生一同走過山路小徑的高低、盡訴心中浪潮的苦水，即使有山大的壓力，都能得以舒緩。「閱讀、旅行令我能放眼世界，保持擁有一顆求知的好奇心」。同時，校長也喜愛看歷史書，以史為鑒、以古為鏡，歷史是智慧的總結，有助了解人性、明白世事幻變的起源，提升分析能力，從而明辨事態發展來籌謀、有備無患。

小記：

校長分享最近看的書《與成功有約》，提到七個高效能的習慣，當中的「以終為始」指出，要在開初為自己訂下「終點」，才能有勇往直前、一步步接近終點的「中途站」，不禁讓我反思去年的我達成了多少個目標呢！



校長公務繁重，也很珍惜與學生一同參與活動的機會，監察學習成效，注重學生學習環境。



第35屆家長幹事介紹

主席 麥潔玲女士（中一謝克廷家長）

大家好，我是中一班謝克廷媽媽。很榮幸今年能夠加入家教會成為主席，讓我有機會更深入地了解學校的運作和學生的需要。

未來，期望更多家長積極參與家教會活動，共同努力合作，為子女提供身心健康及愉快成長的學習環境，發揮家教會家校合作的精神。



副主席 劉雅思女士（小四梁仲廷家長）

敬愛的校長、各位老師、各位家長：

大家好，我是小四班梁仲廷媽媽，今屆副主席。很開心能成為家長教師會的委員之一，多謝學校對我的信任！也很榮幸今年擔任副主席一職，讓我能多參與學校事工的機會，獲益良多。

我抱着的理念是：家長之間互相幫助，彼此同行，讓大家感受到有同路人而從不孤單。

我相信有你有我的愛，叫我們能在一起勉勵同行！使我們每個孩子都能健康成長，愉快學習，活出燦爛人生！



司庫 莊美芬女士（小四陳逸嘉家長）

大家好，我係小四班陳逸嘉媽媽，我好開心能夠成為今屆幹事既一份子，使我從中學習到一些新知識，廣闊視野，多謝大家。



學術 陳潤如女士（小五尹樂軒家長）

我是小五班尹樂軒媽媽，我是本屆家教會擔任學術一職。我是一名全職家庭主婦，平時喜歡製作小手作和烹飪。我很高興加入沙公大家庭。沙公是一所對學生友愛、負責任的學校，在未來擔任幹事的日子裏，我定盡力協助學校為培養學生全面發展現而努力！



康樂 林瑞桃女士（小三林心悅家長）

我是小三班林心悅媽媽，很榮幸成為家教會幹事，擔任康樂一職，並認識到很多新朋友及家長，更加了解孩子們豐富及多姿多彩的校園生活。



聯絡 李敏女士（小四張焯嵐家長）

大家好，我是小四班張焯嵐媽媽。今年能夠成為家教會幹事成員聯絡一職，為大家服務是我的榮幸！疫情後，學校和家教會有很多不同類型的活動，希望令家長們和同學們都有快樂的學習環境，共創美好時光！因此，我會盡心盡力做好「聯絡人」崗位。

在此，祝福大家身心愉快！



秘書 楊發娟女士（小六李仲然家長）

大家好。我是小六班李仲然媽媽。我加入了家教會成為幹事已經第五年了，今年擔任秘書一職，很高興能為學校出一分力和服務學生，我會盡能力協助家教會的發展。



總務 王小林女士（中四徐樂希家長）

大家好，我是中四班徐樂希媽媽。很榮幸能成為貴校幹事，在這一年間令我更能感受到貴校對學生的關懷與教育，和各位老師、社工的辛勤付出，給予學生很多學習機會，多謝學校、老師和社工。在此，祝福大家身心愉快！



家長分享「親子瑜伽樂」

大家好!我是中四班禰曼哲媽媽，亦是一名瑜伽導師，今次為大家分享與曼哲一起進行的「親子瑜伽樂」，透過瑜伽的動作，不但增進親子的關係，同時透過呼吸與身體的控制，減低生活壓力。

現代人工作繁忙，生活壓力越來越大，你有多久沒有好好的休息一下，放鬆日漸沉重的腦袋，重新與自己對話？試試親子瑜伽吧！讓我們專心於呼吸與身體的控制，追求內心的平靜。



中四班禰曼哲媽媽

瑜伽是甚麼？

首先，先來聊聊什麼是瑜伽？字面上來說梵文的瑜伽「Yuj」表示為融合、連接，那到底是融合、連接甚麼呢？簡單來說，就是連接你的外在形體與內在思維，在做瑜伽的過程中，達到身心靈平衡的最高境界。但可千萬別誤會了，瑜伽並不只是一些動作，而是一個過程，在做瑜伽的過程中，你所感受到的一切，才是瑜伽的本體。

其實，每一位瑜伽練習者都有自己對瑜伽的一套見解，這個問題並沒有標準答案，它或是一種訓練、一種運動，也能是一種救贖、一種自我反省、一種生活習慣，不論你的答案是甚麼，那就是你的瑜伽。

做瑜伽的種種好處

最顯淺易見的部份來看，瑜伽藉着伸展身體的肌肉，保持動作的平衡，可以增加肌耐力與身體柔軟度。隨着長期進行瑜伽運動，更能加速身體的新陳代謝、雕塑身型、增加抵抗力。

而瑜伽也以舒緩壓力及放鬆身心聞名，在呼息吐氣之間漸漸遠離煩惱。現階段已有多個科學研究證明，瑜伽透過降低皮質醇的分泌，能有效的降低焦慮、消除疲勞，同時改善睡眠困擾。

只要身體與精神的壓力同時舒緩了，許多的文明病也就一併消失了，可說是一種最自然的身體保養法，這也是為何如今越來越多人沉醉瑜伽的主要原因之一。

瑜伽類別

哈達瑜伽(Hatha Yoga)

瑜伽種類中最常見的就是哈達瑜伽，這也是最古老的瑜伽，動作難度涵蓋簡單至困難，非常適合沒有瑜伽底子的人士入門。在梵語中「Ha」是太陽、「tha」是月亮，因此「Hatha」就是陰陽合一的意思，透過兩種能量結合來達到身心靈之間的平衡，主要以極度呼吸、身體鍛鍊、冥想為主。

溫和瑜伽 (Gentle Yoga)

是一種專注於伸展和呼吸的練習方式，而不是力量或極度柔軟性的強大練習。溫和瑜伽練習除了坐姿伸展之外，可以做站立姿勢、前彎和低衝擊的後彎練習。特別是對於零基礎的學員，即是以往幾乎沒有運動習慣群來說，溫和的瑜伽同是入門推薦。

纖體瑜伽 (Slim Yoga)

總括來說有四大功能，即調理、排毒、減脂和美感。瑜伽的身體姿勢能伸展全身的肌肉、韌帶，塑造優美的身體線條，保持苗條柔軟的體態；同時由於注重呼吸的方式與調節，也就具有了非常好的醫療健身功效。

頌鉢伸展 (Stretch with Singing bowl)

以一連串簡單伸展動作，幫助大家身體肌肉完全地放鬆，調整身體姿勢，讓體內的氣血流通，再配合頌鉢音頻沉穩的力量來放鬆緊張沉重的情緒壓力。

陰瑜伽 (Yin Yoga)

陰瑜伽特別強調身體動作的慢、緩、伸、展，主要練習目的是為了讓身體得以疏筋延展，達到放鬆修復的效果，尤其着重骨盆穩定性及下半身的練習，透過拉筋伸展來活絡僵硬的身體筋骨，並疏通不順的血氣和緊繃的筋膜。

瑜伽伸展 (Yoga Stretch)

瑜伽伸展以身體伸展與呼吸為主，配合基礎的體位法、簡單的練習方式，漸進式增加肌力、肌肉彈性與柔軟度，及緩解肌肉僵硬和痠痛的問題，並且增加身體的靈活性，對任何運動的放鬆，或是復健都滿有幫助；也可以藉由瑜珈伸展讓呼吸更深層、更深入感受自己的內心，同時供身體休息，進而療癒心靈、貼近身體、穩定情緒等，讓全身不再緊繃、提升日常專注。

瑜伽輪 (Yoga Wheel)

是後彎器幫助伸展，提高身體靈活性，緩解背部疼痛，強化核心，幫助放鬆。適合有地面瑜伽經驗學員。

空中瑜伽 (Aerial Yoga)

注重於提升全身性的協調感，透過呼吸練習可以穩定平衡力、核心肌群、柔軟度以及專注力，在掛布或空中環上練習可以將身心輕盈舒展。同時能保護頸椎、着重全身發力，通淋巴，去水腫，鍛鍊膽量，模式多變。

空中伸展 (Aerial Stretch)

初學者不太敢嘗試空中瑜伽的話，建議從空中伸展開始練習，穩定平衡力、核心肌群、柔軟度和專注力，是着重柔軟力量的伸展。

如果各位家長有興趣更深入認識瑜伽運動，歡迎到我的 Instagram: joey_yui_om 與我交流心得！



小朋友就坐時會出現以下這些狀況及姿勢嗎？

- 1) 腰傾向側面
- 2) 一隻手或雙手托着頭
- 3) 整個上身伏在桌子上
- 4) 經常轉換坐姿



如想改善坐姿不良，我們先了解部份不良坐姿的成因：

- 1) 整體肌肉（尤其是軀幹核心肌肉群及肩膀）力量及耐力不足，導致較難維持正確的坐姿
- 2) 傢具尺寸不適合（如：桌椅高度、座深等）
- 3) 需不停移動身軀以滿足感官需要
- 4) 其他身體機能狀況



針對上述的成因，建議可嘗試以下改善坐姿的方式及訓練：

- 1) 加強鍛煉軀幹核心肌肉群及肩膀，進行如動物步行、上肢力量訓練等的活動
- 2) 安排小朋友使用合適的傢具，如合適的高度、座深等，令小朋友盡可能以「髖關節—膝頭—腳腕 90-90-90度角」原則就坐
- 3) 使用不同輔具，如：在座椅上加上充氣坐墊、桌面斜枱等，從不同方向改善小朋友的坐姿



- 4) 提示小朋友進行桌面活動時，需將所需用品，如：玩具、紙張等，放到桌上的正中間，以防小朋友向兩側傾斜
- 5) 為小朋友提供視覺及口頭提示，直接提示他們留意及保持正確坐姿



不良坐姿有不同的背後原因，如家長想了解更多，或對自己的小朋友坐姿有所疑問，歡迎與職業治療師陸sir聯絡。

參考資料：

Gillen, G., Boiangiu, C., Neuman, M., Reinstein, R., & Schaap, Y. (2007). Trunk Posture Affects Upper Extremity Function of Adults. *Perceptual and Motor Skills*, 104(2), 371-380.

Kounter, Timothy (2019), The Prevalence and Consequences of Poor Posture in Children and Adolescents, Senior Honors Theses. 903.

Lucele G. L. Ara ú jo , Vandilson P. Rodrigues (2020), Association between sitting posture on school furniture and spinal changes in adolescents, *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 34(6).

Parush Shula, Levanon-Erez Nirit, Weintraub Naomi (1998), Ergonomic factors influencing handwriting performance, *Work*, 11(3), 295-305.



積木牆介紹

為了鼓勵小學生接觸和學習 STEAM 教育（涵蓋科學、科技、工程、藝術和數學），政府在《2021年度財政預算案》中推出了小學「奇趣IT識多啲」計劃，資助學校舉行與資訊科技相關的活動。本校成功獲得了約港幣27萬元的撥款，開展了 Pixel Arts 編程活動，並分成兩個階段進行。



這個活動的主要目標和預期成果：



讓學生能夠掌握資訊科技的基礎知識和技能，並激發他們對資訊科技的興趣和熱情，創造一個學習資訊科技的良好氣氛，讓學生能夠在互動和合作中提升他們的運算思維能力，並運用資訊科技解決問題。同時也鼓勵學生發揮創新精神，嘗試創作自己的資訊科技作品，從而豐富他們的學習體驗。

第一階段的活動是讓學生使用積木來創作一個有主題的像素藝術積木牆。我們邀請了專業的導師到校，教授學生基本的電腦編程概念和技巧。導師還示範了如何使用積木來設計和製作像素藝術作品，並給予了學生一些靈感和指引。



學生按照導師的指示，分成小組，選擇主題後利用不同顏色和形狀的積木，合作完成了這項作品。這個活動不僅讓學生學會了基本的編程概念，還培養了他們的團隊合作、溝通和解決問題的能力。



第二階段的活動是讓學生利用編程電子裝置，深入學習編程知識，並在像素藝術積木牆上添加編程元素和機關裝置。這個課外活動的目的是激發學生將編程概念應用到他們的像素積木牆設計中。例如，活動涉及了一些常用於像素積木創作的有趣編程元素，如LED 燈光效果、馬達轉動功能、聲音和顏色感應器等。這些元素可以讓像素積木牆產生不同的視覺、聽覺和觸覺效果，增加互動性和趣味性。學生通過添加編程元素，使他們的作品更加生動、更具創意和想像力。這個活動不僅讓學生深入了解編程知識，還培養了他們的創新思維、美感和審美能力。



希望透過這個 pixel Arts 編程活動，讓學生體驗到資訊科技的樂趣和價值，並啟發他們對 STEAM 教育的興趣和熱情。我們相信這個活動對學生的學習和發展有著正面的影響，並期待未來舉辦更多類似的活動。



「數理科技日」 作品展示

本校於2023年11月28日舉辦「數理科技日」，讓學生動手動腦製作STEAM玩具，提升學生對STEAM的認識及興趣，並培養創意及解難能力。

莊志強主任



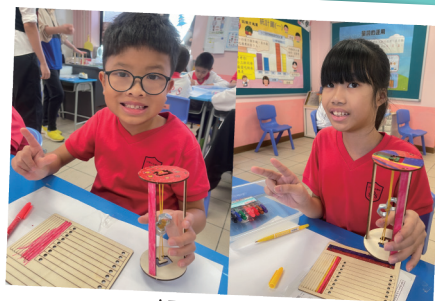
齒輪轉動



旗幟升降台



風力小車



胡可滾輪



投石機



電動風扇



燈泡亮了





旗幟升降台



掃地機器人



線控升降機



重力小車



跑步機器人



拖車機器人



學生作品

小五班 明琪睿

本週記趣

九月二十五日至十月一日

星期天早上，我和媽媽去九龍塘站C出口到又一城看電影，故事內容講述一位單親爸爸和兒子的生活，很感人。

中三班 楊城軒

寫作擬人句

太陽放工後，月亮快速來接班，但因為太累而睡着。



中一班 戴朗熙

智能手環

我今天為大家介紹的科技產品就是智能手環，它屬於手錶的其中一種，它對我們很重要。

它的形狀像薯條，它的顏色有很多種，如：藍色、綠色、黃色、紅色等。它的獨特之處是可隨意更換錶帶和錶面的圖案，它的重量很輕，質感和重量就如拿一支筆一樣。

它的主要功用可以多達十五種，如：看時間、測心率、做運動、計步數等。它可以有效減少全日久坐的習慣，因為它有防止久坐的提醒功能。它的優點是電池的續航時間比一般的手錶長；缺點是需要與手機應用程式連動。

中一班 謝堯廷

聖誕節，我的好朋友邀請我到他的家開聖誕聯歡會，抽獎環節我中了二獎，我感到十分開心。

姓名：謝堯廷 班別：中一 日期：十二月三十日 ②A

你和家人在聖誕假期做了甚麼？試貼上照片或畫圖，並以作出描述。
(例：今天，我和家人到餐廳吃聖誕大餐，我吃了……，我感到……。)



聖誕節，我的好朋友邀請我到他的家開聖誕聯歡會，抽獎環節我中了二獎，我感到十分開心。





小六班 孔廷瀉

十二月二十一日，我和爸爸、媽媽、妹妹、嫻嫻和爺爺乘飛機去泰國，去了沙灘，又去了水上樂園，最後去了野生動物園和鸚鵡合照，我很開心。

中二班 袁嘉蔚

我是一支鉛芯筆

我是一支鉛芯筆，由石墨和黏土製成，經過吵鬧的工廠加工，來到一個美妙的世界。在天旋地轉般的機器裏，我慢慢地睡着了……

當我醒來時，我發現我自己居然變成了一支鉛芯筆了，我穿着銀色和粉紅色的外衣，戴着一頂金屬的小帽子，呆在喧鬧的文具店裏。我心裏暗忖：既然我已經是一支鉛芯筆了，我的新主人會是誰呢？剛想到這裏，突然有一隻手朝着我伸過來拿起我，「媽媽，我要選這個。」原來是小女孩想要她的媽媽買下我。小女孩的媽媽付款後，她就成為了我的主人。

當我被放進筆袋的時候，哇！好多人啊！有穿着長裙子的橡皮姐姐，苗條的鋼筆阿姨，一身藍藍的尺子叔叔……大家都在笑咪咪地望着我呢！

大家一起擠在一塊，小聲嘀咕甚麼……不知過了多久，就來到小主人的家裏。小主人把我們取出來。主人抓起我在紙哥哥身上寫了個「心」字，小主人滿意地笑了笑。

從此以後，我和主人成了好朋友，每天一起上學放學，開心着，度過了每一天。

上個星期六，我在巴士上做了一件有意義的事情，我給老奶奶讓座了。

那個時候，我坐在第一排的第二個座位上，我看見一位白頭髮又拿著拐杖的老奶奶上車了，我就主動給老奶奶讓座。老奶奶笑咪咪地對我說：「你真是一個樂於助人的好孩子。」媽媽看到了都誇我是一個好孩子，我十分高興。

我明白了一個道理，我們要多幫助別人，大家開心，自己也就開心。

中三班 韋明軒

令你難忘的一天

中六班 王琬淇

令你難忘的一天

今天是我參加歌唱比賽的日子，也是我最興奮的日子。

比賽當天，我感到很緊張，於是我一早就起床了，換了衣服便和媽媽、哥哥出門去柴灣參加比賽。我們到了比賽場地，就去綵排和化妝。為了今天的比賽，我買了新衣服和新的化妝品，希望在比賽裏能如虎添翼，取得好成績。

正式比賽在下午進行，主辦方通知我們先去吃午飯，然後再回來參加比賽。因為下午要唱歌，所以我只吃了點飯和喝了些水。吃完飯，我們就來到比賽場地準備下午的比賽。比賽開始了，參賽者陸續上台唱歌，不一會就到我了。我比賽的曲目是《我多喜歡你，你會知道》，我懷着緊張的心情走入了舞台中央，然後開始唱歌。唱着、唱着，我忘記了緊張，忘情地投入到歌曲裏去。表演完畢後，全場的觀眾都給我熱烈的掌聲。

下午比賽結束了，我拿到了亞軍，感到非常高興。這次比賽能獲得亞軍，我要感謝一直支持我的家人和老師。今天真是最難忘的日子，我會永遠記住這次唱歌比賽。

中三班 陳柏庭

令你難忘的一天

星期六，我去了海洋公園玩，還學會了很多知識。那天，陽光普照，我們吃完早餐後，便乘鐵路到海洋公園站。

到達海洋公園後，我和爸爸先去熱帶雨林探險徑，我們看見了巨嘴鳥、毒箭蛙和侏狨，還認識了各種雨林裏的稀有動物。

接著，我們就去極地時速玩過山車。我本來很害怕，但我決定要克服自己的弱點。最後，我成功挑戰過山車，還連續玩了幾次，直到太陽下山才依依不捨地離開。

那天真是既開心，又有意義的一天！

家長教育平台簡介

陳志權副校長



在本年度，學校採購了全新家長教育數碼平台，目的是配合教育局新推出的《家長教育課程架構》，靈活支援我們全校家長們教養兒童之需要，以及促進家長和學校的互動交流。

是次採購的ALO父母心家長教育平台，是根據教育局家長教育課程架構的指引，利用嶄新數碼科技製作而成的多媒體平台。平台內的欄目各有不同主題，透過使用生動簡潔的圖文和影片，讓家長們認識由眾多專家以科學基礎的理論所研發的有效育兒策略。同時，平台內的各欄目內容，更會每星期發佈新一期內容，以便家長們能隨時隨地學習和更新自己的育兒知識和技巧。

如尚未安裝此手機學習平台的家長，現時可於Apple Store Android手機商店內，尋找「ALO家長教育數碼平台」便可以下載。本程式登入的帳戶和密碼學校已於11月派發，如家長忘記或掉失，可於辦公時間內致電校務處補回。我們真誠鼓勵您多利用這個平台，增加您與孩子之間的溝通和理解，建立良好的親子關係。

學校今年除了採購家長數碼學習平台外，還會在下學期為家長們舉辦認識兒童成長的專題講座。

請家長密切留意於schoolink最新的電子通告。最後，我們期待與您一起攜手合作，共同培育孩子健康快樂地成長。



家教會

活

動

萬

花

筒

新生適應全面支援系列 新生家長迎新會



主席介紹家教會會務



副校長介紹家長教育資訊



同學們示範早操舞



大抽獎環節



恭喜各位幸運兒



感謝各位家長參加迎新活動

家教會會員大會



幹事報告會務



會員踴躍支持及積極參與



傑出會員



家教會周年會員大會會後活動



/ Yeah /



兩姊妹齊合照



睇下我們幾合拍



疫情過後首次聚餐，真開心



炮台前影相留念



睇下我笑得幾開心

國際復康日暨「海洋公園同樂日」



準備大玩特玩啦



好多企鵝呀！



我比熊貓更可愛



我中獎呀！



到此一遊



登山纜車

冬季校服回收



看看我們的家長義工多專業



家長義工們多認真



家長義工為學生選擇合身的校服

中秋佈置



家長義工為校園增添節日氣氛



終於大功告成...來個大合照

聖誕佈置



家長義工們落力佈置



又是大合照的時候



佈置聖誕樹



農曆新年佈置



午膳監察



「瑜伽鬆一鬆」家長興趣班



學校活動

公益金便服日



兩位活潑可愛的小女孩穿著便服，神采飛揚、充滿喜氣。

學生穿起紅色的衣服，充滿活力，表現積極。



沙公充滿愛，展現我精彩。



學生穿得整齊且漂亮，在同一鏡頭下一起笑著拍照。



學生穿著光鮮亮麗，容光煥發，在陽光中耀眼奪目。



學生穿著便服在陽光下盡展健康明快的感覺。



黑色的裙子剪裁精緻，輕盈飄逸，顯得學生小巧玲瓏，高貴可愛。

課後興趣班

唱遊韻律班



透過簡單的唱遊，學生隨著音樂配以動作。



一邊聽音樂，一邊做手和腳的動作，鍛練腦筋反應和協調手脚。

學生運用粉彩和手指表達內在的色彩



學生體驗和諧粉彩創作的樂趣。



學生用手指繪畫，體驗從藝術達致放鬆的情緒。



學生用自己喜歡的顏色，用自己喜歡的節奏，輕鬆地創作。

和諧粉彩班

學生專心致志地把創意發揮在拼貼創作上。



學生多觀察、多體驗，經驗更多、眼界更遠。



立體繪畫



學生加點創意，令立體畫充滿想像空間。

立體繪畫非常有趣，學生學習得非常投入。

齊來跟著節拍拍拍鼓

親子音樂治療

隨著音樂玩彩虹傘

邀請你玩鐵鏈鎚

趣味輕黏土

專心地勤練各種黏搓技巧

創作出一個立體Q萌外星人

製作一個個經典脆皮雪糕

學生發揮想像力，創作出一個史前恐龍立體作品

音樂健體班

動作一個接一個，音樂一首接一首

透過舞步和音樂抒發內心感情，釋放壓力，鬆弛神經

樂在STEM中

培養學生不同的潛能以應對未來的挑戰

小學生也能體會STEM的學習樂趣

摺紙多樂趣

每位學生拿著剛摺好的紙飛機，準備一齊放飛機，看看怎樣可以飛得更遠？

學生運用所學的摺紙技巧摺出一杯雪糕

聖誕聯歡會



音樂才藝匯演



學生獲獎紀錄

校園通訊站

國際賽事



2023特殊奧林匹克夏季世界比賽 德國-柏林2023年6月

項目	班級	姓名	金牌	銀牌	銅牌
羽毛球	中五	譚柏橋	1	1	/

2023特殊奧林匹克融合運動會 韓國-江源道2023年9月

項目	班級	姓名	金牌	銀牌	銅牌
羽毛球	中五	譚柏橋	1	/	/

2023國際特殊奧林匹克東亞區滾球比賽 中國-香港2023年9月

班級	姓名	金牌	銀牌	銅牌
中二	林可凝	1	/	/
中六	羅凱盈	2	/	/

2023國際特殊奧林匹克東亞區融合軟式曲棍球賽 中國-上海2023年10月

班級	姓名	金牌	銀牌	銅牌
中二	黃建臻	1	/	/
中三	周睿勤	1	/	/

本地賽事



2023「伴你高飛」獎勵計劃

班級	姓名	獎項
小三	葉梓朗	表揚積極參與 非學術性活動
小四	陳逸嘉	
小六	何滢	
小六	陳韋錡	
中一	劉德泓	
中一	謝堯廷	
中一	劉亦朗	
中一	蔡昀軒	
中一	盧穎翹	
中二	李洛穎	
中三	陳秋熊	
中四	王進希	
中四	李歡欣	
中五	莊偉俊	
中六	楊妙韻	

2023年度第二屆美食之都在香港填色比賽

項目	2023年度第二屆美食之都在香港填色比賽		
班級	小二	小四	小六
姓名	張恩齊	陳逸嘉	楊展匡
獎項	冠軍	季軍	亞軍

2022-2023敏哲慈善基金特殊學校獎學金

項目	特殊學校獎學金
班級	中六
姓名	吳子軒

2022-2023學年葛量洪特殊學校學童獎



班級	姓名	獎項
小六	郭珮瑤	特殊學校學童獎
小六	何滢	
中一	戴朗熙	
中二	陳永悅	
中三	馮學鈞	
中四	侯永福	
中五	譚柏橋	
中六	吳子軒	

I 親和藝術慈善基金

項目	SEN學童進步獎2023
班級	小六
姓名	何滢



智能飲水機

「機身圖案設計比賽」

獎項	設計比賽優勝者	
班級	小六	小二
姓名	楊展匡	張恩齊

I 第二屆《愛傳遞。愛運動》滾軸溜冰慈善分齡賽

項目	班級	姓名	獎項
場地障礙賽 (10歲組)	小五	黃天樂	亞軍
雙足S型繞樁賽 (10歲組)	小五	黃天樂	季軍
場地障礙賽 (11歲組)	小五	劉玥瑜	亞軍

I 第四十七屆特殊奧運會滾球比賽

項目	班級	姓名	獎項
女子單人	中二	徐沚澄	銅牌
	中六	羅凱盈	銀牌
女子雙人	小六	何滢	金牌
	中二	袁嘉蔚	金牌
	中六	馬幸茵	金牌
男子單人	小五	曹俊森	銀牌
	中一	霍駿鴻	銀牌
	中五	莊偉俊	金牌
男子雙人	中二	李洛穎	金牌
	中二	黃建臻	金牌
	中二	甄溢恆	金牌
	中四	徐樂希	金牌
男子團體	中一	許天恒	金牌
	中二	余文山	金牌
	中三	趙思齊	金牌
	中六	梁俊彥	金牌

I 第四十七屆香港特殊奧運會地板曲棍球比賽

項目	班級	姓名	獎項
個人技術賽	小四	劉駿城	亞軍
	小五	王進儒	亞軍
	小六	孔廷濤	季軍
	小六	楊展匡	亞軍

個人技術賽	中一	許天恒	季軍
	中一	李恩冕	亞軍
	中一	霍駿鴻	季軍
	中二	黎思恒	冠軍
	中三	林泊希	亞軍
	中四	林澤銘	冠軍
融合4人隊	小六	吳國浩	冠軍
	中一	林栢曦	冠軍
	中二	李洛穎	冠軍
	中二	吳家俊	冠軍
	中二	黃建臻	冠軍
	中三	周睿勤	冠軍
	中三	吳丞亨	冠軍
	中三	邱俊龍	冠軍

I 第四十七屆香港特殊奧運會游泳比賽



比賽項目	班級	姓名	獎項
2 x 25浮板接力	小三	胡蓓琳	冠軍
25浮板 (輔助)	小三	胡蓓琳	亞軍
25蛙	小四	陳逸嘉	亞軍
25蛙	小四	蘇可琳	冠軍
25自由	小四	蘇可琳	亞軍
25自由	小六	陳韋錡	冠軍
25蛙	小六	陳韋錡	季軍
25蛙	小六	楊展匡	亞軍
25自由	小六	楊展匡	季軍
25蛙	小六	劉 琉	冠軍
25自由	小六	劉 琉	冠軍
25自由	小六	劉穎敏	冠軍
25蝶	小六	劉穎敏	冠軍
25浮板 (輔助)	小六	何 澄	冠軍
25浮板 (輔助)	小六	李仲然	冠軍
25浮板 (輔助)	小六	蕭樂僊	亞軍
25浮板 (輔助)	小六	吳國浩	冠軍
2 x 25浮板接力	小六	吳國浩	冠軍
50自由	小六	郭珮瑤	季軍
100自由	小六	郭珮瑤	季軍

項目	班級	姓名	獎項
25自由	中一	謝堯廷	季軍
4 x 25自由接力	中一	謝堯廷	季軍
4 x 25自由接力	中一	蔡昀軒	季軍
50自由	中一	戴朗熙	冠軍
50背	中一	戴朗熙	亞軍
25自由	中二	林可凝	季軍
25蛙	中二	林可凝	季軍
25自由	中二	李洛穎	冠軍
4 x 25自由接力	中二	李洛穎	季軍
25蛙	中二	余官渝	冠軍
25背	中二	余官渝	冠軍
4 x 25自由接力	中三	趙思齊	季軍
25蛙	中三	陳秋熊	冠軍
25自由	中三	林泊希	亞軍
25蛙	中三	林泊希	季軍
50自由	中三	徐陞然	亞軍
100自由	中三	徐陞然	亞軍
100個人四式	中三	洪泳朗	冠軍
100背	中三	洪泳朗	亞軍
25自由	中四	康詠瑜	亞軍
25蛙	中四	徐樂希	冠軍
25浮板 (輔助)	中四	關宛珊	冠軍
2 x 25浮板接力	中四	覃朝泓	冠軍
25自由	中五	丘籽靜	亞軍
25蛙	中五	丘籽靜	亞軍
50蛙	中五	莊偉俊	亞軍
50自由	中五	莊偉俊	季軍
25蛙	中六	陳正灝	亞軍
25自由	中六	伍子望	冠軍
25蛙	中六	伍子望	亞軍
2 x 25浮板接力	中六	楊妙韻	冠軍
25浮板 (輔助)	中六	楊妙韻	冠軍

I 香港青少年兒童繪畫大獎賽 2023



項目	班級	姓名	獎項
少兒組(主題: 神奇交通工具)	小五	黃天樂	金獎

教職員小檔案

校園通訊站



教職員姓名

鄧可澄老師

自我介紹
(感覺+期望)

不知不覺，我加入沙田公立學校已有一年多了。起初，令我印象最深刻的，是沙田公立學校校舍古色古香，承載着歷史痕跡，但是，後來我發現學校的發展與其外表恰恰相反，沙公的學生能在優美古雅的環境下，享受着新穎的教學設施以及與時並進的教學方式。期望在新校舍落成之後會有更多新元素。

興趣

餘暇時，我會做運動和遠足，我也喜歡攝影，因此我會在假日與我的小狗「Febi」到戶外走走，拍很多好看的照片。

負責工作

我主要任教中文科、普通話科及電腦科，同時亦擔任學生的輔導老師。



教職員姓名

袁煒楠老師

自我介紹
(感覺+期望)

大家好！我是袁煒楠老師，能夠在本期耕耘集作分享一下，深感榮幸！不經不覺，我加入沙公的大家庭原來已年多。這段時間我體會到沙公同學善良和純真的一面，他們會不時主動送上關心和問候，又樂於服務師長和同學。學生如此優秀，全賴沙公上下對同學用心的教導和照顧，使他們可以展現出關愛和助人的一面。期望同學在沙公的大家庭裏能夠繼續健康愉快地學習和成長！

興趣

有時會外出動動身子，例如踏單車、打羽毛球、打籃球等；有時會在家看看電影；有時也會和家人四處逛逛或到郊外走走。談不上興趣，但就是會較喜歡做這些事，放鬆一下。

負責工作

本學年，我擔任中二班班主任，亦為自閉症輔導的資源老師。我任教數學、資訊科技應用和資訊及通訊科技科，還負責不同功能和行政小組的職務。我的工作相當充實，為我帶來不少學習機會。

在沙公工作展望

希望同學能夠在一個更完善的學習環境學習，並有更優質的成長體驗和學習歷程！讓我們期待一下新教學大樓的啟用吧！

教職員姓名	何少霞老師	
自我介紹 (感覺+期望)	我在沙田公立學校教學已有一段很長時間。這裏充滿着不同的挑戰，也有不少的支持和鼓勵。最興奮的是收到已畢業同學一聲：何老師，你好嗎？或家長每逢佳節傳送的祝福及告知子女近況，感到大家心中仍記得我。	
興趣	我最喜歡吃東西，也喜歡旅行、遠足、聽歌、看書、做手作等。	
負責工作	我是中六班班主任，同時任教中國語文科、視覺藝術科、自閉症輔導及生涯規劃輔導。	
在沙公工作展望	希望用心、努力完成每一年的工作，與同學一起成長，進入人生另一個新階段。	

教職員姓名	林嘉欣老師	
自我介紹 (感覺+期望)	大家好，我是林嘉欣老師。很高興能成為沙公的一份子，為學生締造一個充滿關愛的校園，推廣熱愛學習的正向文化，我期望能與同學們一起學習，共同成長。	
興趣	我的興趣是閱讀、跑步、聽音樂和欣賞電影。假日，我喜歡與家人玩桌上遊戲和到郊外欣賞大自然的美麗景色，以放鬆身心。	
負責工作	我主要任教常識科、視藝科及音樂科，同時亦擔任自閉症資源輔導老師。	

教職員姓名	蘇嘉禧老師	
自我介紹 (感覺+期望)	大家好，我是蘇嘉禧老師，很開心加入了沙公大家庭。沙公的師生之間關係密切，整個校園充滿着歡樂與愛的氛圍。於我而言，每個孩子都是獨一無二的，具有獨特的天賦與個性。期望透過每天的相處和學習，大家一起分享快樂！一起成長！	
興趣	我喜歡畫畫、做陶瓷和去旅行。旅遊途中，我經常會帶備一支筆和小畫冊，隨心繪畫有特色的風景。	
負責工作	本年度我擔任小一班班主任，主要任教數學科、閱讀科和自閉症輔導服務。除了科組教學外，我亦負責協辦本年度的和諧校園推廣、聖誕聯歡會、學校旅行、自閉症日營等活動呢！	
在沙公工作展望	期望能與沙公的學生、家長、同工一起齊心、努力完成每一項挑戰，共同令沙公這個大家庭更進步！	

校園喜訊

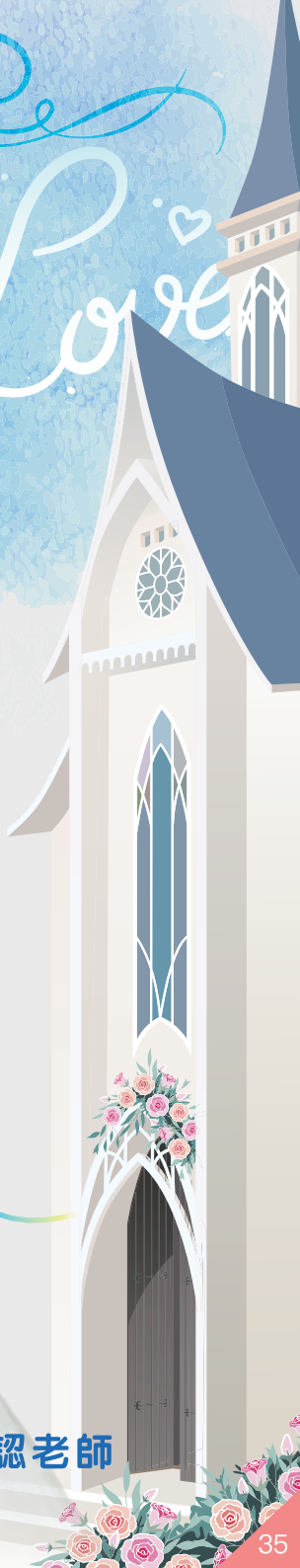
Love

言語治療師余惜婷女士

新婚之喜



林燕芳老師&黃安認老師
結婚之喜



家長投稿

中一辛銘洛家長

探索夢幻之旅： 加州奇幻冒險的旅遊魔法



大家好！今天我要和大家分享一趟充滿歡笑、驚奇和奇幻的加州之旅。我們將帶你們遊覽洛杉磯的迪士尼樂園、環球影城和美麗的羚羊彩穴，還有拉斯維加斯的繽紛風光和大衛高柏飛的魔幻表演。此外，我們還有一個特別的景點，讓我們一起來探索洛杉磯警察博物館！

首先，讓我們來到洛杉磯的迪士尼樂園！進入這個童話般的地方，你會被歡快的音樂和五顏六色的遊樂設施包圍。你可以和米奇老鼠、唐老鴨以及其他迪士尼的朋友合照，或是搭乘經典的迪士尼遊樂設施，例如「太空山」和「小飛象旋轉杯」。不管你是小朋友還是大朋友，迪士尼樂園都會讓你沉浸在童話世界中，帶給你無盡的歡樂和回憶。



接下來，我們來到這是一個能呈現奇妙地方。你可以，欣賞驚險刺激以和你最喜愛的果你是哈利波特一定不能錯過



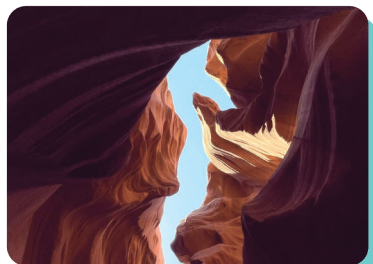
洛杉磯環球影城，真實電影世界的奇參觀電影拍攝現場的特技表演，還可電影角色合照。如的粉絲，那麼你一定

「哈利波特的魔法世界」！在這裡，你可以漫遊在霍格華茲學院，品嚐魔法藥水，甚至騎上飛天掃帚進行一場刺激的魔法飛行。環球影城將帶給你前所未有的電影體驗，讓你感受到彷彿置身於銀幕之中的奇幻旅程。

洛杉磯警察博物館是一個非常特別的地方，它讓我們了解警察的工作和歷史，同時也讓我們親身體驗當警察的感覺。當你踏進這個博物館，你會被一大堆警察用的裝備和工具吸引。我們還可以坐在警車裏，感受一下當警察的感覺。這是一個非常有趣且具教育性的體驗，小朋友都對此感到非常興奮！



接著，我們來到美麗的羚羊彩穴，這是一個大自然奇觀。當你踏進這個神奇的地方，你會被壯麗的岩石景觀和多彩的光線所震撼。你可以跟隨導遊探索這個迷人的地下世界，欣賞岩石中獨特的形狀和色彩。羚羊彩穴將帶給你一種非凡的感受，讓你更加欣賞大自然的鬼斧神工。



最後，我們抵達了拉斯維加斯，一座閃耀奪目的城市。在這裡，你可以欣賞到無數的霓虹燈和奇特的建築。拉斯維加斯最具代表性的表演莫過於大衛高柏飛的魔幻表演。大衛



高柏飛的魔幻表演不僅僅是一場視覺盛宴，它也蘊含著一個故事。當你進入大衛高柏飛的表演場地時，你會被華麗的舞台和音樂迷住。大衛高柏飛將帶你進入他的魔幻世界，你將見證到不可思議的魔術表演和驚人的特技。他可以讓人消失，甚至在空中飛行！每個表演都充滿了驚喜和神秘感，你會忍不住猜想這些不可思議的事情是如何實現的。





這次旅程給我們帶來了無數的歡笑、驚奇和美好的時刻。我們感受到旅遊的魔法，讓我們開拓眼界，增長見識。我希望將這些美好的回憶與大家分享，鼓勵你們也踏上屬於自己的冒險之旅。無論是在洛杉磯的迪士尼樂園、環球影城，還是在拉斯維加斯的大街小巷，都有無盡的驚喜等著你們。

旅遊不僅是一個娛樂的選擇，更是一個學習和成長的機會。透過旅行，我們可以體驗不同的文化、探索新的地方，並且與家人一起創造美好的回憶。所以，小朋友們，請記住，勇於探索，勇於冒險，世界就在你的腳下！

期待看到你們也踏上旅程，和你們的家人一起探索這個美麗的世界。祝你們旅途愉快，帶著笑容和好奇心，享受美妙的旅行！



認識國家安全

「國家安全 你我要知」有聲故事繪本 配以中文字幕



這部有聲故事繪本以生動的方式，深入淺出地介紹有關國家安全的資訊。繪本透過貓頭鷹叔叔、小男孩和小女孩的對話，簡介國家安全所涵蓋的不同領域；《香港國安法》的訂立目的和內容；並以生活例子帶出市民在行使權利和自由的同時，亦須遵守法律的義務，同時要尊重其他人的意見和顧及他人感受，從而帶出「守法」和「同理心」的價值觀和態度。

健康飲食推廣活動

本校為「至『營』學校」，積極推廣及宣揚健康的訊息，使全校的師生能擁有健康的體魄。



我的小「煮」意親子食譜設計比賽

活動預告

- 水果填色比賽(小學組)
- 急口令大比拼(中學組)
- 校園健康問答遊戲



第35屆幹事會成員

顧問：吳月娥校長
主席：麥潔玲女士
副主席：劉雅思女士
司庫：莊美芬女士、陳志權副校長
學術：陳潤如女士、陳穎嫻主任
康樂：林瑞桃女士、梁俊傑老師、林敏樺老師
聯絡：李敏女士、謝詠恩老師
秘書：楊發娟女士、林燕芳老師、林嘉欣老師
總務：王小林女士、陳洁鍇老師
工作小組：麥紹恩姑娘、李詠文姑娘、吳嘉敏姑娘



Stamp



通訊處：沙田大圍積輝街15號沙田公立學校

電 郵：pta@sps1982.edu.hk

電 話：2691 1492