



超越夢想 • 成就未來



SPS
40



耕耘



第五十八期

2022年5月

沙田公立學校家長教職員聯會

目錄

編者的話 P.1

家教會主席何靜欣女士

特稿1 - 「超越夢想・成就未來」 P.2-3
沙田公立學校成立40週年慶祝活動巡禮

陳志權副校長

特稿2 「沙公任我行挑戰計劃」 P.4-5

朱頌恩主任

- 會員信箱 $E=mc^2$
- 沙公運動日 P.6-7 侯志業主任
 - 畢業生家長分享 P.8-9 曾偉延先生(中一曾諾恩家長)
 - 學生作品 P.10-11
 - 新校舍的進度及配合 P.12 陳頂川副校長、劉麗儀女士

家教會活動萬花筒 P.13-15

「親子好去處@香港樂悠遊」攝影比賽 P.16-19

校園通訊站

- 學校活動 P.20-23
- 學生獲獎紀錄 P.24-29
- 教職員小檔案 P.30-32
- 校園喜訊 P.33

健康食譜推介 P.34-35

雷寶珊女士 (小五陳映彤家長)

有獎遊戲及第57期答案 P.36

第33屆家長教師會幹事名單 P.37

耕耘集



籌備多時，第五十八期《耕耘集》終於出版！本年度是沙公成立四十周年，今期《耕耘集》的特稿會有沙公四十周年校慶巡禮，包括介紹在籃球場的「四十周年主題3D壁畫」、「沙公四十周年校慶文件膠套親子設計比賽」等，亦會講解「沙公任我行挑戰計劃」的活動。

另外，今期特別舉辦「親子好去處@香港樂悠遊」攝影比賽，我們希望會員能透過攝影活動增進親子感情，同時與其他家長和同學分享及推介各個適合親子活動的好地方。多謝大家的積極參與，每個作品都洋溢著幸福和溫馨，並恭喜所有得獎者！

「會員信箱」收錄了「沙公運動日」的活動盛況、新校舍進度匯報、家長分享和學生作品等。當然，大家亦不能錯過「家教會活動萬花筒」、「校園通訊站」、「健康食譜推介」及「有獎遊戲」的精彩內容！

感謝各會員的踴躍支持，請大家細心欣賞今期的《耕耘集》吧！

家教會主席
何靜欣

顧問：吳月娥校長

委員：

何靜欣女士、何賽芬女士、鄭綺雯女士、楊發娟女士、顧瑾女士、
劉玉芳女士、雷寶珊女士、李蓓宜女士、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、吳慧珊姑娘、王淑珍姑娘
(排名不分先後)



編輯名單

沙田公立學校成立 40週年慶祝活動巡禮

陳志權副校長



超越夢想・成就未來

「超越夢想・成就未來」是我們今年慶祝學校成立40周年的主題標語，雖然距離本校成立40周年校慶的大日子還有一段時間，但隨着10月「40周年主題3D壁畫創作」活動完成、11月「沙公任我行啟動禮」的開展，相信同學們已經日漸感受到慶祝本校成立40周年的濃烈氣氛啦！現在，就由陳志權副校長為大家預告接着下來的精彩節目。

首先，本校視藝組負責的「沙公40周年親子文件套設計比賽」已於2021年12月選出了得獎作品並準備印製成文件套。據負責該次活動的何少霞老師透露，是次沙公40周年親子文件套設計比賽，家長和同學們均踴躍參加，參賽作品各有特色，盡顯同學們的無限創意。她說，當完成整個評選活動後，得獎作品會在學校網站刊登，歡迎同學們登入欣賞。



我們的新校舍預期在
2024年第一季落成

我們的未來
不是夢



新校舍

除了以上各項活動外，新校舍的興建工作亦正如火如荼，學校預計於4月-5月期間配合校慶40周年進行「新校舍奠基禮」活動，奠基禮詳情將透過通告及學校網站通知大家。



我們第二季的節目，「尋找沙公星光校友故事II」

亦將預計於2022年4月至5月期間完成製作並上載學校網站播放。本系列節目會繼續追訪不同年份畢業校友們的生活近況及工作，以讓同學們、家長們及公眾人士更了解和認識本校教學特色和畢業生的出路去向。



除了以上活動及節目外，當然還有我們為慶祝學校成立40周年的「40周年校慶學生作品集」及「40周年校慶暨畢禮典禮」活動。「校慶40周年校慶學生作品集」



將會把同學們近年來於寫作、攝影及視藝領域上的成果匯集成冊，讓社會人士對本校學生學習成果有更深刻的認識。「40周年校慶暨畢禮典禮」將會繼續承傳我們學校傑出的藝術成就，向師生、家長們及嘉賓們展現同學們在音樂、歌唱、舞蹈等綜合表演的卓越能力。

「40周年慶祝活動巡禮」今次的介紹就到此為止，大家除了可多留意學校通告外，更期待你們的熱情參與，令我們學校40周年的校慶活動更添色彩！

「任我行」是金庸筆下一位武功蓋世的高手，「任我行」是陳奕迅其中一首歌曲，「任我行」亦是一匹曾在南非和香港出賽的已退役賽駒。而「沙公任我行挑戰計劃」，則是本年度沙公的重頭戲體育盛事。

在疫情的陰霾下，做運動頓時變成一種奢想，團體運動更是少之有少，「不過明天縱多苦痛，命運繼續來，一點不放鬆」，歌詞如是，運動習慣也如是。



「沙公任



「沙公任我行挑戰計劃」這個概念是沿自香港特殊奧運會年前的一項比賽，參賽者於比賽時段內以最多步數者為勝。今年適逢沙公40周年校慶，我們就以師生的腳步去記載這個歷史性的重要時刻。首先感謝小米香港捐贈沙公全校學生每人一條小米手環，總值約為港幣六萬元。另外要感謝新民獅子會會長黃美寶小姐捐出2000元予「沙公任我行挑戰計劃」，最後亦感謝一眾獅友們合共為此活動籌得2500元經費。



特稿2

我行挑戰計劃」

朱頌恩主任

步行的好處不用多介紹，筆者就深信日日運動身體好的道理，但香港人哪有時間每天運動呢！然而，無論天氣怎麼變，晴天、雨天抑或陰天，又或者環境再惡劣，我們每天或多或少也能步行上數千步。

步行有益身心，既環保，又沒甚麼成本，如遇上假期，筆者有時也會不知不覺在商場內逛上數個小時，而邊步行邊思考也是一種放鬆心情的方法。如果每天平均步行千三步，那麼一個月就會有近四萬步了，正好慶祝一下沙公四十周年。



「沙公任我行挑戰計劃」歷時五個月，無論你身在何處，穿上鞋子便可參與，目標完全可以自訂，每天多行一點固然好，少行一點也無妨，寸步不行則沒什麼可能！馬路、戲院、商店……天空海闊任你行。希望大家在新的一年里可以為自己訂立目標，向前進發，日子縱是困難，我們也會找到出路，齊來向著光明的日子出發吧！



會員信箱

足球小將 (足球)

九宮格挑戰、腳法如射箭。



我是神射手 (籃球)

健兒當入樽，眼界非常準。



再接再厲 (接力)

提升合作能力。



羽毛球大比拼 (羽毛球)

擊中羽毛球、興奮到點頭。



打卡

設計色彩繽紛的背幕及精美道具，讓嘉賓和學生打卡影相留念。

2021 沙公運動日

COMPETITION

沙公運動日於2021年11月11日及12日順利舉行，活動的目的是為了讓學生在防疫的限制下仍有機會參加運動。我們透過多元化遊戲提升學生對運動的興趣、加強學生的合作精神，並培養學生勇於嘗試、堅毅不屈的態度。當天節目豐富，共有11個包含運動元素的遊戲，學生們都樂在其中。學生參與遊戲外，還有40週年校慶紀念版活動T恤、毛巾、運動手帶、貼紙等紀念品，讓學生留下深刻的印象。



搶豆袋

聆聽指示搶豆袋，
反應及專注力訓練。



擲出一百分

合作把豆袋擲進積分板，
提升眼界準確度。



滾出個未來(滾球)

向目標出球，要停近白球。



乒乓球行萬里

提供機會讓學生共同完成挑戰，
提升合作及凝聚力。



Fun-noodle劍擊

東京奧運「家朗效應」掀起一股劍擊熱潮，
手眼協調訓練。



特種部隊(基礎訓練)

爬行穿越繩網陣，手眼協調訓練。



小六班畢業生家長分享

曾偉延先生（中一曾諾恩家長） 《節錄自2020-21年度畢業典禮》

校長、各位老師、各位家長、各位同學早晨：

我謹代表沙田公立學校小六班家長，感謝學校過去六年一直循循善誘的教導，讓一班小學的同學們，在老師的愛護和鼓勵之下，開心快樂地渡過了六年小學生活。

這兩年新冠肺炎肆虐，很多學校的活動都被迫取消。但是看到校長和老師，用了很多方法，排除萬難，最終能夠舉辦實體畢業禮，對於一班小六畢業的同學和家長，意義實在重大。

畢業禮其中令家長們最感動的是，由老師們精心製作的同學們小學成長片段，看到他們一個一個，由六年前黃毛小子、到畢業禮的時候，有些已經高頭大馬，成熟穩重，有些個子還要比老師高。

從透過感恩的成長片段中，家長能夠重溫他們成長的每一個點滴。還記得六年前，當他們第一次踏足沙田公立學校上學的時候，家長們心裏或多或少都面對着一些戰戰兢兢、很多未知的恐懼，不知道他們未來六年的小學生活如何？他們能不能夠適應得到學校的生活？

但從片段裏面我們看得到，我們同學們的表現是非常有自信，他們找到他們的興趣，發揮到他們的所長。就好像沙公的校訓：「忠信仁愛、勤學守禮」。每一個同學們在學校裏，建立到忠心和有信心地實踐到仁愛。無論將來繼續讀書、或者有部份同學要到工場實習，亦都能夠繼續實踐殷勤學習、工作有禮的精神。

畢業禮表演中，我們見到同學們在音樂、藝術創意方面，都是非常有才華，就正如沙公操場壁畫上的一句口號，一直鼓勵着我們同學們，口號就是「我們的未來不是夢！」，我們盼望透過沙田公立學校循循善誘的栽培，他們的夢想不單只是夢，在這裏他們更加能夠實踐「讓夢想飛翔」！對於他們在學校的改變和成長，我們每一個畢業生的家長，或者是教過她的老師，都是甜在心頭。



最後，我作為畢業生的家長，我想借大家的掌聲，再次多謝校長和帶領學校的主任團隊、過去六年用心教導我們畢業班同學們的老師、社工、以及不辭勞苦地照顧我們子女的校工叔叔、姨姨、校巴司機等。多謝你們每一個都是非常用心照顧我們的小朋友，讓他們經歷了一個不一樣的快樂童年。

最後，不得不提的就是感謝過去六年，每一位擔任畢業同學的班主任和一班畢業同學家長，他們組織了很多活動，一齊去遊玩、一齊去吃自助餐、一齊去旅行……在照顧小朋友的道路上，陪伴着大家，讓他們在有笑有淚當中成長。



亦特別感謝凱茵及凱茵媽媽，她們就好像班長似的照顧我們的同學和家長，讓家長們更加準確地掌握學校的資訊，成為家長同學校溝通的重要橋樑。

新一年

謹祝大家新年快樂、身體健康！

春天來了 中四 李翠玲

老師說 啊！
春天來了 我聽見春天了
可是 它在微微的風聲裏
春天在哪兒 我看見春天了
我聽不到春天 它在蝴蝶的飛舞裏
我看不到春天 我嗅到春天了
我嗅不到春天 它嗅到了花兒的香味裏



學生作品

大澳之旅 中一 源凱茵

上星期六，我和朋友遊大澳。早上，我們約了朋友一起坐巴士到大澳。

到達大澳後，首先，我們品嚐一些地道小食。然後，我們乘坐小艇出海觀光，沿途我們可以見到港珠澳大橋和將軍石。船家說：「今早還有白海豚出現。」可惜我們這次出海沒有遇見中華白海豚。

小艇後來駛回漁村，我們見到一排又一排的棚屋，它們沿着河的兩旁邊興建，實在令人目不暇給。最後我們到餐廳吃午餐，吃過午餐後我們便準備回家了。

坐車回家時，我和朋友談起這次大澳之旅，覺得實在令人大開眼界。我感到十分興奮，感到大澳跟城市不一樣，很有特色，媽媽答應我會再去遊玩。



日記一則 中一 韋明軒

十月一日 晴天

今天是國慶節，早上我和爸爸媽媽去沙田新城市廣場逛街和觀看升旗禮。

大約十一時，我們在廣場外看到許多市民在看升旗儀式。首先，我們見到儀仗隊的哥哥們踏着整齊的步伐走到旗桿下，然後聽到儀仗隊隊長大聲叫口號：「面向國旗。」

接着，響起了國歌，大家一邊唱國歌，一邊看着國旗越升越高，直到旗桿頂部，最後大家才解散。

我覺得見證了整個升旗儀式的過程，感到很高興和激動。祝祖國成立七十二周年生日快樂！香港繁榮安定，國富民安。

電子教科書應該取代紙本教科書嗎？ 中二 王進希

在香港，很多學校都使用電子教科書，雖然有人覺得電子教科書很方便，但我認為電子教科書不應該取代紙本教科書。

首先，長期使用電子書對眼睛有害，例如會令兒童近視加深，最近的研究亦顯示，睡前使用電子產品會令人類心腦受傷害，亦會導致失眠。

其次，購買電子書比購買傳統教科書的價錢較為昂貴，例如要購買平板電腦和應用程式等。

總括來說，由於電子教科書有不少壞處，所以我認為電子教科書不應該取代紙本教科書。

07 JUL 中二黃心蕾作品



日期	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	

07 JUL 小六陳永悅作品



本月目標 GOAL	S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31				

『共創共融年曆』

本校小六班陳永悅同學及中二班黃心蕾同學的繪畫作品獲挑選參與One Sen公司製作年曆，作品更於上年十二月進行展覽及頒發感謝狀。



陳頂川副校長、劉麗儀女士



新校舍的進度及配合

本校已於2021年獲立法會撥款興建新校舍。新校舍樓高六層，將會增建課室、視藝室、STEM學習室、科技與生活室、教員室、職業治療室、社工室、輔導室及洗手間等設施，製造一個更優質的學習環境，提升學生的學習效能。

新校舍的位置在教員室的後面空地，現在正進行斜坡和新校舍地基的鞏固工程，預計新校舍將於2024年落成。



為減低新校舍工程對學生上課的影響，學校與承建商保持緊密的溝通和互相協調，並採取措施以確保全校師生的安全：

- 用圍板及水馬完全分開學校和建築地盤，確保學生不能進入地盤範圍。
- 已要求建築車輛只會在學生放學後才能經學校進出地盤。此外，如需經學校進出地盤，必須事先通知學校。學校會安排職員與建築工人一起監察場地，確保通道沒有學生。
- 實施減低噪音的措施，並要求承建商只能在學生放學後才進行較為嘈吵的工程。





謝謝老師們認真預備



老師們細心聆聽

第三十三屆周年會員大會



主席詳盡報告

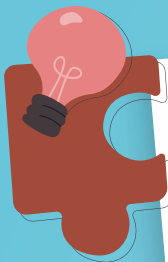


校長詳盡講解校園新動向



感謝大家順利完成





新生家長迎新會



开始前，熱吓身先



做足準備後，當然來個大合照



感謝校長及主席的詳盡介紹



恭喜晒！幸運兒



聖誕節佈置



完成後，一齊影返張靚相

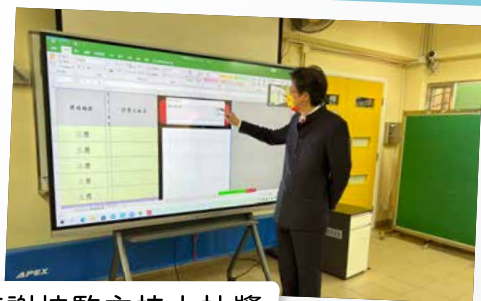


家長義工佈置聖誕裝飾

「虎虎生威賀壬寅」新春網上活動



校長與家教會幹事送上新春祝賀



感謝校監主持大抽獎



學生與家長送上祝福



「龍精虎猛 kahoot 問答遊戲」緊張又刺激

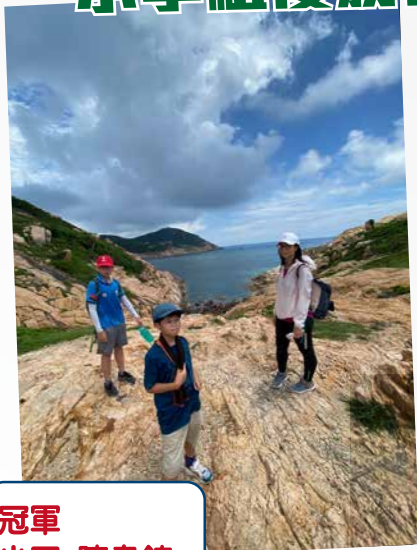


禮物豐富

「親子好去處@香港樂悠遊」攝影比賽

新冠肺炎疫情為社會帶來不少的挑戰，家庭生活亦受著不同程度的影響。故此家教會期望能透過舉辦攝影比賽，分享及推介適合親子活動的本港地方，以及藉鏡頭下展現親子溫情，發放正能量。

小學組優勝作品



冠軍
小四 陳韋錡

蒲台島在香港最南端。那裏有很多奇岩怪石，彷彿身在天涯海角，還有一個小小的沙灘，小朋友可以行完山，再玩水。



亞軍
小五 譚劭寧

石澳位於香港東南面，既有水清沙幼的浪漫沙灘，亦有色彩繽紛的特色建築。粉藍色的情人橋，直達石澳連島沙洲，沿途欣賞日落美景、驚濤拍岸的壯觀景緻，是週末親子遊的好地方！

季军
小一 周柏成

媽媽和柏成於下午到家附近的馬鞍山行山。柏成對行山路很熟悉，很快就帶著媽媽行至山頂。正值夕陽時分，夕陽好大，並且山頂風景好美，媽媽用自拍棒即時拍了這張相片，意為：帶領柏成勇攀高峰，大有希望！





優異獎 小二 陳逸嘉

高錕會議中心廣場位於香港科學園大道東，此為園內特色景點，園內餐飲兒童玩樂設施應有盡有，附設單車徑及空曠地方，適合一家人玩樂半天。

「親子好去處」

「香港樂悠遊」

攝影比賽



優異獎 小三 馮卓睿

長洲位於香港西南部，是香港的一個島嶼。島上具有小漁村特色，每逢假日就會吸引很多遊客休閒觀光，此作品攝於長洲東堤海灣。



優異獎 小四 林應璋

冬日天朗氣清，郊遊樂趣多，看風景，聽鳥聲，呼吸清新空氣，快樂一天過。



優異獎 小五 蔡昀軒

因為疫情我學會了踏單車，我可以和爸媽一起欣賞香港周圍的風景，我很享受這種親子活動。(Happy family)

中學組優勝作品

冠軍 中二 關宛珊

這個聖誕假期，我和媽媽去遠足，目的地：港島區一龍脊。經過大約3-4小時路程，我們終於到達了。我看到一望無際的大海和很多花草樹木，風景十分美麗。



亞軍 中四 李洛晴

11月27日，我和爸爸去南丫島行山。當日天晴，我們往山頂的三角測量站進發。到達後，我感到好高興，如有時間，我會再去郊外遊玩。



季軍 中三 楊傑竣

2021年因為疫情持續的關係，我們在生活中難免會繼續受到影響。但慶幸聖誕節的來臨，我們可以帶著愉快的心情外出，感受這節日帶給世人們的快樂和溫暖。



優異獎
中一 李俊言

每逢節日，我也會和家人到香港迪士尼樂園遊玩，感受節日熱鬧和歡樂的氣氛。



優異獎
中一 鄭俊霆

2022年1月1日，天氣晴朗我們一家去行山。早上我們由烏蛟騰出發去三亞村—荔枝窩。沿途風景優美，有紅葉、小橋流水、紅樹林、清澈的湖泊，還有古老的村莊。我們一面走，一面欣賞美麗的風景，真是令人心曠神怡！



優異獎
中三 郭鈞同

平安夜，我們一家人去迪士尼酒店住了一晚。之後我們在那裏創作卡通人物襟章，晚上，我們去吃聖誕大餐。第二天早上，我們吃完早餐後，我和弟弟一起在迷宮裏捉迷藏。這個聖誕節真是很難忘。



優異獎
中六 黃展博

適逢聖誕節的前夕，媽媽帶我到尖沙咀海港城欣賞聖誕燈飾。這裡有很多五光十色的燈飾和擺設，很適合一家人去拍照留念。我拍了很多照片，感受到濃厚的聖誕氣氛，真的十分開心！





聖誕聯歡會

聖誕聯歡會於2021年12月16日(星期四)順利舉行，學校邀請了藝人羅敏莊小姐及香港迪士尼義工隊到校為同學們呈獻精彩的歌舞表演。當天節目非常豐富，讓學生感受到濃厚的節日氣氛。



「環保為公益」慈善花卉義賣

感謝家長及同學踴躍參與，發揮樂善好施的精神，除了學會照料植物，亦能實踐關愛社會。



音樂才藝匯演

音樂才藝匯演於2021年12月17日(星期五)順利舉行，同學們多才多藝，使出渾身解數，為老師和同學呈獻精彩的表演。



動物覓趣體驗日

動物覓趣體驗日於2021年11月26日(星期五)順利舉行，學校邀請了嘉道理農場暨植物園職員到校為同學們安排不同的體驗活動，讓學生認識大自然，學習動物的生活習性。當天節目非常豐富，同學們非常投入活動，認真學習！



公益金便服日

公益金便服日已於2021年10月28日(星期四)順利舉行，感謝各位同學踴躍參與，並捐款支持。



非洲鼓

同學於其他學習經歷課學習節奏強勁的非洲鼓，同學投入體驗，跟隨節拍，樂在其中。



上學期頒獎禮

上學期頒獎禮分別於2022年1月12日(星期三)及1月13日(星期四)順利舉行，期望下學期能有更多同學獲獎！



準畢業生家長座談會

是次座談會於2021年9月25日(星期六)順利舉行，加深家長對子女日後畢業出路安排之認識。



國際比賽



巴林2021亞洲青少年殘疾人運動會

2021年12月7日

中六	張可盈	女子S14級100米背泳	銀牌
中六	張可盈	女子SM14級200米個人四式	銀牌
中六	張可盈	女子S14級100米蝶泳	銅牌
中六	張可盈	女子S14級200米自由泳	銅牌
中六	謝林恩	女子SB14級100米蛙泳	金牌
中六	謝林恩	女子S14級100米蝶泳	銀牌



本港賽事

第四十五屆香港特殊奧運會-滾球比賽

2021年12月份

中四	馬幸茵	單人賽	金牌
中六	華悅恩	單人賽	銅牌
中四	羅凱盈	單人賽	銅牌
中五	司徒志朗	單人賽	銀牌
中四	梁俊彥	單人賽	銀牌

吹夢舞台決賽

2021年12月12日

中四	王琬淇	歌唱組亞軍
中一	徐陸然	才藝組亞軍
小五	呂卓程	舞蹈組亞軍

2020-2021學年 葛量洪特殊學校學童獎

2021年9月份

中六	謝林恩
中五	王培銘
中四	岑兆宇
中三	甘晉豐
中二	蔡瑋俊
中一	源凱茵

青苗學界進步獎

2021年11月份

中六	謝林恩
中五	王培銘
中四	張浩政
中三	譚柏橋
中二	黃心蕾

四十周年校慶文件膠套親子設計比賽

2021年12月16日



初小組

小二

陳逸嘉及媽媽



高小組



小六

袁嘉蔚及媽媽



初中組

中一

周振熙及爸爸



高中組



中六

余可晴及姊姊

聖誕卡設計比賽

2021年12月16日

小一及小二組

冠軍



小二 鄭展成

亞軍



小二 李民陞

季軍



小二 蘇可琳

優異獎



小一 張程程

冠軍

小三及小四組



小四 蕭樂僊

亞軍



小四 鄭展鵬

季軍



小三 錢以朗

優異獎



小三 劉子璵



小三 韋安明

冠軍

亞軍

季軍



小六 陳永悅



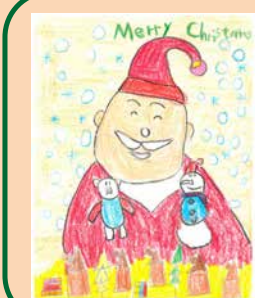
小六 黃健昇



小五 陳映彤

小五及小六組

優異獎



小五 謝袁廷



小六 余官渝

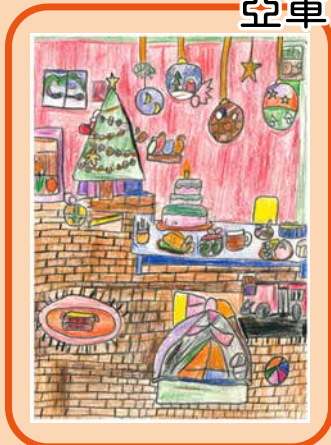
冠軍



中二 侯永福

初中組

亞軍



中三 郭鈞同

季軍



中三 王子晴

優異獎



中二 王進希



中二 蔡尚川

冠軍

高中組

聖誕卡設計比賽

季軍

2021年12月16日



中五 李朗曉



中六 郭萊順

優異獎



中六 高嘉禧

亞軍



中六 余可晴



中四 李翠玲

「同理，同你心連心」親子標語填色及繪畫創作比賽

2021年11月23日

初小組

亞軍



小二 陳逸嘉

冠軍



小三 錢以朗

季軍



小一 周柏成

「同理，同你心連心」親子標語填色及繪畫創作比賽

2021年11月23日

亞軍



冠軍

高小組

小五 蔡昀軒



小四 陳韋綺

季軍

冠軍



初中組

中一 李俊言

亞軍



小六 黃健昇

季軍



中二 冼樂恆

冠軍



中二 張灶



中三 王子晴

高中組

中四 陳天行



教職員小檔案



許慕慈老師



大家好，我是許慕慈老師，自1997年便加入沙公這大家庭，非常感恩能在沙公這愉快的環境工作多年，看著每一位學生們的可愛笑容和陪伴他們成長，真是很开心的事情，所以每一天都是充滿着正能量和喜悦。祝願新的一年，同學們身體健康，每天都愉快成長。

負責工作：主要是班主任和自閉症輔導老師，任教科目包括實用英語、閱讀、多元學習經歷、自理及自管等，也負責初中英語達人課後興趣班的工作。

興趣：

- 1) 煮新奇好吃的東西
- 2) 認識世界不同地方的見聞
- 3) 欣賞有趣的動物紀錄片，「猩猩學堂」是近期的至愛

鄭慧敏老師

大家好！我是小六班主任鄭慧敏老師，任教數學及體育科。很開心可以在沙公這個大家庭與同學見面，期望能和同學一起在沙公愉快地學習，見證學生們健康地成長。

負責工作：主要是班主任和自閉症輔導老師，任教科目包括數學、體育、其他學習經歷。

興趣：

我的性格外向好動，十分喜愛「上山下海」這類型活動，包括：行山遠足、到海灘暢泳、露營、觀星、郊遊等等，當然少不了是到海外旅遊觀光。

近年疫情下較少外出，便會跟友人學習做麵包、曲奇等。



教職員小檔案



劉麗儀小姐



你們好！我是言語治療師劉麗儀小姐。

我愛沙公，因為在這裏工作可以不斷求創新，利用不同的上課模式及學習內容，加強學生的語言理解、表達及溝通能力。我愛沙公，因為這裏的學生既勤力又有禮貌，每天都積極學習新事物及解決問題。

期望在未來的日子裏，能繼續見證沙公的成長及蛻變。

負責工作：我除了負責言語治療組的工作，還有協助校政及行政工作，有幸參與新校舍計劃及感知遊樂場的設置，讓我學到不同領域的知識。

興趣：我的興趣是彈琴、跳舞、看書、寫字、聽歌、旅行等等。我最愛去日本旅行，因為日本予人安全的感覺。

李曼君小姐

我是書記李小姐，平日很少和大家見面，如果同學們經過校務處，可以和我打一聲招呼，讓彼此認識認識。新一年希望疫情早日結束，重過正常生活，大家都能健康及愉快地成長！

負責工作：校務文書工作及處理學生事務

興趣：玩手遊、搜尋美食



教職員小檔案



葉寶汶女士

大家好！我是活動助理寶汶姐姐。

1999年我在沙田公立學校畢業，我是沙公的舊生。我很感恩能夠加入沙田公立學校照顧和教導學生。

希望學生愉快成長，學業進步，長大後能貢獻社會。

負責工作：主要是負責課室支援、外出活動和當值工作，照顧有需要的學生。

興趣：我的興趣是游泳、看書、繡花、做小手作。



郭志恒先生

大家好！我是IT助理Kelvin哥哥，我喜歡沙公，這裏有一個廣闊的天空、藍天白雲，同學們充滿陽光與活力、老師有愛心，幸運可以體驗不一樣的奇妙旅程。也祝願各位同學健康快樂地成長！

負責工作：主要協助教師預備電腦設備進行電子學習和其他相關的工作，有時會到課室支援。

興趣：

平日喜歡早上跑步，平時多數在玩電腦，有時我會使用iPad全方位檢視我的健身活動紀錄，然後就會在預約的時間抽兩袋啞鈴出發。運動完會到喜歡的超市購物，之後還會研究烹飪。

我喜歡Hello Kitty、因為無處不在，也喜歡Iron Man。



校園喜訊



職業治療師陸惇允先生
於2021年10月大婚之喜，
疫情下共諧連理！



陳敏鳳老師
於2021年4月大婚之喜，
疫情下共諧連理！



葉祖康老師弄瓦之喜
大家好！我叫恩晴，於2021年4月
2日出世。爸媽希望我健康快樂地
成長！



健康食譜推介

黑松露焗南瓜雞粒藜麥飯

雷寶珊女士(小五陳映彤家長)



南瓜：有豐富的胡蘿蔔素、維生素，膳食纖維

- 鬆軟香甜含有豐富的胡蘿蔔素和維生素B、C，有助增強免疫力。
- 每1杯（約250克）南瓜已含有3克纖維，有助增加腸道蠕動，減少便秘問題。
- 南瓜亦含有葉黃素及玉米黃素是抗氧化的營養素，有助維持眼睛健康。

南瓜軟糯、藜麥爽脆，口感層次豐富，
整個食譜健康低熱量，當作主食真的
沒有負擔，營養滿分！



雞肉：是磷、鐵、銅與鋅的良好來源，並且富含多種維生素

- 每100克去皮雞肉中含有24克蛋白質、0.7克脂類物質，是幾乎不含脂肪的高蛋白食品。
- 雞肉也是磷、鐵、銅與鋅的良好來源，並且富含維生素B12、維生素B6、維生素A、維生素D、維生素K等。
- 含有較多的不飽和脂肪酸—油酸（單不飽和脂肪酸）和亞油酸（多不飽和脂肪酸），能夠降低對人體健康不利的低密度脂蛋白膽固醇。



藜麥：富含膳食纖維、維生素和蛋白質

- 藜麥含有人類全部9種必需氨基酸，是一個全面的蛋白質來源。
- 黃酮類化合物，有助抗炎、抗病毒、抗癌、抗抑鬱等。
- 不溶性纖維，有助改善便秘問題。
- 一杯（185克）藜麥已經含有日常30%所需的鎂，有助維持骨骼的健康。





食材：

三色藜麥 日本南瓜
鹽 雞扒
黑椒 蔬菜粒

步驟一：

南瓜洗淨表皮，切頂、揭開和刮走南瓜籽，用錫紙包起南瓜，預熱焗爐180度焗30分鐘。



步驟二：

三色藜麥用300毫升水（分三次）加入小煲內，以小至中火半炒焗至全熟後，加入黑松露醬拌勻



步驟三：

雞扒切粒預先略醃，在小鍋內炒至全熟後，加入蔬菜粒。



步驟四：

預先炒好的藜麥和雞粒再釀入南瓜，隨意加上芝士碎，焗爐180度焗10分鐘至芝士溶化。



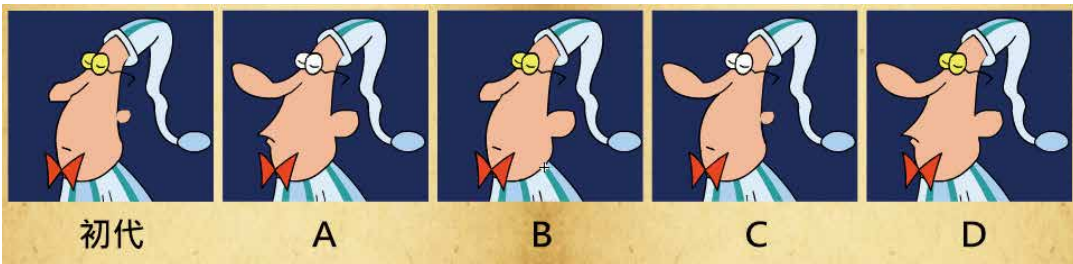
第58期有獎遊戲

隔代的特徵

夢遊先生父子?!

下圖是夢遊先生父子五代的五張肖像畫。

例如初代與二代，二代與三代這樣的直系血親，耳朵、眼睛、鼻子或嘴巴只有一處是完全一樣的。



現在除了初代外，你知道A B C D分別是第幾代嗎？

資料來源：遊戲學校 (網頁：<http://gameschool.cc/>)

參加方法：

請於31/5/2022(二)前將答案電郵至pta@sps1982.edu.hk，電郵主旨請註明「第58期有獎遊戲」，內文須寫上學生姓名及班別。凡參加者可獲贈紀念品乙份。

第57期有獎遊戲答案

遊戲(1)



遊戲(2)：21

得獎名單：畢業生葉家禧、畢業生林梓頌、畢業生梁振鵬

沙田公立學校家長職員聯會

第三十三屆幹事成員名單 (2021-2022年度)



後排左起：李詠文姑娘、麥紹恩姑娘、雷寶珊女士、顧瑾女士、楊發娟女士、林敏樺老師、林燕芳老師、
陳穎嫻主任、梁俊傑老師

前排左起：劉玉芳女士、何賽芬女士、何靜欣女士、吳月娥校長、陳志權副校長、吳嘉敏姑娘

顧問：吳月娥校長

主席：何靜欣女士 (小五李梓樂家長)

副主席：何賽芬女士 (中一源凱茵家長)

司庫：鄭綺雯女士 (小六徐訖澄家長)、陳志權副校長

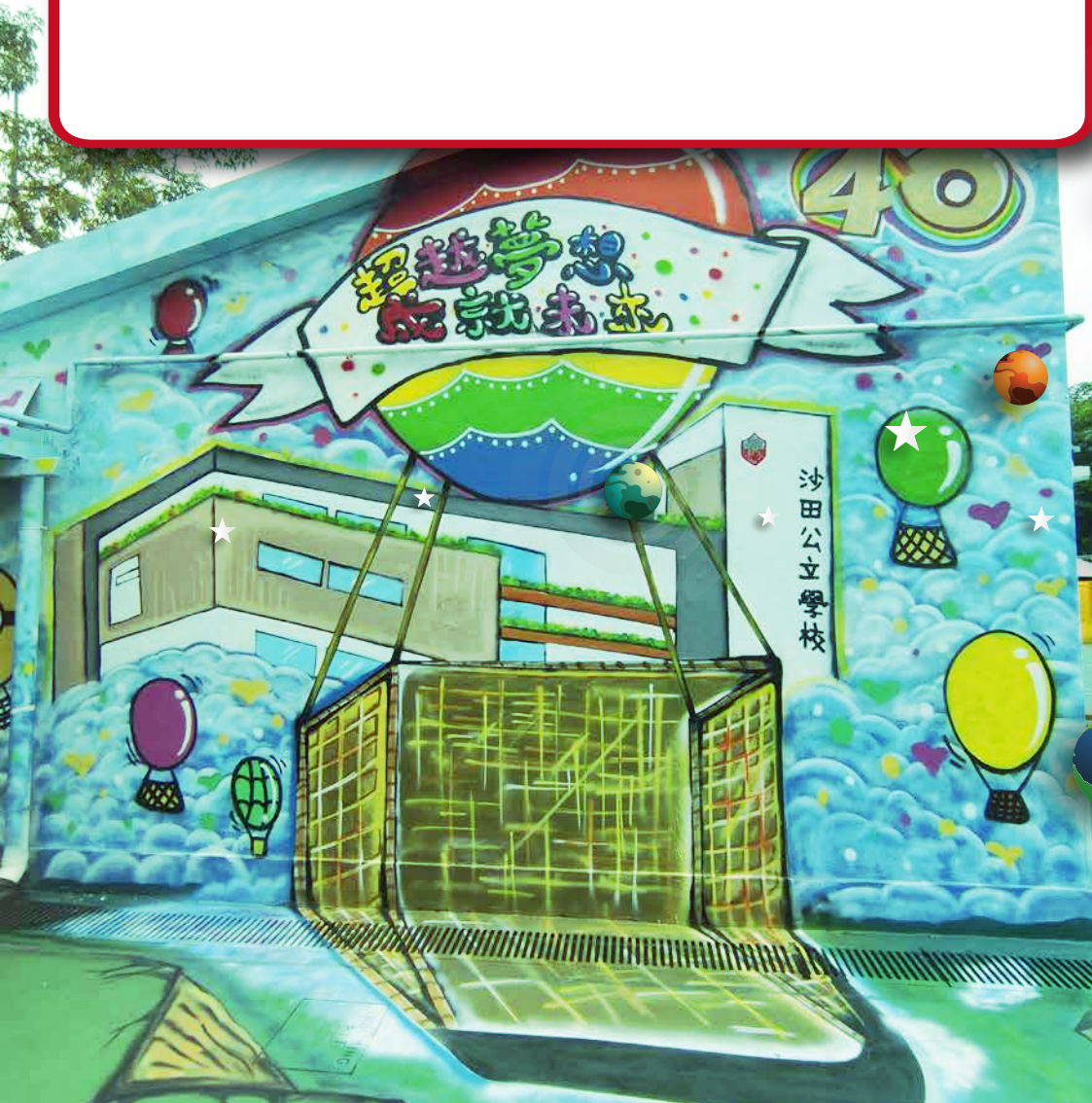
學術：李靄宜女士 (中四岑兆宇家長)、陳穎嫻主任

康樂：雷寶珊女士 (小五陳映彤家長)、林敏樺老師、梁俊傑老師

聯絡：顧瑾女士 (小五霍駿鴻家長)、李詠文姑娘

秘書：楊發娟女士 (小四李仲然家長)、林燕芳老師、麥紹恩姑娘

總務：劉玉芳女士 (小五譚劭寧家長)、吳嘉敏姑娘



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：26911492