



耕
藝



第卅五期 2009年7月
沙田公立學校家長教職員聯會

目錄

	頁數
編者的話	1
特稿	
高中選修科之「資訊及通訊科技」 《握手先啦!》—「世界關顧自閉日」短片製作比賽 短片創作意念	陳頂川老師 2-3 陳志權主任 4
我看《握手先啦!》	曾麗芬老師 5
會員信箱	
地板時間	邱綺珊女士 6-7
歌唱比賽後感	李彩甜主任 8-9
壁畫創作—在校園開一扇窗 讓創意飛翔	李嘉嘉老師 10
中華文化周—中國文化大檢閱	廖敏兒老師 11
精彩的田徑分區賽	鄭慧敏老師 12
放手	招智聰先生(招照霖家長) 13
「笑談」自閉兒	羅小雲女士(郭璋添家長) 14-15
日本之「職業體驗」	林美華女士(葉博浩家長) 16
恩典滿滿	梁美賢女士(譚洛瑤家長) 17
活動傳真機	18
活動剪貼簿	19-21
萬花筒	22-23
活動剪貼簿	24-26
校園訪問	周裕琪女士(李穎駿家長) 27-28 黃雪梅女士(吳錦權家長) 何麗荷女士(林曉欣家長)
會員信箱	
聽聽我的心聲	中六班陳雅虹同學 29
新的生活·新的挑戰	中六班張彥洋同學 30
勇敢面對職業訓練中心的面試	中六班鄧天朗同學 31
唐人街	中四班符浩斌同學 32
校園通訊站	33-37
有獎遊戲	38
家事常識-沙公私房菜	39-42
網站/影碟推介	43-44
編輯名單	45

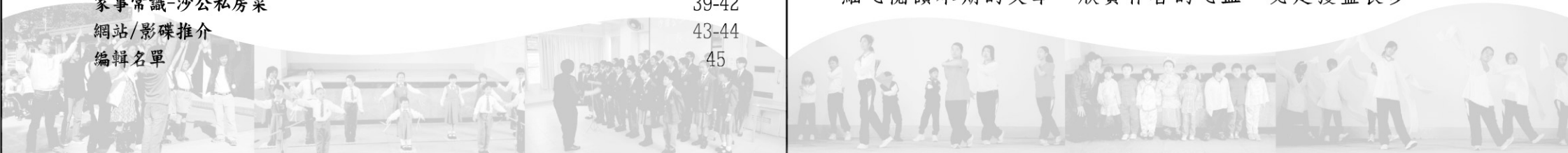
編者的話

本期耕耘集十分精彩，令本人最感興趣的就是有很多簡單而實用的食譜，或許是本人饞嘴的緣故，當看見這些食譜時，就立即想到超級市場買材料，嘗試親手製作這些美味的食品。

今期有數位家長投稿，這些文章令我們更了解自閉症孩子的家長是如何笑看人生，如何從日常的瑣事中欣賞自閉症孩子的純真可愛；此外，還有家長鼓勵我們對子女要「放手」，讓他們學會自主和面對後果，慢慢從這些經驗中成長和自立。本人更想推薦各位看看那篇名為「日本之『職業體驗』」的文章，內容很有趣，各位家長可嘗試跟孩子參與或自行安排這些具有啟發性的活動。

除了家長精彩的分享之外，還有多位教職員撰寫文章，內容十分豐富和多樣化，包括有歌唱比賽後感、壁畫創作、DIR地板時間治療法、田徑分區賽、中華文化周、資訊及通訊科技科的簡介和「世界關顧自閉日」短片製作比賽的創作意念等，請各位不要錯過這些精彩的好文章！

除了家長和教職員的投稿外，還有多位高中學生跟我們分享他們的心聲，從他們直接和清晰的表達，使我們更明白他們的感受和想法；還有學生搜集了關於「唐人街」的資料，使我們更清楚了解唐人街的由來和發展。當本人一口氣讀完整本耕耘集(第35期)的初稿時，真有一種滿足的感覺，希望各位讀者細心閱讀本期的文章，欣賞作者的心血，必定獲益良多。



特稿

陳頂川老師

高中選修科之「資訊及通訊科技」

由2009年9月起，新高中學制將正式登場，智障學校亦不例外，因此，我們學校也提供了一個富彈性、多元化的新高中課程，課程架構由三個核心科目、選修科及其他學習經歷組成。而「資訊及通訊科技」將作為一個選修科，供有興趣的同學選讀。

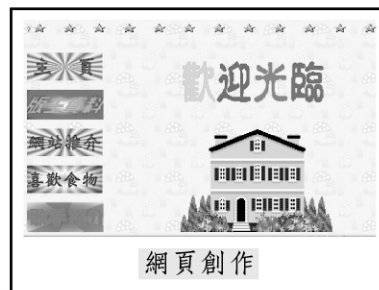
「資訊及通訊科技」是一個全新的科目嗎？非也，其實此乃小一至初中的「電腦應用訓練」的延伸，只不過根據教育局的指示，在新高中更改為「資訊及通訊科技」選修科。

踏入21世紀，資訊科技已融入我們的日常生活中，成為我們生活中不可或缺的一部分。因此，我們要裝備自己，靈活及有效地運用不同的資訊科技，以解決日常生活遇到的問題。而「資訊及通訊科技」正是讓同學學習怎樣處理資訊，包括資訊的創造、處理、儲存、獲取及溝通，以提高同學有效地挑選、組織、分析及使用資訊的能力。由此可見，在現今這個知識日新月異、資訊爆炸的社會，學習「資訊及通訊科技」實在是有必要的。



海報設計

本校「資訊及通訊科技」選修科的學習內容共有六個範疇，包括 (一)資訊處理、(二)電腦系統基礎、(三)互聯網



網頁創作

及其應用、(四)基本程式編寫概念、(五)資訊科技對社會的影響、(六)多媒體製作。而為了照顧同學的選修意願和能力差異，本選修科會開辦四個組別，以供同學選讀。

本選修科內容既廣泛又多元化，期望能有效地幫助同學裝備好自己，提高自己應用資訊科技的能力，為日後投入社會工作，或者繼續進修相關的課程奠下良好的基礎，以達至終身學習。



影片剪輯



海報設計

陳志權主任

《握手先啦!》-「世界關顧自閉日」短片製作比賽 短片創作意念

2008年5月某天，香港特別行政區行政長官曾蔭權先生到校探訪。探訪過程中，發生了一段有趣的小插曲。事緣，當曾特首接見學校精英運動員，並準備提問時，其中一位患有自閉症的學生，竟意想不到地用很有特色的聲音對特首說：「握手先啦！」結果，特首亦要連忙回應了一句：「多謝！」，並主動上前握手，引得在場各嘉賓無不開懷大笑，更使特首對這位率直、天真的自閉症精英運動員留下了深刻的印象。

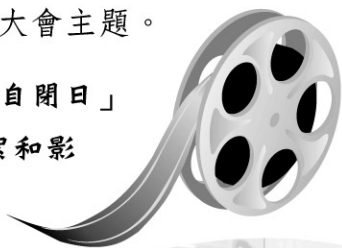
特首探訪之後，在特首個人網誌中，不但道出了特首參觀本校的感受，更留下了一張令他難忘的相片。

(詳情可瀏覽《09' 關顧自閉症宣傳短片》特首網誌：

<http://www.ceo.gov.hk/blog/chi/blog120608.html>)

短片創作的意念由以上這段小插曲開始，然後再融入本校自閉症學生和非自閉症學生共同玩「解手結」集體遊戲的片段，配以由本校自閉症學童以《舉高雙手》為藍本重新改編的歌詞，希望能由此帶出本短片的主題：關懷互愛，由握手開始！以配合4月2日全球關顧自閉日的大會主題。

***最新消息：本片榮獲「世界關顧自閉日」
短片製作比賽(中學組)冠軍，獲獎花絮和影
片，均可在「沙公遠程教室」重溫。**



曾麗芬老師

我看《握手先啦!》

我並非一個專業的影評人，也不是一個專業的製片者，我只是一個小小的影片製造協助人。若問我《握手先啦!》的優勝之處，我相信是它給人一種正面、積極的印象。

影片中的學生，每一個都面帶笑容，表現出他們的開朗及愉快。旁人看來，根本都分不清哪一位是患有自閉症的學生，哪一位不是。他們都在一起嬉戲，努力完成「解手結」這個挑戰。整段短片一方面直接鼓勵我們要多關懷患自閉症的人士，另一方面亦帶出一個訊息：患上自閉症的人士原來也可以笑得如此簡單燦爛，與一般人無異。

愉快成長的學生得來不易，全賴家長與學校的共同努力，一起給予他們嘗試的機會，給予他們適當的支持。這種成長方式並非必然的，還望大家繼續為愉快的校園付出一分力，謝謝！



地板時間

功用：

讓孩子逐步達成六個情感發展階段，從而協助孩子與外界建立關係，促進社交和語言發展。

對象：

☆ 未有語言能力或語言能力較弱的孩子：

引起孩子對環境及別人的注意，建立共同專注、目光接觸和更親密的親子關係。

☆ 有語言能力的孩子：

促進孩子的語言發展，提升情緒表達、解難及社交互動的能力。

「DIR地板時間」(Floor Time)的理念是：孩子的學習經驗跟他的情感有很大的關連，「情感」就是把「感覺」連接到「行動」的重要因素，例如：孩子聽到媽媽的聲音(「感覺」)，感到愉快和溫暖(「情感」)，於是便會望向媽媽，與媽媽溝通(「行動」)。但是有特殊需要的孩子可能有其獨特的有關情感聯結上處理的缺陷，包括意圖、動作計畫、序列能力和象徵形成，以致他們在與人溝通方面出現困難。

「DIR地板時間」的治療策略強調給予孩子建立情感互動經驗的機會，並提出情感互動能促進孩子的假想、語言及智力等發展。「DIR地板時間」的訓練策略重視參與孩子感興趣的遊戲，並跟隨孩子的帶領來延續一連串的互動。

「D」「I」「R」分別是「Developmental」(發展性)，「Individual difference」(個別差異)和「Relationship based」(關係為本)的頭一個英文字母。這三個部份互相緊扣，是治療過程中的重要理念。

「Developmental」(發展性)：

孩子在情感方面的發展可以分為六個發展里程碑，治療的其中一個重要目標就是幫助孩子逐一攀上這些里程碑，包括：

- 1) 自我調節和對世界產生興趣-接受和專注身邊不同的感官訊息，包括視覺、聲音和觸摸等。
- 2) 親密感-對照顧者表現出喜愛情感，會有自發性的注視或微笑，並且對他們的臉部表情、聲音或碰觸會有喜悅的反應。
- 3) 雙向溝通-有意識地用身體或動作與人溝通。



- 4) 複雜的溝通-運用一連串的手勢動作與人交往，或以連續多個動作解決困難，同時亦會回應和理解成人複雜的動作。
- 5) 情緒概念-創造意念和想像，運用簡單的語言或動作等來演繹不同的情感及意念。能夠象徵性表達，如參與假裝性遊戲。
- 6) 情緒思考-把個別的意念和情感有系統和合邏輯地連結起來，能預測自己及他人的行為和情緒、解釋原因等。能夠將複雜的假裝性遊戲和象徵性溝通細緻化。



「Individual difference」(個別差異)：

每個孩子在接收和處理環境中的訊息都各有不同，我們要了解孩子對感知和動作的處理能力，才能適切地幫助他。

「Relationship based」(關係為本)：

地板時間著重父母和其他家庭成員與孩子建立關係和情感互動。我們需依據孩子的個別差異和功能發展階段來建立合適的互動模式。



地板時間的步驟和技巧：

進行地板時間的五個步驟為：(1) 觀察兒童；(2) 開啟溝通圈；(3) 追隨兒童；(4) 擴張和延伸；及(5) 進入彼此的溝通圈。如兒童在原地旋轉，這個活動似乎沒有目標，家長觀察這個活動後藉著握著兒童的手，用冷靜安撫的聲音玩轉圈活動，進而擴張和延伸為其他相似的活動，如：跳舞，兒童也拉起家長的手玩，如此就進入彼此的溝通圈。

地板時間運用的技巧包括：

- 1) 投其所好，以引起孩子的注意及參與活動的興趣。
- 2) 讓孩子作主導，跟隨孩子的玩法。
- 3) 玩笑式的干擾，如阻擋在他和他喜歡的東西之間等。
- 4) 恢復原狀，例如把孩子推倒了的積木疊好，讓孩子再過來推倒它。
- 5) 投入假裝遊戲，如警察、護士等情境遊戲。
- 6) 加入挑戰，例如把不適合的用具交給孩子，讓他自己發現問題，並想出解決方法。

如有查詢，歡迎親臨言語治療室借閱相關書籍或致電2601 2939與言語治療師聯絡

李彩甜主任

歌唱比賽後感

「遙遠的東方有一條江，它的名字就叫長江……」，很美的歌詞，道出我國的山河美景，就像細聽遠古時代的一個古國的故事，也道盡我國被別國欺負，強而不屈的個性，不怕外敵的欺凌，更道出中國土地孕育出我們這個龐大民族——中國人（龍的傳人）。

今年我與新同事林亦翰老師合作負責訓練精英歌唱組，在選歌方面都考慮到學生的程度和能力是否可以利用普通話及英語唱出不同情感、不同語言的歌曲。由於比賽規定，比賽時所選的兩首參賽歌曲一定要有對比，所以我們大着膽子於今年嘗試教學生唱兩首不同語言的歌曲，一首是輕鬆活潑的英文兒歌—Ten little Indians，而另一首是激昂澎湃與中華民族有關的普通話民族歌曲—「龍的傳人」。學唱第一首輕鬆活潑的英文兒歌—Ten little Indians時，學生需要用英文數出一至十，第二是要準確唱出英文歌詞，此外，何時唱 One little Indian boy及何時唱 Ten little Indian boys，也是學生的一個重要考驗，經過解釋單數和眾數的關係後，很開心大部份學生很快便掌握及不會唱錯。

至於學唱第二首歌曲時，困難較第一首更多及複雜，首先是背誦歌詞時，他們會經常將長江和黃河對調唱錯；第二，是將「看見長江美」，唱錯為「聽見長江美」；而將「聽見黃河壯」唱成「看見黃河壯」，幸好我們歌唱組的另一位拍檔陳翠雲老師提醒同學注意，加上我將整首歌曲圖象化及故事化的介紹，讓同學能牢記每句歌詞的次序，順利地讓他們一一掌握；第三，在普通話讀音方面，訓練初期十分擔心，幸好我與負責普通話科的陳志權主任商量，我們決定跨科合作，在普通話課時配合我們教導學生誦讀歌詞，於早上訓練時，陳主任又抽空替我們正音誦讀歌詞給學生聽，



使我們更如虎添翼，信心加強的繼續堅持採用這兩首歌作為參賽歌曲。藉此我們要多謝普通話組的陳主任及任教普通話的科任教師。

3月10日(星期二)是我們參加歌唱比賽的大日子，同學們整裝待發，信心十足，懷着興奮的心情出發，何校長當天也特別抽空到場為我們打氣，像為整隊精英歌唱組打了一支強心針似的。比賽開始，各校都施展渾身解數，將最好的一面呈現人前，各校參賽的水準頗高，我們則安排於最後一隊出場，同學都非常緊張自己的表現。當比賽完結後，各校負責的老師取回分紙，同學們都緊張地追問評分結果，當我告訴他們取到A級(甲等榮譽獎)時，他們都雀躍萬分呢！

在整個訓練過程中，我看見同學們的主動參與和積極投入的精神，體會部份同學們第一次上台的緊張心情，到他們緊張自己的表現及評分結果是否得到校外認同的樣子，令我感到十分安慰。同時，我亦發覺同學們在整個訓練過程中，學會合作、學會守規、學會忍耐、學會尊重別人及學會控制自己(包括聲線的控制)，他們的努力是被肯定的。同學們請繼續加油吧！希望每一位同學都有機會成為歌唱組及節奏組的一份子，他日有機會參與演出。

借此，我亦要感謝何校長在百忙中抽空出席支持歌唱及節奏比賽，賽後更請我們音樂組全部有份參與的同事及同學吃麥當奴早餐以示鼓勵，多謝！多謝！我們會繼續努力的。



李嘉嘉老師

壁畫創作—在校園開一扇窗 讓創意飛翔

今次在牆壁上利用畫筆繪畫壁畫的創作活動，對全校同學來說，可說是一個重大的突破。學期初，全校同學在「校園生活」的主題下進行草圖設計，由老師揀選合用的部分，再合併成為一幅完整的草圖，最後交予製作公司，再由製作公司與同學進行壁畫工作坊。



由計劃至完成，差不多需時四個月，不得不稱讚同學的毅力。活動不單令我們的校園更富色彩，亦令我們有機會欣賞同學的無限創意，同時增進他們跟老師與同學之間的感情，其意義絕對不只一幅壁畫這麼簡單。

整個過程所遇到的困難不少，但難題解決後，每個同學也成長了，繪畫過程的辛酸也變得很有價值。

看見同學的創作為校園加添了光采、活力和朝氣，內心那份欣喜和滿足，真是實難言論呢！



中華文化周 - 中國文化大檢閱

廖敏兒老師

美國前總統羅斯福曾經說過：「我們唯一要怕的就是『怕』字。」我初聽到要負責舉辦「中華文化周」這樣大型的活動，畢竟也是第一次，真的有點怕，怕自己未能安排恰當的活動，怕自己未能妥善地分配工作，怕自己不能應付突如其來的事情。



雖然如此，幸好我有一群熱心的同事在背後支持我，他們無論在精神上，甚至在實務上都幫了我很大的忙，在此我非常感謝他們。尤其是籌備小組的成員：梁婉雯老師、何玉琪老師、吳毅老師、曾麗芬老師、盧思遠老師、楊麗芳老師、陳海華女士及梁詠暉女士。當我有疑難時，他們會提供我合適的意見；當我需要幫助時，他們會主動挺身而出，我再次衷心地多謝她們。



除此之外，我要特別鳴謝一些負責表演項目的老師及家長，他們分別是協助中國舞蹈的曾詠茵老師，示範古箏的譚值婷媽媽，表演功夫扇舞的譚值婷姐姐、梁女士及朱先生。你們所安排的精彩表演，真的使中華文化周生色不少，使學生都看得如癡如醉，非常感謝你們。



最後，我更要感謝一群協助活動秩序的老師及家長義工。活動能順利進行，學生們能在良好的秩序下學習，你們居功至偉。

在這次文化周中，學生的表現也令我非常感動，他們都盡心盡力地完成自己的任務，而在平時表現較遜的學生，也發揮超水準的表現，真的令我十分高興，更使我相信孩子的潛能是無限的，我們不要低估他們的能力。

總括而言，這次活動除了學生獲益外，獲益最多的應該是我，我得到了很多舉辦活動的寶貴經驗，也得到了很多別人寶貴的意見，更得到了克服害怕的信心，以後做任何事也不會再感到害怕。



鄭慧敏老師

精彩的田徑分區賽

一年一度的特殊奧運會第四區分區田徑賽(下稱“田徑賽”)經已在二月最後一天圓滿結束，真是十分順利呢！為何我要再次強調“順利”這二字？大家還記得去年的田徑賽嗎？去年二月初氣溫只有約十度，而田徑賽當天我也忘記了是多少度了，只知道在寒冬下還下著密密的毛毛細雨，真是“冷得我騰騰震”呢！所以今年在籌備整個田徑賽時，心中亦猶有餘悸。到了田徑賽那天，真是十分感恩，天氣相當清涼，是一個非常適合比賽的日子，再加上大會悉心的安排，同學們有沒有發現，在比賽期間大家不用走來走去，即是又要到田賽地方報到，但又要到跑道上跑步呢？因為今年HKSAM刻意把比賽的場次分開，讓同學不會在短時間內參與兩場賽事。其實，這令到大家可以有更多時間返回看台欣賞比賽及在頒獎處等候領獎。

其實，令我最深刻的並不是過程中有多順利，而是沙公同學的熱情投入，每當有沙公健兒在跑道上比賽時，在看台的同學便會一同叫喊，為同學打氣，真是一幅很美麗的圖畫！特別是在壓軸的接力賽時，大家更全神貫注地為運動員打氣，真是令人十分感動！在此感謝各位同學、家長、好同工及校長當天一同的投入及支持！



放手

招智聰先生 (招熙霖家長)

馬鞍山曾壁山中學後面有一條小徑，這是每逢假日前往茶餐廳用餐的必經之路。行人路與單車徑之間用磚塊分隔，霖就愛在這磚塊上以平衡木的方式走過了十二個年頭。從參扶、跌倒、起身、再跌倒，他也同樣的堅持走下去，這是他個人的信念。

秋去春來，他已跟湯老師長得一樣高，從永遠墮後，變成節節領先，從緊握著手，到懂得平衡放手遠走。他的步伐越快，自己卻漸漸慢下來，跟不上。總有一天，他要獨個兒走自己的路，我們只可以在另一個世界默默的為他加油！

為了達成這個目標，我們也同時定下了很多指引。從小到大，大人說的就是對的，往往就把這概念加諸孩子身上，錯與對，就永遠掌握在自己手中，成為無上權威。總有一天，當自己不能陪著他們的時候，他們要為自己作出錯與對的選擇時，會否更感無助？

人生在中學以前的階段，很多事情都由爸媽決定和批准；進入中學之後，事情都渴望由自己決定，後果都希望由自己承擔。我們長期作為孩子的導航明燈，他們學會在光導下前航，從不曾理解黑暗的可怕。教導他們身處黑暗中不用驚怕，導航明燈才會變成錦上添花。

孩子們越缺乏體驗，適應社會的能力就越就差。父母害怕孩子洗碗時失手打破碗碟，孩子害怕失手打破碗碟受責罵，在雙方均盤算不想發生不愉快事件的情況下，孩子永遠不懂洗碗，父母永遠埋怨自己的家務有多辛苦。事情選擇不會只有A和B，其實還有C：「在父母安全的監察和協助下，孩子學會洗碗，得到讚許，消除戒心，建立信心，達至雙贏。」「教導他們身處黑暗中不用驚怕，導航明燈才會變成錦上添花。」上述這句說話絕對可行。

去年十二月參加湯老師主辦的滑冰班，班裡的同學起初都不愛冰鞋，嚷著放棄。自己有幸親自落場為他們加油，一起走過最困難的適應期。到後期自己沒有時間參與，只由菲傭姐姐代替出席，某天她拍下同學的活動短片讓我分享，已驚見同學變成滑冰達人，走出自己的路來。

每個人都有自己的想法和主見，這是人生精彩之處。學會放手，讓孩子體會不一樣的人生。



羅小雲女士(郭瑋添家長)

「笑談」自閉兒

我在幾年前買了一本名為「Laughing in Autism」的書，內容是編者搜集了不同育有自閉兒家長寫的文章，大致是記錄孩子生活上與別不同的行為表現，反映他們的真實面貌，對不認識自閉症的人可說是大開眼界，對家有自閉兒的人就必定產生共鳴，發出會心微笑之餘，卻又笑中有淚。後來我又再買了另一本，才發現已有好幾本同一系列的書刊了，這令我忽發奇想，如果我能收集多位家長記下家中自閉兒的生活趣事，整理一下後，不是也可以編輯成一本「笑笑自閉兒」嗎？說不定可以出版一個系列呢！到時除了可以笑著說：「呵呵，我發達了！」之外，還可以叫更多人認識自閉兒單純可愛之處呢！

看到這裏，可能你會說我在癡人說夢，就讓我以那本書作為藍圖，試寫幾則自閉兒真人實錄，作為拋磚引玉，希望雖不致叫我發達，但或許將來經校方收集，能輯成一本沙公自家製的珍藏呢！

有禮的孩子

一天早上，帶著有自閉傾向的小兒子樂樂上學去，碰見隔鄰的婆婆正在燃燒煨糶祭祖，樂樂大聲又愉快的說：「婆婆早晨！」婆婆也連聲讚他乖，怎料走不遠兩步，小兒子回頭高聲的問：「婆婆，點解你咁早就燒嘢食嘅？」

消暑妙方

一個炎熱的下午，老二瑋添攬著心愛的毛巾被子四處走，我說：「咁熱仲攬住張被，收好佢啦！」當天晚上，他哭哭啼啼的找他的被子，問他

放在哪裏，他竟完全忘記了，找遍了全屋也找不到，只好用雪糕安撫他一下，打開冰箱，竟發現被子正被擱在冷藏格，瑋添恍然記起甚麼似的，高高興興的抱回那張不再「咁熱」的被子，享受冰涼的感覺。

妙解「你我他」

添最近犯錯，對我懇求說：「媽咪，我想原諒你呀！」知道他又把你我混淆，便試試他說：「不是媽咪做錯事，應該誰原諒誰呢？」答道：「你原諒佢啦！」「佢？邊個係佢呀？」他拿出紙筆，在上面寫上一個「佢」字，說道：「呢個係佢囉，咁都唔識？」

生活對話

**「添，你想死呀？」弟說，正想罵他無禮，添很快的答道：「唔係，唔係咁死，係咁死。」弟隨即表示明白說：「啊，係咁死！」對話之間，就像閒話家常，沒有加上任何動作呢！

**爸爸看見樂樂不專心做功課，生氣說：「你咁做法，不如唔好做啦！」爸爸離開，樂樂隨即把功課收好，我問他為什麼收起功課，他無奈的說：「爸爸叫我唔好做嘞！」若不明白自閉兒的思維，還以為他發悔氣呢！

**一次在巴士上，添突然高聲對我說：「媽咪，我唔想補習呀，你唔好逼我補習啦！」一時間，車上的人都望著我，我卻一頭霧水，後來才知道這是卡通片中，大雄跟媽媽說的話內容。另一次在的士裏，添又是高聲的說：「媽咪，點解爸爸要坐監啫，我唔想爸爸坐監呀！」當然又引來司機從倒後鏡一望。聰明的你，當然知道他腦子裏又充滿著電視的情節了，難為我要隨時準備「面懵膏」呢！

林美華女士（葉博浩家長）

日本之「職業體驗」

已聽說日本的KidZania兒童「職業體驗」很久了，終於來到了。場館從外觀設計、內裝、設備、制服到工作流程，皆仿真貼近現實企業的模式，在互動學習之下，小朋友學會明白各行各業的運作。

這是個小城市，有各行各業達80種之多，如：牙醫、記者、消防員、飛機師、警察、賽車手、幼稚園老師、速遞員、醫生、麵包師傅等等，讓小朋友體驗工作，每項工作大約30分鐘，包括受訓、聆聽工作指令、執行等，工作完畢還會出糧，小朋友可以儲起工資存入銀行，或在場館內的三越百貨購物，最有意思是大人只可旁觀，不可幫忙，真有難度啊！可是他們真的很開心，很有滿足感哩！小朋友還要懂得計算，用賺回來的錢，買到最多最心儀的禮物，這些體驗的確難得。



博浩和弟弟分別扮演牙醫和口腔清潔員，穿起制服，戴起手套，似模似樣，又的確好看，聽牙醫導師講解基本牙齒常識和口腔護理後，就幫Kenji先生(假病人)補牙和洗牙，他們很投入又專注地去完成這個任務。從此之後，他們愛上刷牙。

http://www.kidzania.jp/tokyo/about/e_index.html

最近，台北也開了一間差不多的，叫『Baby Boss』，也值得一試，因為講國語比日本人講英文較易明白，入場費也較平宜。

http://www.babyboss.tw/news/news_event_detail.php?id=79



梁美賢女士（譚洛瑤家長）

恩典滿滿

女兒洛瑤於2008年9月加入沙公大家庭。回想當日神感動要為女兒轉校，期間需要接見舊校社工，要見心理學家，作評估報告，又要聯絡沙公社工等等程序，直至成功辦理入學手續，不足三星期時間，確是神的恩典。

沙公給子女兒很多發揮所長的機會。以往自己會顧慮她這樣不懂，那樣又不行。但現在她主動提議去學滑冰，事實亦超出我意料之外的她滿有勇氣和信心。另外，在陸運會短跑取得優異成績，信心大增，還參加田徑訓練班呢！我深信「神造萬物，各按其時成為美好。」也相信「神造每一孩童，各按其時成為美好。」



我要感謝在沙公每一位願意委身於特殊教育的工作者，感謝你們比別的要付出更多愛心、耐心和時間去教導和照顧學生。祝福你們心中有力，心靈強健。



新春佈置

家長合力
製作新春掛飾，令校
園充滿節日氣氛。



新春團拜

“金牛報
喜迎新歲”，
禮物多多，喜氣洋洋！



迎新活動-輕鬆茶聚

暑假過後，新學期又到了，為了歡迎新的家長加入沙公這個大家庭，九月份準備了一個迎新茶聚，讓新舊家長可以在輕鬆的環境中互相認識及分享育兒心得。約定你，到時見啦！

中秋節佈置及慶祝活動

中秋節將至，每年義工家長都會為校園佈置富中國色彩的花燈，讓同學們都感受到節日的氣氛。今年我們誠意邀請你一起參與佈置及慶祝活動，共同渡過一個「人月兩圓」的佳節。

康樂日營

每年舉辦的親子康樂日營都深受大家歡迎，報名踴躍，今年將於十月份舉辦康樂日營，請大家密切留意通告，預留日子與子女共渡歡樂時光。



活動
傳真
機

陸運會

一年一度的陸運會將於十一月舉行，又是大家大顯身手的好機會。每年的陸運會因有您的協助才可順利進行，在此呼籲各位家長今年繼續參與義工的互作，發揮家校合作的精神。



周年會員大會

周年會員大會將於十一月舉行，屆時除了各項報告外，還會頒發紀念狀予熱心參與的會員。由於今年須選舉新一屆的幹事，希望各位會員能踴躍參選及出席支持。



聖誕聯歡會

十二月是同學們最開心及喜愛的月份，為了慶祝普世歡騰的聖誕節，學校將會佈置校園及舉行聖誕聯歡會，除了有精彩的表演節目外，還有豐富的禮物，敬請大家留意通告。

校服回收轉贈計劃

量一量，
度一度，終於找到合
身的校服！



家長興趣班

嘩！沙公私
房菜，好好味呀！你食
咗未呀？



家長日

家長專
心地欣賞同學們
的精彩表演後，再聆
聽班主任的講解。



拍攝學生相及團體照

校長、老師及教職員
也來一張大合照。



動物王國之王
就係我哋啦！



我地咁夠份量，
邊個夠我哋揮呀！



搵食艱難，
落水強身都無所謂啦！



乖仔，咪掛住玩，
快的完成件勞作啦！



萬花筒

景色迷人，不過媽
咪個膊頭更迷人呢！



蜘蛛俠愛火車頭，
幾COOL！



排排坐，等吃飯，
五餅一湯慢慢嘆！



你睇我哋幾威！
有兩個「大明星」做我哋嘅寵物！



唔好眨眼呀！
等我傳授獨門嘅
「爆籃」秘技過你啦！

有咁多人服侍，
真係威過做皇后喇！



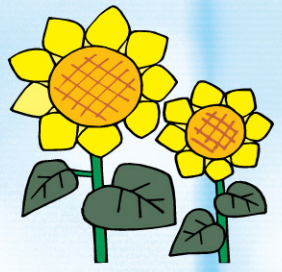
中華文化周

中華文化周讓同學接觸到中國的傳統文化，節目有特色又好玩。



花卉展覽

花卉展覽
展出各式各樣的燦爛
花卉，你喜歡哪一種呢？



滾球同樂日

滾球運動
好好玩，希望
下次再參加！



上學期結業禮

在結業禮上，
除了進行嘉許禮外，亦
有學生表演。

樂育菁莪 有教無類



樂育菁莪 有教無類



校園訪問



理想有「營」修身堂

沙公在2009年一月份開始推行健康午餐及做健體運動計劃，目的要養成學生對飲食均衡和做適量運動的重要訊息，謀求有個健康有「營」體魄。學校護士江姑娘，聯同四位體育科老師(湯樂琪老師、胡偉賢老師、葉芷欣老師、鄭慧敏老師)精心計劃了多項活動，成效如何？請看看老師及同學的意見。

1. 你期望修身堂計劃達到什麼目標？

2. 推行的過程中，有什麼趣事或得着？

3. 修身堂推行至今，效果如何？有什麼值得分享？

4. 你認為那位學生合適做「修身堂」的代言人？



受訪者：湯樂琪老師

1. 目標是希望同學有每天做運動的觀念，帶出恆常做運動的好處和讓同學明白在家中亦可做運動。
2. 得着是明白學生只要有適當的鼓勵，亦能發揮其水準。
3. 認為效果理想，每朝早同學有「出一身汗」的感覺，大部份同學於做運動的時候表現享受，並不覺得是一件苦差。值得分享的是做運動只要享受過程，便能帶給我們樂趣。
4. 呂家圻是合適的代言人。



受訪者：鄭慧敏老師

1. 期望學生明白均衡飲食和恆常運動對身體有益處，並能養成良好的生活習慣。
2. 起初與學生一起做運動時，有一位熱心的家長一同鼓勵同學做運動，但其實老師和家長的運動量反比學生多，亦有助我們「瘦身」。(葉芷欣老師都說自己也修了身呢！)
3. 同學已習慣早會前後做運動，雖然未見明顯瘦身成效，但同學已能養成恆常的運動習慣。
4. 已成功瘦了的有鍾宛峰、陳卓宏和李穎駿；馬浩文和王智滔仍需更多時間去修身！



理想有「營」修身堂



周裕琪女士 (李穎駿家長)
黃雪梅女士 (吳錦權家長)
何麗荷女士 (林曉欣家長)

1. 為什麼要 keep fit?
2. 甚麼方法才可 keep fit?
3. 現在有無 keep fit?
4. 何時開始 keep fit?
5. 在學校之中你認為誰人最 fit?



1. 想靚和健康D
2. 做運動和均衡飲食
3. 有。每星期游泳
4. 參加修身堂至今
5. 葉芷欣老師和李梓朗同學

受訪者：中四高子健



1. 可以靚D、健康D
2. 運動、減食量和食得均衡
3. 有keep
4. 本年一月開始
5. 吳毅老師和陳麗君同學

受訪者：中四凌寶茵



1. 想瘦咗之後靚和健康
2. 做運動、減食量和食得均衡
3. 有keep
4. 課餘每星期跑步3次
5. 鄭慧敏老師和何詩昊同學

受訪者：小六劉欄穎



1. 因為想型仔、瘦少少和健康
2. 一定要做運動、減食量和食得均衡
3. 有做運動
4. 本年一月開始
5. 朱 SIR 和劉欄穎同學

受訪者：小六李穎駿



1. 想做靚女和身體健康
2. 做運動、均衡飲食和食少D
3. 有keep fit
4. 每逢星期一、四做體操，逢星期一跳舞
5. 吳毅老師和宮寺風希同學

受訪者：小四劉秋如

會員信箱

中六班
陳雅虹同學

聽聽我的心聲

我現在讀中六班，快將畢業，回想我年幼時初入學，好像甚麼都不懂，社工宋姑娘及何姑娘教我做人的道理，不要亂發脾氣，要跟老師合作，聽從指示，當遇到不開心的事情要跟社工講，做錯事要道歉，又教我性教育和自我保護的知識，對我有很大的幫助。林姑娘教我要找適合自己的工作，不要墮入求職陷阱，不要與同事爭執，要做一個老實的人，才會受到別人歡迎和被人接受。

現已退休的鍾桂芳老師令我十分難忘，她教書很認真，很投入。她鼓勵我背古詩，當默書不合格，便要努力操練，最後我克服了背書及默書的問題。鄧秀文主任也教我上課時要專心，集中精神，才会有好成績。不過我希望她教書時不用太大聲，會影響聲帶。

言語治療師何淑慧小姐教我填履歷表，她十分嚴格，要我準確地填好英文姓名及地址，最終，我也能達到她的要求。雖然，她現已離職，但我一定會努力，為面試做好準備。

有一次何校長帶嘉賓參觀學校，之後，校長讚賞我上課時很專心，我覺得校長很欣賞我，所以我很開心。此外校長聘請了很多好老師來教我們，我很感謝他。

畢業後，我便會外出工作，我很捨不得同學，我希望低年班的同學，上課時能安靜，聽從老師的教導，努力學習，到中學畢業時便有豐富的知識。最重要是要尊敬老師，對老師要有禮貌。



中六班
張彥洋同學

新的生活・新的挑戰

轉眼間我已是中六學生，畢業在即，心情興奮又矛盾，因為有新的開始，新的生活，但由於將會離開學校，離開相處多年的老師和同學，真是捨不得呢！

回想學校的生活，多姿多采，老師們悉心教導，同學們相處融洽。大家一起學習、一起遊戲，雖然有時會爭執，但很快便和好了。各樣的科目和課外活動，使我從學習中不斷成長。

畢業後，便要到訓練工場工作，每天要準時上班，要服從上司的指示，要達到工作的要求，更要學習和新同事相處。上班一定比上學的生活緊張得多，我真恐怕自己不適應呢！

如果我找不到工作又怎麼辦呢？真是很擔憂啊！同學們，讓我們一起努力，勇敢面對新挑戰吧！



中六班
鄧天朗同學

勇敢面對職業訓練中心的面試

我將會畢業，到職業訓練中心面試。我現在感到有點擔心，不知面試是否成功。為了應付職業訓練中心的面試，我會做好準備。首先，我要想想自己的優點，我的優點是勤力、不怕辛苦、堅持、有毅力及守時。我以前在香港弱智人士體育協會接受為期四年的游泳訓練及為期兩年的賽艇訓練。期間我甚少缺席，每次都準時出席，並投入練習，教練都讚賞我的努力。

如果我有機會到職業訓練中心接受訓練，我會投入訓練、守時、不會遲到，一定會做好準備，勤力學習。所以，我相信我到職業訓練中心面試會成功的。我希望鼓勵同學都做好準備，努力練習，不用緊張面試。



中四班
符浩斌同學

唐人街

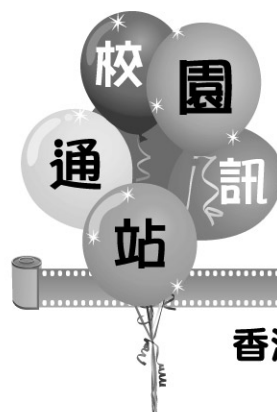
唐人街（又稱華埠或中國城；英語：Chinatown）是指除兩岸三地以外的其它國家大城中華裔人士聚居區。唐人街因歷史因素或特殊國情，在東亞、東南亞和北美洲皆十分常見。唐人街最早在19世紀的美國和加拿大形成。當時，由於歧視性的土地法規嚴禁華人等有色人種介入土地買賣市場或僅准許華人在特定區域購買土地，從而形成了第一代華人移民的聚居區。

唐人街之形成，乃因為早期華人移居海外，成為當地的少數族群，在面對新環境需要同舟共濟，便群居在一個地帶，故此多數唐人街是華僑歷史的一種見証。在東南亞，由於移民的歷史比較早，因此語言和文化多與當地融合了。另外華裔因為力爭上游，所以一般還掌控了當地的產業主導權，這也形成了一個有趣的普遍現象。

在北美的唐人街經常可見餐館林立，而餐館和洗衣店即早期華僑的主要營商行業，而在其內也經常可看見中華民國國旗或中華人民共和國國旗。一些歷史較悠久的唐人街，皆位於大城的舊區，環境會較為擠迫，治安和種族問題亦是某一些華埠要面對的問題。一些唐人街亦出現華人口遷離、人口老化的現象。

「後唐人街」時代

另一方面，隨着地球村的觀念形成，半世紀以來，各國政府紛紛開放參政權予華裔，使華人的地位在外國趨於公平，在西方國家新一代的華人移民和當地土生土長的華裔人士由於高科技、企管和專業背景，許多家庭甚至於有經濟能力在高級住宅區居住。北美洲好幾個都會區更已進入「後唐人街」時代，即唐人街外的華人人口和商業活動已遠超過原唐人街，而且華人人口和商業活動不再是聚集在某個社區，而是在市郊多個相鄰社區裡，散居在主流或其他少數族裔當中。「後唐人街」的例子包括美國加州洛杉磯地區的聖蓋博谷、三藩市灣區的矽谷、紐約皇后區的法拉盛、加拿大溫哥華地區的列治文市和本那比市，以及多倫多地區的士嘉堡區、萬錦鎮等。



香港體育學院 傑出青少年運動員選舉

2008年11月22日

班別	學生姓名	獎項
中六	鄧翠芬	傑出青少年運動員獎

香港青少年分齡田徑賽 - 賽事三

2008年12月6-7日

班別	學生姓名	項目	獎項
中四	王思榕	男子甲一組4x400米接力	季軍
中五	楊麗珊	女子甲一組4x400米接力	季軍

第29屆沙田區舞蹈比賽

2008年12月13日

項目：群舞 獎項：銀獎



第45屆校際舞蹈節

2009年1月14日

項目：群舞 獎項：優等獎

中三陳曉婷	中三黃彩茹	中四梁嘉汶	中五陳亭嘉
中六余凱琳	中六林美娜	中六譚灼嫣	中六關慧怡

結業禮

2009年1月21日

本校於2009年1月21日舉行上學期結業禮。經過半年的努力，當天是他們收成的大日子，在此恭喜各得獎同學。



屈臣氏集團香港學生運動員獎2008-2009

2009年2月15日

班別	學生姓名	獎項
中五	楊麗珊	屈臣氏集團香港學生運動員獎08-09

2009特殊奧運會

冬季世界比賽 (美國 - 愛達荷州波伊西)

2009年2月7-13日

本校有3位同學前往美國參加冬季世界賽，於是次比賽中，他們均獲得佳績，真是可喜可賀!!

班別	學生姓名	項目	獎項
中一	羅俊文	花式滑冰 - 冰舞1級	季軍
中一	徐婉鏞	花式滑冰 - 單人1級	冠軍
中三	劉均澤	花式滑冰 - 單人1級	冠軍



中華文化周

2009年2月9日至13日

為了加深同學對中華文化的認識，本校舉辦了多項有關中華文化的活動讓同學參與，其中包括：「眾裏尋他千百度」、「中國音樂知多少」、「中國戲劇大檢閱」、「舞動全城」、「即席揮毫」、「齊來認識中國藝術」和壓軸的「藝術活動體驗日」。



第33香港特殊奧運會

分區田徑賽

2009年2月28日

比賽假沙田源和路運動場舉行。當日同學以「全力以赴，做到最好」的精神應付各項比賽，還得到不錯的成績呢!



金牌	銀牌	銅牌
51	52	41

第61屆香港學校音樂節合唱組 (18歲或以下)

2009年3月10日

本校的歌唱組經過多個月來辛勤的練習，終於在學校音樂節合唱組(18歲以下)的比賽中獲得甲等榮譽獎，真是可喜可賀!!



香港花卉展覽

2009年3月19日

小一至中六的同學聯同五十多位家長義工，浩浩蕩蕩到維多利亞公園參觀花卉展覽。雖然當天的天氣較炎熱，但不減同學們賞花的心情，各人都感到十分興奮！

**朗誦比賽**

2009年3月12日

在朗誦比賽當日，各同學都悉力以赴。低年級同學表現活潑可愛，高年級同學則具有大將之風。希望各班同學明年能繼續努力，爭取佳績。

**第33屆香港特殊奧運會****保齡球比賽**

2009年3月13日

金牌	銀牌
2	2

第61屆香港學校音樂節樂器組 (18歲或以下)

2009年3月16日

憑着同學精彩的演出，本校的節奏樂組今年以” You Rock”一曲，於本屆學校音樂節比賽中獲得節奏樂器組甲等榮譽獎。恭喜！恭喜！



本校所創作的短片獲得了由青山醫院精神健康學院舉辦「香港關顧自閉周2009」

「世界關顧自閉日」短片製作比賽
(香港區)中學組冠軍！



沙公私房菜

福建肉丸



材料：

半肥瘦豬肉 一斤
滑豆腐 一磚

調味料：

五香粉 1½茶匙 豉油 適量
糖 適量 薑汁 2湯匙
油 適量 麻油 適量
生粉或地瓜粉（蕃薯粉） 半碗

- 製法：**
1. 先將半肥瘦豬肉剁碎，加入豆腐攪勻
 2. 加入五香粉、豉油、糖及薑汁，以順時針方向攪勻醃20分鐘
 3. 加入油、麻油、生粉或地瓜粉，攪勻待用
 4. 用手把材料製成小丸，以半煎炸方式煮熟便成

糯米蟹飯



材料：

臘腸、臘肉、冬菇及瑤柱 各半碗
糯米 一斤半
花蟹 兩隻

調味料：

鹽 半湯匙

- 製法：**
1. 糯米浸四小時後盛起，加入半湯匙鹽攪勻
 2. 把臘腸、臘肉、冬菇及瑤柱炒香，加入糯米內攪勻
 3. 把以上材料放入盤內隔水蒸約40分鐘
 4. 將已經洗淨的花蟹放在糯米飯上，再蒸10-12分鐘（視乎蟹的大小而定）香噴噴的糯米蟹飯出籠啦！

「數獨」

今期我想為大家介紹一種風靡全球的遊戲Sudoku「數獨」，顧名思義這是一種數學智力的拼圖遊戲，但並不涉及任何的運算步驟。它是由九個相同大小的九宮格（9x9）所組成。

玩法： (1) 只需在每一個小九宮格內分別填上1至9的數字，使整個大九宮格每一列、每一欄的數字都不重複。如下圖：

3	5	8	7	6	9	1	2	4
2	9	4	8	1	3	5	7	6
7	1	6	5	4	2	9	8	3
6	2	5	4	3	7	8	9	1
9	3	1	6	5	8	2	4	7
8	4	7	9	2	1	3	6	5
4	8	9	3	7	5	6	1	2
5	6	2	1	8	4	7	3	8
1	7	3	2	8	6	4	5	9

(2) 現在考考你能否按照以上的規則把適當的數字填在下圖的空格內。

參加者姓名 _____ 班別 _____

數獨網站推介 簡易版 - 數獨簡易版-Flash
挑戰版 - <http://oddest.nc.hcc.edu.tw/sumain.htm>



6	7		9	1		5	3	8
1	5	3	6	7		4	9	2
	4	8	2	3	5		1	7
4	3	7	5		1		6	9
2		5	3		7	1	8	4
8	1	9		2	6	3		5
5	9	1	7	4	3	8	2	
	8	6	1	5		9	4	3
3	2	4	8	6			5	1

第34期有獎遊戲答案 A3 B1 C4 D2 E7 F6 G5
得獎者名單 中五楊麗珊 中一布詠愉 小六李穎駿
小六張家銘 劉麗儀女士



秘製口水雞



材料：

大雞一隻約2斤半至3斤

調味料：

薑、蔥、蒜頭、八角、桂皮、花椒粒、鹽、味粉、砂糖、紹酒、生抽、老抽、豆板醬、花椒粉、紅椒粉、指天椒粉、胡椒粉、紅椒碎、芫茜碎、麻油、辣椒油、鎮江醋、麻焗醬、蔥花、花生碎

- 製法：**
1. 將雞洗淨，在鍋中加水燒滾後放入雞浸熟
 2. 雞撈起放入冰水中浸泡，待冷後撈起
 3. 把雞切成四大件
 4. 薑3-4片、蔥兩條、八角2-3粒、桂皮2片、花椒數粒、味粉適量、一匙羹鹽、一匙羹砂糖放入四碗水中，煮沸後熄火
 5. 把雞件放入汁中浸泡一天
 6. 將薑、蔥、八角、桂皮、花椒粒、鎮江醋、麻焗醬、味粉、砂糖、紹酒、生抽、老抽加水一碗煮滾成調味醬汁
 7. 爆香薑蓉、蒜蓉、豆板醬、花椒粉、紅椒粉、指天椒粉、胡椒粉、紅椒碎，加入調味醬汁內
 8. 將浸泡完成的雞件撈起切成細件，把調味醬汁淋在雞件上
 9. 加上芫茜碎、麻油及辣椒油
 10. 吃前灑上蔥花及花生碎，美味可口的秘製口水雞便大功告成

涼拌三絲



材料：

甘筍 適量 西芹 適量
五香豆腐干 一至兩件

調味料：

鹽、味粉、砂糖及麻油

- 製法：**
1. 甘筍、西芹及豆腐干切絲
 2. 加入調味料拌勻即成

水晶豆沙粽



材料：（12隻粽份量）

西米	一斤	豆沙	一斤
椰漿	一包	沙糖	一湯匙
熟油	一湯匙	糰葉	約40件
咸水草	12條		

- 製法：**
1. 先將糰葉修剪後洗乾淨，用熱水將糰葉煲15分鐘，之後沖水抹乾
 2. 西米用椰漿浸1小時，盛乾後加入沙糖和油，攪勻待用
 3. 豆沙一斤分成12份
 4. 用西米及豆沙包糰：將兩塊糰葉摺疊，先放入西米，中間放入豆沙後再鋪一層西米，蓋上糰葉以咸水草包好
 5. 隔水蒸30分鐘，再焗15分鐘，香甜軟滑的水晶豆沙糰便完成

印尼沙律



材料：

青瓜、青豆角、芽菜、沙葛、青通菜、硬豆腐、雞蛋、印尼蝦片、油、糖及鹽

醬汁：

印尼沙律醬（可於印尼舖購買）
白醋或白開水

- 製法：**
1. 將洗淨的青瓜、沙葛切片、豆角切條
 2. 硬豆腐切片略煎
 3. 通菜洗淨後摘成段
 4. 芽菜洗淨
 5. 雞蛋煲熟去殼後開邊
 6. 焗中加水煮沸後加入少許油、糖及鹽
 7. 將豆角、芽菜、通菜逐一放入水中略灼後撈起盛乾
 8. 印尼沙律醬加入白醋或白開水（視乎個人口味）攪勻
 9. 將青瓜、豆角、芽菜、沙葛、通菜、硬豆腐及雞蛋拌勻後淋上印尼沙律醬汁
 10. 印尼蝦片放於碟旁，開胃又可口的印尼沙律可以上菜啦！

釀雞翼

**材料：**

大雞翼(中節)	15隻	中國芹菜	適量
金菇	適量	豆腐干	一塊

調味料：

蠔油、麻油	適量	薑蓉	2湯匙
鹽	半茶匙	豆粉	適量
酒	1湯匙		

- 製法：**
1. 將雞翼去骨，用蠔油、麻油、薑蓉、豆粉及鹽半茶匙醃10分鐘
 2. 將中國芹菜洗淨切成兩吋長
 3. 金菇洗淨盛乾
 4. 豆腐干切長條
 5. 將適量的芹菜條、金菇及豆腐干條釀入雞翼內
 6. 熱鑊中加油，油滾後放入雞翼煎至金黃色
 7. 將醃過雞翼的汁料煮約兩分鐘，加入1湯匙酒，煮滾後淋在雞翼

菲律賓炒雜菜

**材料：**

半肥瘦豬肉	半斤	南瓜	半個
矮瓜	兩個	青豆角	10條
苦瓜	2個	蕃茄	2個
蝦羔	1片	蒜頭	2-3粒
薑	2-3片		

調味料：

蠔油、麻油	適量
-------	----

- 製法：**
1. 將半肥瘦豬肉切薄片，用鹽、豆粉、胡椒粉醃15分鐘
 2. 南瓜切片
 3. 矮瓜及苦瓜切長條
 4. 青豆角切2吋半長條
 5. 蕃茄切片
 6. 將半肥瘦豬肉炒熟盛在碟上
 7. 爆香蒜頭、薑及蝦羔，加入南瓜、豬肉及少許水，炒勻後加蓋煮2分鐘，再加入矮瓜、青豆角、苦瓜及少許鹽再炒，加蓋煮2分鐘，最後加入麻油及味粉，炒勻上碟

網站/影碟推介

梁美賢女士 (譚洛瑤家長)



力克·胡哲 Nick Vujicic

力克·胡哲生於澳洲，天生沒有四肢，醫學不能解釋他殘障的原因，但不可思議的是：騎馬、打鼓、游泳、踢足球等，力克樣樣皆能，在他看來似乎沒有困難的事。他擁有兩個大學學位，是企業總監，更於2005年獲得「傑出澳洲青年獎」。力克為人樂觀幽默、堅毅不屈，熱愛鼓勵身邊的人。他年僅25歲，已踏遍世界各地，接觸逾百萬人，激勵和啟發他人的人生。

在這輯影碟中，力克以生命的見證，向年青人、兒童、家長和專業人士分享如何戰勝逆境，持守永不放棄的生命態度，實現夢想，成為一位有影響力的成功者！



網站／影碟推介

招智聰先生(招熙霖家長)



香港國際機場網站

<http://www.hongkongairport.com/chi/index.html>

喜歡到外國旅行的你多數會乘搭飛機。機場不單止是乘搭飛機往返外國的地方，內裡還有很多設施和消閒場所。新近落成的二號客運大樓已變身成飲食娛樂新天地，你知道的又有幾多？

要往機場接機的你也可以利用此網站預先查看到港班機的資料和時間，讓你更容易掌握一切。

如何乘搭交通工具前往機場更是不可缺少的資料，這個網站肯定可以幫到你。



教署親親大自然網站

<http://resources.edb.gov.hk/nature/com01/index.htm>

網站可分別讓老師和學生登入。

除了動物及植物的資料外，還有益智的選擇題，考考您對大自然的認識有幾多。

老師也可以登入網站看看，方便取得有關資訊。



攝影應用軟件 Photoscape

<http://www.photoscape.org/ps/main/index.php>

數碼攝影已成為生活中不可缺少的一部份。日常拍攝得來的照片難免存在一些缺憾，例如：太光、太暗、對比反差、構圖傾斜等。

想免費解決這些問題的話，可到以上網址下載並安裝該軟件。軟件的介面簡單易用，大人及小朋友都可運用軟件提供的各項功能，盡展無窮創意。

該軟件由一位韓國人開發，並公開給大眾下載，所以大家不用擔心版權的合法性。



編輯名單

顧問
委員

何兆餘校長

林淑珍女士

周裕琪女士

招智聰先生

劉敏菲老師

楊麗芳老師

李嘉嘉老師

呂麗儀女士

周瑞雲女士

莊寶琮女士

陳志權主任

許慕慈老師

曾麗芬老師

何麗荷女士

徐麗賢女士

梁美賢女士

鄧秀文主任

湯樂琪老師

宋瑋儀女士

黃雪梅女士

羅小雲女士

袁慧敏老師

鍾燕芳老師

曾詠茵老師

李曼君女士

通訊處：沙田大圍積輝街15號沙田公立學校

電話：2605 6903

電郵：spspta@hgc-school.net

封面及封底設計：莊寶琮女士(林焯然家長)
招智聰先生(招熙霖家長)

