

# 耕耘



第四十四期  
沙田公立學校家長教職員聯會  
2014年1月

# 目錄

|  |       |
|--|-------|
| 編者的話.....                                    | 1     |
| 特稿   |       |
| 校風關注組..... 張美欣主任.....                        | 2-6   |
| 會員信箱   |       |
| 親子閱讀..... 廖敏兒主任.....                         | 7     |
| 種子..... 莊志強主任.....                           | 8     |
| 堅持..... 林亦翰主任.....                           | 9     |
| Girl Guide..... Mrs Pelobello (中三郭慧儀家長)..... | 9     |
| 你有為孩子安排運動嗎?..... 劉淑敏女士(中五何詩昊家長).....         | 10    |
| 運動..... 黎嘉和先生(中六黎昕家長).....                   | 11    |
| 一個意想不到的比賽..... 鄒淑嫻女士(中四香鈞堯家長).....           | 12    |
| 旅行..... 劉少芳女士(小四何榆賢家長).....                  | 12    |
| 教職員小檔案.....                                  | 13-15 |
| 人物專訪   |       |
| 陳志權主任..... 羅小雲女士(郭瑋添家長).....                 | 16-18 |
| 吳嘉麗女士(周栢健家長)                                 |       |
| 何小蓮女士(區天威家長)                                 |       |
| 張詠賢女士(舊生吳鈞庭家長)                               |       |
| 活動剪貼簿.....                                   | 19-21 |
| 萬花筒.....                                     | 22-23 |
| 學生作品   |       |
| 聖誕卡設計比賽得獎作品.....                             | 24-26 |
| 校園通訊站.....                                   | 27-32 |
| 家教會新動向.....                                  | 33    |
| 會員信箱   |       |
| 我受傷了..... 中二 柯恩睿同學.....                      | 34    |
| 我的新聞紀錄..... 中三 梁灝斌同學.....                    | 34    |
| 給爸爸和媽媽的信..... 中五 張家銘同學.....                  | 35    |
| 開心的一天..... 中五 李穎駿同學.....                     | 35    |
| 參觀後記..... 小六 陳浚哲同學.....                      | 36    |
| 給媽媽的信..... 中六 李春華同學.....                     | 36    |
| 有獎遊戲.....                                    | 37    |
| 好書推介.....                                    | 38    |
| 景點推介.....                                    | 39    |
| 第25屆家教會幹事.....                               | 40    |
| 編輯名單.....                                    | 41    |

# 編者的話

第一次編輯《耕耘集》總有點戰戰兢兢，感謝一群同工的協助，學生及家長們的投稿，這個初生BB才能順利面世，期望大家都喜歡這個BB。

家長都期望每個子女有良好的品格，學校亦悉心培養學生成為品學兼優的人，因此學校積極建立一個良好校風的環境，但如何做？做什麼？以什麼原則為標準？讓張主任在特稿中為家長解除心中疑惑。

書本是一條認識世界的捷徑，是一服慰藉心靈的良藥，是一遍創意無限的天空……，讓孩子進入這幅寶地，家長的角色十分重要，在會員信箱中，我分享了我兒的閱讀里程，鼓勵家長們陪伴孩子走入這美妙的世界。除此之外，信箱中更有其他老師、家長及學生發表的文章，每篇都能啟迪我們去思考，萬勿錯過。

今年學校加添了一些新面孔，教職員小檔案為你一一介紹這些沙公生力軍。除了新老師外，我們亦專訪了陳志權主任，為大家揭開他的神秘面紗，不可錯過。

《耕耘集》精彩之處不能盡錄，請大家各自發掘心中的寶藏吧！

# 校風關注組

張美欣主任

## 本年度的校風關注項目

本校一直重視學生的品德培養，而且近年香港學生的責任感及承擔感普遍較弱，故此，於本年度便成立了校風關注組，目的是希望建立學生的責任感及培養重己重人的良好品德，從而建立良好校風。本年度的關注項目有四項，包括：穿着整齊校服、準時上學、準時交功課及尊重別人。

## 內容及目的

### (一) 穿着整齊校服

- ✓ 校服須以本校的校服式樣為準；
- ✓ 須按時間表之安排穿着合適校服，如當天有體育課，便須穿着本校的體育服裝；
- ✓ 如學生因健康理由或其他合理原因，而未能跟從本校校服指引，家長需向校方作出書面申請。

▼校服是一所學校的象徵，穿校服喻意我們的身份是一位學生，而穿着一套整齊的校服回校上課，其實是一種對學生身份及學校尊重的表現。我們期望可藉此訓練學生建立樸素、整齊的形象，讓學生學習尊重學校和自己的身份。



## (二) 準時上學

- ✓ 學校上課時間為早上九時正；
- ✓ 學生於上午九時後到校，即作遲到論；
- ✓ 如遲到者，校方會作記錄，並會於學校報告中顯示有關學生的遲到天數；
- ✓ 如因覆診或其他原因而遲回校，家長需致電回校或於學生手冊上填寫請假表向學校請假，其他學習經歷及精英訓練除外。



▼守時是代表信用和尊重別人的表現。我們期望學生能培養守時的美德及對上學應有的積極態度，並藉此能加強學生自我管理的能力，從而讓學生學習履行守時守約的責任。



## (三) 準時交功課

- ✓ 須按時繳交老師指派的功課；
- ✓ 遇有不明白時，應即時尋求老師協助。

▼良好的學習態度和習慣，對學生的學習是有很深遠的影響。故此，我們希望學生能以認真積極的態度完成課業，並培養準時交功課的美德。

## (四) 尊重別人

- ✓ 學生須注意個人品德，如：尊重師長、友愛同學；
- ✓ 學生的言行須配合其身份。

▼我們希望能讓學生加深對「尊重」的認識，並學習成為一個「重己重人」的好學生。故此，除學校外，家長亦需留意子弟於校外及家中的言行舉止，並時刻提醒其行為及態度必須「尊重自己，尊重他人」。

## 實施情況

除了上述各項內容外，我們亦會把有關責任感及品德培養的元素，以不同形式滲透在各個學習領域中，如：專題早會、主題活動、日常的教學活動等，期望學生能有更多機會培養其正面的價值觀及積極的態度。而各項措施實施至今，喜見學生在各關注項目的整體表現也有顯著的進步。

### ★整齊校服：

學生大多已能穿着整齊而合規格的校服上學，雖仍有部份學生因個別原因未能即時更換合規格的校服，校方也即時與家長作溝通，並因應個別情況，勸喻及期望學生能儘快更換合規格的校服。

### ★準時上學：

相關措施實施後，學生的遲到情況大有改善，遲到人數亦減少了很多。曾於某天的早上，遇過這樣的一幕：一位就讀初小的女生，拉着母親跑進校園，並對着母親說：「明天要再早一點出門了，今天太遲了！」其後該母親對我笑說，現在女兒比她更着緊出門的時間。

### ★準時交功課：

在準時繳交功課方面，學生的整體表現是十分理想的。而個別欠交功課情況較多的同學，班主任或科任老師也會即時與家長溝通，以了解能否提供協助。透過課業可幫助學生吸收及鞏固知識，讓老師了解學生的學習情況，故此，子女如於功課或學習上有任何困難，建議家長儘快與班主任或科任老師聯絡，以免影響學生的學習進度。

## ★尊重別人：

學生的品德及行為表現也令人感到滿意。我常於小息時，看見一些中學同學「苦口婆心」地教導年紀較小的小學同學需要有禮貌；亦有學生會於課堂上糾正同學的課堂態度，並會勸喻個別同學怎樣去尊重人，情況令人感到驚喜呢！

從以上事例，可見學生已逐漸建立了良好的習慣和態度，並提升了有關的意識，這實在是一個可喜的現象。而且我們也感謝家長、學生及各教職員的努力，這樣才能讓學生在品德、態度等各方面有所進步及提升。

## 結語

學業成績可能只有一時三刻的影響，但個人的品格與價值觀，卻可能影響着學生長遠的一生。故此，如果我們能從小便為學生在品德培養上努力，就等如將最重要的禮物送給他們，讓他們終身受用。

而且，品德態度的培養及良好習慣的建立，並非只用一節課或在一個學科中便能讓學生完全學懂，這是需要長時間的培養。故此，我們期望家長能與校方通力合作，讓子女不論在家或是在校，都能接觸到一致的品德標準，從而建立及鞏固子女的正确態度及價值觀。家長們，就讓我們一起努力，共同為培育孩子的品德而努力吧！

## 對於校風關注組推行的內容，家長有以下的回應：



**葉博浩媽媽（中一）**  
好，因為整齊校服，令他人知道這是一所校風、紀律都良好的學校。學生跟着做後，可養成好習慣成為別人學習的榜樣。



**馬浩文媽媽（中一）**  
非常贊成！整齊、守時、準時交功課，令他們養成良好的習慣。



**鍾嘉洺媽媽（小六）**  
小朋友知道今天的事今天做，功課便會天天完成。



**林展銳媽媽（小六）**  
這方法為他們將來帶來美好的成果：成為良好公民。



**張凱欣媽媽（小五乙）**  
自從學校推行這行動後，欣欣會十分緊張，每天會提醒我要準時回校上學，令她知道守時的重要性。



**陳灝姨媽（中六）**  
應該推行，可以培養學生的責任感。



# 會員信箱

## 親子閱讀

廖敏兒主任

孩子們總喜歡聽故事，家長只要懂得安排適當的時間和地點，他們必定會乖乖地坐在你的身旁，等待你帶他進入童話世界。

本人深知閱讀對個人發展的重要，在小兒只有三個月大的時候我們每天都會給他說一個故事，雖然他只是動動眼睛和小手，並不理解我們在說甚麼，我們仍然繼續下去，就當作跟他說話罷了。直至小兒升讀小一，該校的老師都稱讚他語文能力高和創意無限，我想這是我們每天堅持親子閱讀的功勞。我沒辦法帶他周遊列國，經歷各種各樣的事情，但書本卻能，難怪陶潛在《與子儼等疏》中提出「開卷有益」。

有見及此，我在2010年度便開始在初小推行「親子閱讀計劃」，希望家長陪伴子女走這條漫長的閱讀之路。直至現在，大部份的家長都很支持這項計劃，看著他們與子女一起完成的閱讀報告，可令我樂上半天，可喜的並不是因為他們做得漂亮，而是知道他們留意到圖書裏面隱藏的信息。親子閱讀並不受年齡限制，只要孩子喜歡，你也可做。記著孩子的成長是有賴父母的支持和幫助。



## 種子

莊志強主任

種子需要適當的陽光、空氣和水，才能茁壯成長。而學生就是一顆種子，需要悉心栽培，接受教育，才能使其潛能得以充份發揮。

良好的教育，需要用心去推動。「授人以魚，不如授之以漁」，在這快速多變和資訊爆炸的年代，教師就是一位知識的促進者，負責引領學生走進知識的大道，啟發學生思考，提升他們解決問題的能力。因此教師的角色甚為重要，學生能否學好，都受教師影響。要學生學好，教師便需要利用有效的教學方法，提升他們的學習動機和能力，培養學生優越的多元目標和內涵。

教養孩童，任重道遠。教師除了要走進課室，亦要走進學生的心靈。教師除了要用心，還要用愛。教師關愛學生，愛一切學生，愛學生的一切。教育不應因課堂結束而終止，而是需要不斷瞭解和關懷。

在沙公這數年，很開心看到同學們逐漸成長。你們不再只是一顆種子，也不會永遠是一棵幼苗。小種子長成大樹，需經歷不同的階段。希望在往後的日子，自己也能繼續在不同階段中，與大家一起努力，一起享受沙公的生活！



## 堅持

林亦翰主任

進入沙公第6個年頭，眼見昔日的小男生，現在長得比我還高，學生不斷的進步和成長，是最令老師感到欣慰。今年接下了很多新挑戰，心裡感受最深的不是辛苦，而是一種難以言喻的興奮。為的是能夠在更多範疇上幫助學生，能夠為學校發展付多一分力。

教育是神聖的、專業的，當一個老師難，當一個好老師，更難。一路走來，始終守著一個信念，就是做每一件事情，都以學生為先。作為老師，必會經過壓力、困難的時候，但只要清楚自己所做的都是為學生而做，任何事情都不能擊倒你。



沙公的學生一天一天成長，家中的小女兒也一天一天長大，對於沙公學生，我有著和對女兒一樣的期望，因你們就像我的兒女。在此，心願你們能健康成長、在學校能愉快學習，將來有一個快樂人生！



## Girl Guide

Mrs. Pelobello (中三郭慧儀家長)

The girl guide does a lot of fun and positive activities for the community.

My daughter Sabrina has been a girl guide for four years, and she loved it. She is so proud of herself everytime she puts on her girl guide uniform. The skills that they learnt motivate her to learn more and to do more, and most of all it taught her to be independent.

I remember her telling me about her activities in girl guide and what they learnt from folding and ironing garments, sweeping and mopping floors and simple cooking. It really helps build her self-confidence and self-discipline. And by making a difference in her daily life.



## 你有為孩子安排運動嗎？

劉淑敏女士（中五何詩昊媽媽）

運動對身心的益處眾所周知，尤其對有腦部發展障礙的孩子而言更是必須的，因我深信體能上的鍛鍊，能刺激腦部發展，改善各方面的學習效果，而且孩子會生活得更快樂。

所以，我和爸爸一直讓詩昊嘗試不同的運動。他曾習泳、騎馬、攀石、滑冰、賽艇和跳舞，最近還參加了長跑訓練、打高爾夫球和保齡球。故此，現在他體格強健、手眼和身體協調良好。透過運動訓練，懂得了專心觀察和聆聽，在遵守紀律和自理方面亦提升不少；同時運動培養了不斷嘗試和刻苦的精神。兩次到海外比賽的體驗，更使他眼界大開，改善了適應新環境和面對壓力的能力。社交圈子擴闊了，跟隊友和教練亦培養了感情。最重要的是，他還是一個快快樂樂的孩子！

我相信你總能找到自己孩子喜歡的運動項目，現在就開始吧！



## 運動

黎嘉和先生（中六黎昕爸爸）

人生最大的財富是健康，健康是快樂的根源，沒有健康，有多少的成功、金錢、地位也是徒然！持續的健康便要有持續的運動，都市人多缺乏時間、恆心去做運動，空有心而力不足。我們的小朋友是否多先天不足？身體較一般小朋友潺弱？他們更需要持續的運動。有健康的身心，便能避過因病患而對家庭造成的壓力。

「有先天心臟病，注意力不集中，容易焦慮不安，心智運動發展遲緩……」這些都是醫學界對黎昕這類「威廉氏候群症」患者的臨床測試評語。雖然有不一樣的人生，但她與平常小朋友一樣能學習游泳、唱歌、跳舞、彈琴。可能一般父母都是享受著子女取得好成績所帶來的喜悅，但我們為的只是鍛煉她的身心意志，使她能健康、快樂地度過每一天，現在她入水能游，出水能跳，能與我們在假日踏單車、遠足、游泳……要是她偶然在游泳比賽拿到獎牌，能在台上公開表演舞蹈，邊唱邊跳，對我們而言已是超額完成，令我們有無盡的滿足及喜悅了！

求學不是求分數，運動亦然。只要我們給與機會予我們有特殊學習需要的小朋友持續參與學習和持續運動，最好我們家長亦能參與其中，如我們與小朋友都有健康的身體，我們便有最大的財富，更容易有快樂美滿的人生了。



## 一個意想不到的比賽

鄒淑嫻女士（中四香鈞堯家長）

「鈞堯有沒有興趣參加呀？只要和其他小朋友一起做些簡單的動作就可以，而且每個都有獎！」溜冰教練跟我說的話，就是這樣我這個媽媽想也不想就應承了。一直以為只是表演，原來這是全港花式溜冰大賽，所有「勁人」都參加。鈞堯參加的是團體賽，但比賽前只有每星期一次練習。在短時間內記熟所有步法和位置，還要跟三十多人合作，對鈞堯來說都有一定困難。每次練習，他都要被其他年紀較小的孩子提醒，但他沒有感到抗拒，還很快能融入他們。在後台，他可以開開心心和其他人玩兩小時才比賽，這是很安慰的。藉着今次分享，我希望社會人士不要每次都標籤「融合」兩個字，真正的融合是融入於日常生活中。



## 旅行

劉少芳女士（小四何榆賢家長）

回想第一次帶榆賢到外地旅遊，我的心情戰戰兢兢，很擔心遺留需要用品和藥物，又擔心他不適應。黑色星期五終於來到啦！平日的榆賢猶如一隻小綿羊，但當日變成了小魔星，只能夠用一個字形容「慘」——不吃、不睡、不上車、大喊大叫，累了才肯睡覺，我們一家人實在無法繼續遊玩下去，太辛苦了！第二日便立刻乘車回家，取消行程。

有趣地，我沒有想到榆賢的固執行為竟然在這次旅行過程中得到改變。記得有一次帶他去放烟花，亞仔突然話：「哇！好靚啊！好快！好快！」我聽到開心到不懂得怎形容。

現有我每年最少帶他兩次旅行，因為每次旅行都有意外收穫，回來後他總會將旅行經過記下來，還會跟我分享開心的事情。而每逢長假期他現在都會問我去哪裏玩啊？如果要乘坐飛機，他還會自己推行李箱出來，將自己的衣服放進去呢！



# 教職員小檔案

教職員姓名：

李安妮女士（教育心理學家）

教學 / 工作經驗：

為不同學校作教育心理學家

興趣 / 專長：

繪畫、聽音樂、看排球及跳水比賽、旅遊



加入沙公的感受和期望：

很高興可以加入沙公既有活力，又有熱誠的工作團隊。而且每天工作時能接觸到活潑又有真性情的學生，令我很易投入工作。我會盡力在沙公幫助學生學習及成長。

教職員姓名：

余惜婷小姐（言語治療師）

教學 / 工作經驗：

曾在醫院、特殊幼兒中心和兒童發展中心實習。

興趣 / 專長：

彈琴、看電影、旅遊



加入沙公的感受和期望：

我很高興能加入沙公這個大家庭，沙公的學生都很活潑可愛和率直，他們的笑容可成為我工作上的動力呢！希望每一個沙公的學生都能享受校園生活，愉快學習和成長。我會好好珍惜和沙公的教職員、學生相處的時光，希望大家能一起締造快樂的校園回憶。

**教職員姓名：**伍凌風先生（半職學校社工）

**工作經驗：**多年前於一所非政府機構從事青少年工作和家長支援工作；其後，於一所輕度智障學校任職學校社工。入職沙公前，於一所主流中學擔任學生輔導員推行學生訓輔工作。



**興趣：**閱讀、打羽毛球、騎單車、下中國象棋、旅遊、與人接觸。

**加入沙公的感受和期望：**

入職個多月，欣賞這裏的團隊精神，也欣賞同事對工作的投入、主動、認真……，特別是對學生的愛錫。期望盡一分力與校內同事攜手回應學生的需要，使他們在沙公愉快地學習和健康地成長。

**教職員姓名：**鄒振寧老師

**任教科目：**通識、音樂

**教學 / 工作經驗：**6年教學經驗

**興趣 / 專長：**聽古典音樂、中西流行音樂、飼養熱帶魚、打羽毛球

**加入沙公的感受和期望：**

學生受教可愛、同事很隨和友善，樂於助人。



**教職員姓名：**梁漫真老師

**任教科目：**實用英語、視藝、德育、多元智能

**教學 / 工作經驗：**大學畢業後曾在一間中學任職教學助理，及後轉到一間小學執教。沙公是我第三間工作的學校。

**興趣 / 專長：**運動方便，我喜歡打羽毛球和乒乓球；也喜歡練習長跑。閒時喜歡聽音樂和看電影，也有參與合唱團的排練和演出。

**加入沙公的感受和期望：**

我很高興能夠加入沙公這個大家庭。沙公的學生、校長、老師、社工、言語治療師以及所有職員都非常友善和可愛，令我感到很溫暖，我期望能夠為學生教授有趣的課堂，提高他們對英文與視藝的興趣外，亦能多點時間關心學生成長，跟學生及各同事有融洽愉快的相處。





教職員姓名：馬筱珊老師

任教科目：英文、常識、電腦

教學/工作經驗：曾於中學及小學實習

興趣/專長：我喜歡園藝、聽音樂和攝影

加入沙公的感受和期望：

我很喜歡這座小山丘。我很喜歡你們天真爛漫的笑容。我很喜歡你們認真上課的樣子。期望陪伴你們健康快樂地成長。



教職員姓名：黃德軒老師

任教科目：體育、常識、數學、多元智能、自我管理訓練

教學/工作經驗：曾於2012年於沙公實習；手綿球、柔力球教練

興趣/專長：彈吉他、踢足球、地板曲棍球

加入沙公的感受和期望：

希望能夠融入沙公大家庭，並為沙公帶來歡樂，與大家共渡愉快的學習時光。



教職員姓名：羅可兒老師

任教科目：常識、通識、科學、自我管理訓練、感知肌能訓練

教學/工作經驗：曾於中學實習

興趣/專長：跑步、游泳、旅遊

加入沙公的感受和期望：

希望可以增加對特殊學生的了解和掌握溝通的方法，將來更易與他們建立良好關係。期望在沙公可以得到長遠發展，雖在沙公工作時間不算太長，但感覺到校長和老師對教學和學生的熱誠和愛心。



# 人物專訪—— 陳志權主任

## 個人背景

陳志權主任早年畢業於廣州師範教育學院，主修數學。他移居香港後於香港公開大學繼續修讀小學教育榮譽學士學位課程，主修資訊科技和中國語文。取得學位後，陳主任繼續研讀並完成兩年制的香港教育學院在職教師培訓課程及小學課程統籌主任課程。

陳主任入職沙公前曾在一所中度智障學校任教，由此開始，他就與特殊教育結下了不解緣份。由一九九八年起，陳主任便一直在沙公教學至今。

## 沙公「小一之父」

由於以前沙公教師人數不及現在的龐大，男教師的人數更為稀少。上一任校長凌校長認為初小的教師團隊，應加強男性的角色，以加強學生適應與不同性別的人相處。於是，陳主任便有幸成為了沙公第一位做小一班班主任的男老師，因而被同事們封上了「小一之父」的稱號。



沙田公立學校2006-2007年度一年級師生合照



## 教學分享

話匣子一打開，陳主任便滔滔不絕分享他的教學心得，更語重心長的提醒家長們，切勿因心急而使用不必要的體罰。因篇幅所限，只能輯錄他的教學心得如下：

### 行為問題

- 度身訂造

為每位同學個別設計一套「好行為」方案，以有益健康的活動充實他們的時間和空間。引導他們以「好行為」取代「壞行為」，同學自然能有好的改變。



新生講座

- 學習選擇

老師不是獨裁者，老師會跟同學一起分析其不當的行為，引導他們思考後果，給予他們選擇合適的行為的機會，加強他們明辨是非的能力。

- 訂立班規

班規宜按同學的能力訂立，內容須扼要，指引要清楚簡單，必須肯定每一位同學明白協議的內容，並願意遵從，那麼運作起來，才能得心應手。

### 授課技巧

- 傳媒文化

利用學生熟悉的電視片段，展示含有喜怒哀樂等表情的情節，引導同學解讀別人的表情，理解及分析別人的想法，加強溝通的能力。

- 遊戲學習

遊戲不單止可讓學生學習玩耍的技巧，而且在過程當中，他們會不自覺地學會運用身體、眼神和說話去表達自己。

## 難忘事

### • 童軍生活

陳主任初到沙公便獲得學校信任，受命帶領男童軍在沙田公立學校渡過了人生中第一次的兩日一夜童軍宿營，對當年的感受至今記憶猶新。



童軍生活合照



粵曲表演

### • 粉墨登場

於沙公廿五週年慶典中，陳主任第一次扮演小生白公子，跟同學們一起演出粵劇。原來陳主任酷愛戲劇，曾跟隨名師——麥秋先生學習，他更取得高級戲劇文憑資歷。

### • 沙公三十週年晚會

憑借團隊精神，在何校長的大力支持下，陳主任與同事們、學生、家長，舊生們齊心合力，製作了一場空前成功的沙公三十週年晚會滙演。當晚學生台上表演人數更高達一百七十四位之多，創下了沙公紀錄。雖然當日曾發出黑色暴雨警告，但無減各工作人員及觀眾的熱情，實在令人感動。



## 總結

陳主任常臉帶笑容，對教學充滿熱誠，愛接受新挑戰。工作時就算遇到困難，他也欣然面對。他的口頭禪：「我們陪伴學生成長」，亦讓我們印象很深。

記者：羅小雲女士（郭瑋添家長）、張詠賢女士（舊生吳鈞庭家長）、吳嘉麗女士（周栢健家長）、何小蓮女士（區天威家長）

# 活動剪貼簿

## 中秋佈置



校園節日氣氛，全賴家長用心佈置。

## 有傾有講迎新茶聚



新舊會員互相交流。

## 親子康樂日營



開開心心，渡過快樂的一天。

## 校服回收轉贈計劃



校服回收，得到家長的支持。

## 周年會員大會



會員大會，嘩！真熱鬧啊！



## 國際復康日 海洋公園同樂日



大合照時間到了。

## 周年會員大會會後活動



大家一齊醫吓肚先。

## 陸運會



又到全校家長·師生參與的日子。

## 聖誕聯歡會



又到聖誕，又到聖誕。



# 萬花筒

運動樂趣多



快啲一齊玩啦！



快啲喇爸爸！



巴士迷到此一遊！



有媽媽協助，很快就學識。





父子二人好合拍!



打球不忘擺 pose!



加油呀! 就快到終點。



你一板、我一板，難得一家一齊玩。



大人細路都喜歡玩嘅吹泡泡

# 聖誕卡設計比賽得獎作品

## 手繪組

小一小二組



小一 陳立樂

冠



小一 莊偉俊

亞



小二 郭瀟禧

季

小三小四組



小三 司徒志朗

冠



小四 譚偉祐

亞



小四 謝林恩

季

小五小六組



小六 謝浩賢

冠



小五甲 林梓頌

亞



小五甲 陳琛義

季

初中組



中一 李穎濠

冠



中三 張芷瑩

亞



中三 梁文卓

季

# 數碼組

## 小學組



小三 司徒志朗



小三 郭恩曦



小四 陳子聰

## 中學組



中三 許云比



中三 蘇朗峰



中四 周敏軒

## 校園通訊站

### 公益金服飾日

一年一度的公益金便服日已於9月27日順利完成，當日同學們都悉心打扮回校，艷麗非常，大家也表現得十分興奮和雀躍。



### 特殊奧運會室內賽艇比賽

賽艇比賽已於10月17日舉行，同學們努力練習後奪取佳績！



### 健體活力日

活力日已於11月7日假京士柏運動場舉行。當天天氣晴朗，全校師生一同參與，盡興而歸！



### 數學遊戲日

首次舉辦的數學遊戲日已於11月1日順利完成，同學們踴躍參加。不同的攤位遊戲提升了同學們對數學的興趣。



## 乘風航

乘風航已於12月4日順利舉行，22位的沙公同學和香港青少年培育會陳南昌紀念學校同學組成拍擋，一起參與海上歷奇訓練活動。



## 特殊奧運會滾球比賽

滾球比賽已於11月18、20日舉行，共16名同學參加，同學們努力練習後奪取佳績！

## 陸運會

本校第二十四屆陸運會已於11月28日假沙田運動場舉行，當日同學以「全力以赴，做到最好」的精神參與各項跑、跳、擲的比賽。到最後「沙公挑戰跑」環節，學生、家長及老師們都一起參與，氣氛熱烈。



## 蜆殼／港島青商展能 學童獎金頒獎禮暨 「友愛同行展所能」 校園共融活動

活動已於12月8日順利舉行，是次共融活動為推廣「共融精神」，同學們於「逃出荒島記」歷奇賽中表現投入，表現出與人合作的精神。此外畢業生焦廣揮同學獲得傑出展能學童獎。恭喜！恭喜！



## 學校旅行

學校旅行已於12月12日順利舉行。初小組同學前往「大棠荔枝園」遊覽，高小組同學到「大欖涌燒烤樂園」燒烤，而中學組同學前往「天水圍綠田園」燒烤，大家都盡興而歸。

## 聖誕聯歡會

本年度聖誕聯歡會已於12月20日順利舉行，當日節目豐富，包括聖誕歌大合唱、舞動聖誕、有獎遊戲、聖誕老人派禮品等。最後，當然還有大家熱切期待的聖誕聚餐，再次多謝出錢（美食）又出力的家長義工們，讓我們共同歡度一個難忘的聖誕聯歡會。



## 校外比賽 ---- 國際賽事

| 2013 國際智障人士體育聯盟世界游泳錦標賽 ( 法國 )<br>2013 年 8 月 19 至 24 日 |      |                  |    |
|---|------|------------------|----|
| 班別  | 學生姓名 | 項目               | 獎項 |
| 中四  | 蔡華傑  | 50 米個人 ( 蛙式 )    | 金牌 |
|   |      | 200 米個人 ( 蛙式 )   | 金牌 |
|   |      | 4x100 米接力 ( 四式 ) | 金牌 |
|   |      | 4x50 米接力 ( 四式 )  | 金牌 |
|   |      | 200 米個人 ( 四式 )   | 銀牌 |
|   |      | 4x200 接力 ( 自由式 ) | 銀牌 |

| 亞洲青少年殘疾人運動會—馬來西亞 2013( 吉隆坡 )<br>2013 年 10 月 26 至 30 日 |      |                 |    |
|---|------|-----------------|----|
| 班別  | 學生姓名 | 項目              | 獎項 |
| 中四  | 蔡華傑  | 100 米個人 ( 蛙式 )  | 金牌 |
|   |      | 200 米個人 ( 自由式 ) | 銅牌 |
|   |      | 100 米個人 ( 背泳 )  | 銅牌 |

| 國際特殊奧林匹克融合杯足球賽東亞區選拔賽 ( 中國福州 )<br>2013 年 11 月 4 至 8 日 |      |           |    |
|--|------|-----------|----|
| 班別   | 學生姓名 | 項目        | 獎項 |
| 中六   | 劉劍豪  | 11 人融合隊際賽 | 銅牌 |
|  | 馬森美  |           |    |

## 校外比賽 ---- 本港賽事

| 展亮技能中心<br>「藝術之都，美麗傳城」數碼攝影比賽 2013<br>2013 年 6 月 21 日 |     |                 |     |
|---|-----|-----------------|-----|
| 班別  | 姓名  | 項目              | 獎項  |
| 中六  | 梁耀華 | 藝術之都，美麗傳城數碼攝影比賽 | 冠軍  |
| 中五  | 麥海聲 |                 | 優異獎 |



**第 37 屆香港特殊奧運會 - 游泳比賽**  
2013 年 7 月 12 日

| 項目 | 金牌 | 銀牌 | 銅牌 |
|----|----|----|----|
| 游泳 | 45 | 61 | 42 |

**運動燃希望基金傑出青少年運動員選舉 2013**  
2013 年 8 月 26 日

| 班別 | 學生姓名 | 獎項        |
|----|------|-----------|
| 中四 | 蔡華傑  | 傑出青少年運動員獎 |

**第 37 屆香港特殊奧運會 - 室內賽艇比賽**  
2013 年 10 月 17 日

| 項目   | 金牌 | 銀牌 | 銅牌 |
|------|----|----|----|
| 室內賽艇 | 4  | 10 | 9  |

**第 32 屆蜆殼 / 港島青商展能學童獎學金頒獎典禮 2013**  
2013 年 11 月 8 日

| 班別            | 學生姓名 | 項目      | 獎項      |
|---------------|------|---------|---------|
| 2012-2013 畢業生 | 焦廣揮  | 展能學童獎學金 | 傑出展能學童獎 |

**第 35 屆香港賽艇錦標賽**  
2013 年 11 月 9 至 10 日

| 班別 | 學生姓名 | 項目                                  | 獎項 |
|----|------|-------------------------------------|----|
| 中五 | 何詩昊  | ID Mix4+1000M<br>展能混合四人有舵艇 - 智障組    | 銅牌 |
| 中六 | 何雋彥  | LTA Mix4+1000M<br>展能混合四人有舵艇 - 肢體傷殘組 | 金牌 |

**第 37 屆香港特殊奧運會 滾球比賽**  
2012 年 11 月 18、20 日

| 班別 | 學生姓名  | 項目     | 獎項 |
|----|-------|--------|----|
| 小六 | 張昊禪   | 4 人隊際賽 | 金牌 |
| 中一 | 馬浩文   |        |    |
| 中三 | 鄭智謙   |        |    |
| 中四 | 胡君寶   |        |    |
| 中二 | 盧子健   | 4 人隊際賽 | 金牌 |
| 中三 | 梁灝斌   |        |    |
|    | 呂家華   |        |    |
| 中五 | 李穎駿   |        |    |
|    | 黃銘浚   |        |    |
| 中二 | 柯恩睿   | 雙人賽    | 銅牌 |
|    | 梁詠彤   |        |    |
| 中三 | 李詠童   | 雙人賽    | 金牌 |
| 中六 | 布詠愉   |        |    |
| 中二 | 黃煒    | 融合雙人賽  | 銀牌 |
|    | 黃德軒老師 |        |    |

**第三十四屆沙田區舞蹈比賽 - 『光輝歲月 60 時』**  
2013 年 11 月 23 日

| 班別  | 學生姓名        | 項目    | 獎項 |
|-----|-------------|-------|----|
| 小二  | 黃孝昊         | 特殊學校組 | 銀獎 |
| 小三  | 司徒志朗        |       |    |
| 小四  | 黃進培         |       |    |
| 小五甲 | 袁國威 梁振鵬     |       |    |
| 小五乙 | 葉家禧         |       |    |
| 小六  | 鄭芷昕         |       |    |
| 中一  | 李穎濠         |       |    |
| 中二  | 胡至強 歐卓文     |       |    |
| 中三  | 許云比 李詠童 周煥然 |       |    |
| 中四  | 黎睿文 吳曉欣     |       |    |
|     | 胡鈞寶 香鈞堯     |       |    |
| 中五  | 李穎駿 李依琳     |       |    |
|     | 吳曉彤 張東進     |       |    |
| 中六  | 羅俊文 徐婉鏘 李鈺清 |       |    |

# 家教會新動向

## 一月份

### 家長興趣班

放下緊張、忙碌的生活，輕輕鬆鬆來參加我們為您而設的家長興趣班，今次會教大家製作“利是封全盒”，你報咗名未呀？

### 新春校園佈置

馬年快到了！一班家長義工精心為校園掛上創意新年裝飾，誠意邀請你們齊來幫手佈置，為校園增添新年的節日氣氛。

## 二月份

### 新春團拜

2月15日，是沙公一年一度的新春團拜，亦是家校齊慶賀的好日子，歡迎你們一家大小齊來迎接馬年，當日除了聚餐外，還有精彩表演及豐富禮物抽獎，千萬不要錯過啊！

### 門球同樂日

為了讓同學有更多元化的活動體驗，家教會今年將會在2月22日舉辦親子門球同樂日，屆時請留意通告，踴躍參加啦！

## 三月份

### 講座

家教會每年都會為家長舉辦不同類別的講座，針對學童在不同階段成長的需要和訓練，豐富家長的育兒資訊，到時記得留意報名啦……

### 家長日

要理想的培育子女成長，家校合作是很重要的一環。此外，家長更需要與學校保持良好的溝通和了解，請家長務必抽空來參加3月30日的家長日。

## 四月份

### 校服回收及轉贈計畫

孩子快高長大，校服很快不合身可以怎辦？家長可以把這些校服於指定時間帶回學校，讓我們轉贈予有需要的同學，既環保又助人，多謝支持！

## 五月份

### 火炬慈善跑

香港弱智人士體育協會將於5月份舉辦火炬慈善跑籌款活動，所籌得的善款將會用作培訓運動員及資助精英運動員參加國際賽事之用，希望大家踴躍支持、出錢出力，共襄善舉。

### 有傾有講茶聚

為了增進家校合作及讓家長們可以互相交流心得，家教會將於5月份舉行下學年度的有傾有講茶聚，各位會員記得報名參加啦！

## 六月份

### 謝師宴

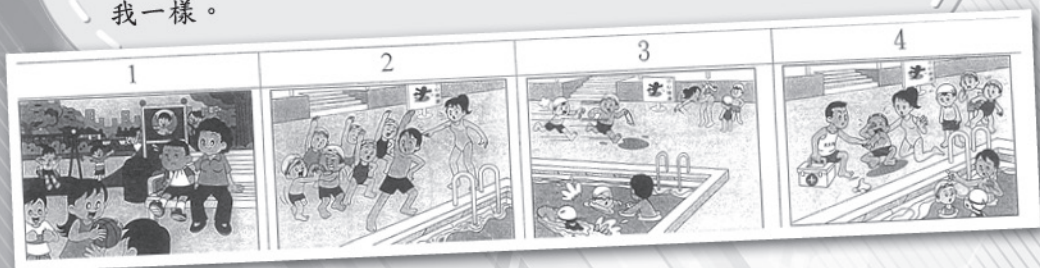
6月18日謝師宴是感謝老師們多年來悉心的教導，讓學生能茁壯成長，應屆畢業生，小六畢業生及家長可以在這個難得的機會，高高興興聚首一堂，向師長道謝，留下美好回憶，大家不要錯過啊！

我受傷了！我很後悔自己貪玩而令到自己受傷，我以後也不會在泳池裏玩耍了。

星期一的上午，其他同學專心做熱身時，我只顧着搶同學的泳鏡，老師發現了，便責罵我。

當其他同學都很盡力學習游泳的時候，小輝便很生氣地追着我，他越追我，我便跑得更加快。追逐了不久，我一不小心踏到了一灘水，便跌倒在池邊，我被池邊的瓷磚割傷了左手，我的左手的傷口血流如注，我痛得大哭起來。

教練和各救生員都幫助我處理傷口，小輝站在池邊很內疚地看着我，最後他便和我說對不起。男教練則教導其他同學不要像我一樣。



## 我的新聞紀錄

中三 梁灝斌

副機師很不專心，因為正常操作是如果其中一位機師有不同適都可以由別一位機師主導，甚至連用餐都要不同，以免集體食物中毒導致意外發生，所以今次事件令我覺得很驚訝，因為這是一件不負責任的事，而且關乎生命的安全，希望日後所有航空公司留意，以此事借鏡，避免再次發生。

### 正副機師齊睡 英航機九驚驚魂

英國某航空公司一架A330型空中巴士於上月飛行時，正副機師竟在駕駛艙倦極睡着，置全機乘客安危不顧，幸最終平安抵埗，沒有釀成意外。

當局沒公開肇事航空公司名稱，航班編號等資料。事發在上月13日，客機起飛後近兩小時，正副機師一同倦極睡着，讓飛機自動駕駛一段時間，最後其中一人突然醒來，才再喚醒另一人。他們稱因長時間工作，執勤前36個小時只睡了五小時。英國民航監管部門已要求該航空公司檢討機師值班時間，避免再發生同類事件，相信他們不會受到紀律處分。



(資料圖片)



# 作文 給爸爸和媽媽的信

中五 張家銘

親愛的爸爸和媽媽：

最近，我看見你們工作很忙。晚上，我經常自己一個人坐在飯枱前吃飯。一邊吃飯，一邊想我們以前一邊吃飯，一邊聊天的溫馨片段。

我知道近半年來你們常常為婆婆的病而擔心，不知婆婆現在的健康狀況如何？我每晚睡前都會禱告，希望婆婆和奶奶更健康和生活更愉快。

說到奶奶，最近她的臉色很差呀！她沒有事吧？我很擔心她。還記得奶奶救過我，那是很久以前的事，那年我剛一歲。有一次因我頑皮而撞破了頭，當時流了很多血，奶奶立即送我去醫院搶救，幸好醫生醫術高明，手術很成功。到我醒過來後，奶奶每天都拿湯給我喝，直至我出院後她每天都拿湯給我喝。我真是感謝天父和奶奶，我一定會好好珍惜自己。到了現在我知道奶奶患上腦退化症，可能會不記得我們，我會很傷心，不知怎樣報答奶奶。我又知道你們亦擔心姐姐的學業，不知姐姐學業如何？

最近我的羽毛球訓練教練說我球打得不錯，我感到很高興。我會在十一月去澳洲參加羽毛球比賽，到時我有十一天不在香港，你們要為我打氣。

今年我的學業成績尚算不錯，請不要擔心我。我知你們又為我的出路問題而擔憂，亦請你們不要擔心，我決定在沙公畢業後，會先進修，然後才找工作。

將來我會繼續努力讀書，努力成為一個空中服務員，可以去不同的國家。

最後你們要好好保重身體，不要過勞。

祝  
身體健康，生活愉快！

兒子  
家上  
十月八日



## 開心的一天

中五 李穎駿

今天早上，我、葉Sir、湯主任、張主任、傑哥哥、Ringo姐姐和同學在將軍澳體育館參加香港特殊奧運會室內賽艇比賽。

第一場是300米比賽，然後到500米及1000米賽事。何詩昊、蔣浩東和我都是中五班的參賽者。我獲得季軍，而蔣浩東獲得亞軍。最後一項是4x500米接力賽，結果由匡智獅子會晨崗學校得到冠軍，而我得到殿軍。

我覺得很高興，希望明年再參加室內賽艇比賽時能得到冠軍。



# 參觀後記

小六 陳姿哲



星期六早上，我和同學們回到學校，一起乘校車到獅子會自然教育中心參觀。

校車很快到達目的地。大家都很想趕快下車。下了車才發覺那裏很大，有許多展覽館，如貝殼館、漁館、昆蟲館等。

首先，陳主任把同學分成數組，然後由李老師帶領我們到不同的展覽館參觀。其中，我最喜歡的是貝殼館，因為裏面有很多貝殼標本，各種貝殼飾物都十分漂亮。

最後，我們參觀了所有的展覽館，裏面的展品真是琳瑯滿目，雖然我們都想繼續參觀，但中心快要關門了，大家都懷着依依不捨的心情離去。

# 作文

## 給媽媽的信

中六 李春華



親愛的媽媽：

你好嗎？你最近很晚才回家，我經常和爸爸吃晚飯，我已經很久沒有和你吃晚飯了。

今年我在學校參加了應用學習課程，課程裏教懂我很多知識，讓我知道將來可以找甚麼工作。媽媽，我已想好將來可以做甚麼工作，我希望將來做廚師，我已經準備好出去社會工作了。

今年，我在學校參加了三個我從來沒有嘗試過的課外活動，如書法興趣班、泰拳興趣班、街頭舞興趣班。我很開心，因為我能在沙田公立學校認識到一群合拍的朋友。媽媽，我一定會努力讀書，拿到好成績的，請你放心。

媽媽，我知道你工作是為了養育我和弟弟，我希望在你放假的時候，我們能夠一起逛街、一起談天、一起吃飯。

工作愉快！

女兒

春華上

十月五日

## 有獎遊戲：尋找旗色

怎麼辦！出奇姐姐有難題，不知怎樣找回國旗的顏色？試試幫忙在旗上填上顏色或寫上顏色名稱，答中最多题目的參加者，就能獲得大禮物一份。哈哈……！

1 意大利

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|--|--|--|

4 烏克蘭

|  |
|--|
|  |
|  |

2 俄羅斯

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

5 尼日利亞

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|--|--|--|

3 愛爾蘭

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|--|--|--|

6 德國

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

### 43 期有獎遊戲答案

答案 A: (4) B: (5) C: (7) D: (1) E: (8)

### 43 期得獎者名單

中六布詠愉，中五麥嘉豪，中五何詩昊，中三何滿田，小六區天威，小六何彤

### 44 期有獎遊戲參加表格

參加者姓名：\_\_\_\_\_ 班別：\_\_\_\_\_

# 好書推介

你是否想有一個健康身體？怎樣去建立健康生活？

除了要有適量運動、充足的休息、健康飲食……外，其實還需要以行動去實踐才有改變。以下有兩本飲食書籍介紹給大家，希望大家喜歡。



## (一) 最佳養生保健品 鹼性食物

身體吃得太多酸性食物，把體質環境打造成一個容易罹患心血管疾病、慢性病的酸性環境，這個錯誤多麼可怕。如果不想這樣，就要正確的吃，能吃得健康，才是生活的最佳條件。



## (二) Good Morning 每天都要吃早餐

這本書的食物非常吸引，除了有營養和美味之外，最好還是10分鐘就能上桌，這的確是好好的提案。如何把蔬菜和水果保存得新鮮，維持最佳效果，這絕對是一門學問，書中也有教授保存食物的秘訣。



# 景點推介—松仔園

地點：大埔滘自然教育徑（藍路）

需時：2小時

注意事項：路程沒有洗手間，沒有補給要自備清水及防曬及雨具，乾糧

交通：九巴 72 或 72A 由大圍火車站至松仔園



松仔園入口



松仔園巴士站



沿路風景

## 行程推介：

由松仔園巴士站下車，沿大埔公路走至避車處，5分鐘便見郊野公園管理員更亭，向左方步行大約15分鐘，就是大埔滘自然護理區入口，跟藍路指示牌圍繞山腰而行，大約一小時到出口，向大埔墟車站指示牌下山，沿經龍城堡，由山塘路至大埔墟火車站。



向藍路方向



向大埔墟方向



松仔園出口

# 沙田公立學校家長教職員聯會

## 第二十五屆幹事會成員名單 (二零一三至二零一四年度)

|     |                                 |
|-----|---------------------------------|
| 顧問  | 何兆餘校長                           |
| 主席  | 周裕琪女士                           |
| 副主席 | 呂麗儀女士 (梁思澄家長)                   |
| 司庫  | 利偉珊女<br>莊潔玲女士 (陳樂洋家長)           |
| 學術  | Mrs Pelobello (郭慧儀家長)<br>廖敏兒主任  |
| 康樂  | 何小蓮女士 (區天威家長)<br>葉芷欣老師<br>林亦翰主任 |
| 聯絡  | 周香妹女士 (馬浩文家長)<br>宋瑋儀女士          |
| 秘書  | 鄒淑嫻女士 (香鈞堯家長)<br>張美欣主任<br>何瑞英女士 |
| 總務  | 吳嘉麗女士 (周栢健家長)<br>陳海華女士          |



# 編輯名單

顧問：何兆餘校長

委員：周裕琪女士

吳嘉麗女士

鄒淑嫻女士

呂麗儀女士

羅小雲女士

廖敏兒主任

張惠儀主任

蔡嘉恩老師

葉芷欣老師

林敏樺老師

陳海華女士

何小蓮女士

Mrs Pelobello

周香妹女士

利偉珊女士

張詠賢女士

吳月娥主任

張美欣主任

曾麗芬老師

何詠芝老師

潘彩龍老師

冼慧賢女士



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@ymail.com