

耕 耘 愛



第五十期
2017年1月
沙田公立學校家長教職員聯會

目錄

編者的話.....	1
特稿 (一) 孩子訓練法推介~培養孩子學習中文的興趣 秦婉儀女士 (中二李曉鈞家長) ...	2-4
校長信箱	
中五蔡思遠同學、岑志學同學、中六梁文卓同學.....	5-7
會員信箱	
天使與魔鬼的化身	郭惠英女士 (小三蔡尚川家長) 8
克服困難	張嘉寶女士 (小三王進希家長) 9
周記一則	中五柯睿睿同學..... 10
媽媽的職業	小六司徒志朗同學..... 10
日記一則	中五梁睿珊同學..... 11
媽媽的職業	小六李朗峴同學..... 11
結婚	中二李家平同學..... 12
巴士	中二梁振鵬同學..... 12
小小潛能，大大發揮——	黃娜妍老師..... 13
普通話朗誦訓練	
特稿 (二) 音樂治療.....	鄒瑜老師、林亦翰主任..... 14-17
人物專訪~沙公傑出運動員學生	
..... 廖紅枚女士 (中五蔡思遠家長) ..	18-22
..... 尚媛媛女士 (中四付詩珈家長)	
..... 鍾苑芳女士 (小五李洛晴家長)	
活動萬花筒.....	23-28
校園通訊站.....	29-34
新教職員小檔案.....	35-37
家教會新動向.....	38
家事常識.....	鍾苑芳女士 (小五李洛晴家長) 39
有獎遊戲及上期獲獎名單.....	40
編輯名單.....	41

編者的話

如何建立及提升子女學習的興趣？有甚麼實用的方法？深信是每位家長的切身問題。一位熱心與他人交流心得的沙公家長，繼續於今期的耕耘集分享她另一個行之有效的方法，請細閱「特稿（一）孩子訓練方法推介」。相信大家對「音樂治療」略有所聞，你對「它」的認識有多少？它有甚麼作用？對我們的學生有多重要？於沙公的推行情況和成效又是怎樣？請抽空一看「特稿（二）音樂治療」。

今期的「人物專訪」訪問了四位沙公的傑出運動員學生，他們在認真完成學業的同時，積極參加各項體育訓練和比賽，獲得了不少獎項，積累了個人成長過程中不同的經驗。讓我們一起來分享他們豐盛且快樂的運動經歷吧！

想知道一些學生對吳校長表達了甚麼心聲和「期望」嗎？校長又如何回應他們？「校長信箱」，不容錯過！今年沙公有不少新成員加入，想認識他們，請看看「新教職員小檔案」。此外，今年沙公喜事重重，有多少位老師結婚了？有多少位老師的家庭增添了新成員，請翻閱「校園喜訊」。

此外，「會員信箱」有家長及學生的投稿，與大家分享他們的生活點滴與心聲；還有，為何幾位老師熱心成立「沙公普通話朗誦訓練班」？請細閱「小小潛能，大大發揮——普通話朗誦訓練」。大家還可以在「活動萬花筒」及「校園通訊站」看到同學與家長參與活動時的一張張笑臉。家教會即將推出更多活動，還等甚麼？快到「家教會新動向」看看，並預留時間出席吧！

最後預祝各位 雞年快樂！新年進步！生活愉快！

孩子訓練法推介~ 培養孩子學習中文的興趣

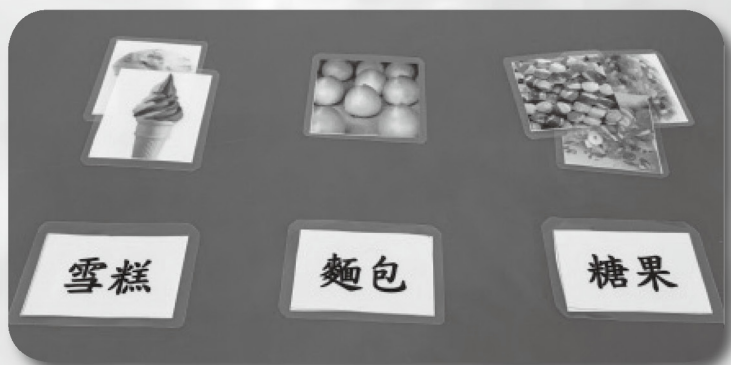
秦婉儀女士 (中二李曉鈞家長)

大家好！我是中二班李曉鈞媽媽，我的孩子是一名自閉兒。這次我分享一下曉鈞如何從英文和數字堆中走出來，發展出對中文的興趣。

相信大家也覺得自閉兒都喜歡一成不變、乏味的東西，很多自閉兒均對英文字母或數字很敏銳，但對中文字卻是興趣缺缺。父母在教導孩子學習中文時都「滴汗」了，到默書時更是要花很多精力和時間與孩子搏鬥，親子關係一下子就被消磨殆盡。曉鈞的情況也是如此——整個幼稚園和小一階段只顧沉迷英文字母或數字，教導他中文是很痛苦的經歷。無論讀和寫，教來教去他都認不了，寫字更是輕飄飄的，筆桿重若千斤，用不上一點力氣。但我們生長在香港，也沒打算移民，中文一定要學，因為無論文字和言語都以中文為主，孩子不能目不識丁哦！後來，幸運地在曉鈞小一暑假時，我參加了坊間一個專門教導自閉兒父母的課程，然後我花了一年多的時間回家努力嘗試，曉鈞由一個中文文盲進步到能自行閱讀學校的課文，默書方面也不用特別花時間溫習，每天抄寫完功課已記得新的生字，省了很多時間，親子關係從而也改善不少。



我記得當時教兒子中文時，先是用他最心愛的火車頭玩具作教材，如火車頭、車廂、路軌、司機，然後再套用到日常生活中，如搭火車上學、放學。我首先用實物玩具火車教他，配以字咭，然後移開實物玩具，用圖片代替，再用字咭配對。每次教導三組圖字咭已足夠。每組字咭做五張，這可讓孩子有足夠機會讀出聲和配對多次，也可讓他心裏有數，因為看見字咭越來越少，就代表練習快完成了。



開始前，家長先要孩子安坐，然後把所有圖片和字咭都反轉，再揭開圖片，問他是甚麼，之後把字咭放在圖片下面，教他讀出。完成後，家長可繼續揭開第二張圖片，用同樣方法，直至三張圖片、字咭都配對好了。接着把所有剩下的字咭都像洗牌般打亂反轉，然後隨意抽出一張揭開，問孩子是甚麼？着他讀出來或教他讀出來才放到正確的圖片下面，直至所有字咭都配對完。做完後，家長可讓他玩玩具作獎勵，玩的過程中再重溫剛才學的生字。

這個練習平日可做一次，放假時可做兩次。這三組圖字咭配對五次後，把孩子最熟悉的那組抽起，加入新的一組圖片、字咭，維持三組圖字咭配對。那麼孩子有兩個已是學過的，只有一個不認識，孩子便會願意繼續下去，而且練習有變化，孩子不會太悶。當這三組字咭再配對了五次後，又把孩子最熟悉的一組拿走，又加入新的一組代替。

媽媽們切忌太貪心，不要一次過全部換新的，這樣孩子會抗拒。最後我把所有學習過的圖字咭做成一本故事書，叫做「我的火車玩具」，每一頁上面是圖片，下面是文字，可以隨身攜帶給他看。故事書的內容是孩子的最愛，他怎會不喜歡呢！有一次和孩子上學時搭火車，想不到他居然指著正在進入月台的火車說：「火車頭」。他的表現令我驚喜莫明，原來他已懂得類化。隨後每天搭火車往返學校時，我教他火車路線的各個站名，做了一本「我上學了」的故事書。讀了大約一個月時間，他懂得配合環境把整本故事書的內容背讀出來，如：「媽媽湊我返學；我搭火車返學；我在大埔墟上車；我在大圍下車；姐姐接我放學」。

就是這樣，我把他所有日常生活中的事情，都製作成他自己獨有的故事書，例如：我喜歡的玩具、我喜歡的食物、我的家庭、我會刷牙、我會打招呼……前前後後做了20多本！因為這些故事書是屬於他自己的東西，他很喜歡看，也很喜歡讀。每一次去完旅行，我們都製作故事書，把他在途中最喜歡的食物或活動放在故事書裏面，所以他對這些故事書百看不厭。

我教的內容都是日常發生在他身上的事情，其實有不少也是學校課本的內容，所以很值得去做。最近這幾年，我已經用手機軟件製作故事書了，學校的言語治療師也有教的。我從去年開始教兒子只用文字寫週記，教他表達情緒和情感。有時他遇到不會寫的字，他很清楚那本故事書裏面有這個字，然後自己懂得拿出來抄呢！他空閒時也會自行閱讀自己的週記，因為那些內容都是發生在他身上較特別的經歷。

如果您的孩子對中文提不起丁點兒興趣，令您傷透腦筋的話，家長們可以嘗試以上方法，用孩子最愛的東西開始學中文。先由學習名詞開始，然後是動詞，跟着是形容詞，一步一步慢慢加深。無論孩子是六歲、十歲或者十六歲，您肯願意去開始的，永遠不會遲！心動不如行動，加油！學到了，就是他自己的，對嗎？



校長信箱

親愛的吳校長：

您好嗎？您當了校長一年了，您的工作很忙嗎？

我希望可以去奧地利參加「2017年特殊奧運冬季世界比賽」，在速度滑冰比賽中獲得獎牌。我會努力練習，為比賽做好準備。校長，您也會為我加油嗎？我希望能夠得到您的鼓勵。

祝 工作愉快

學生

思遠上

十月五日

親愛的思遠：

很高興收到你的來信！我的工作雖然忙碌，但讀到你的來信，聽到你的心聲，我的疲勞就一掃而空了。

信中你提及希望參加「2017年奧地利特殊奧運冬季世界比賽」的滑冰項目，我相信只要你肯努力練習，用心去做準備，一定可以取得最佳成績，最終能夠獲得參加比賽的資格。屆時我會做你的啦啦隊，為你打氣呢！支持你在這次比賽中奪得獎牌，為學校爭光。我現在給你100%的鼓勵，希望你能藉此加油，實現自己的夢想。

努力！加油！

吳校長

十一月十八日

親愛的吳校長：

您好嗎？您當校長一年了，您的工作忙碌嗎？

我想去露營，希望在野外的營地紮營和燒烤、划獨木舟、釣魚和舉行營火會。想起中三時，男童軍和老師們去赤柱划獨木舟、宿營和舉行營火會，玩得非常開心！除此之外，透過這些群體生活，我們更學習到與同學合作和相處。所以我希望今年學校能夠再舉辦類似的活動。

我很開心今年學校舉辦了很多課後興趣班，例如：英語和普通話朗誦班、歌唱組精英訓練班，讓我有機會參加和學習。

我希望校長工作之餘，在小息時可以與學生們閒談，輕鬆一下。

祝您 身體健康，工作愉快

學生

志學敬上

十一月二日

親愛的志學：

你好嗎？校長看到你的字跡工整秀麗，真的就好像你平時的為人一樣，做事認真、謹慎，事事都安排妥當，井井有條，值得稱讚！

你跟我分享以往參加露營活動的愉快回憶，我也感受到你的喜樂。告訴你一個好消息，開學前我們在編排全年的活動時，已安排了今年舉行露營活動，讓同學可以與大自然有個親密的接觸之餘，又可以增進同學之間的友誼，學會互相合作，是一個有益身心的戶外活動。希望你報名參加，享受一個充實而愉快的假期生活。

另外，學校今年舉辦很多新的活動，有沙公 graffiti 之旅、話劇訓練、英語朗誦及學生大使，你有興趣參加嗎？希望你可以突破自己，多參與一些未嘗試過的活動，開啟自己的潛能。

祝 學業進步

吳校長

十一月十八日

親愛的吳校長：

最近您的心情好不好？您做校長習慣嗎？您有沒有留意我們上課的表現？

上年度的暑期活動，我們曾經在校外參觀了不同地方，包括：香港科學館、青衣城、西貢戶外康樂中心，我們還在學校裏種植了不同的植物和蔬果，玩得很興奮啊！希望今年的暑期活動也是多姿多采。

祝 工作愉快

學生

文卓敬上

十月十五日

親愛的文卓：

你好，不知不覺我做校長已經有一年的時間了。校長當然時常都會關心你們上課的表現，看到你們乖巧認真，我時刻都感覺到很安慰。

看到你在信中提及，你在上年度的暑期活動到過很多不同的地方參觀。這樣你們便能夠增廣見聞，擴闊視野，校長真替你們開心呢！不過最特別的就是你們可以在學校裏，親手種植農作物，切身感受到做小農夫的苦與樂，相信一定別有一番滋味呢！

期望你再次寫信給我，多說一些你們學習的點滴。我也很有興趣知道你在生涯規劃課中的學習情況及所感所想。

祝 學業進步

吳校長

十一月十八日

會員信箱

天使與魔鬼的化身

郭惠英女士（小三蔡尚川家長）

這一刻，他化身成魔鬼了，氣得我們一頭煙……

「返學了，快些起床啊！」但是他將被子蓋著頭說：「覺覺豬」，但最終也要在被迫的情況下被拉去刷牙、洗臉、吃早餐。他當然不會逆來順受，「砰！」房間的門被大力關上，書包被拋回書架上，眼鏡飛脫在地上，他滿臉不滿的大發雷霆。這是上半場，下半場在學校繼續上演。這是星期一症候群，因為他長假期後不想上學！

放學了，他一路上「忪忪憎憎」，不停念著他的咒語（發脾氣時說的東西），我已準備好不讓他「飛」眼鏡了，不過今天他「飛」鞋子。回到家，他到處找自己想吃的，這個不要，那個也不要。這是「放學肚餓症候群」，因為他肚子餓瘋了！



為什麼他會這樣？以前不會這樣的。原來他長大了，有自己的主意，有自己的喜惡：不想上學，喜歡放假，到處玩耍；有自己想吃的東西和不想吃的東西。但是，他還未懂得用言語告訴我們，所以暫時只懂用這些行為來表達。

當他懂得用言語來溝通時，情況就變得不一樣了。正如現在，吃到美味的東西時，他會笑咪咪又滿足地對我說：「Yummy!」；星期六乘巴士到九龍灣「飲茶」時，他會歡天喜地的吻我說：「開心！」因為這是他喜愛的節目；經過魚池，他會說：「有魚」，表示想去看魚；想吃東西時，他會說：「食嘢。」雖然很簡單的言語，但已可拉近我們的距離，好讓我們知道他的想法，分享他的快樂。

這一刻，蔡尚川又回復天使的真身，多可愛，多天真！

克服困難

張嘉寶女士（小三王進希家長）

從小我就希望進希可以學懂游泳，因為游泳不但可以強身健體，而且在必要時還可以自救。

偏偏進希就是一個極度怕水的人，連洗澡有水弄濕了他的臉，他也會破口大罵。要令他下水就像要把天上的星星拿下這麼難，完全沒有他的辦法。直至小二時，他參加了學校的興趣班才出現了一些變化。

其實要進希參加興趣班都不是一件容易的事。最印象深刻是出席興趣班的前一晚，他竟然憂慮得不停地問着有關游泳的各樣事情，重複又重複……整晚也睡不著，結果我當了一整晚的心理輔導員，才能勉強把他安撫下來。

起初的兩、三堂，進希真的緊張到臉也變青了，眼淚也流了不少，試過連提也不許我們提起任何有關游泳的事。幸好他遇到了一位很好的教練，為他增加了信心；在學校又有許多老師給他鼓勵，現在的進希已經把困難克服，不再怕水了，他還慢慢的進步起來。

雖然進希游泳時還會緊張，但作為媽媽的我，只希望他人如其名：永遠帶著希望，慢慢的進步就足夠了。各位家長也一起加油吧！



週記一則（二零一六年九月十日至九月十六日）

中五柯恩睿

星期三，我在麥菜中發現了一隻小蝸牛，我立即把牠從菜葉中拿了出來，放在小杯子裏，給牠一塊菜葉，然後牠便開始吃了。就在這時候，牠邊吃邊排出一條綠油油的東西！我馬上拿棉花棒點來看看，才發現原來這是牠的「便便」！於是我便清潔杯子。

清潔後，我便給牠起了一個名字，名叫小啡啡，因為牠的外殼是深啡色的，而我又覺得這個名字很適合牠，所以便幫牠起了這個名字。



翌日，我發現保鮮紙上有很多「便便」，便把它清潔。之後，牠可能知道我不喜歡牠在這裏「便便」，就「便便」在杯子裏！

由此可見，蝸牛也是一種有思想、感情的小動物，更會理解到飼主的想法和感受。在此勸告大家：如果你不喜歡小動物的話，也請你不要傷害牠們，因為牠們是有生命的！而且牠們的壽命很短，很快會死亡，牠們想在生時過着快樂的生活，所以請大家尊重生命。

《媽媽的職業》

小六司徒志朗

媽媽像一位游泳教練，
教導我游泳，
使我成為一位游泳好手。

媽媽像一位司機，
每天接送我上學和回家，
使我不需要日曬雨淋地等車回家。



日記一則（二零一六年十月十四日，星期五，天晴）

中五梁睿珊

今天，學校有導盲犬活動，今次雖然我不能參加，但是也能夠遠距離觀察牠們。今次是中二班的同學參加這個活動，因為我們上次參加了，所以今次沒有機會跟導盲犬玩耍。我聽恩睿說今天有導盲犬來學校，我本來以為不會再有機會跟牠們交流，但喜出望外的是，李老師在中文課的時候帶我們去觀察牠們和跟牠們拍照。

活動結束後，李老師告訴我們導盲犬活動正式完結，不會再來學校，因為牠們已經來了兩次，我頓時感到有點失望！

日後，如果我在街上看到盲人，我會幫助他們到目的地，不會袖手旁觀或取笑他們。坊間流傳說「如果碰到盲公竹，便會行衰運」，但我卻不相信，因為我試過了，根本沒有這回事。

我在此也希望所有健視的人不要歧視盲人，把偏見放低，嘗試接受他們、幫助他們！



《媽媽的職業》

小六李朗峴

媽媽像一位警察，
教導我做人的道理，
使我成為品行良好的孩子。

媽媽像一位廚師，
每天煮美味的食物給我吃，
使我成為強壯的人。



《結婚》

中二李家平

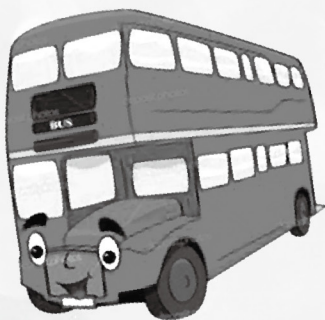
給我一個善良的女孩，
我為女孩辛苦地儲蓄買房子。
給我一枚戒指，
我用浪漫去點燃她的心靈，
讓她嫁給我。
給我和妻子一個小朋友，
我用笑話去感動她。
給我一個妄想啊！
我要她陪着我走每一段路，
讓她孤獨的心靈悄悄地融化，悄悄地……



《巴士》

中二梁振鵬

給我一輛「973」和「260」號巴士，
我為去赤柱做好準備。
給我一輛「969」號巴士，
我用「969」號巴士去逛街，
讓我可以穿梭天水圍和銅鑼灣。
給我一輛「948」號巴士，
我可以去青衣。
給我一個妄想啊！
我要讓巴士可以去落馬洲，
可以過境，可以過境……



小小潛能，大大發揮——普通話朗誦訓練

黃娜妍老師

你能說得一口流利的「煲冬瓜」嗎？你害怕接觸到「煲冬瓜」嗎？隨着香港與內地在各方面的交流日益頻繁，近年普通話在香港也漸受重視，你的「煲冬瓜」是否也有所提升呢？



當我們留意到這個社會大趨勢時，本着「發掘個人潛能」的教育宗旨，在校長的鼓勵下，「沙公普通話朗誦訓練班」很快便順利成立了。

成立之初，我和吳嘉莉老師及林燕芳老師在挑選合適的人選時，「大包圍」無庸置疑能讓更多的孩子取得表現的機會，而我們亦發覺不少同學在普通話交流上如魚得水，而平日可能在其他範疇較少機會有所表現，我的心中驟然浮起「這個機會來了」……我們期望能幫助孩子們建立自信的同時，亦能得到別人的肯定（有些家長也不敢相信自己的孩子能做到表演呢！），深信我們的孩子能盡展所長。

訓練很快便開始了，集誦講求合作性，而我們的孩子卻時常忘了要留意別人，配合別人，這真是挑戰呢！當然，他們絕不會輕易言敗，我們也絕不會輕易「放過」他們的。每一個聲調，每一個動作，甚至每一個笑容，都要經過不停地練習，也許他們曾經因為我們的要求而感到喪氣，但慶幸可愛的他們能明白這個訓練的意義所在。慢慢地一切如車輪般越轉越順，他們的努力，我們的滿足，一步步見到了。

透過訓練，你看！他們在畢業禮上淡然自若的表演，肯定了他們的自信，你是否也有了努力的決心呢？





音樂·夢

鄒瑜老師

「音樂治療」這名字，相信大家都略有所聞，這項服務在外國歷史悠久，發展成熟，在香港卻只有約二十多年歷史。

在音樂治療的理念中，音樂的作用不單是表演、學術研究或陶冶性情，更承載著一份重要的使命——以音樂的力量去影響人的身心靈。根據文獻及多項研究指出，音樂治療小組提供了一個正面的音樂環境供兒童參與各種不同的音樂體驗，包括歌唱、律動、樂器合奏／玩奏及創作等等。透過這些音樂體驗，能訓練學生自身的社交能力、自我表達能力、專注力、情緒表達及控制等等。



我就讀大學時，在一次音樂交流中初聞這門學問，大學畢業後，遂向此特別的「音樂夢」進發，於香港大學進修「音樂治療深造文憑課程」。修讀期間入職沙公，在校長的支持下，於學校進行音樂治療實習，亦揭開了音樂治療在沙公的新一頁。

音樂治療在沙公的發展雖然仍屬起步階段，但曾舉辦的活動相當多元化。過去兩年，在本校舉辦的音樂治療家長工作坊中，家長除認識到音樂治療的概論及對子女的幫助外，更有機會體驗以音樂與子女

互動；本校亦曾於初小級別試辦音樂治療興趣班，學生於短短八至十堂內，於社交方面展示了明顯的進步，讓家長、校長及負責教師感到喜出望外。



本年度，音樂治療在沙公又邁進一大步啦！除了為初小學生而設的音樂治療體驗班外，亦為高小學生安排了音樂治療訓練班。於家長方面，本校更增設了音樂治療親子訓練班，期望家長能學習一些簡單的技巧，並於家中實踐音樂體驗活動。

本校的學生在社交技巧、情緒控制或專注力方面普遍較弱，校長期望能利用不同的輔導方法提升學生的能力。「音樂」是其中很好的輔導工具，而近年多項大型研究更發現音樂治療尤其能有效提升自閉症學生的能力。鑒於音樂治療的成效，及於學校試行期間從家長及教職員所得的正面回饋，校長積極地與林亦翰主任和我商議，共同設計能夠切合不同學階學生需要的音樂治療訓練。最後，在校長的鼎力支持及積極推動下，本年度一系列的音樂治療訓練便應運而生，讓更多的學生及家長能參與其中，並藉多元化的音樂體驗，提升學生的能力及啟發他們的潛能。



音樂與治療



林亦翰主任

音樂是我們生活中一個重要部分，在成長過程中，嬰兒床上的音樂吊飾、樂園中機動遊戲的音樂、電視劇主題曲、電影配樂等，你能想像如果沒有音樂，會是怎樣嗎？

早在二千多年前，音樂已被用於輔助治療上，讓病人能保持愉快心境。音樂治療已被多項研究證實對自閉症、過動症、發展遲緩等有幫助，並能協助他們改善包括壓力管理、溝通表達、專注力等不同範疇。

故此，由上年度開始，於校長鼓勵下，學校安排了由註冊音樂治療師和修讀音樂治療證書課程的學生為我們的學生開辦音樂治療興趣班，希望讓學生及家長對音樂治療有基本的認識。本年度，校長繼續推動此項計劃的發展，並繼續安排音樂科教師統籌開辦不同的興趣班及親子班，希望同學及家長完成後，能對音樂產生基本的興趣，進而讓音樂幫助他們的身心成長。



家長心聲

小一林可凝家長

上音樂治療後，可凝玩玩具時會自發地哼起音樂。有次可凝收拾玩具時以為在上課，她邊唱邊收拾，還時快時慢，又會叫哥哥一起拍打桌子等物件，充分展現課堂所學的領導和創作能力。



小一甄溢恆家長

音樂治療訓練提升了溢恆的專注力，溢恆不僅能隨著音樂的節奏進行律動，與同學輪流演奏樂器，更不時當小領袖帶領同學一起活動。



小二蕭悅言家長

參加音樂治療訓練後，悅言在家中會隨著兒歌唱詠和模仿動作，相信是音樂治療啟發了他的潛能和喜好，對他在專注學習上有幫助。



小三關宛珊家長

參加音樂治療班後，我發現音樂能使宛珊的情緒平靜一點。尤記得第二節課，音樂治療師讓同學們演奏鋼片琴，宛珊回家後也不忘用工具在不同家具上敲出不同的聲響。



小五陳柏義家長

自從參加音樂治療訓練後，柏義變得更善於交際，更能與家人協作，心情也開朗了。在家中，我們曾一起把歌詞改成所有喜歡的寵物、事情等，讓我真正體會到音樂治療能幫助兒子建立有效的表達方式。



小五郭灝禧家長

我發現灝禧在音樂治療訓練班中，對解讀他人的能力、等候的耐性、與人的眼神接觸及對聲音過敏的情況都有所改善。



小三蔡尚川家長

奇怪地，尚川在這個音樂治療課堂中，就忘記了「自己」。音樂響起時與其他同學一起打拍子，一起跟著做動作；音樂停頓時也跟著停下來。玩樂器時懂得與同伴一起輪流玩，沒有鬧情緒，也沒有搗蛋。



人物專訪：

沙公傑出運動員學生

本期人物專訪將向大家介紹四位同學。近年來，他們在認真完成學業的同時，更積極參加各項體育訓練和比賽，獲得了令人稱讚的殊榮，積累了個人成長過程中的不同經驗，並且也為自己的青春人生增添了豐富多彩的閱歷。讓我們一起來分享他們積極快樂的運動經歷吧！

黃宇琳：多才多藝的「羽壇少女」

人物小檔案

黃宇琳同學現就讀中六班，她在羽毛球賽事中取得了多項優異成績，包括：

◇2013 特殊奧林匹克亞太區運動會— 1 金 1 銅

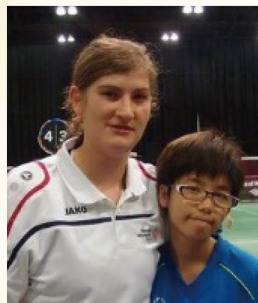
◇2015 特殊奧林匹克夏季世界比賽— 2 金 1 銀

◇2016 特奧東亞區羽毛球比賽— 1 銀



強身健體，樂享運動

宇琳在小六時開始參加羽毛球訓練，當時僅僅是為了強身健體。後來漸漸喜歡上這項運動，並在老師的推薦下，正式參加精英運動員的訓練。



宇琳現在每週參與兩次常規訓練，每次兩個小時。當我們問她會不會覺得訓練很辛苦時，她輕鬆地笑了笑說不覺得辛苦，因為每次打球時都很開心。雖然有時教練和老師要求比較嚴格，宇琳也會有些擔心憂慮，但是她能夠理解教練和老師的心情和初衷，知道他們是在幫助自己、鼓勵自己在訓練中加倍努力，力爭優異的成績。

參加賽事，廣交朋友

宇琳表示自己外出比賽的另一項收穫是可以認識新朋友。她還記得自己在澳洲比賽時結識了來自日本的運動員，自己懂得少許日語，因此可以跟他們交流，感覺十分開心和有趣。

蔡華傑：堅毅勇敢的「水上飛魚」

人物小檔案

蔡華傑同學現在就讀中六班，他曾代表香港殘奧會參加奧運賽事，近期成就如下：

- ◇ 仁川 2014 亞洲殘疾人運動會－ 1 銅
- ◇ 2015 INAS 厄瓜多爾環球運動會－ 3 金 3 銀 1 銅
- ◇ 2016 英國國際殘疾人游泳比賽－ 1 銅
- ◇ 2016 INAS 亞洲游泳錦標賽－ 2 銀



堅持努力，無忌強敵

每次參賽，華傑都是全身心投入，不忽略賽前每一個細節，要求自己務必以最佳狀態出賽，面對強勁的比賽對手也從未怯場過，努力克服和面對自己的緊張感，直到比賽的最後一刻都不敢鬆懈，這就是「飛魚」的特點。

困難重重，勇於面對

對於一位運動員，華傑表現了他精彩的一面，發揮了精湛的技術，還在社交上提升了自己的能力。正如他所說：「自己不再緊張，不怕見人，心情也開朗了好多。」當記述華傑成長的經歷時，尚知他艱辛的歷練，從小學五年級就開始了游泳生涯，幾乎每個星期教練都安排了密集訓練，這樣的堅持長達七年之多！

因為大部分時間都投入游泳訓練，他在學習上遇到一些困難，比同班同學的進度慢了一截，所以他也擔心過。除了要提高自身水上技術的水準，還要兼顧學業。華傑陳述他自己幾乎天天與時間賽跑，力求運動和學習達到最高水準。當時我們驚訝地反問他，你幾乎失去了自己的所有私人時間，這樣子你不累嗎？華傑笑了一笑說：「累！但我很享受，因為這是我的興趣！我還喜歡在多餘的時間呆在家中看看電視、漫畫和書籍。」最後，華傑補充了一句：「獲獎也是追求！雖然辛苦，但是值得！」



梁文卓：認真踏實的「體操王子」

人物小檔案

梁文卓同學現就讀中六班，他曾經參加過不同類型的體育賽事並獲得諸多獎項，包括：

- ◇ 2011 希臘雅典特殊奧林匹克夏季世界— 2 銀 1 銅
- ◇ 2015 美國洛杉磯特殊奧林匹克夏季世界— 1 金銀 2 銅

努力訓練，堅持不懈

文卓自小學三年級就開始體操項目的訓練。在將近十年的專業訓練過程中，文卓經歷過種種的艱辛，例如每次正式訓練前需要做大量熱身運動；為強化腹肌的力量，需要做仰臥起坐；為保持體能，需要持續鍛煉。



文卓說：「我目前正在訓練自由體操，有時在翻筋斗和壓腰的動作方面會感覺比較困難，教練會想方設法幫助自己克服這方面的問題和困難，希望自己能夠盡快掌握各個動作要領，更圓滿地完成整套自由體操的動作」。雖然文卓有時會感覺疲憊，但是依然會堅持完成訓練，因為他明白只有不懈的努力付出，才有可能取得好成績。

外出比賽，提升自理

文卓參加過不同級別和類型的比賽，文卓憶述說：「記得 2011 年在希臘雅典參加為期十五日的賽事，入住宿舍的運動員人數比較多，感覺有些擁擠。自己當時還不知道如何洗衣服，結果沒過幾日，自己的衣服上都有很大的異味。後來慢慢學會了自己清洗衣物，自己整理床鋪、收拾物品和行李，也就是說，自己的生活自理能力在那段時間裡有了很大的提升。」當然，外出比賽時也會常常思念家人，文卓說自己當時就在夢中見過親愛的媽媽。

梁睿珊：樂觀善良的「速滑女將」

人物小檔案：

就讀中五的梁睿珊是一位速度滑冰運動員，曾參加國際大賽並獲得獎項：

◆ 2013 韓國平昌特殊奧運會冬季世界比賽— 2 金 1 銅



不懼挫折，微笑面對

睿珊在小四的時候開始參加學校開辦的滑冰興趣班。初穿冰鞋，睿珊連站立都覺困難，慢慢在冰上學滑行，一步一驚心。試過在堅硬的冰面摔倒了許多次，睿珊爬起來再繼續練習。兩年後，睿珊入選香港特殊奧運會速度滑冰隊，開始了常規訓練。

後來，睿珊獲選參加 2013 年特奧冬季賽。由於初次參加國際比賽，睿珊有些緊張，但很快地，睿珊總結了經驗，調整心態，在隨後的兩項比賽中全力以赴，最後獲得了佳績。

現在，睿珊正積極備戰 2017 奧地利特奧冬季世界賽。有了上次參賽的經驗，睿珊相信自己在今屆的比賽中會表現得更好。

發掘潛能，盡展所長

除了在滑冰運動上的傑出表現，睿珊也充分發揮她的語言優勢，良好的語言表達和自信篤定的台風讓睿珊成為沙公各類活動的常任司儀。此外，睿珊也受邀擔任主持香港特殊奧運會的大型活動。對此，她更自信滿滿，毫不怯場呢！

訪後補語

從他們的身上，我們高興地看到沙公學生在體育訓練和比賽過程中的不斷成長和進步，深深體會到老師、教練及家長的辛勤付出，也真切地感受到學生所具備的優秀品性：認真、堅毅、善良及樂觀。相信他們未來的學習和生活會更加充實精彩。

採訪員：廖紅枚女士（中五蔡思遠家長）

尚媛媛女士（中四付詩珈家長）

鍾苑芳女士（小五李洛晴家長）





蔡華傑同學代表香港出戰里約熱內盧 2016 巴西殘疾人奧運會。



梁睿珊同學積極參與推廣和推進特奧發展的活動。



梁文卓同學於體操運動方面成績斐然。



黃宇琳同學於球場上表現積極，耐心聆聽教練的指導。

活動萬花筒

中秋佈置



家長義工辛苦了！



家長義工合作無間

校服回收轉贈計劃



分門別類，方便配對



這件最合身



新舊會員交流茶聚



大家專心聆聽校長講解



享受群體的熱身活動



一邊交流，一邊品嚐美食

陸上暢遊



大合照，笑一笑！



動物零距離接觸



小朋友與大青瓜



媽媽：「你睇下D 鸵鳥！」



一齊食，好開心！



踩呀踩



玩下千秋先



去大棠，買手信



餵魚無難度



職員合照

國際復康日海洋公園同樂日



是要一飛衝天嗎？



好友一起來，開心無限量！

周年會員大會



家校合作無間



濟濟一堂齊參與

周年會員大會及會後活動



專業團隊當然不可少



美食誘惑無法擋



聖誕聯歡會



聖誕快樂！



預祝自己畢業先！
(這是哥哥的畢業袍^^)



獲獎？冇難度！



校園通訊站

公益金便服日

為了讓學生參與社會慈善公益事務，親身體驗幫助社會上弱勢社群的喜樂，學校每年都會參加公益金便服日。今年的公益金便服日已於10月6日順利舉行，得到全校師生熱烈響應，善款更突破去年紀錄，共籌得港幣二萬七千七百三十二元。能取得如此佳績，除了一眾師生的善心外，還要多謝家長們的支持，謹致謝意！



陸運會

第二十七屆沙田公立學校陸運會已於10月27日圓滿結束，當日天公做美，陽光普照，一眾學生健兒都在運動場上盡展所長，跑的跑、擲的擲、跳的跳……全都活力滿滿，而作為老師和家長，相信對學生的表現與進步都感到十分安慰，期望學生能繼續努力，為明年的陸運會作更好的準備，突破自己！加油！



乘風航

在一號風球下出航，天氣卻比預期理想，同學十分享受活動，亦與友校同學有緊密的互動，更克服恐懼，成功挑戰難關，表現出優秀的沙公精神！



香港特殊奧運會四十周年邀請賽

香港特殊奧運會 40 周年邀請賽已於 11 月 25 至 28 日圓滿舉行。本校代表隊獲得很多獎項，成績彪炳，除友校運動員外，還有中國、蒙古、韓國、台灣及澳門代表運動員參賽。同學們認識了很多新朋友，非常開心！

特奧同樂日

為了鼓勵學生參與體育活動及培養多做運動的習慣，學校參加了「2016 香港特奧同樂日」。今年的同樂日已於 11 月 28 日順利舉行，當日氣氛熱鬧，場內設有多個與體育活動相關的攤位遊戲，讓學生一展身手。



學校旅行

學校旅行已於 2016 年 12 月 15 日舉行，今年全校前往海洋公園。學生除了能參觀不同的展覽館外，又能玩機動遊戲，大家都盡興而回呢！



數理科技日

數理科技日已於 12 月 8 日順利舉行，同學們在活動中愉快地學習，探索科學、科技、工程及數學的知識，大家又好奇又認真！

聖誕聯歡會

聖誕聯歡會已於 12 月 20 日舉行。今年邀請了迪士尼義工隊來表演，當日聖誕氣氛非常濃厚呢！大家一起唱聖誕歌和玩遊戲外，還有聖誕老人派禮物，同學都非常享受這天的豐富節目和美食呢！



校園喜訊

李慧萍老師弄璋之喜

李慧萍老師於2016年6月3日誕下可愛BB囡，恭喜！在此祝李老師一家幸福快樂，囡囡健健康康、人見人愛！



李贊池老師喜獲麟兒

李贊池老師的太太於2016年6月18日誕下可愛BB囡，恭喜！在此祝李老師一家樂也融融，囡囡身體健康、人見人愛！



王素怡老師喜獲麟兒

王素怡老師於2016年6月23日誕下可愛BB囡，可喜可賀！在此祝王老師一家生活美滿，囡囡快高長大、聽教聽話！



黃娜妍老師弄璋之喜

黃娜妍老師於2016年8月7日誕下可愛BB囡，可喜可賀！在此祝黃老師一家開開心心，囡囡快高長大、聰明伶俐！



盧思遠老師喜獲麟兒

盧思遠老師於2016年8月27日誕下可愛BB囡，在此祝盧老師一家樂也融融，BB身體健康、精靈活潑！





吳瓊冰老師新婚之喜

吳瓊冰老師於2016年8月18日新婚之喜，祝吳老師與丈夫幸福快樂！有影皆雙！恭喜恭喜！

楊麗芳老師新婚之喜

楊麗芳老師於2016年9月24日新婚之喜，祝楊老師與丈夫恩愛到白頭！甜甜蜜蜜！恭喜恭喜！



侯志業老師新婚之喜

侯志業老師於2016年10月16日新婚之喜，祝侯老師與太太白頭到老！連生貴子！恭喜恭喜！

本港賽事

第 40 屆香港特殊奧運會 - 體操比賽 2016 年 6 月 13 日

項目	金牌	銀牌	銅牌
體操	24	23	21

第 40 屆香港特殊奧運會 - 游泳比賽 2016 年 7 月 13 日

項目	金牌	銀牌	銅牌
游泳	52	36	34

香港殘疾人士週年游泳錦標賽 2016 2016 年 7 月 23 日

項目	金牌	銀牌	銅牌
游泳	2	2	0

第 40 屆香港特殊奧運會 - 足球比賽 2016 年 10 月 31 日

項目	金牌	銀牌	銅牌
足球	7	0	0

第 35 屆蜆殼 / 港島青商展能學童獎學金 2016 年 11 月 1 日

項目	班別	姓名	獎項
展能學童獎學金	中六	胡巧文	展能學童獎學金

第 41 屆香港特殊奧運會 - 高爾夫球比賽
2016 年 11 月 15 日

項目	金牌	銀牌	銅牌
高爾夫球	5	1	1

第六十八屆香港學校朗誦節
2016 年 11 月 30 日

項目	班別	姓名	獎項
英語獨誦經文	中四	傅穎豪	優異獎

香港特殊奧運會 40 周年邀請賽
2016 年 11 月 26 及 27 日

項目	金牌	銀牌	銅牌
游泳	17	9	3
保齡球	3	9	6
羽毛球	5	6	0
乒乓球	7	4	4
田徑	9	8	2

「展現潛能 • 亮麗人生」全港四格漫畫創作比賽
2017 年 1 月 7 日

班別	姓名	獎項
中四	李穎濠	優異獎
中五	柯恩睿	優異獎
中五	梁睿珊	優異獎
中六	梁文卓	亞軍

新教職員小檔案

教職員姓名：林穎珊老師

負責工作：語文、閱讀及電腦。

工作經驗：曾於一所非華語小學擔任非華語學童計劃助理，主要教授初小學生，以一套新的方法——《中文字母寫字口訣》學習中文。後於一所華語小學擔任非華語學童教學助理，主要協助非華語學生學習中文、認識中華文化及融入社區。

興趣／專長：喜歡閱讀、設計、電影、音樂及足球。

加入沙公的感受和期望：沙公的學生活潑好動，對事物充滿好奇心。希望這一年能在沙公積極、愉快的氣氛下，與大家一起成長。



教職員姓名：謝韻明老師

負責工作：初中初組數學、小六初組電腦、支援科技與生活課堂。

工作經驗：中學及小學教學助理、幼稚園助教。

興趣／專長：旅行、看韓劇、看電影、看書、聽音樂及跑步。

加入沙公的感受和期望：感恩能加入沙公大家庭，這裏是一個老師和學生教學相長的良好學習環境，看到老師處處為學生著想的教學態度，我也期望自己能成為一位稱職的老師。



教職員姓名：葉想玲老師



負責工作：中國語文、普通話、閱讀科及感知肌能訓練。

工作經驗：中學及特殊學校教師、中小學代課教師、學校行政秘書。

興趣／專長：旅遊、閱讀、跑步、游泳、聽音樂。

加入沙公的感受和期望：有幸成為沙公的一份子，讓我有機會與各位無私為學校、悉心為學生的同工一起工作，既榮幸又是一項挑戰。盼望我們的愛與付出，可以幫助學生健康愉快地成長及建立他們積極正面樂觀的生活態度。

教職員姓名：方偉基先生

負責工作：學校社工

工作經驗：青少年中心社工、中度智障學校學校社工、肢體傷殘學校學校社工、肢體傷殘學校宿舍舍監。

興趣／專長：跑步、球類活動、聽歌。

加入沙工的感受和期望：沙公給我的印象是學生活潑、好動、有禮；家長對學生十分關愛，亦樂於參與及協助家教會事務。我希望能盡快認識大家，與大家同行，一起培育學生，讓他們愉快地學習，盡展所長。



教職員姓名：余慧昕老師

負責工作：語文、普通話、閱讀、電腦及體能訓練。

工作經驗：幼兒學校蒙特梭利老師、共通能力及通識寫作資深培訓導師（帶領學生工作坊，舉辦及主講教師、家長講座）。

興趣／專長：寫作、旅遊、進修。

加入沙公的感受和期望：沙公的學生每天都帶著笑容愉快地上學。他們的純真和熱情，讓我留下了很深的印象。我很高興每天能在團結和溫馨的氛圍裏工作，與學生們一起經歷和成長。



教職員姓名：洪英鋸老師

負責工作：體育及常識（科學探究）

工作經驗：小學游泳及足球教練。

興趣／專長：游泳、打籃球、閱讀。

加入沙公的感受和期望：沙公師生一起營造的校園生活令我有家的感覺。我希望可以與同學們一起愉快學習及成長，相得益彰。



教職員姓名：甘佩儀女士

負責工作：半職教學助理，在校務處協助處理日常學生事務工作。

工作經驗：兼職文員，工作範圍跟現職相似。

興趣／專長：踏單車、打羽毛球、聽音樂。

加入沙公的感受和期望：入職後，覺得吳校長親切友善，學校管理和校務決策完善，同事們相處融洽，學生整潔有禮，所以很高興成為沙公的一份子。



家教會新動向

一月

新春校園佈置

為迎接新一年，齊來動手佈置校園，增添喜慶。

二月

新春團拜

師生聚首一堂，共渡新歲，享受美食，還有精彩節目及豐富獎品，萬勿錯過！

門球同樂日

既可以增加對門球的認識，又可以舒展筋骨，記得報名參加啦！

三月

家長日暨法團校董會家長校董及家長幹事選舉

促進家校合作，可有效培育子女成長；作為家長，更要爭取自身的權利和義務，記得踴躍支持！

四月

家長專題講座

有興趣認識藝術治療的家長，請留意報名日期。

校服回收轉贈計劃

既可推動環保意識，又可幫助有需要的同學，一舉兩得，相信你一定樂意參與。

2017 香港特奧執法人員火炬跑

由香港智障人士體育協會主辦，籌得的善款將用作培訓精英運動員及參與國際賽事，請大家共襄善舉，鼎力支持！

五月

輕輕鬆鬆郊遊樂

暫時放下煩憂，齊來舒展身心，會員互相交流分享。

六月

謝師宴

誠邀各位家長和同學一起出席，向教職員表達謝意，也為將畢業的小六及中六同學們送上祝福！

家事常識

環保清潔用品

鍾苑芳女士（小五李洛晴家長）

1 醋：主要成分是醋酸，可使用價錢便宜的穀物醋。

適用範圍：

1. 水槽的污漬
2. 馬桶周圍除菌消臭
3. 木製的家具
4. 銀製品的灰塵
5. 咖啡機的水漬
6. 電子爐的異味
7. 牆壁和地板
8. 廚房家電的油黏黏的頑固污漬



用法：1 份醋及 5-6 份約攝氏 45 度的溫水，裝入噴霧器噴擦拭用。

2 小蘇打：主要成分是碳酸氫鈉，清潔用的小蘇打，成分基本不同，純度和品質標準也不同，用於清潔的小蘇打要貼上「不要和其它種類混合」的標籤。

適用範圍：

1. 噴灑在排氣管去污漬
2. 加醋後直接存放冰箱、洗手間能除異味
3. 用海綿沾取擦拭洗滌槽、鍋、水壺、餐具的污漬
4. 加少量水混合成膏狀，可去除烤爐和料理臺上的油污和焦糊污漬



備註：

- a) 小蘇打的使用方法有很多，根據不同用途選擇最適合的方法。
- b) 融於水打成膏狀的小蘇打去污效果最佳，也可以用液體肥皂混合使用。
- c) 忌用於擦拭漆器和鋁製品。
- d) 應存放於室溫及乾爽通風以作保存。

有獎遊戲

請在適當的空格內加上「✓」。

1. 有咩馬識講英文？ a. 奧巴馬 b. 斑馬
2. 有咩豬得一隻腳？ a. 珍寶珠 b. 野豬
3. 狼同羊喺同一卡地鐵車廂入面，點解狼冇食隻羊？
 a. 狼好飽 b. 車廂內不准飲食
4. 讀完幼稚園要幾耐呀？ a. 2-3 年 b. 2-3 秒
5. 1,2,3,4,5,6,7,8,9 中，哪個數字最勤力？哪個數字最懶惰？
 a. 2 最勤力、1 最懶惰 b. 9 最勤力、1 最懶惰
6. 一對健康的夫婦為甚麼生下一個只有一隻右眼的 BB？
 a. 每個 BB 都係得一隻右眼、一隻左眼 b. BB 患病
7. 「先天」是指與生俱來，那麼「後天」又指甚麼？
 a. 明天的明天 b. 前天的後天

49 期有獎遊戲答案：

1. 一馬當先
2. 守株待兔
3. 指鹿為馬
4. 井底之蛙
5. 虎頭蛇尾
6. 魚目混珠
7. 對牛彈琴
8. 一石二鳥

獲獎名單：

- 中二：梁振鵬、葉家禧、
梁凱傑
- 中三：李澤昇
- 中四：張海峰
- 中六：郭慧儀、何滿田
- 校友：梁俊軒

編輯名單

顧問： 吳月娥校長

委員： 周瑞霽女士 廖紅枚女士
王碧春女士 鐘苑芳女士
趙燕萍女士 尚媛媛女士
梅詠恩女士 陳孝斌主任
譚愷瑩老師 謝韻明老師
伍凌風先生 方偉基先生
鄧秀文主任 張美欣主任
湯樂琪主任 何詠芝老師
李嘉嘉老師 李慧萍老師
曾麗芬老師 林燕芳老師



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