

# 耕 耘 夢



通訊處：沙田大圍積輝街15號沙田公立學校  
電話：26056903  
電郵：spspta@hgc-school.net

第卅二期 2008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		
人物專訪 — 專訪何兆餘校長	記者：林淑珍女士、呂麗儀女士、徐麗賢女士	2-5
新教職員專輯		6-9
幹事小檔案		10
校園訪問	記者：丘素名女士、周裕琪女士	11-13
會員信箱		14-15
「媒體藝術課」： 其他學習經歷的一次新嘗試	陳志權主任	
網站推介		16
活動剪貼簿		17-20
會員信箱		21-27
運動樂趣多	湯樂琪老師	
零七聖誕聯歡會	朱頌恩老師	
我勝利了	中三班王思榕同學	
2007 特殊奧運會夏季世界賽感想	中四班楊麗珊同學	
凱旋歸來	中五班譚灼媽同學	
珍惜每個機會	中六班彭廣健同學	
向目標進發	中二班司徒東峻同學	
騎馬樂趣多	中二蔡海盈同學	
勝利在望	中三班姜龍同學	
日記一則	中二班黃愷蕊同學	
舞動沙公	中三班梁嘉汶同學	
校園通訊站		28-30
家事常識		31
活動傳真機		32
銀禧晚宴花絮		33-35
有獎遊戲		36
沙田公立學校家長教職員聯會第十九屆幹事會成員		37
編輯名單		37

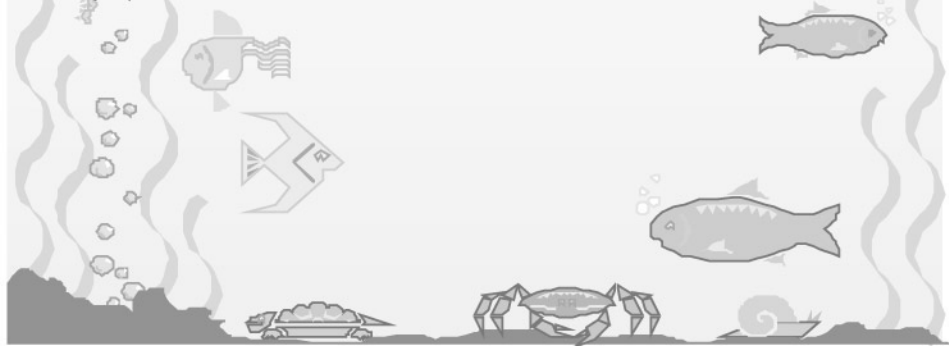


## 編者的話



第三十二期的耕耘集是新學年開始後，首次與大家見面。今期的內容實在豐富，篇幅多不勝數。除此之外，今期的耕耘集更會帶給你一個全新的感覺，因本年度沙公有一位新的校長—何兆餘校長(其實他在沙公絕對不是新)、新的教職員(總共有九位新的教職員)及新一屆的幹事會等。今期先有何兆餘校長的專訪，這個專訪，能讓我們進入他內心的世界；還有九位新教職員的簡介，這有助我們對各位新教職員多一點瞭解。

本期見稿之時亦已踏入二零零八年，在此祝大家新年快樂！再祝願零八沙公、再創高峰！





# 校長專訪

記者：林淑珍女士(林希慧家長)、  
呂麗儀女士(梁思澄家長)、  
徐麗賢女士(麥海聲家長)

## “任重道遠”

### —延續沙公「樂育菁莪，有教無類」的教學精神

問：你在本校服務已經廿多年，對學校及學生都有一定的認識，現在接任校長，心情如何呢？

答：這是一個很嚴肅的問題啊！對於接任校長一職，內心也有一定的掙扎，因為我比較喜歡前線的工作，可以直接跟學生接觸，而當上校長，除了要處理行政的工作外，還需處理人事上的協調及編配。但由於我熟悉學校營運，了解學生需要，又明白老師強弱項，所以決定肩負起這個重任。對於一間水平不高的學校要改進，很容易；但對於我們沙公這類有校譽的學校，要薪火相傳，便要更加努力了！

問：你的教學理念是甚麼？對於別人常說沙公是著重精英培訓的學校，你有何看法呢？

答：我的教學理念一向都是跟學校及前任校長一致，就是：『樂育菁莪，有教無類』。每一個學生都是獨立個體，學校要因應每人的能力，配合一套適時、適切的課程，讓學生都得到全面的發展機會，以至各展所長。就如小學正是學生發芽階段，需要培育，故學校會提供多元化的訓練，例如藝術、體育及音樂等，令學生能作多方面嘗試及發展。對於常有人說沙公只取錄精英學生，這對學校是非常不公平的，因為在收生方面，學校是被動的，沒有選擇權的。學校會收納不同能力的同學入讀，我們對任何能力的學生都會盡量給予機會及幫助。由於在初小階段，大部份學科都是採用「聯袂教學」，師生比例由原來的1對20降低至2對20，教師對學生的照顧便相應提高，但升上高小後，一般同學已能適應學校的生活，也可貼近課程的進度時，師生比例便會循序漸進地回復到1對20了。

培育學生並非一朝一夕的事，學業成績固然重要，但我更重視品格的培養。我們的學生經過在校多年的培育，在任何場合，無論是否有老師在場，他們的表現都是很有禮貌及自律的，這使我欣慰非常。





問：對這個競爭激烈的社會，將要踏進社會工作的同學，學校有什麼課程去教導他們去面對？

答：這個問題若是在我初執教的時代回答，便是：學校要培訓學生“一技之長”。

但是現今社會瞬息萬變，無人可以保證，你只擁有一技之長便終生得以謀生。世界不斷轉變，沒有一套既定的方法及技巧，可以永世通行。因此，我們會着重語文及溝通的訓練，鼓勵學生主動學習，懂得應變。當初，學校設立電腦應用課

時，便先讓學生自我摸索，以益智有趣的電腦遊戲引發他們的興趣，令他們主動透過觀察，繼而學習。而去年高中學生的“澳門遊”，也

正是一個很好的引證，整個兩日一夜的行程，都是由學生親自策劃。他們透過上網尋找資料、編排旅遊路線、安排用餐及交通等，從整個活動過程中，我們發現同學都很主動去學習，他們不但提昇了溝通技巧及獨立能力，而自信心更增加不少呢！



# 耕 耘 麥

問：學校一向很鼓勵有能力的同學出外訓練及比賽，但在運動與學業兩者上會否失平衡，因而削弱了他們將來在社會上的競爭力？

答：如果用以前的學校教育等同「技能訓練」的概念，就會擔心因為在學的學習時間減少了，而削弱他們的競爭力。但近十年對學生的學習概念已改變了，如剛才所提及的學習模式轉變，影響便不大。那些時常需要出外訓練及比賽的同學，他們沒減少學習時間，他們只是透過不同的環境去接受訓練及培育，反而增強自信心及溝通能力。通過嚴格的訓練，他們更加學習到服從、努力及堅毅的精神，而有機會出國參賽的同學，更加擴闊了視野；其實家長也不用太擔心同學的學業成績，老師會因應學生的個別需要，作出相應的輔導。

問：學校在各方面已有良好的基礎，但要與時並進，學校會有甚麼新的發展方向作配合呢？

答：學校的未來方針主要會從三個重點發展：

第一是要為2009年新高中課程作準備。學校正建立新高中課程的架構，編寫學習內容讓學生由小一至中六都有一套完整的課程。

第二是要建立制度化、民主化的學校文化。這可能需要幾年的時間讓同事適應，但我們已經有了一個很好的開始。學校剛剛完成了家長校

董選舉及教員校董選舉，都得到家長及同事的支持及參與，這讓家長及同事能透過民主過程，加強對學校的信任及歸屬感。

第三，由於現時學校課室不敷應用，政府已承諾兩年後加建課室，相信到時可以解決課室短缺的問題。學校會維持現代化的設備，給學生一個良好的學習環境，現正準備增加感覺統合訓練的配套，冀能令學生得到更多方面的訓練。



# “以理服人”

## —與人相處的金石良言—

問：你的性格比較隨和，給人很親切的感覺，你如何將這個優點運用於工作上？

答：其實每一個人都有不同的性格，但我會因應不同的場合，作出合適的形象作配合。對於處理工作方面，我較喜歡用民主或比較軟性的態度，以理服人，務求令同事之間可以有共識，發揮團隊精神。

# “安穩和諧”的家庭

## 一個成功男人背後的支持

問：最後，我們很想了解多些你的家庭生活，可否透露一些點滴呢？

答：我很喜愛吃東西，閒時喜歡看偵探電影，假期會到鄉間小住。我的太太是退休教師，現時在教會做義務工作；大女兒也是現職教師，而幼女則即將大學畢業。

後記：進行校長專訪時我們總是煞有介事的，生怕討論議題不恰當，造成新舊比較。但通過這個訪問，讓我們知道，同一的角色是可以有多種不同的演繹方式，只要我們都懷著共同的理念：『樂育菁莪，有教無類』，就讓學校『薪火相傳』！

校長，多謝你擴闊了我們的視野！在此送上我們的祝福  
願校長  
永遠快樂！



# 新教職員專輯

姓名：盧思遠老師

教學年資：五年  
任教科目：通識、常識、數學及電腦  
喜歡的食物：巧克力及水果  
喜歡的顏色：紫紅色  
興趣：打羽毛球、看書及上網

加入沙公的感受：

雖然我只加入了很短的時間，但同學對老師的熱情及校園裏歡樂的氣氛深深感動我，而且每位老師都很友善，使我很快融入沙公這個大家庭。



姓名：曾麗芬老師

任教科目：語文、閱讀、常識、電腦  
喜歡的食物：朱古力@super、住家菜  
喜歡的顏色：黑色、綠色、美麗的彩色  
興趣：內地旅遊、游泳、打球、看書...太多了~!

加入沙公的感受和期望：

很高興能夠加入沙公這個溫馨的大家庭。這裡給我的感覺是十分團結、純樸，同學亦十分純真、活潑。有些時候，當我回想起學校發生的趣事時，我總是忍不住獨個偷笑。哈哈~



姓名：胡偉賢老師

任教科目：體育、電腦、數學  
喜歡的食物：海鮮、生果  
喜歡的顏色：綠色、紅色  
興趣：探索文化古蹟、遠足、羽毛球、攝影

加入沙公的感受和期望：

加入沙田公立學校感到很高興，這裡的學習環境不單優美，同學們亦很友善、天真和活潑。希望在未來的日子裡，能認識你們更多。



## 姓名：李嘉嘉老師

任教科目：視覺藝術、語文、數學  
工作崗位：教師  
喜歡的食物：水果、甜品、沙律  
喜歡的顏色：白色  
興趣：繪畫、唱歌、旅行  
專長：繪畫

加入沙公的感受和期望：

很開心能夠加入這個大家庭，沙公的小朋友給我的第一個印象是很有禮貌，很熱情，十分可愛，我很喜歡他們。很希望在以後的日子裡都能與沙公的小朋友一起上課，一起畫畫！



## 姓名：廖敏兒老師

大家好！我雖然和大家相處只是很短的日子，但已覺得像家人一樣，感覺很溫暖。

我一家有三口和兩隻小狗。平常最喜歡看書，也愛烹飪，更愛和我不足一歲的孩子玩耍。我最愛吃日本菜和媽媽做的家鄉菜。

我在十年的教學生涯中，特別關心一些能力稍遜的學生。在這個理念的推動下，我就想進入一所與眾不同的學校工作，繼續協助一些需要我關心的學生。希望我們能夠在沙田公立學校中攜手創造豐盛的人生。



## 姓名：葉芷欣老師

工作經驗：第一年教書  
任教科目：體育、常識、數學、感知  
喜歡的食物：泰國菜、日本菜  
喜歡的顏色：黑色、紫色  
興趣：旅遊、運動、聽音樂  
專長：游泳

加入沙公的感受和期望：

十分高興可以加入沙公這個溫馨的大家庭。這裡的人十分團結，當我遇到困難時，都一定會有人幫我度過難關。期望自己可以做得更好，在沙公工作更愉快。



## 姓名：葉慕謙老師

工作經驗：五年籃球教練經驗、第一年教書

任教科目：PE、Maths

喜歡的食物：日本菜、泰國菜、上海菜、川菜

喜歡的顏色：藍色、紅色

興趣：運動、聽音樂

專長：籃球、游泳、跆拳道、急救、遠足



加入沙公的感受和期望：

開心 - 同事好 supportive，每次遇上困難，都唔會孤軍作戰

興奮 - 工作很有挑戰性，尤其處理問題學生時，鬥智鬥力

期望 - 向富經驗的同事們學習不同的教學方法和處理問題的手法，希望有一日與各位前輩一樣能獨當一面。

## 姓名：楊尚嵐老師

任教科目：視覺藝術、數學、自管、輔導

喜歡的食物：媽媽做的佳餚

喜歡的顏色：白色、粉藍色

興趣：看電影、旅行

專長：陶藝創作



加入沙公的感受和期望：

如果白色代表純真、綠色代表生命、活力……等，那麼沙公卻令我聯想到紅色。因我感受到沙公校長和教職員很有教學熱誠，都為學生盡心盡力，從不放棄；另一方面我感受到他們的關懷，當我遇上教學、處理學生情緒問題等困難時，他們都會教我如何處理。

我期望在沙公能夠學以致用，將教學理論實踐，以啟發學生的個人潛能，幫助他們融入七彩繽紛的社會生活。





**姓名：林敏樺老師**

**任教科目：常識、數學、感知、自管**

**加入沙公的感受和期望：**

很開心能加入沙公認識您們，在這裏我是一位新人，很多地方仍然需要適應和摸索，同工們十分友善，非常主動作出幫忙，很開心能夠得到各位同事們的體諒，謝謝！！沙公的同學們也很可愛，很有禮貌。雖然有頑皮的時候，但是我也頗喜歡他們。我希望自己可以做得更好，還有很大的進步空間呢！

**姓名：莫嘉欣 (Karen)**

**工作經驗：2年**

**工作崗位：文書助理**

**喜歡的食物：粟米**

**專長：彈琴**

**喜歡的顏色：黑、白、紅**

**興趣：睇書、聽音樂**

**加入沙公的感受和期望：日子很充實。**



**姓名：鍾惠嫦 (Helen)**

**工作崗位：活動助理**

**喜歡的食物：辣**

**興趣：音樂、攝影、閱讀、旅行、運動**

**加入沙公的感受和期望：**

學校環境優美，學生純真可愛，盼望學生能開心過每一天。



# 幹事小檔案



**姓名：丘素名女士（小三班葉衍麟家長）**

**職位：家長教職員聯會秘書**

**工作經驗：在中學任教經濟及會計 11 年、  
主婦 1 年半**

**喜歡的食物：健康有益的食物**

**喜歡的顏色：紅色、白色、藍色**

**興趣：聽音樂、做運動、吃東西、扮靚**

**專長：教經濟及會計，其次是電腦和宗教科**

**加入家長幹事會的感受：**

今年剛加入沙公家教會當幹事，我感到十分榮幸，能為沙公的孩子和家長服務，我亦深信上帝會喜悅我這樣去服侍別人。我的性格比較率直，有什麼做得不妥當的，請多多包涵。

**姓名：何麗荷女士（小五班林曉欣家長）**

**職位：家長教職員聯會司庫**

**喜歡的食物：魚生、蔬菜**

**喜歡的顏色：黑色、橙色**

**興趣：看書、跳舞、旅行**



**加入家長幹事會的感受和期望：**

很開心和很興奮能加入這個大家庭，希望能略盡綿力，為沙公服務。

**姓名：黃雪梅女士（小六班吳錦權家長）**

**職位：家長教職員聯會學術**

**喜歡的食物：老火靚湯、各類水果、甜品**

**喜歡的顏色：紫色、軍綠色、黑色**

**興趣：看電視、聽歌、逛街、購物、行山**

**最開心的事：兒子能入讀沙公**

**最關心的事：孩子的發展**

**加入家長幹事會的感受和期望：**

很高興成為十九屆家教會新幹事，我負責學術及參加多項事務。我是全職主婦，照顧兒女和丈夫，多謝支持及鼓勵，我會盡我所能，謝謝！



# 校園訪問

耕藝

記者：丘素名女士（葉衍麟家長）  
周裕琪女士（李穎駿家長）

## 沙公新世代 — 夢想無限 目標遠大

假如你是校長.....

1. 你想為學校添置甚麼設備？
2. 你想為學生策劃甚麼活動或課程？

小三班葉衍麟

1. 划艇機、跑步機、單車機、室內游泳池
2. 划艇、游泳



小六班張東進

1. 足球場、單車場、保齡球場
2. 電腦班、繪畫班

小五班李穎駿

1. 游泳池、保齡球場、高爾夫球場、燒烤場
2. 保齡球班、高爾夫球班



小六班楊錦程

1. 玩具圖書室、籃球場、足球場
2. 乒乓球、保齡球、羽毛球、曲棍球、檯球

中三班羅子程

1. 籃球場、游泳池
2. 單車訓練班、游泳班、保齡球班







中四班楊麗珊

1. 籃球場、羽毛球場、游泳池
2. 田徑訓練班、跳舞班



中四班李偉成

1. 單車場、賽車場、扶手電梯、運動場、游泳池
2. 單車班、賽車班、足球班



## 假如你是奧運選手

1. 你想做甚麼類型的選手？
2. 為什麼？

中一班謝敏瑜

1. 短跑
2. 快、容易做到



中二班司徒東峻

1. 划艇
2. 想做划艇教練



中二班黃彩茹

1. 籃球
2. 好玩



中三班鄭嘉順

1. 籃球
2. 好玩，與別人一起玩很開心



中五班鄧翠芬

1. 游泳
2. 能到外地比賽，增廣見聞，而且有益身心。



中三班李惠雯

1. 跑步
2. 有益身心、喜歡



中五班張彥洋

1. 長跑
2. 喜歡看電視裡的馬拉松比賽，想與他們一樣



中四班周子朗

1. 足球
2. 小時候常常看足球比賽，我十分喜歡碧咸



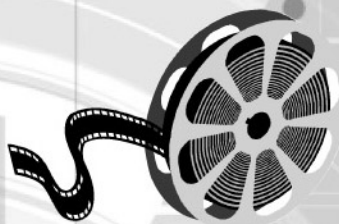
中六班楊世坪

1. 滑冰、短跑、游泳
2. 開心和有速度感。

中六班吳錫輝

1. 足球
2. 可與其他隊友一起玩，很開心。





## 「媒體藝術課」其他學習經歷的一次新嘗試 陳志權主任



### 「其他學習經歷」課程的出現

為了配合學校新高中課程的發展，本校今年嘗試為就讀中四至中六年級的學生開設「其他學習經歷」課程，以讓他們透過涉獵不同事物，體驗寬廣而均衡的學習經歷，從而發展多元潛能。而「媒體藝術課」便是本校高中學生其中一個必修科目。



### 「媒體藝術課」的目的

開設「媒體藝術課」目的是讓學生運用學到的數碼攝錄技巧，來創作靜態及動態視覺藝術的作品，並在創作過程中提升他們解決困難及與他人合作的能力，使潛能得以發揮。



### 學習重點

其實，運用數碼攝錄機完成一個數分鐘的作品是殊不容易的。學生除了需要懂得攝錄機的運用、包括基本操作、白平衡、遠景和近景的鏡頭運用外，還需要逐步將拍攝意念轉化成有條理的拍攝內容，編寫屬於自己的腳本(即要拍攝的主題、情節)。這只是媒體藝術課中第一步，他們還要學習如何適當地分工，拍攝及剪接，到最後才能完成作品。這對於我們的學生來說無疑有一定的難度。





## 兒童網站



<http://disney.go.com>

- 這個網站的遊戲很有趣，設計也很美麗。
- 只要click入“game”或“All shows”，就可以找到很多種遊戲。



<http://www.scholastic.com>

- 這是一個出版社的網站，除了介紹書本外，還有一些遊戲可供小朋友玩。
- 只要click入“kids”，然後再click入“games”，就可選擇不同種類的遊戲。

<http://www.rthk.org.hk/elearning/dessert/>

- 這網站是由香港電台提供的網上學習網頁
- 網站內介紹西式甜品、蛋糕、曲奇餅等的製作
- 最可取的地方是有真人示範，解釋非常清楚

## 美味DIY



# 活動剪貼簿

# 耕 耘 夢

## ● 新生適應計劃



何校長向新生家長介紹本校課程

## ● 中秋佈置及猜燈謎有獎問答遊戲



DIY製作，必屬佳品



義工家長同心合力去佈置，為整個校園帶來不少節日氣氛。



得獎學生與何校長合照留念





## 輕鬆茶聚



非一般的靚媽咪，入得廚房，出得廳堂

## 公益金服飾日



看一看  
猜一猜



是誰當選「最整潔獎」、「最佳配搭獎」和「最突出獎」，真是難分高下！



# 活動剪貼簿

# 耕藝季

## ● 康樂日營



營地活動多元化，適合長幼齊參加



溫馨擁抱，愛意盡在不言中

輕鬆唱K，大展歌喉



營地食物好味道，你哋想食嗎？

## ● 8/11陸運會



沙公飛人，速度驚人，Wow！



Win! Win! 我得咗嘞！



親子接力，非常落力！



何校長、家教會主席林淑珍女士與家長及學生合照留念



## ● 周年會員大會及會員自助餐天倫樂



法團校董會家長校董選舉，點票過程，公平公開，點算準確。



多謝支持參與周年大會的家長會員。



聚餐食物多款式多，食飽就玩吓啦！



食得開心的滿足笑容！



舊生會員也來參加聚餐，好開心呀！

## ● 特殊學校迪士尼家庭同樂日



開心迪士尼之旅，Yeah！

玩得好累呀！  
咪同你按摩囉，咪咁啦！



唔係喎！好似未食午飯呀！

有型有款，影張相先。



家長義工分工合作，一組整理回收的校服，另一組分發校服給學生，充分發揮合作精神。



## ● 校服回收

## 運動多樂趣

湯樂琪老師

首先，我想藉此恭喜於陸運會奪得獎牌的同學；同時，亦要鼓勵未能獲獎的同學，請你們繼續努力，預備為二月份的田徑分區賽爭取更好成績！

在沙公的日子，不經不覺已踏入第四個學年，學生在成長，我亦在成長，大概人就像八達通一樣，有自動增值的功能吧！基於自小父母認為運動能強健體魄，自己亦比較活躍好動，現在又是一位體育科老師，對運動亦自不然有一股熱誠。運動，帶給我們快樂和健康，運動過後，就好像吃了一塊巧克力般滿足。我認為，運動是一種享受，從沙公的同學身上就能強烈地感受得到。上體育課的時候，同學永遠笑著排隊等候，等着我來接他們到禮堂；外出活動的時候，同學亦會懷著興奮及投入的心情去參與；參加比賽的時候，同學又有一種爭勝的鬥志，並能以最佳的狀態去競逐殊榮。我從來不會懷疑同學對運動的熱誠。

沙田公立學校是一所十分有動力的學校，無論是校長、教師、同學，甚至家長，都是活力十足的，何兆餘校長非常注重同學的多元化發展，而教師亦深信每位同學都擁有有待發展的潛能，可能是數學，可能是畫畫，可能是音樂，可能是運動等等…總之，教師有責任把同學的潛能發掘出來。教師們不時為同學舉辦及申請一些訓練班或興趣班，例如體操班、羽毛球班、畫畫班、排球班、滑冰班、騎術班、攀石班、口風琴班等等。儘管這會增加教師的工作量，但我們仍樂意舉辦更多訓練班和興趣班，目的就是要讓同學享受在沙公生活的日子。

運動帶給同學樂趣，除了學校及教師製造機會之外，家長更是最重要的元素。因為家長所付出的愛心及時間確實較我們更多，舉隅學校舉辦的訓練班，家長必定踴躍替子女報名，管接管送亦毫無怨言，務求給予子女更多參與運動的機會，這點令我萬分欣賞及感動。最後，我想呼籲各位家長，請繼續支持沙公舉辦的所有活動，假日亦請抽空陪伴子女多做運動，共同締造健康新一代！

勤做運動樂趣多，沙公學生笑呵呵！

## 零七聖誕聯歡會

零七年聖誕聯歡會已經圓滿結束，當天的節目豐富、表演精彩、食物美味、禮物亦多，令整個沙公也充滿濃厚的聖誕氣氛！要數最瘋狂的環節，就是中學組的遊戲環節，雖然時間不多，但大家也能盡情地玩個夠，就是這樣愉快地歡渡了一個小時。（實情是本人能盡情地玩個夠！）



也許當天，有很多同學也埋怨遊戲的規則一改再改及受到主持人不公平的對待。但可以告訴你，這是真實世界的縮影罷！若要說公平，試問中一至中六同學一同遊戲，會出現公平嗎？這是個複雜的議題，不在此討論。說到底只是一場遊戲，何須執着呢！



一直以來，老師和家長都教導小孩子要遵守規則，但現實生活中又有多少人會遵守規則呢？舉個例子：成年人會教導我們遵守交通規則，但到底又有多少人未曾嘗試過衝紅燈呢？

要從現實生活中舉出不公平的例子，實在多不勝數。試問有多少個出自成年人口中的承諾能逐一兌現呢？如我們答應子女到遊樂場，也許會以天晚了為藉口而改期。承諾了會買的玩具，又會說：「不如買另一個好嗎？」

成年人未必會認為自己不公平，但我們有否認真地去從小朋友的角度去想一想呢？只要我們能為對方多想一點時，世界就會變得更和諧了，對嗎？

### 後記

有時不守規則是一種創意，不局限於現存的框架，這叫破舊立新！

感謝聖誕聯歡會當天大家對本人的容忍和寬恕。

感謝家教會李太預先準備了一箱又一箱豐富的禮物。

感謝各位有份參與遊戲的教職員，可以讓本人玩個夠！

若別人笑我太瘋顛，我笑他人看不穿。

最後，下年聖誕聯歡會再見，哈！哈！哈！

朱頌恩老師

## 我勝利了

我很高興可以去上海參加國際比賽，因為我可以與不同國家的人一起參加比賽，當中我又認識了很多新朋友。這次比賽中，我參加了400公尺和800公尺跑步比賽，兩項都奪得金牌，我真的很開心。



中三班  
王思楹同學

## 2007特殊奧運會夏季世界賽感想

我參加400公尺跑步比賽得到了第三名，而4X400公尺女子接力賽得第二名，我站在頒獎台上領獎牌時，感到十分開心，很有成功感，辛苦練習後，終於獲得成果。

我希望其他精英運動員，都能努力練習，堅持到底，在世界賽中獲得好成績，得到獎牌的時候，會好開心，好像我現時的心情一樣。

在比賽前，我們全體隊員參加了一個很好玩的遊戲活動。從遊戲中，我得到了一個十分趣緻的斑點狗玩具，我把它送給一位酒店員工，她也很開心。

這次比賽，出發時我乘搭港龍航空，回程時乘搭國泰航空，航機上的食物非常精緻及好吃，座椅舒適美觀，所以整個旅程都覺得很開心。在此，我希望有更多運動員都能往外地參加比賽，分享這些樂趣。



中四班  
楊麗珊同學



## 凱旋歸來

我在2007年10份參加了特殊奧運會上海夏季世界賽，在保齡球單打、雙打及四人混合賽中都獲得金牌。



老師及同學們都來到機場迎接我們，又有很多嘉賓和記者，當時好像大明星一樣，我非常高興。我希望其他同學都要努力讀書，用心練習，盡力比賽，將來一定有機會獲得好成績，奪取獎牌。

中五班  
譚灼嬌同學

## 珍惜每個機會

我在上海特奧體操項目中獲得一面金牌及一面銅牌。我好難忘頒獎時的情景，當時我非常緊張，心愈跳愈快，但也非常非常開心。各位正接受訓練的同學，你們不要怕辛苦，要努力練習，不要放棄，要好好珍惜每個訓練的機會，將來一定會有進步的。



中六班  
彭廣健同學





## 向目標進發

11月28日是“INDOOR ROWING COMPETITION 2007”比賽，鄭慧敏老師、葉慕謙老師和陳頂川老師帶領我們三十六位同學一起乘坐校巴出發。在10時30分，我們到達大角咀室內運動場。

第一場比賽是師生四人混合賽艇接力賽，我們的隊伍得到第一名。我很高興，立刻打電話告訴媽媽。

第二場比賽是個人500米，結果我得到第二名，我知道和第一名的時間相差只有半秒，當時我很失望。事後回想，我對自己的承諾，就是要向自己訂下的目標進發，不斷進步。所以我會繼續努力練習，希望下次得到金牌。

最後一場比賽是學生混合賽，我們的同學分成三隊出賽，結果得到第一名。

在全日比賽中，我共得到兩面金牌和一面銀牌。我下次的目標是要打破自己的記錄，代表學校、香港參加明年的國際比賽。



## 騎馬樂趣多



我覺得騎馬很好玩，我想繼續學，亦會叫弟弟學騎馬，因為騎馬是一個很好的運動。



## 勝利在望

我是姜龍，我參加了香港特殊奧運會第三十屆室內賽艇比賽，雖然只取得第二名，但是我知道這已是個很大的挑戰。其實賽艇訓練是很辛苦的，但是我覺得辛苦得來的成績是很值得的。我在比賽中已經盡了力，在訓練的過程中

可以與隊友發揮合作、互助的精神。我明白到只要努力，就會獲得勝利。我是不會驕傲和自滿的，我會繼續努力，永不放棄，希望下次比賽時，可以取得更驕人的成績，為校爭光。



中三班  
姜龍同學

## 日記一則

十一月十四日（星期三）晴天

今天我去了迪士尼樂園遊玩，玩了很多機動遊戲，有旋轉木馬、小熊維尼，又看了3D電影，之後去了吃飯。午飯後，我玩了太空飛碟、巴斯光年、旋轉杯、小飛象、森林河流之旅、獅子王經典，聽到一首首的迪士尼音樂，真好聽。



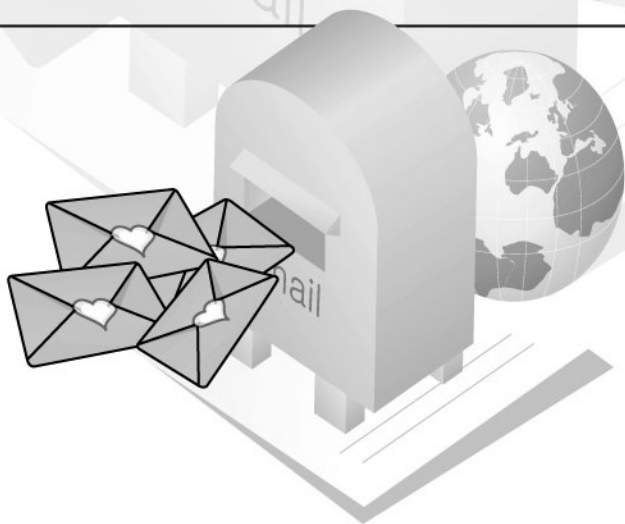
中二班  
黃愷蕊

## 舞動沙田



光陰似箭，轉瞬間我在沙田公立學校已第三個年頭，回憶在學校的生活，實在是多姿多采。在學業方面我得到老師的悉心教導。在課外活動方面，我參與了最喜愛的中國舞蹈、排球、溜冰，羽毛球和室內賽艇訓練。中國舞得到曾詠茵老師的悉心教導和訓練，使我學到合作性和節奏感的重要，令我獲益良多。而在比賽中獲獎，更令我興奮，讓我更加全力投入訓練和比賽。特此多謝各位老師的教導。

中三班  
梁嘉汶同學



## 公益金服飾日

已於2007年9月25日順利完成，當日各同學均悉心打扮回校，艷麗非常，好比萬千星輝賀台慶，而大家也表現得十分興奮和雀躍。



## 2007 特殊奧運夏季世界賽

已於9月28日至10月22日完滿結束。沙公亦有多位精英運動員代表香港出賽，而且成績十分驕人，在此恭喜他們凱旋回歸！有關獲獎資料請見附表。



## 家教會特別會員大會

已於2007年10月6日順利舉行，當日順利完成了一些修改會章的程序，在此感謝各家長對沙公的支持。

## 乘風航

已於2007年10月25日順利舉行，除了沙公有二十多位同學參與外，當天亦有民生書院的同學一起參與。於乘風航旅程中，各同學分別學會了一些船上的知識、求生技能等，而最刺激的一項活動莫過於棄船逃生(即跳海)的環節。當天各同學都經歷了難忘的一天。





## 第十九屆家教會周年大會

已於2007年11月4日順利舉行，而新一屆家教會幹事會成員亦已順利誕生，當日會後更有自助餐活動，參與亦非常踴躍，多謝大家支持沙公家教會的活動。

## 法團校董會教員校董選舉

已於11月6日順利舉行，當日下午先舉行了候選人答問大會，各教職員都踴躍發問，結果由陳志權老師與湯樂琪老師當選教員校董，在此恭賀陳校董及湯校董！以後教職員的福利就靠你們啦！



## 胡偉賢老師太太誕下麟兒

胡偉賢老師太太於11月9日誕下男嬰，在此恭賀胡偉賢老師，希望BB身體健康！快高長大！恭喜！恭喜！

## 陸運會

第十八屆陸運會已於2007年11月8日順利舉行，當日各同學都拼命跑、跳、擲，大家都充滿活力和爭勝的決心，用努力和汗水去換取登上頒獎台的一刻。



另外，當天下午更有三場精彩刺激的親子接力賽，而本年度九位新教職員更粉墨登場，參加了4 X 100公尺師生融合接力賽，謹此再次鳴謝各家長義工、許仲繩紀念學校義工隊及警察義工(據可靠消息透露：所有警察義工當天只是剛下班，放棄休息時間前來協助，有幾位更參與了師生融合接力賽，我們真的要向他們致敬！)



## 學校旅行

旅行的地點是香港迪士尼樂園，已於2007年11月14日完滿結束，參加人數真的很多，需動用10架旅遊車去接送大家到迪士尼樂園。沙公學生有機會再次暢遊迪士尼樂園，心情自然「興奮莫名，玩過唔停」。由於當日樂園遊客不太多，因此各項機動遊戲及表演節目都毋須等候太久。有些家長更向教職員建議：若下年度學校旅行再到迪士尼樂園，可否增設住宿服務？希望這個建議有一天終能實現吧！



## 特殊奧運會排球比賽

已於11月12-16日舉行，由葉慕謙老師及葉芷欣老師帶領的本校排球隊，分別獲得女子團體賽亞軍及男子團體賽季軍，成績驕人，恭喜！恭喜！

## 沙田區舞蹈比賽

由曾詠茵老師帶領的本校舞蹈組，於11月17日參加第二十八屆沙田區舞蹈比賽，以一隻花腰舞榮獲銀獎，在此再次恭賀舞蹈組各位同學。



## 姊妹學校風箏同樂日

已於11月21日舉行，當天天氣晴朗，沙公與許仲繩紀念學校的同學到清水灣郊野公園BBQ，原來有些同學是從未嘗試BBQ的呢！而燒烤後更有放風箏時間，大家也渡過了愉快的一天！

農曆新年期間，很多食品都相當油膩，我們特別介紹以下兩種較為清淡的餸菜，供大家參考：

## 盆滿砵滿

材料（按人數需要而酌量增減）：

炸豆腐乾、餡料（蝦仁、冬菇、胡蘿蔔）、萆菜、青菜（作伴碟用）

做法：

先用刀把炸豆腐乾切開，留下一邊不要切斷，作成一個盒子的形狀。

將餡料切碎煮好，然後釀入炸豆腐乾中，勿把餡料擠得太滿，讓豆腐有些許空間。

豆腐釀好後，用萆菜扎起豆腐，檢查餡料不會漏出來，便可放在碟上，大約蒸煮五分鐘。

然後將青菜伴上碟，再加上獻汁即成。

## 海鮮芝士焗蛋

材料：

清雞湯 160克

雞蛋 4隻

魚柳 120克

蝦肉 30克

蟹柳 2條

芝士粉 少許

做法：

魚柳、蝦肉用胡椒粉和雞粉醃好。

將雞蛋、清雞湯及鹽少許拌勻成蛋液。

將海鮮放入焗盤內，然後倒入蛋液。

將焗盤放進預熱 220°C 焗爐內，約焗 10 分鐘後，灑上芝士粉，再焗 2 分鐘即成。

## 新春團拜

(23/2/2008)

新春是充滿喜慶的佳節，與各會員團拜，互相祝賀，又有豐富的大抽獎禮物，是春節的好節目。團拜地點是沙田明星海鮮舫，大家要踴躍報名。

二月

## 校服回收及轉贈計劃

推動環保，由你我做起。這計劃不但宣傳了環保意識，還能幫助到有需要的同學，希望大家踴躍支持。

## 家長日(20/4/2008)

要更有效培育子女，作為家長的你，必須與學校保持良好的溝通。透過家長日，家長能加深對孩子的學校生活的了解，實踐家校合作的精神。

四月

## 特殊奧運執法人員火炬慈善跑 (4/5/2008)

由香港弱智人士體育協會主辦一年一度的火炬慈善跑將於五月四日舉行。籌得之善款，將用作培訓運動員及資助精英運動員參加國際賽事之用，請大家鼎力支持。

五月

## 新生適應計劃

(14-18/7/2008)

好的開始是成功的一半，新生適應計劃將於七月中旬舉行，協助入讀本校的新生適應學校生活。

## 謝師宴(5/7/2008)

二零零八年七月五日的謝師宴，將會是畢業同學向師長表達謝意的好機會，你準備以甚麼方式來表達對師長的敬意呢？

七月

## 畢業典禮(20/6/2008)

時光荏苒，新一屆的畢業同學將於六月二十日舉行畢業典禮。我們誠邀家長和同學們出席這次盛典，齊來向這班即將畢業的同學獻上真誠的祝福。

六月



# 銀禧晚宴

耕藝

## 廿五周年校慶紀念暨凌劉月芬校長榮休晚宴花絮



家教會主席馬國蘭女士代表全體會員致送紀念品給凌校長



校監、凌校長、各位校董、家教會主席、教職員及舊生在台上與來賓祝酒



家長幹事獻唱了一首改編歌「沙公始終有你」給凌校長，又溫馨又感人！







學生代表致送紀念品  
給凌校長



教職員獻唱一曲「千  
千闕歌」來表達他們  
的心意



舊生家長、舊生和  
凌校長合照留念





# 銀禧 銀禧晚宴

# 耕耘



全體教職員與凌  
校長合照留念



開心難忘  
的沙公銀  
禧晚宴，  
飲多杯！



# 有獎遊戲

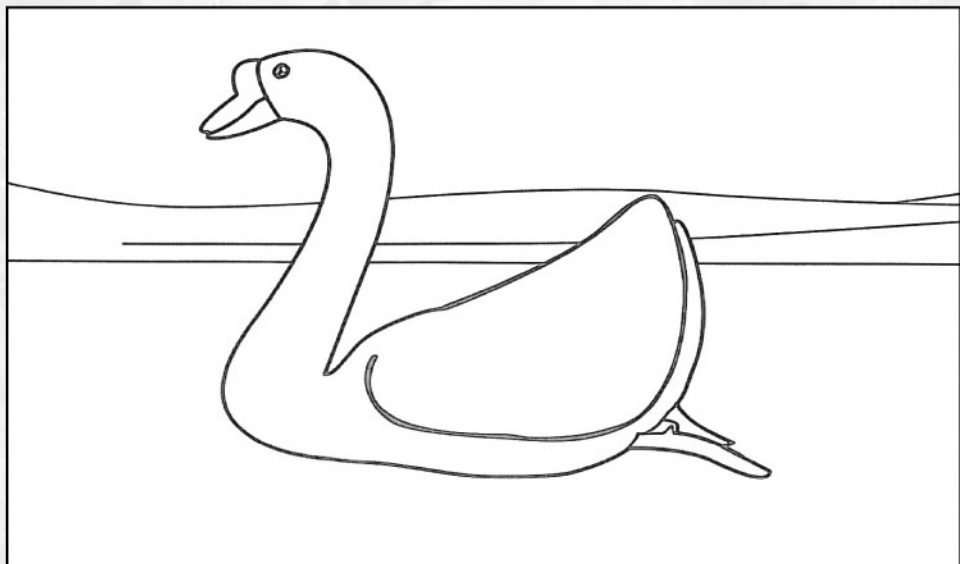
## \$\$有獎遊戲\$\$

請同學每天找一位家長或一位老師，向他/她讀出以下一首唐詩，再請他簽名及於♡內寫上日期，集齊3個簽名後，連同已填色的圖像，交社工室宋姑娘，屆時可得獎品一份。

詠鵝            作者：駱賓王  
鵝，鵝，鵝，  
曲頂向天歌。  
白毛浮綠水，  
紅掌撥清波。



發揮創意，填上色彩



第三十一期耕耘集有獎遊戲答案

(一) 1. (二) 2. (三) 2. (四) 2. 及 4.  
(五) 2. (六) 1. (七) 1. (八) 1.

得獎名單：冠軍— 葉富誠 鄭淑櫻    亞軍— 楊麗珊

## 沙田公立學校家長教職員聯會

第十九屆幹事會成員

顧問 何兆餘校長

主席 林淑珍女士(林希慧家長)

副主席 呂麗儀女士(梁思澄家長)

司庫 何麗荷女士(林曉欣家長)

秘書 邱素名女士(葉衍麟家長)

學術 黃雪梅女士(吳錦權家長)

康樂 周裕琪女士(李穎駿家長)

聯絡 黃万香女士(黃愷蕊家長)

總務 徐麗賢女士(麥海聲家長)

林瑞貞老師

劉敏菲老師 何瑞英女士

陳志權主任

朱頌恩老師 袁慧敏老師

林婉玲女士

宋瑋儀女士

## 編輯名單

顧問 何兆餘校長

委員 林淑珍女士 呂麗儀女士 何麗荷女士 黃雪梅女士

周裕琪女士 黃万香女士 邱素名女士 徐麗賢女士

羅小雲女士 張詠賢女士 周瑞雲女士 蔡綺華女士

邱瑞珍女士 馬國蘭女士 李曼君女士 宋瑋儀女士

廖敏兒老師 許慕慈老師 曾敏春老師 何玉琪老師

袁慧敏老師 吳月娥主任 朱頌恩老師 林瑞貞老師

張惠儀老師 吳毅老師