

耕 耘 樂

我愛沙公

We
Love
SPS



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
封面設計：李燕玲女士（陳泳彤家長）



第三十七期
2010年7月
沙田公立學校家長教職員聯會

編者的話

所謂「一分耕耘，一分收穫」，《耕耘集》這個家長及學校溝通的園地花香滿園，實在多謝各位會員及眾家長多年來的支持，第37期《耕耘集》又可以再與大家見面了。

新一期的《耕耘集》內容更加豐富，首先本期會刊登「家教會家長問卷調查」總結，是項調查讓我們更明白會員的需要，從而開展新的發展，使本會服務更臻完善。

今期繼續有受大家歡迎的「人物專訪」，首先有笑容甜美，為家長解決了不少處理子女情緒困擾難題的教育心理學家梁玉瓊女士。想多了解梁女士的另一面，就不要錯過了。而「沙公媽媽」則訪問了有很多「契仔契女」的李彩甜主任，她的深情告白既感性又有值得我們學習的做人道理，令人讀後肅然起敬。

正是「默默耕耘，歡呼收割」，今期的會員信箱可謂熱鬧非常。在學生投稿中，有三篇是在國際復康日「生命的頌讚Take4暨徵文比賽」中獲獎的作品，真值得讚賞。家長投稿也非常踴躍，篇篇流露著真摯的感情，使這個園地充滿溫馨暖意。我們還有三位老師：張美欣老師、何玉琪老師及吳毅老師的分享。張老師分享她加入沙公的感受，何老師細說沙公粵劇培訓班成立至今所面對的種種艱辛及所獲得的成果，而吳老師則分享在節奏樂隊裡，如何開拓學生對音樂的思想領域及情懷的一些心路歷程。

當然，我們這期還有「活動傳真機」、「活動剪貼簿」、「萬花筒」、「幹事小檔案」、「校園通訊站」、「有獎遊戲」、和「家事常識」等精彩內容啦！

最後，夏日炎炎，漫長的暑假很快便要到來，有甚麼好的親子遊玩地方呢？今期特別加入「景點推介」，介紹暑假親子遊玩好去處，讓一家過一個樂也融融的暑假。親愛的讀者，希望今期的《耕耘集》能陪著你過一個充實而涼快的暑假！

目錄

	頁數
編者的話	1
09-10家長教職員聯會家長問卷調查總結	2-4
活動傳真機	5
幹事小檔案	6-7
會員信箱	
開心的語文課	小五班張芷瑩同學 8
特殊奧運會	中四班胡鈞洛同學 8
國際復康日「生命的頌讚Take 4暨徵文比賽」	
獲獎作品欣賞：生命的頌讚—對我的啟示	
冠軍作品	中四班劉均澤同學 9
亞軍作品	中四班黃欣婷同學 9
季軍作品	中四班黃怡馨同學 9
學生應否穿校服去旅行？	中五班王思榕同學 10
學生應否穿校服去旅行？	中六班王安娜同學 10
做個快樂人	簡嫻賢女士(吳子臻家長) 11
一點感覺	李家鴻先生(李梓朗家長) 12
喜見進步	黃為群女士(廖芷晴家長) 12
我要做好呢份工	周香妹女士(馬浩文家長) 13
親子日營後感	張紅艷女士(蘇澤榮家長) 13
粵曲樂無窮	鄒淑嫻女士(香鈞堯家長) 14
朋友您好	馬國蘭女士(胡迦楨家長) 15
朋友您好	16
景點推介	
人物專訪	
教育心理學家梁玉瓊女士	周瑞霽女士(梁文卓家長) 17-19
教育心理學家梁玉瓊女士	張詠賢女士(吳鈞庭家長)
教育心理學家梁玉瓊女士	羅小雲女士(郭瑋添家長)
活動剪貼簿	20-21
萬花筒	22-23
活動剪貼簿	24-25
人物專訪	
李彩甜主任	林淑珍女士(林希慧家長) 26-30
李彩甜主任	呂麗儀女士(梁思澄家長)
李彩甜主任	徐麗賢女士(麥海聲家長)
李彩甜主任	羅素芝女士(林暉澄家長)
李彩甜主任	黃雪梅女士(吳錦權家長)
會員信箱	
新人新事	張美欣老師 31-32
沙公粵劇培訓班	何玉琪老師 33-34
挑戰的路上一節奏樂	吳毅老師 35-37
校園通訊站	38-42
家事常識	43
有獎遊戲	44
編輯名單	

09-10家長教職員聯會家長問卷調查總結

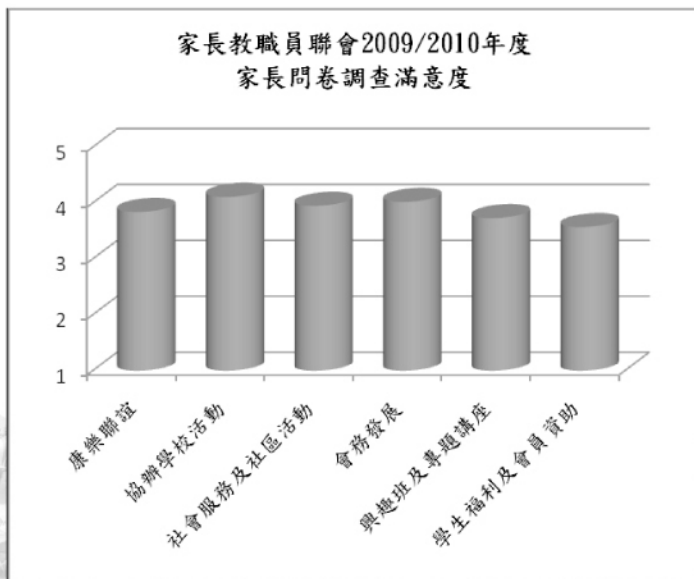
何麗荷女士(林曉欣家長) 徐秀芬女士(張智朗家長) 何有芳女士(黎宇軒家長)
林淑珍女士(林希慧家長) 呂麗儀女士(梁思澄家長)



大家好！為蒐集家長對家長教職員聯會的意見，了解大家的期望，同時提升服務的質素，本會於今年三月進行了一項全面的家長問卷調查。在大家的積極回應下，問卷回收高達181份，成績實在令人鼓舞。藉此機會，多謝大家對本會的支持。

是次問卷從六個範疇去了解大家的意見，包括康樂聯誼、協辦學校活動、社會服務及社區活動、會務發展、興趣班及專題講座、學生福利及會員資助等，以下是各範疇的調查結果：

家長意見	非常同意	同意	中立	不同意	非常不同意
分數代號	5	4	3	2	1



調查項目	平均分	滿意排序
康樂聯誼	3.84	4
協辦學校活動	4.11	1
社會服務及社區活動	3.95	3
會務發展	4.02	2
興趣班及專題講座	3.73	5
學生福利及會員資助	3.57	6

- 一、康樂聯誼 — 超過80%家長對家教會舉辦的康樂聯誼活動感到滿意，尤其親子康樂日營和周年會員大會後自助餐。約64%家長同意本會舉辦的康樂聯誼活動的數量足夠，約36%表示中立。除了保持原有項目外，部份家長建議我們多舉辦不同類型的親子活動，如燒烤、行山、烹飪班，參觀太空館和挪亞方舟公園等。
- 二、協辦學校活動 — 超過90%家長滿意家教會協辦的學校活動。
- 三、社會服務及社區活動 — 平均有81%家長對家教會參與社會服務及社區活動感到滿意。
- 四、會務發展 — 平均有87%家長滿意家教會的會務發展。約84%家長認同《耕耘集》的內容充實、製作認真，可讀性高。部份家長建議加插多些圖畫以增強小朋友的閱讀興趣，亦提議增加專家/學習性資訊和區內支援服務的訊息等等。與此同時，超過85%家長同意《耕耘集》能把學校和家教會的最新消息傳遞給會員。約79%家長同意家教會與家長的溝通渠道足夠，並

校服回收及轉贈計劃 九月
孩子快高長大，校服很快不合身，家長可把這些校服於指定時間帶回學校，讓我們轉贈與有需要的同學，既環保又助人，一舉兩得。

迎新活動 九月
九月份新學期開始，為了歡迎新家長的加入，我們會安排迎新茶敘，到時新舊家長可以輕鬆鬆鬆、談天說地、分享心得。預埋你，到時見啦！

中秋節佈置及慶祝活動 十月
中秋佳節，人月兩圓。每年義工家長都會為校園掛上傳統的花燈，讓同學們感受濃厚的節日氣氛。誠意邀請大家到時一齊來幫手佈置，為校園加添節日色彩。

康樂日營 十月
好消息！大家期待已久的親子康樂日營，將於十月份首次在鯉魚門度假村舉行。名額有限，請大家密切留意通告，預留日子與子女共度歡樂時光。

陸運會 十一月
深受同學歡迎的學校陸運會將於十月舉行，又是大家大顯身手的好機會。每年的陸運會因有你的協助才能順利進行，在此呼籲大家今年繼續參與義工工作，發揮家校合作的精神。

周年會員大會及會後活動 十一月
一年一度的周年大會將於十一月舉行，透過各項報告，讓會員了解本會的會務及發展情況。會後更會安排精彩的活動，歡迎會員一家大小參加，務請各位踴躍出席支持。

聖誕聯歡會 十二月
為了慶祝普世歡騰的聖誕節，學校將於十二月舉行聖誕聯歡會，除了精彩的表演節目外，還有豐富的禮物及聖誕大餐。到時除了邀請家長義工佈置校園外，亦歡迎大家一顯身手，製作拿手小食到校分享。如此歡樂的日子，你豈能錯過，到時記得來參加啊！

親子高爾夫球同樂日
二零一一年一月
可有興趣與子弟在優美的高爾夫球場打高球？家教會首次舉辦的親子高爾夫球同樂日，將於明年一月份舉行，機會難逢，萬勿錯過！

感到滿意。部份家長提出利用先進科技，如SMS、電郵、Facebook等以提高會員間溝通網絡，本會會認真考慮。再者，家教會舉辦的活動，其實是家長間溝通的最佳途徑，所以我們非常希望大家能積極參與各項活動，與幹事及其他家長多交流，多聯繫。

五、興趣班及專題講座 — 平均66%的家長對家教會舉辦的興趣班及專題講座感到滿意。其中約82%家長滿意家教會舉辦的專題講座，認為內容切合家長的需要，約63%家長認為專題講座數量適合。大部份家長希望能多辦些管教子女/輔導訓練講座，另部份家長建議本會舉辦有關家人關係和舒緩身心及減壓工作坊。約65%家長滿意家教會舉辦的興趣班，約56%認為現行的興趣班適合。家長建議的興趣班種類繁多，其中較感興趣的包括烹飪、編織、剪紙、舞蹈及健體活動等。我們會按家長的興趣於日後推出不同類型的興趣班，屆時希望大家踴躍參加。

六、學生福利及會員資助 — 本會在促進學生福利及會員資助的工作上，超過83%家長感到滿意。至於家長對校車收費、膳食及校服質素亦非常關注，本會會聯同各商戶就大家提出的各項問題，逐一加以檢討和跟進，希望能達到雙贏的局面。

是次問卷調查，讓我們更能了解家長的意願及興趣，作為日後組織活動的參考。整體上，超過77%的家長對本會的活動及服務表示滿意。不過，除了定期的問卷調查外，我們期待及歡迎大家隨時提出意見，並積極參與各項活動。在大家努力耕耘下，家教會必能更加成功。多謝！



幹事小檔案

幹事姓名：周香妹(小三班馬浩文家長)

職位：聯絡

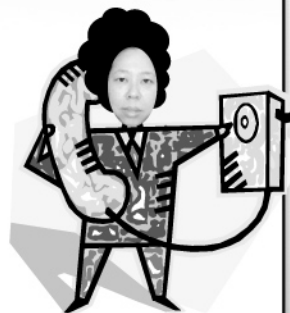
星座：白羊座

興趣/專長：睇書，專長做家務

餘暇活動：行街、飲飲食食

加入家教會的感受和期望：

好開心加入家教會為大家服務，希望得到你們支持，一同發揮家校合作及助人自助的精神，使更多人獲益。



幹事姓名：徐秀芬(小二班張智朗家長)

職位：秘書

星座：天秤座

興趣/專長：烹調美食、護理知識

餘暇活動：逛街

加入家教會的感受和期望：

為會員謀福利，與大家一同進步，一同成長。



幹事姓名：何有芳(小二班黎宇軒家長)

職位：總務

星座：天蠍座

興趣/專長：跳健康舞、游泳、與人溝通

餘暇活動：旅行、遠足

加入家教會的感受和期望：

這是我第一次擔任家教會幹事，感覺有點戰戰兢兢，擔心自己能力有限，辜負大家的期望。我會盡我能力，完成家教會託付給我的工作，如我有不足之處，請各位包涵。



幹事小檔案

幹事姓名：周瑞霖(小五班梁文卓家長)

職位：副主席

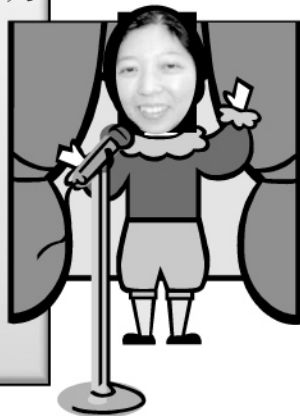
星座：處女座

興趣/專長：喜歡聽歌、上網、看書，也享受與家人相處的時間。

餘暇活動：每當有長假期時，喜歡到外地旅行，體驗當地的風土人情。

加入家教會的感受和期望：

感謝各位家長、老師的支持，使我有機會在家教會服務。希望與幹事們群策群力，做好家教會作為學校與家長橋樑的角色，幫助學生在學習和個人成長方面不斷進步。



幹事姓名：莊寶琮(小二班林焯然家長)

職位：康樂

星座：白羊座

興趣/專長：我最有興趣幫孩子「升呢」，其次是看動物紀錄片和上網。另外，向世界出發和博覽群書也是我想做的事。

喜愛的人物：我最愛聖經中的先知以利沙，因為他行了多個神蹟，並富有同情心。

加入家教會的感受和期望：

藉加入幹事會去學習做一位富正能量的家長，並一同分享彼此的喜與憂。



國際復康日「生命的頌讚Take 4暨徵文比賽」 獲獎作品欣賞

主題：生命的頌讚—對我的啟示

冠軍作品

中四班劉均澤同學

湯安勇先生的經歷可以是我們年青人一個學習的好例子，雖然他知道自己是一位輕度智障人士，但他沒有因此而放棄自己的人生；相反他面對自己的弱點努力去想方法改善，並積極融入社群。他畢業後更沒有放棄學習，相反他繼續在外面學習他童年的夢想—當司機。跟着他去了考車牌，雖然第一次考車牌不合格，但他沒有因此而氣餒，並用心去背熟交通條例及駕駛步驟及方法。結果他終於成功考獲了私家車牌，他終於實現了自己童年的夢想。

湯安勇先生的故事告訴我們青年人要謹記一句說話，就是「有志者，事竟成」。只要我們堅持自己的志向，朝着目標不斷努力，不要覺得自己是最沒有用的。



亞軍作品

中四班黃欣婷同學

湯安勇先生原來是沙田公立學校的畢業生，他雖然是一位輕度智障人士，但他沒有自卑，反而積極面對，為自己將來進入社會作好準備。例如學習上如有不明白的字詞時，會主動查字典。湯師兄積極面對人生的精神真值得我們學習，他的故事告訴我們「有志者，事竟成」，只要朝著目標不斷努力，總會有一天成功的。



季軍作品

中四班黃怡馨同學

我覺得湯安勇的故事，令我改變了看法，他雖然是殘障，但沒有感到自卑。無論遇上不明白的字詞，他都會主動查字典。他勇於嘗試考車牌，失敗了仍沒有放棄，他仍繼續努力考車牌，結果他終於考到了。他還告訴我們不要因為自己的殘障而心灰，反而鼓勵我們不要放棄任何學習的機會，我要向他學習。



小五班張芷瑩同學

開心的語文課

今天上語文課的時候，老師和同學遊校園。

我們首先到科生室。在這裏，我看到一個個的泡芙，泡芙是黃色的、是香甜的、是美味的。我還聽到機器開動的聲音，和嗅到香噴噴的巧克力香味。

然後，我們到音樂室。在這裏，我看到吳老師在彈琴，還聽到音樂聲和歌聲。接着，我們到花園區。在這裏，我看到花草樹木和壁畫，還聽到風聲和老師的聲音。

最後，我們到樹圈看到一棵大樹。今天我們感到十分開心。



中四班胡鈞洛同學

特殊奧運會

今天我參加了在西貢運動場舉行的特殊奧運會。在會場裏，有來自不同學校的同學。同學們參加了不同的田徑項目，包括：跑步、接力賽、跳遠和擲球等。

我參加了個人二百米賽跑和跳遠。在跑步比賽中我得到了金牌，在跳遠比賽中我得到第六名。學校的同學們都努力參賽，獲得好的成績，得很多獎牌，我們都很開心。

運動會完了，我們先回學校，再回家去。雖然運動會的地點很遠，我回家後一點也不累，想着媽媽可以看到我的金牌，我便很高興，希望在下次的運動會中，我有更好的成績。



簡軻賢女士(吳子臻家長)

做個快樂人

這是子臻第一年踏入小學，開始另一階段，回想過去從知道兒子患有自閉症開始到現在，真是我人生中很大的衝擊。最初自己嘗試去接受這個事實，常常跟自己說，他是我的兒子，是天父賜給我們的，無論怎樣，也應好好教導、接受他。怎料理性跟感性是兩回事，自己的身體開始不適，經常心跳，無故恐慌、失眠，以至影響工作，自覺難以同時兼顧工作與家庭，唯有選擇辭去自己的工作，專心為子臻進行訓練。

子臻年幼時的自閉症徵狀還不太明顯，因此心裡常希望他成長些會有更多的進步，但時間讓我知道我個人的期望並不一定是現實，他不能專心學習，還有很多感統問題，使他難有明顯的進步。慢慢我開始學會要放低自己，只求付出，要愛我的獨生子，如同天父愛我們一樣。感謝主，我開始學懂在子臻常常不合作、發脾氣的時候，仍懷着愛心，付上忍耐，與他一同成長。這些經歷都是寶貴的，從前只期望他長大後能成為一個有用的人，但現在我只希望他長大後能成為一個開心快樂的人，自己也跟着輕鬆多了。

自子臻進入了沙田公立學校讀小一後，更能體會到愉快學習的果效。學校給予子臻一個開心愉快的學習環境，使子臻每天一起床就嚷着要「返學」，他也開始主動跟別人玩耍，這些都是難得的進步。我深信只要我們付上愛心，默默地幫助他們，必定是有回報的，當中最重要的是不要用自己的標準去衡量得與失。

最後送上一節經文共勉之：「我們所遇見的試探，無非是人所能受的。神是信實的，必不叫你們受試探過於所能受的；在受試探的時候，總要給你們開一條出路，叫你們能忍受得住。」
哥林多前書10章13節



中五班王思榕同學

學生應否穿校服去旅行？

一年一度的學校旅行是我們學生的大日子。在這一日全校老師和同學都興高采烈地參加，場面非常熱鬧。同學都希望能穿便服去旅行，我卻贊成學生應穿校服去學校旅行。

穿著校服去旅行的好處是方便老師帶領同學，容易識別自己學校的學生，不讓外人乘機潛入。同學穿校服便不用與同學比較誰的衣服最美，惹來爭執。



相反，學校若容許同學穿便服去旅行，同學便需花時間去選擇衣服，浪費時間。若同學互相比較誰的衣服最美時，有可能引起爭執。加上，穿便服使人有雜亂、不尊重學校的感覺。

總括來說，由於穿著校服比穿便服的好處較多，所以我認為學生應該穿校服去旅行。

中六班王安娜同學

學生應否穿校服去旅行？

每年學校去旅行都是穿校服，而我希望可以穿便服去旅行。

穿便服去旅行有很多好處。我們可以選擇自己喜愛的衣服，而且穿便服比較輕鬆自在，即使做錯了事也不會影響學校的聲譽。再者，穿便服比穿校服更加有型，能夠提高我們的自信心。

相反，穿校服去旅行就很不方便，在郊外活動時，容易磨損校服。穿校服不夠新潮，減低自己的魅力，不能比較誰的衣服較漂亮。

總括來說，由於穿著便服比穿校服的好處較多，所以我認為去旅行應該穿便服。



周香妹女士(馬浩文家長)

我要做好呢份工

我是小三班馬浩文的媽媽周香妹，大家都愛暱稱我為「馬仔媽」。浩文入讀沙公已第三年，而我則是第一年進入學校的家教會，負責「聯絡」的工作。參與家教會，最初只是想抽點時間為學生及家長服務，但很快便發覺「聯絡」這職位殊不簡單，需要我經常與會員溝通，當中更有很多意想不到的收穫。

因為浩文是家中最小的兒子，家人都十分寵愛他，不知不覺間，無論在生活上或學習上我都過份寬容他。透過與家教會會員的聯絡，我認識了很多家長，一方面能協助他們得到一些學校的資訊及支援，另一方面他們卻給了我不少教子心得。在這個助人自助的過程中，我感覺到自我價值的提升，而在處理孩子的態度、方法上更有所改善。進入家教會是我最開心的一件事，期望在將來能繼續為大家服務，做好這份工作。



張紅艷女士(蘇澤榮家長)

親子日營後感

以往每年都和澤榮參加不同的營舍活動，讓他能夠多點體驗群體生活。近日參加學校自閉症資源輔導組舉辦的親子日營，感覺特別不同。以前去營內唱卡拉OK，澤榮都只會坐在一旁看別人唱，我要不斷鼓勵他，同時亦要陪他一起唱，他才會唱幾句，不過我也會讚賞他，希望加強他的自信心。

親子日營當天，澤榮進入卡拉OK房後，竟然親自邀請張惠儀主任陪他一起唱歌，後來更自己獨唱，也和同學一起合唱，表現出勇氣和信心，讓我非常喜悅。不但見到他的成長和進步，也看到他和同學及老師們關係的建立。

在此感謝校長、社工、言語治療師、老師們對學生的付出、包容和關愛。



李家鴻先生(李梓朗家長)

一點感覺

梓朗於2008年9月加入沙田公立學校這個大家庭，回想當日踏入校門一刻，就感覺到要在這間校園廣闊的學校就讀，梓朗必須要充滿活力、動感和朝氣。首先，每日要挑戰由學校大門到課室的「長命」斜路，少一點活力也走不完。第二就是回到禮堂後，見到很多同學在禮堂做不同的活動，令整個禮堂充滿動感和歡笑，梓朗是當中一份子，必然要精力充沛啦！

到了今年，沙公給予梓朗很多的機會，例如去學滑冰、參加體操訓練班、參加游泳新星選拔及朗誦比賽，這都是梓朗從未參與過的，而他的表現亦超出我意料之外。另外在陸運會中亦取得很好的成績，令他充滿信心。

最後，我要感謝沙田公立學校每一位教職員，感謝你們付出比別人更多的愛心、耐心和時間去教導和照顧學生。祝你們心中永遠有力，心靈強勁。

黃為群女士(廖芷晴家長)

喜見進步

我是小二班廖芷晴的家長，芷晴這兩年在學校的生活，開始時真是令我十分擔心。由於她的個性固執，語言表達能力不理想，因此情緒容易暴躁，行為也很反覆。多得學校的鼓勵和教導，尤其是曾麗芬老師的幫忙和言語治療師邱綺珊小姐給予我的專業意見，令我知道如何去教導芷晴，她的行為和情緒都慢慢有了進步。

在這個復活節期間，我和芷晴去了多個party。芷晴的婆婆生日，我和芷晴選擇了一個蛋糕送給她，也去了朋友兒子的生日party，芷晴感到十分愉快。最特別的是芷晴竟然主動去說：「生日快樂！」真是令我十分驚喜，我深信女兒會不斷進步，以後的生活一定健康愉快。



馬國蘭女士(胡迦楨家長)

朋友您好

之前身體不適前往看醫生，竟有意想不到的收穫，醫生送我一段文字，感覺很受用，特借《耕耘集》一角與大家分享。

朋友您好，為了您好，請您坐好，用心聽好。

錢多錢少，夠吃就好。人醜人美，順眼就好。

人老人少，健康就好。家窮家富，和氣就好。

老公晚歸，有回就好。老婆嘮叨，顧家就好。

孩子從小，就要教好。

博士也好，賣菜也好，長大以後，乖乖就好。

房屋大小，能住就好。名不名牌，能穿就好。

兩輪四輪，能駕就好。老闆不好，要忍就好。

一切煩惱，能解就好。堅持執著，放下最好。

人的一生，平安就好。不是有錢，一定會好。

心好行好，命能改好。誰是誰非，天知就好。

修福修慧，來世更好。說這麼多，明白就好。

天地萬物，隨緣就好。很多事情，看開就好。

總而言之，知足最好。

這條短信，真的很好，不發給您，是我不好。

發了給您，大家都好！哈哈！

你說我對您好不好。好??

(節錄自王夏陽社長撮稿2010. 2. 24)

鄒淑嫻女士(香鈞堯家長)

粵曲樂無窮

我們這一代年青的父母，對粵劇的認識非常淺，大多數只是從一些籌款的電視節目上看到，有時甚至連數分鐘的表演也感覺沈悶而不願看下去。但有一天我兒鈞堯拿著粵曲歌詞回家，原來他入選學校的粵劇培訓班，有專業導師湯太訓練他唱曲。嘩，大件事！雖然鈞堯很喜愛唱歌，但唱歌詞又長又深奧的粵曲，又是另一回事，加上我完全是個門外漢，怎能陪他一起練習呢？

看到湯太教鈞堯唱曲及做手，我是絕對的佩服。一般人學習粵曲也很困難，更何況是我們的小孩！看見他顧得歌詞又忘了動作，表現總是強差人意。幾經辛苦也有第一次，第一次他一個人站在台上演出紅娘一角，表現只是一般。很多家長問我他是不是時常在家練習？我苦笑說不！因為唱粵曲對他來說真是比較困難，技巧不易掌握，他情願唱陳奕迅的歌。

但一年後，湯太選教了一首合唱曲「牡丹亭驚夢之幽媾」，他唱男聲。我特別買了這首歌的VCD給他看，很快他就能模仿到唱腔，而且很喜歡這曲調。在湯太耐心的教導下，鈞堯終於在去年學校的畢業典禮中成功演出，加上隨後在「齊家宴」的表現大獲好評，使他充滿自信。

在這段期間，不只鈞堯在學習，連我和爸爸也認識了很多粵劇的知識。現在我們一家人會一起看粵劇，鈞堯更會在長途電話中和身在加拿大的嫻嫻對唱，又時常拿出湯太給他的粵曲CD聆聽。這幾年學粵曲的經驗，對鈞堯來說真是既好玩又充滿樂趣，令他的自信心大增，真要多謝學校給他這個難得的機會。



景點推介

暑假親子一天遊：烏溪沙渡頭村

烏溪沙渡頭村在沙田馬鞍山公園附近，由烏溪沙度假營旁的叢林小路，步行15至20分鐘便到。那裡環境幽靜，空氣清新，海灘水清沙幼，黃昏時更可欣賞日落，景致浪漫，是都市中的靜土，也是暑假親子遊的好去處。

渡頭村內有小商店供應汽水、小食及燒烤爐，一家大小可以碧波暢泳，或在沙灘上放風箏、堆沙及欣賞各式各樣的貝殼，由早玩到晚。適逢潮退，不少遊人更會在沙灘上摸蜆呢！

前往渡頭村，可乘搭港鐵馬鞍山線（馬鞍山站下車），亦可在沙田中心乘搭299號巴士（沙田市中心至西貢）或803號小巴（顯徑至利安）。大家要預備足夠的食水，怕蚊的人要帶備蚊怕水，女士們要做足防曬，最好為孩子帶多套衫，濕了可以更換。



專訪

教育
心理學家

梁玉瓊女士

成功的教育心理學家儼如
教育界的「大褸媽」



現職教育局的教育心理學家梁玉瓊女士已入行十多年，服務沙公也有五個年頭。她認為教育心理學家的工作充滿挑戰，每天也是新的一課，不斷學習、發展和更新。

樂天知命，踏實地走出人生的每一步

梁生長於基層家庭，母親是家庭主婦，父親為家計要外出工作。六兄弟姊妹中，她排行第五。童年時，雖然沒有豐富的物質生活，家中的玩具大多是就地取材自創的，但一家人懂得樂天知命，生活簡單卻幸福。

梁畢業於香港大學社會科學院，主修心理學。成為教育心理學家之前曾在中學任教四年，體會到教學是建立生命的工作，並想著把心理學應用在教育上會是很實用和有意義的。隨後加入教育署（即現在的教育局）任教育輔導員，為面對成長困擾的學生及他們的家長提供輔導服務，協助學校支援這些學生，亦為教師進行有關學生輔導的培訓工作。一年多後，被推薦到英國倫敦大學研究院修讀教育心理學專業訓練課程，正式成為教育心理學家，回港後繼續在教育局任職至今。

教育心理學家的日常工作既多層面又繁重

梁在教育局工作，為普通中、小學和特殊學校提供教育心理服務。除了前線的實務工作外，亦有協助一些行政工作。為學校提供的服務，工作層面包括治療與預防、個案工作與系統支援、直接與間接服務。直接服務是為學生提供教育心理的評估和診斷，和輔導情緒、行為及學習上有困難的學生；間接服務是向教師、家長及協助學生的專業人士提供諮詢服務，藉此更能了解學生的情況和適應困難的原因，找出問題的根源，以對症下藥。以沙公為例，每個個案由學校社工經家長同意後轉介，梁除接觸學生外，還會與教師和家長共同探討一套可行的方案去幫助學生的成長。預防性或發展性的工作包括與教師和學校社工策劃及推行預防性的校本輔導計劃、以教育心理學的知識設計並推行教師的培訓活動和協助學校管理層分析其發展路向及提議可採用的策略（例如建立學生支援系統和支援有特殊教育需要的學生的校本政策）；此外，梁亦會支援學校處理學校內發生的危機事件。

一次難忘的經驗

遇到突發性的危機事件時，作為教育心理學家必須要冷靜和懂得控制情緒，所以平時要加強個人的情緒調節能力。還記得幾年前的屯門車禍嗎？一輛正開往天水圍的巴士在屯門公路衝落山坡，釀成多人死傷，當時有幾位教職員牽涉其中。梁接到消息後，立刻放下手上的工作，第一時間進入學校協助善後；因學校從未面對過這樣悲劇性的衝擊，校方也有點手足無措，而教職員、學生和家長的情緒十分難過和哀傷，各方面都需要支援。此時教育心理學家要掌握群眾的情緒狀況外，更要留意個人的心理質素，過程中，感覺沉重、難過，但要避免被群眾哀傷的情緒過份牽動，須保持冷靜和頭腦清醒，與學校的危機處理小組一起商討善後安排，協助學校面對傳媒，和為有需要的教職員、學生、甚至家長作情緒輔導，幫助他們用正面的態度面對，走出悲傷。

梁坦言協助學校處理危機事件的工作壓力甚大，但多年來所經歷的，磨練了她處理危機的專業技巧，個人的生命也有所成長，體會到生命無常，更懂得珍惜和感恩。

樂見沙公學生的成長

梁自二零零五年起為沙公提供教育心理服務，主要的工作是個案工作，為學生進行評估、觀察或面談，與教師和學校社工商討支援策略，檢討進展，需要時亦會與學生的家長會談，向他們提供管教孩子的意見；其他的工作包括提供教師培訓、家長教育工作和就校本支援策略提供諮詢服務。

梁認為沙公是一所可以讓同學建立自信的學校，學生有很多機會一展所長；當然她亦見到一些同學受到先天性的限制，學習進展比較緩慢，這也是一般智障兒童特殊學校的情形。整體上，沙公的同學是單純和友善的，個別會較主動和熱情。



教導孩子的家長錦囊

梁認為家長教導孩子，最重要是知己知彼，首先要認識自己和孩子的性格特質和能力；建立正面思想，學習減壓方法；要找出孩子行為背後的原因（即是孩子的行為滿足他甚麼需要），並訂立相應的處理方法；亦要有耐心和決心，不輕易放棄，懂得變通。關鍵是「越早教導，越有機會成功」，並積極建立正面的學習環境，善用獎勵方法教導適當行為、訓練替代行為，以發展及提升孩子的適應能力。梁表示坊間有不少書籍和網站提供教導有特殊教育需要的孩子的資料，她建議家長亦可從電影和小說中汲取一些較軟性和人性化資訊（註），感動之餘亦可得到鼓勵。



成功的教育心理學家要有三個重要的特質

首先是要懂得溝通。每天接觸的個案來自不同背景，要靈活地周旋於不同群體中，成為合作伙伴，就要有良好的溝通技巧，這包括願意聆聽，善於表達，且對「人」要有興趣。梁入行已有十多年，在接受我們的訪問時，笑容可掬、平易近人、有問必答的態度，使人感受到她的溝通技巧高超，揮灑自如。

其次，要學會控制個人的情緒和強化情緒容量（emotion capacity）。工作的對象是「人」，協助理的往往是不同的「困難」或「問題」；需要同理心，對別人的情緒狀況和反應要敏感和接納（特別是負面情緒，例如哀傷和憤怒）；對自己的情緒同樣要敏感，梁常提醒自己要自我調節，她的方法是工作時全情投入，放工後就完全享受個人時間，將生活節奏減慢，因為「得力在乎平靜安穩」；她喜歡看電影和話劇，可以從中領會不同的人生和情感，也愛旅行，閒時會找三五知己聊天，分享生活中的喜怒哀樂，盡量幫自己建立正能量，保持樂觀態度。

最後，基於工作獨立，必須自律和有責任感，更要有判斷力，懂得計劃時間、安排工作的次序和決定工作的內容和步驟，以能更有效地發揮專業的功能。

註：電影 - 例如〔手足情未了(Rain Man)〕、〔阿甘正傳(Forrest Gump)〕、〔我的馬拉松〕和〔不一樣的爸爸(I'm Sam)〕、
書籍 - 例如〔五體不滿足(乙武洋匡著、劉子倩譯)〕、
〔乙武報告(乙武洋匡著、劉子倩譯)〕、〔我是謝坤山(謝坤山著)〕、
〔與光同行-家有自閉兒童(1-10冊)(文化傳信有限公司)〕和
〔自閉的天空(蕭宏展醫生、羅莫穎斯、潘恩賜著)〕



專訪記者：

周瑞雲女士(梁文卓家長)
張詠賢女士(吳鈞庭家長)
羅小雲女士(郭瑋添家長)



乒乓球同樂日



你估邊對係沙公嘅乒乓球孖賽？ (答案：兩對都唔係)

情緒管理講座



Hey! 你嘅快樂指數有幾多?

分享心得，大家獲益良多

腦科學講座



腦科學講座，教導家長如何有效地令子女接收父母信息，真係好實用!

新春佈置



先學摺各款新年掛飾，再齊齊動手佈置，學校咁有節日氣氛，全靠佢哋!

新春團拜



恭喜、恭喜，家教會幹事向大家拜年!

咚咚咚，12生肖齊齊唱

家長日



活動回顧好精彩，搵唔搵到自己呀?

活動預告好吸引，預埋你參加喇!



我愛 Nemo，更愛 Mcdonald!



天寒地凍，今晚加餸！



你看看，我唔放！



我玩吊環，係無得彈！

有你這好友，我認真樂透！



坐定定，係幾勁！



一齊飲茶，蝦餃彈牙！



彎彎腰，脂肪消！



常歡笑，停不了！

Daddy高興，皆因我好生性！



Happy Birthday to you, Daddy Mummy love me!



Just to say Hi! Do you want to try?

火炬慈善跑



熱心公益，沙公精神—今年火炬慈善跑，沙公共籌得港幣33,600元，獲得全場籌款總亞軍，恭喜！恭喜！

花卉展覽



行吓休息吓，參觀花展真係寫意！



家長義工來協助，個個都好投入

ER

校服回收轉贈計劃



終於找到合身的校服啦！ 活動咁成功，全賴這群熱心的義工家長

眼科視光檢查日



家長義工協助做立體感檢查一睇唔睇到呀？

家長興趣班—利是封花燈藝術班



真心機學，明年新春就可大派用場，將屋企佈置得靚靚！



今期的「沙公媽媽」專訪，我們再接再厲訪問了一位外形穩重成熟，內心充滿慈愛，教學經驗豐富的資源老師，她也是筆者非常敬重的李彩甜主任。

專訪

學生的貼身支援

及輔導者

李彩甜主任

素描李彩甜主任： 喜愛的音樂：城市民歌、天鵝湖、梁祝、
輕鬆的古典音樂
喜愛的電影：笑片、劇情片，較深刻有歌劇 -
The Cat 及 仙樂飄飄處處聞
喜愛的食物：蔬菜、水果、魚
喜愛的動物：貓、狗及金魚
喜愛的國家：中國
嚮往去的地方：瑞士、夏威夷
欣賞的人物：孔子、孫中山
喜愛的顏色：紫、藍及粉色系列
喜愛的電視節目：時事新聞及健康食療節目
理想：世界和平、國泰民安

第二個媽媽

很多同學都喜歡稱自己的資源老師為「第二個媽媽」，李主任對這個稱謂有何看法呢？她笑稱無論「第二個媽媽」也好，或是「契媽」也好，這只是一個名稱而已，資源老師其實是學生的貼身支援及輔導者，所以她很高興擔任資源老師，當學生遇到困難或難題時，第一時間便找她幫忙，這証明了同學對她的信任，更安慰的是她能夠跟學生建立了像母親與子女式的親切關係。

教學理念

李主任從事特殊教育已30多年，在沙公也任教了23個年頭了，可說是位經驗豐富的資源老師，一直以來她都沒有刻意去營造「契媽」的形象，只要求自己做事有原則，言行一致，賞罰分明，令學生信服；亦希望同學可以從自己身上學習做人的原則，明辨是非、明白對錯。當他們做錯了，老師會立即提醒他們，日後好好牢記，教他們應勇於承認錯誤，繼而引導他們改過，正所謂經一事長一智。學校為自閉症學生提供的成長訓練課，也正是針對他們在成長過程中將要學習和面對的範疇而設計的，老師會透個不同的單元活動，讓他們達到不同的學習目標，讓同學在不同的成長階段得到裨益。老師亦會透過遊戲過程，讓同學於日常生活中類化及應用，引導他們學習如何管理情緒及行為，亦會採用日常生活的例子，帶領他們利用討論的方法去學習處理危機。

難捨難離？安慰？

她說人是感情的動物，而她是學習音樂和教音樂科的教師，感情自然來得快和豐富，工作了這麼多年，無論遇到稱讚或不開心的事時，她學懂了懷着平常心去面對，就像每年她都需要帶學生參加歌唱比賽，每年她和學生都是悉力以赴，唯非每次都如願得到第一，但她會抱着「勝不驕，敗不餒」的態度面對。正如工作中遇到過稱讚或不如意的事，她都會以平常心去面對。

經過在學校多年與同學相處，當有學生要畢業離校時，雖然有一點兒的不捨，但看到大部份畢業的同學都廣為社會所接納時，又會感到欣慰。因為見到同學們可以學以致用，找到一份安定的工作，是最開心的事，又怎會有難捨難離的感覺呢！

與家長的伙伴關係

李主任認為家校合作非常重要，家長與老師的溝通更見寶貴，所以每位自閉症同學的家長跟資源老師都有一本溝通簿作橋樑。但若遇上不合拍或不積極的家長時會如何溝通呢？李主任認為，由於每個家長的背景不同，不可能跟自己的理念一樣，因此她會從教育學生入手，例如吸煙會危害健康，她便將吸煙的害處灌輸給同學，讓他們將訊息帶回家中，好讓家長知道，從而明白、接受及改善。李主任更強調，家長與老師有良好的溝通，對幫助小朋友改進十分重要，可收事半功倍之效呢！

薪火相傳

李主任從事教育工作這麼多年，筆者都有些擔心她會否有感覺疲累並退下來的一天呢？她表示每個人都有疲累及退下的一天，當她使命完成，便會開心地退下來。但她著我們不用擔心，因為沙公有一支龐大的專業團隊，他們都是以整校取向模式來幫助每一位自閉症同學。團隊中包括有校長、社士、護士、教師、教育局教育心理學家、校外的精神科醫生等等，有需要時，他們會進行個案會議，並一起跟進學生的問題。而同事之間也會互相分享教學心得，互補長短，以學生的利益為大前題，提供最適切的協助、訓練及學習課程，讓學生可以愉快地享受校園生活。

專訪記者：

呂麗儀女士(梁思澄家長)
徐麗賢女士(麥海聲家長)
林淑珍女士(林晞澄家長)



後記：

這訪問過程中，每當談及棘手的個案，又或一些令她感安慰的事時，李主任也流露出感性的一面，筆者的心也隨之被她所牽動。而在訪問中，李主任雖說沒有刻意去建立一個形象，但她本人已是一位很溫柔、正氣、對錯分明的人，也正正符合了她以身作則的標準。

情深告白

羅素芝女士(林晞澄家長)

四年前，我與丈夫選擇讓晞澄入讀沙田公立學校，至今，我們仍然堅信這是一個正確的決定。這不單只因為學校有教無類的理念，或是剪裁合宜的課程，最重要的還是一群盡心盡力的老師，而我們敬愛的李彩甜主任，肯定是當中的表表者。

李主任是小兒的自閉症資源老師，她擁有處理自閉症學生的豐富經驗，活像我家的「救星」。這數年間，我和李主任在處理晞澄的行為問題上，稱得上合作無間。由於工作關係，自己極少到學校瞭解兒子的學習情況，相反，主任總是犧牲放學後的休息時間給我電話，又會在每周的溝通簿及行為記錄簿詳述晞澄的學習及行為狀況。

李主任不只教導晞澄，也啟發了我為人母親的道理。猶記起晞澄在小二上學期脾氣轉差，甚至抓傷同學和老師，我卻找不到他情緒失控的原因，只感到很羞愧。後來李主任注意到晞澄可能是氣管不適，又不能表達自己的感受而發脾氣，看醫生後，果然斷定他患有哮喘，服藥後，他的情緒很快便穩定下來了，自此我對兒子的健康也加倍關心。還有一次，晞澄不停地在學校攀爬鐵絲網，李主任很快便發現是因為家中花園的攀石牆強化了他的攀爬的意欲，便運用圖片及說話向晞澄解釋，很快這危險的行為淡化了。這次事件令我與丈夫明白到與孩子溝通的重要，於是我們與晞澄的傾談與玩耍的時間多了，一家也更親近了。

自閉症孩子的問題又豈只寥寥數個，應付他們就如脫洋蔥皮一樣，每脫一片，便令你眼澀一次，有時甚至流下淚來。但李主任肯定是那位為我送上手帕的人，讓我抹掉眼淚，再去迎戰之後的日子。李主任，多謝你成為晞澄生命路上的一盞明燈，帶領他走出孤獨，面向光明。

黃雪梅女士(吳錦權家長)

想起愛心、想起關懷就想起李彩甜主任。你的親切、你的教導，我和錦權會深深記著。

當錦權的行為或學習上出現問題，令我不知如何處理時，我會向你傾訴、向你求助。你會很細心地分辨我的憂慮，解開我的困惑，並矯正錦權在行為上的偏差，教導他往正確及健康的方向發展。

你對工作的熱誠和投入，令我十分敬佩；你對弱兒的奉獻，更令我十分感激和感動。在你教導之下，錦權變得乖巧。在他心目中，你是明燈，他得著你的指引以及肯定，感受著你暖暖的愛心。衷心感謝你…李主任！

張美欣老師

新人新事

從小到大，不論是聽從神的話語、家中老父的教誨，還是生活在現今的世代，我也明白凡事感恩的重要。在沙公這個工作了不足一年的地方，我要感恩的事真的很多很多……

回想最初踏入沙公，要面對一個個新環境、一張張新面孔、一連串新挑戰，用「緊張、徬徨、擔心」來形容自己當時的心情最適合不過，但很感恩，我在這裏得到很多人的關顧，讓我不但能克服不安，還能勇敢地迎接每次新的挑戰。

記得當初任教初小時，遇上了很多的困難。每當踏入初小課室，我也會有點無所適從，甚至沮喪。尤幸我遇上了熱心的同事們，記得當時我得到曾麗芬老師和朱頌恩老師的主動幫忙，到現在我仍不勝感激他們當日的「仗義相助」，還有在教學上多番指導和提點我的鄧秀文主任、張惠儀主任和陳志權主任，當然還有與我一起合作的曾詠茵老師。沒有了你們的熱心幫忙，相信我也不會在教學上有所增長，也不會讓我如此享受現在在初小的每一節語文課。沙公充滿了不少熱心的同事，只要你願意學習，不少

同袍也都會樂意協助你。除了以上提及的老師外，曾幫助過我的人還有很多，容許我在這裏向每一位曾經協助我的同工們說聲：「無言感激！」，你們的熱心及無私的精神，讓我這個黃毛丫頭，在教學上不斷有所增長及裨益。



徐麗賢女士(麥海聲家長)

認識李彩甜主任真是我和海聲的福氣，打從孩子入讀幼兒園以來，「對不起，唔好意思！」這句說話便跟我如影隨形，每次孩子因不懂得表達或與人溝通，出現過份熱情或激動的表现而嚇怕了同學，這時「對不起，唔好意思！」就大派用場。可知道，說來簡單輕鬆的兩句話，心裡裡是何等的羞愧及內容。

這些年來海聲有著重大的改變，李主任您真的是功不可沒，有了您就像漂浮在茫茫大海裡的人，找到了一個有導航功能的水泡。您以身作則，用慈愛和耐心，以包容、寬恕及支持去教導一個自閉的孩子，讓他學懂去愛別人。難怪海聲常說：「李主任是我的第二個媽媽。」我真的十分感激您！是您給了我鬆一口氣的機會，讓我從新去認識自己和孩子。海聲有今天的進步，有賴您和沙公老師們的努力，我會把無限的感激化為力量，以您為榜樣，用愛心及耐心教好海聲，以答謝您對孩子的教導。多謝您！

呂麗儀女士(梁思澄家長)

不經不覺思澄已入讀沙公六年多了，從沒有想過這六年是會有這麼大的考驗。李彩甜主任，謝謝您陪伴我，支持及鼓勵我一起走過這滿有淚光的日子。

教導思澄是一項十分富挑戰性的事。無論是在學校、逛街、乘公共汽車、去遊樂場、去做訓練……她總會做出一些過激的行為，引起他人不滿、投訴，甚至責罵。那種壓力實在令我透不過氣。很感激李主任您對思澄的不離不棄，也正正是您那份堅持、忍耐和無私的愛，讓我有力量走下去。

愛之深，責之切，由於思澄經常闖禍，責罰她是理所當然的事。可惜過於嚴謹的教導卻令親子關係變得更緊張，結果是得不償失。最重要的是，當我怒氣沖沖時往往忘記了愛的真諦—愛是恆久忍耐……不輕易發怒……凡事包容……(林前13, 4-6)。李主任，是您身教、言教提醒我要用愛去教導思澄，我永遠會感謝您這位默默耕耘的好老師。

何玉琪老師

沙公粵劇培訓班

在沙公成立粵劇培訓班，真是一件匪夷所思的事！八年前湯太（劉順卿女士—舊生湯安勇的媽媽）提出為沙公學生開辦粵劇班，當時大家都不能相信這構思會成為事實，畢竟粵劇對沙公的同學來說是很陌生的東西，有誰會來參加呢？「但是，粵劇訓練可以讓學生有機會接觸及學習中國傳統藝術，提高對中國文化的認識和興趣，又可幫助他們增強表達能力、協調能力和合作性，簡直是太有意義了！」—就是憑著這個想法，沙公粵劇培訓班就在二零零二年十月正式成立了。



培訓班的首要事務當然是招募學員。可惜當時學生反應冷淡，有興趣嘗試的同學不多。經過多番的游說工作，終於拉雜成軍地找來了七、八名同學參加。湯太不愧是一位專業的粵劇導師，除了她本身的藝術修養外，她對同學的包容、忍耐與接納，也是極其難得的。她從基本功、做手、身段以至武打功架，每項逐一細心地教導同學，不厭其詳，令人敬佩不已。



培訓班的第一次演出，是在零三年學校的聖誕聯歡會，當時湯太借來了多套色彩繽紛的戲服，讓同學們穿上。威風凜凜的將軍、美艷動人的花旦，真是「唔打得都睇得」。結果在當日演出的沙公版「艷曲醉周郎」中，一群全沒有演出經驗的同學，個個各自各精彩，效果令人捧腹不已。難得是演出一鳴驚人，竟然引起不少同學的興趣。自此，開始有同學自願受訓，進入培訓班更成為光榮的事。

沙公並非我第一個工作的地方，但她卻能真正讓我實踐過往所學。在這裏，我遇上了一群很特別的學生，一群比較「特別」，但一點也不特殊的學生。他們很「特別」，因為他們的學習能力和別的學生比較時，或許會有些懸殊，但其實他們只是「特別」的需要「多一點點」，他們只是特別需要多一會的忍耐，多一些的包容，多一點的時間，多一番的引導，和多一點的啟發。只要我們給予他們「多一點點」，並認同每個學生的能力，給予他們發揮的機會，他們絕對是可以學習的一群。

而且因為他們，我每天也在努力的改進教學技巧，不斷的進修本科知識，其實從他們身上，我也學到很多，相信這就是「教學相長」了，他們也成為我的啟蒙「小老師」。

在今年的朗誦比賽中，小二班的誦材是「小種子」，沙公的同學們和我也就如一顆顆的小種子。同學們睡在沙公的泥土中，教師就像辛勤的農夫，悉心栽培這些小種子，讓他們不斷茁壯成長。而我，我的教學年資尚淺，不論是教學技巧，還是學科上的知識，也需要不斷的學習、改進，沙公也就如一片沃土，給我養分，讓我不斷有進步的空間。就讓我們一起努力，慢慢變成一棵小綠芽，我相信終有一天，我們也定能開花結果！



吳毅老師

挑戰的路上——節奏樂

本屆的香港學校音樂節比賽已告一段落，回想節奏樂隊過去幾個月所面對的挑戰和掙扎，可謂百般滋味在心頭。同學們，你可知道我這些日子的所想所思呢？就讓我跟大家分享一下。

2009年10月

一個星期二的清早，我懷着期待的心情，準備將我和吳日怡老師選了的比賽樂曲「Rock Point 5」介紹給節奏樂隊員。這首樂曲旋律優美而略帶傷感，雖然沒有具體的標題內容和背景，但卻能引人無限的想像。或許正因如此，當同學們聽完樂曲後，竟一臉迷惘。大家靜默了數秒後，有一位同學說：「這首樂曲與我們從前奏的很不一樣，我很不習慣。」的確，這首樂曲與我們過往歡樂又明朗的比賽曲目截然不同，可是我很想給大家一個新嘗試，亦很想給他們多一點想像的空間。接着，有同學便很有創意地說：「聽到這首樂曲，我感到我們就好像英雄在沙漠裏步操和演奏，很有型。」為了實踐同學這有趣的幻想，大家便開始一起探索最適合這首樂曲的「自然之聲」。

2009年12月

新樂曲帶給了老師和同學們前所未有的挑戰。為了將「自然之聲」融入樂曲，我們絞盡腦汁，不斷探索可發出「自然之聲」的樂器和發聲法。同時，樂曲的編曲隨着大家對音樂的追求而變得越來越複雜，大大提高了合奏的難度。同學面對如此新鮮的挑戰反應各異：有的雙眼發亮，並投入練習，期待着大家傾力合奏的成果；有的卻是望「難」卻步，不是心不在焉、態度懶散，就是不斷說消極話，打擊隊員士氣。有同學甚至埋怨：「真不明白為甚麼要奏這麼難的樂曲，累得大家多辛苦！我們如去年般選一首



培訓班成立至今已八年，每年都不斷加入新學員、新活力、新元素。每次看到學員們用心練習重覆又難度極高的武打功架，都令人十分感動和佩服。日子有功，同學們漸漸都成為敢於向高難度挑戰的勇士，他們的刻苦、毅力就是如此鍛煉出來！近兩年，培訓班更增設粵曲組，由湯太教授同學唱腔。你知道唱粵曲是何等困難的一回事嗎？除了需要牢記很長的對白、台詞，又唱又做更要投入感情，實在殊不簡單。



為給予學生表演的機會，加強訓練效果，我們不斷安排學生於校內及社區活動中作公開演出。雖然每次演出可說是十分「大陣仗」，一行十多名大老倌，加上協助化妝、換戲服、搬運道具的多位家長義工，每次演出動輒出動十多二十人，陣容鼎盛。難得的是每次演出均大獲好評，除了大大加強了學生的自信心及成功感外，亦讓社會人士認識到同學們的能力，可謂一舉兩得。

正所謂「台上一分鐘，台下十年功」。希望各位沙公粵劇培訓班的學員能克服困難，繼續努力練習，在畢業禮的表演台上亦能盡情演出，贏取觀眾真誠的掌聲。長遠來說，希望學員能透過親身體驗及參觀活動，對我們寶貴的文化遺產—粵劇（註）有更深入的了解，並為保存這份文化遺產作出貢獻。



註：2009年9月30日，粵劇獲聯合國教科文組織肯定，列入人類非物質文化遺產名錄。

期，何校長從銀包裏掏出了一張大鈔給我，是要請同學吃得好的，並勉勵道：「無論成績如何，大家已付出了很多心血，是要獎勵的！」校長的話使我暖在心頭。是的，最重要的是同學們能全力以赴，而更難得的是，他們能衝破了自己的心理障礙，勇敢面對挑戰，在老師心目中已經是No. 1!

2010年3月29日

比賽終於來臨，同學們一大清早已聚集在音樂室內，精神抖擻。與我並肩作戰的好拍檔吳日怡老師、妙姐姐和工友們亦很專業地準備好一切比賽所需，整裝待發。而李彩甜主任更義不容辭地陪伴我們一起參賽，為我們打氣。到了比賽場地，原來林亦翰老師也來捧我們場呢！

我們出場了！台上的沙公學生穿上了鮮紅色的校褸，認真認真、神神氣氣地演奏。每個隊員都投入自己獨特的角色，每個隊員都散發着自信的神采，宛如一個個小天使在合力演奏着天籟交響樂，甚使人感動。

評判宣布賽果了，沙公節奏樂隊獲得甲級榮譽呢！同學們的努力和音樂水準得到外界的肯定，委實令人欣慰。

其實，沙公的每一位同學都是一塊寶石，只要接受挑戰的「琢磨」，並有身邊人的鼓勵作「潤飾」，必能發出光芒，照亮他人。

同學們，要走的路還長，努力啊！



簡單又快樂的樂曲不是更好嗎？」

我的內心也開始掙扎起來：與其大家練得那麼吃力，倒不如選一首簡簡單單的曲子，大家快快樂樂地混過便算罷。可是，一想到他們畢業後，可能不再有機會踏上舞台嘗試不同類型的音樂，也可能不再有機會與同學一起經歷合奏的挑戰和樂趣，我便不再猶豫了。在他們這段黃金歲月裏，難道我還要貪大家一時的安逸，而剝奪了他們擴闊音樂視野、盡展潛能的機會？

2010年2月

比賽時間迫近，但樂隊的表現仍十分散漫，我的態度開始嚴厲起來。我越加嚴格，同學們的表現就顯得越缺乏自信。

家長日的首演並不理想，隊員們似乎失去了信心，亦迷失了方向。有的更晦氣地說：「沒用的！我們根本做不到！」我既生氣又心痛。同學們，老師從不敢輕視你們，為何你們要輕視自己？要知道，你們要克服的不是這首樂曲，而是一個害怕困難和失敗的自己！

這條挑戰之路縱有多崎嶇，不用怕，老師與你們一同面對，和你們一起走！

2010年3月

排練漸趨成熟，隊員們亦能慢慢體會到樂曲的情感，並享受到合奏的趣味。為了讓同學有最佳的演出效果，吳日怡老師更無私地借出了她的「私伙」樂器予同學排練和參賽。比賽前一星



校外比賽

獅球教育基金會「2009最佳進步獎」 2009年12月29日

中二	吳錦權	中三	劉劍豪
中四	司徒東峻	中六	楊麗珊

第34屆香港特殊奧運會分區田徑賽 2010年1月30日



本屆比賽遷移到西貢鄧肇堅運動場舉行。沙公同學不怕長途跋涉，仍充滿鬥志參與比賽，並奪取不少獎牌，實在可喜可賀！

第46屆校際舞蹈比賽 2010年2月5日



本屆舞蹈組憑現代舞「盒子驚魂」勇奪優等獎，同學們小小年紀已有如此出色的表現，實屬難得。繼續努力！

生命的頌讚Take4暨徵文比賽
《殘疾人權利公約》4格漫畫創作比賽

2010年2月6日



中四	劉均澤	徵文比賽	冠軍
中四	黃欣婷	徵文比賽	亞軍
中四	黃怡馨	徵文比賽	季軍
中四	謝敏瑜	徵文比賽	優異獎
中五	陳麗君	徵文比賽	優異獎
中五	張曦文	4格漫畫創作比賽	冠軍
中六	鄧永俊	4格漫畫創作比賽	優異獎

沙公同學才華洋溢，囊括了多個獎項，而學校更奪得「最積極參與獎」，真令人振奮！

2010香港公開室內賽艇錦標賽 2010年3月6日



中二	何雋彥	展能組混合接力賽	第三名
中四	胡鈞洛	展能組混合接力賽	第三名
中四	謝敏瑜	展能組混合接力賽	第三名
中四	司徒東峻	展能組混合接力賽 個人1000米	第一名 第二名
中五	林景珊	展能組混合接力賽 個人1000米	第二名 第三名
中六	周子朗	展能組混合接力賽 個人1000米	第二名 第三名
中六	李偉成	展能組混合接力賽	第三名

屈臣氏香港學生運動員獎 2010年3月7日



恭賀周子朗同學獲得此殊榮！子朗發展全面，不但熱衷運動，且音樂方面的表現亦相當出色，簡直是文武雙全！

第34屆香港特殊奧運會高爾夫球比賽 2010年3月11日



中三	鍾子良	2級交替擊球團體賽	銀牌
中四	謝敏瑜	5項1級個人技術賽	銅牌
中四	胡鈞洛	5項1級個人技術賽	金牌
中四	黃穎欣	5項1級個人技術賽	銅牌
中五	潘梓軒	5項1級個人技術賽	銅牌
中五	焦廣揮	5項1級個人技術賽	銅牌
中六	丘梓謙	4級9洞個人比桿賽	銀牌

第34屆香港特殊奧運會羽毛球賽 2010年3月19日

中二	徐婉鏘	女子羽毛球單打	第二名
中三	梁耀華	男子羽毛球單打	第一名
		男子羽毛球雙打	第一名
中五	梁嘉汶	女子羽毛球單打	第一名
中五	林景珊	女子羽毛球單打	第二名

2010東亞區特奧羽毛球比賽 2010年3月23-26日

中三	梁耀華	男子單打	第二名
		男子雙打	第三名

第62屆香港學校音樂節比賽（歌唱組） 2010年3月24日



本屆歌唱組以「世界真細小」及「一點燭光」參賽，榮獲乙級優良獎。歌唱組正值青黃交接期，有此佳績，殊不簡單。盼望歌唱組的小種子茁壯成長，協助沙公的歌唱水準更上層樓。

第62屆香港學校音樂節比賽（樂器組） 2010年3月29日



本屆節奏樂隊憑着「Rock Point 5」一曲勇奪甲級榮譽獎。但見同學們當天全情投入地演奏樂曲，深深打動了評判及在場觀眾。再接再厲啊！

第6屆韓國大邱大學總統杯國際展能室內賽艇比賽 2010年4月9-10日

中五	林景珊	銅獎
----	-----	----

扶康會「香港最佳老友」運動電能烹飪比賽 2010年4月24日

中五	林景珊	傷健最佳合拍烹飪大獎
----	-----	------------

第53屆中銀體育節室內賽艇挑戰日 2010年4月25日



中二	何雋彥	展能組混合接力賽	亞軍
中二	李中傑	展能組混合接力賽	冠軍
中四	謝敏瑜	展能組混合接力賽	冠軍
中四	胡鈞洛	展能組混合接力賽	亞軍
中五	焦廣揮	展能組混合接力賽	亞軍
中五	梁嘉汶	展能組混合接力賽	亞軍
中六	李偉成	展能組混合接力賽	冠軍
中六	周子朗	展能組個人1000米	冠軍
		展能組混合接力賽	冠軍

第34屆特殊奧運會乒乓球比賽 2010年4月30日

小四	柯恩睿	個人技術賽	金牌
小六	陳俊華	正規賽-男子單打	銅牌
中一乙	張東進	個人技術賽	金牌
中一乙	謝芳賢	個人技術賽	銅牌
中二	楊錦程	正規賽-男子單打	銀牌
		正規賽-男子雙打	銅牌
中三	丁錦俊	正規賽-男子單打	金牌
中四	黃彩茹	正規賽-女子單打	銀牌
中四	林穎雯	正規賽-女子單打	銀牌
中六	區偉略	正規賽-男子單打	銅牌
		正規賽-男子雙打	銅牌
中六	尹國豪	正規賽-男子單打	銀牌
		融合混雙	銀牌

校內活動

家長日 2010年1月31日



當天家長們都踴躍出席以表支持。當日除了多姿多采的展板觀賞外，還有學生們落力的表演，當然少不了同學親手製作的巧克力泡芙呢！

上學期結業禮 2010年2月9日



寒冬雖冷，但無礙同學們熱切期待結業禮的來臨。同學們努力了一個學期終有所收成，真是值得嘉許！

朗誦比賽 2010年3月18日



比賽當天，各班各組實力平均，大放異彩。早在比賽前，同學們瑯瑯的誦讀聲已遍佈校園每一角落，如此濃厚的讀書氣氛實有賴老師們悉心的培養。老師，謝謝您！

香港花卉展覽 2010年3月26日

活動當日，師生們和家長們浩浩蕩蕩、滿心期待地到維多利亞公園欣賞盛放的鮮花。本年度花展的主題為「花之童話」，大家見到一片片的花海，都雀躍萬分呢！

青海玉樹地震籌款 2010年4月22-23日

這兩天師生們都慷慨捐款，以表示對青海災民的一點心意。短短兩日，大家已籌得港幣\$6427.3，願這些捐款能幫助當地災民盡快重建家園。

故事演講比賽 2010年5月27日

故事演講比賽共有89名同學參加，他們全部都悉力以赴，用心演繹每個故事，真是值得讚賞。希望明年同學們能繼續努力，爭取佳績。

校園消息**胡偉賢老師弄瓦之喜**

胡家又添新成員了！妹妹名叫諾晴，於3月22日誕生，與哥哥組成了「晴朗」兄妹組。祝願諾晴、悅朗（哥哥）快高長大，胡氏一家樂融融！

言語治療師蘇佩玲女士離職

漂亮可人的言語治療師蘇佩玲女士因個人發展而離開了沙公。在此祝她前程萬里，幸福快樂！

環保除濕除臭小貼士

天氣潮濕，衣櫃及鞋櫃常有些異味，今期與大家分享一些環保的除濕除臭小貼士：

〈木炭、竹炭〉

將木炭或竹炭用絲襪或報紙包裹，放置在廚櫃或鞋櫃內，有除濕除臭功用。經過陽光曝曬乾燥後，可以繼續使用。

〈顆粒除濕劑〉

日常包裝物件中，有些附有除濕包，不要棄掉，可收集後使用，曬乾後又可再用。市面上有些顆粒除濕包，吸濕飽滿後，布面公仔會轉色，用微波爐加熱後可再使用，既環保又方便。

〈小蘇打粉、洗衣粉〉

小蘇打粉、洗衣粉以織法較密的布塊包起（避免粉屑外露），或是將洗衣粉放在不加蓋的小盒當中，擺置在小空間內，會有不錯的除濕效果，而且洗衣粉會發出淡淡的香味。另外，吸濕結塊後的洗衣粉依舊可以拿來清洗衣物，一點都不浪費。

〈乾茶葉、乾燥咖啡渣〉

泡過的茶葉渣及咖啡渣不要急著丟掉，只要曬過太陽變得乾燥後，用絲襪包好，放置在抽屜內就可作吸除濕氣及臭味的材料。



上期耕耘集「有獎遊戲」挑戰大家的常識，會員反應非常熱烈。今期再接再勵，繼續邀請你接受挑戰，而且獎品更加豐富，快些填上答案，交回學校社工就有得獎機會喇！

1. 太陽系八大行星中，那一顆行星最近太陽？

- a. 火星 b. 水星 c. 金星

2. 地球七大洲之中，面積最小的是：

- a. 南極洲 b. 歐洲 c. 大洋洲

3. 地球最大的動物是：

- a. 藍鯨 b. 鯨鯊 c. 非洲象

4. 以下那一種是奇蹄類哺乳動物？

- a. 牛 b. 馬 c. 羊

5. 成語「樑上君子」是形容那一種人？

- a. 小偷 b. 雜技人 c. 搭棚工人

6. 「詩仙」是那一個中國詩人的稱號？

- a. 杜甫 b. 李白 c. 白居易

7. 信奉伊斯蘭教的教徒不吃那一種肉類？

- a. 豬肉 b. 牛肉 c. 羊肉

8. 以下那一種不是中樂樂器？

- a. 琵琶 b. 古箏 c. 豎琴

9. 籃球比賽中，一次投球入籃最多可得多少分數？

- a. 1分 b. 2分 c. 3分

10. 以下那一個東南亞國家的國民，佔多數信奉天主教？

- a. 菲律賓 b. 泰國 c. 馬來西亞

答案

參加者姓名：_____ 班別：_____

第三十六期答案：

1. a.+ 1. b.* 1. c.0 2. b 3. c 4. b 5. c. 6. b. 7. a

得獎名單：

中四 蔡海盈 唐健寧 陳曉婷 區兆錦 黃彩茹 謝敏瑜 劉均澤 黃怡馨 司徒東峻

中二 李春華

中六 楊志森 趙沅彤 林家盈 王安娜 廖偉衡 江浩廷

劉麗儀女士



編輯名單

顧問 何兆餘校長

- | | | | | |
|----------|-------|-------|-------|-------|
| 委員 周裕琪女士 | 周瑞霧女士 | 何麗荷女士 | 徐秀芬女士 | 黃雪梅女士 |
| 莊寶琮女士 | 周香妹女士 | 何有芳女士 | 林淑珍女士 | 呂麗儀女士 |
| 徐麗賢女士 | 張詠賢女士 | 羅小雲女士 | 李燕玲女士 | 招智聰先生 |
| 吳月娥主任 | 鄧秀文主任 | 吳毅老師 | 曾麗芬老師 | 鍾燕芳老師 |
| 許幕慈老師 | 何玉琪老師 | 潘靜華老師 | 唐逸敏老師 | 何瑞英女士 |
| 李曼君女士 | | | | |