



耕 耘 愛

通訊處：沙田大圍積禱街15號
 沙田公立學校
 電話：2605 6903
 電郵：spspta@ymail.com



第四十三期
 沙田公立學校家長教職員聯會
 2013年1月

目錄

編者的話.....	1
特稿—上海之旅.....	陳寶麟主任..... 2-5
特稿—模擬面試訓練.....	言語治療組..... 6-7
會員信箱	
姊妹學校計劃之手印畫創作.....	朱頌恩主任..... 8
暑期旅遊點滴.....	林惠蓮女士（小五班陳浚哲家長）.. 9-10
台灣之旅—墾丁、高雄四天遊.....	徐秀芬女士（小五班張智朗家長）. 10-12
牙科保健新歷程.....	陳達滔先生（小六班陳朗天家長）... 13
種子.....	趙燕萍女士（中一班歐卓文家長）... 14
閑想.....	書記陳妙玲女士..... 14
人物專訪	
何少霞老師.....	15-16
校友近況.....	17-20
—梁嘉汶（美容中心清潔員）	
—黃彩茹（美容中心清潔員）	
—潘梓軒（學校校役）	
活動剪貼簿.....	21-23
萬花筒.....	24-25
教職員小檔案.....	26-27
學生作品—聖誕卡設計比賽得獎作品.....	28-30
會員信箱	
粉嶺綠田園記.....	小六班陳頌榮同學..... 31
「進步之旅嘉許計劃」獲獎感受.....	中四班林耀鴻同學..... 31
我的第一次參加 HKSAM	中四班李穎駿同學..... 32
我在沙公的成長.....	中五班徐婉鏘同學..... 33
《燕詩》讀後感.....	中五班李玉清同學..... 33
「遇強越強」的麥慶歡大律師.....	中六班鄭嘉豪同學..... 34-35
（高中人物專訪）	
本校中學生應否出外午膳.....	中六班葉康禮同學..... 35
我在松嶺訓練中心的日子.....	校友王思榕..... 36
校園通訊站.....	37-40
校園新發現.....	41
家教會新動向.....	42
景點推介.....	43
有獎遊戲.....	44
編輯名單.....	45



編

者

的

話



踏入第四個十年，沙公依然不斷耕耘，默默向前。因此本期《耕耘集》將介紹一連串校園新動向，讓大家感受一下各幼苗在沙公成長時所得到的澆灌。

本期特稿先有一年一度境外學習交流團的點滴，然後由言語治療師介紹高中模擬面試計劃。人物專訪方面有去年中六班班主任何少霞老師以及應屆畢業生的分享，他們更會向大家講述一下他們畢業後的出路。

新一年，新開始，我們定必要認識一下本年度新聘的教職員。另外，本期有多名學生參與投稿，與大家分享他們在校園的趣事及感想。家長方面亦不甘示弱，踴躍投稿，大家又怎能錯過這些精彩的片段呢？

學校有教職員及家長們這些好的軟件，又怎能不提硬件方面的更新呢？本期校園新發現將介紹本校在暑假期間新建的設施，務求令學生能在既完善又幽靜的校園中學習。

本期內容豐富，大家絕不能錯過！

最後，祝大家新年快樂，同學們學業進步！

從「古色古香」走到「繁華鬧市」 上海遊學團

經過中山遊、亞運在廣州、北京交流團後，學生又有新景點—蘇杭、上海。

這次旅程有很多的新元素：從未試過境外遊的新同學、新的老師配搭以及家長們一同出發，感覺既刺激，又興奮。

我們一同看看教師們、家長們的分享！

4日3夜的上海遊學之旅結束後，與仁傑從學校回家的路途中，他問我：「幾時會去多次杭州、上海？」似乎，仁傑這四天是過得好開心！其實，我亦感覺到絕大部分的同學，這四天都是好開心！

當然，首先要感謝學校老師們的苦心籌備及悉心安排是次遊學團；同時，更要感謝老師們多年來努力給予學生的自理能力訓練，才可以令這次旅程得以順利完成。讓參與的同學們，能在這四天既開心之餘，亦能學習到一定的知識。在這次上海遊學之旅，有兩件事是令我較深感受的。

第一件是在第二天午餐的餐桌面，因為擺放了兩枝大汽水，所以仁傑在飯後便開懷地飲了兩大杯，接著兩個多小時去蘇州的車程裏，仁傑就嚷著要去廁所，但最後也要辛苦地「忍」！隨後，仁傑懂得自覺地只飲一杯汽水，上車前更會多去一次廁所，雖然，這只是一件小事，卻令他學多了一些自理的技巧。

第二件是可能因為身處陌生的地方，在步程及參觀時，仁傑總用手挽著我的手臂一起走，父子倆把臂同遊的情景，感覺十分溫馨！同時，我亦可以沿途向仁傑講述所見，幾天近距離的相處，令我對仁傑更加深了解。

莫遠輝（莫仁傑爸爸）





是次經歷提供了許多「第一次」，如第一次過境、第一次乘坐飛機，甚至是第一次購物，這給予學生嘗試新事物的機會，離開熟悉的環境作獨立訓練。此外，學生不僅可以學習書本以外的知識，還有餐桌禮儀（用公筷）、社會常規（扶手電梯須站在一邊）等，雖然只是短短四天，但學生的進步亦相當明顯。

黃仲賢老師

蘇州
上海
杭州

站在西湖前，老師問：「天水圍公園人工湖與西湖有何分別呀？」同學瞪大眼睛回答：「嘩，西湖大很多呢！」未出發前看著兩湖的相片及地圖，同學們根本沒有想到有多大的不同，但當大家走到湖前，有誰會看不到兩湖之別！縱然現在科技資訊如何方便，也不如親身經歷的如此深刻，真是「讀萬卷書不如走萬里路」！

鄭慧敏主任



從「古色古香」走到「繁華鬧市」 上海遊學團

這次的遊學之旅，除了讓學生有機會認識中國不同的地方，體驗不同的文化外，更重要的是學習與人相處，看到學生盡責的表現、熱誠的參與、面上所掛的笑容，心中的喜悅實在難以用言語去形容。

林亦翰老師



這次旅程令我難忘的事件有兩則：

(一) 一個從未乘搭過飛機的學生在去程時跟我說：「我還以為經過了機場大樓就到上海了，誰知要……」頓時令我捧腹大笑，哈哈……。

(二) 在旅途中，學生們都能無分彼此，手牽着手，相處得很融洽。因此，我覺得是次的旅程簡直是學生、老師難得的經歷。

楊麗芳老師



天下無不散之筵席，四日三夜的杭蘇、上海旅程匆匆過去，瞬息間又回復慣常的香港節奏。但在旅途上的點滴，還是在腦海中浮現。

同學們互愛互助，手牽手拖帶等等情境，至今還是歷歷在目。老師們對同學的關懷備至、循循善誘，亦加深我對教育青年人的啟示。春風化雨溶入了西湖的秋色。泛盪於三潭印月，見證著師生同舟共濟，斷橋或殘雪，阻不了同學對生命的盼望。他日桃李盛開，同學們定會成為我們社會的棟樑。

吳恆亮（吳鈞庭爸爸）



在這四日三夜之旅當中，我們和學生一同經歷了很多的「第一次」。很多學生「第一次」乘坐飛機、「第一次」逛夜市、大家「第一次」乘搭磁浮列車。這些點點滴滴，都令我銘記在心，也令這次旅程增添不少色彩！

袁慧敏老師

感受了教師們、家長們的喜悅後，又怎能沒有學生們的成果呢？不用心急，大家可以期待一下學生稍後在家長日的分享。

高中模擬面試訓練

言語治療組

高中學生家長最常關注子女畢業後的出路，以及他們在新環境與人相處及溝通的能力。因此，言語治療組為高中生提供面試訓練，幫助學生「整容」，旨在教導學生面試技巧，如：面試需帶備的文件、衣著、回答問題的技巧等，同時亦教導他們如何在陌生環境解決問題及表達需要，以迎接畢業後的新挑戰。

除校內密集式的訓練外，本校亦與浸會大學合辦「實地模擬面試訓練」，每位學生在中四至中六期間，均有6次機會前往「浸大」校舍面見接待員及面試員（由「浸大」學生擔任）。透過參考接待員及面試員的評分和意見，以及觀看面試錄影，學生便可以於訓練後作出檢討及改善。家長亦可與社工及言語治療師聯絡，到校觀看面試錄影片段，以便延伸相關的訓練。

模擬面試訓練的流程如下：

- | | |
|----------|--|
| 1. 家長等候室 | 為鼓勵學生自行面對陌生環境及陌生人，鼓勵所有家長全程於家長等候室等候。 |
| 2. 學生等候室 | 學生安靜等候指示，然後前往指定的接待處。 |
| 3. 接待處 | 報到、繳交相關文件（如相片、身份証、學歷證明）、填寫及遞交履歷表，並等候指示前往等候面試室。 |
| 4. 等候面試室 | 學生安靜等候指示，然後前往指定的面試室進行面試。 |
| 5. 面試室 | 繳交文件、介紹自己及回答問題。 |
| 6. 等候面試室 | 與班主任作即時檢討。 |
| 7. 學生等候室 | 向工作人員報告已完成整個面試流程。 |
| 8. 家長等候室 | 家長可帶子女離開。 |



填寫履歷表



遞交履歷表



觀看指示牌，
找尋面試室



於面試室
進行面試

面試時予人誠懇及認真的感覺至為重要，家長可參考下列的建議作好準備，以達到事半功倍的果效。

1. 為子女揀選一套合適的面試衣著；
2. 鼓勵子女平日多說禮貌字句，如「早晨」、「唔該」、「請問……」等；
3. 鼓勵子女保持個人清潔；
4. 提醒子女注意自己的坐姿和儀態，並減少小動作。

如想知道更多有關面試的安排，請隨時與言語治療師聯絡。



言語治療師、社工、高中班主任與浸會大學工作人員
共同為學生將來面試做好準備！

姊妹學校計劃之手印畫創作



朱頌恩主任

由獅子會贊助的姊妹學校計劃今年剛好踏入第三十一年，為紀念這個日子，今年獅子會特別舉辦手印畫創作活動，藉此向公眾人士推廣傷健共融。

讓我介紹一下姊妹學校計劃，姊妹學校計劃是由獅子會自一九八一年起推廣至今，獅子會每年都會舉辦此計劃，安排有特殊教育需要的學童與主流的學童一起參與活動或合作表演項目，透過活動可讓我們的學童擴闊其生活圈子，多一點接觸不同的人 and 事；同時，亦可豐富主流學童的生活經驗，讓他們懂得關懷與體諒，學習與人相處及服務社群。



而本年度舉辦的手印畫活動主題為《超越你我·創意無限》，希望透過共同的創作，讓學童能發揮創意，提高對繪畫的興趣，並發揮藝術的潛能。沙田公立學校今年與東莞總商會張煌偉小學結為姊妹學校，在十一月三十日，大約三十多名張煌偉小學師生已到沙公舉行了手印畫創作活動，沙公則同樣安排了三十多名初中的學生參與是次活動，當天獅子會姊妹學校計劃副主席林月明女士及新民獅子會主席黃國經先生亦一同到訪，我們渡過了一個愉快及充滿藝術氣氛的上午。



當天大家也十分投入手印畫創作，首先用顏料於畫紙上打上手印，然後待顏料風乾後便馬上進行創作，大家也各自發揮創意，最後三十多幅的作品亦順利完成。稍後作品亦會交到獅子會辦事處，而其中約十至十二幅的優秀作品，將與其他學校的作品一同作公開展覽。盼望日後能有更多機會讓我們的學生與外界交流，發揮傷健共融的精神。

延伸閱讀：

1. 獅子會姊妹學校計劃面書：<https://www.facebook.com/d303sisterschool>
2. 獅子會網頁：<http://www2.lionsclubs.org.hk/web>



浚哲最期待的假期是暑假，因他知道若他在行為上和學習上努力，做到我們的要求，得到足夠的貼紙，便能在暑假期間出外旅遊，這是他最喜愛的獎賞！

剛剛過去的暑假，我們跟旅行團到了台南和墾丁。這是我們第四次到台灣了（之前去過台北及台中）。我們喜歡到台灣，因為路程不遠，只需坐一個多小時飛機便到了，很是方便。在台灣不太擔心浚哲會被拐走，只怕他會走失，因他在香港也曾經走失過，幸好之前教過他迷路時先要保持冷靜，然後找附近的職員如售貨員、管理員或收銀員等幫忙撥電話給媽媽，最終才能找到他。所以，每次到外地旅行，除了叮囑浚哲要跟着我們外，也要替他掛上名牌，內有領隊之手機號碼；若是自由行，便特意買一張電話卡，把電話號碼寫在名牌上，萬一真的走失了，也有機會找到我們。



浚哲真的很喜愛旅遊！每當看到我執拾行李時，他都會十分興奮，因為知道我們快要出發了。他喜歡跟旅行團多於自由行，因他愛坐旅遊巴士及與領隊交談，而領隊總是友善地回應浚哲各樣的提問。出發前，我會詳細地告訴浚哲當地的天氣，每日的行程及入住的酒店等，要他計劃需攜帶之個人物品，希望他能學習計劃及處理自己的事情。

出發當天，我們都懷着愉快的心情，浚哲喜愛幫忙推行李箱，在機場辦理登機手續時，也由他負責將行李推到行李輸送帶旁邊，讓職員處理。當飛機起飛及加速爬升時，浚哲都會很緊張，但他很快又被窗外的景色及雲層吸引，心情變得興奮。每次在飛機上，浚哲最期待的便是飛機餐。前一回往台北時，只有三文治，這回的飛機餐卻有米飯，真的有點驚喜，當他吃過最愛的飛機餐，轉眼便要到達目的地了。



記得上次到台北，有一個四十層樓高的摩天輪，初時，浚哲因害怕而不肯坐，後來經我們多翻鼓勵，他終於肯嘗試。雖然感到驚怕，但是他更喜愛欣賞璀璨的夜景，最後，他克服了恐懼，甚至愛上了摩天輪，還要求再坐一次呢！所以，今次到台南，他一見到摩天輪，即使很多人，也願意等候。在摩天輪上，他表現得很雀躍。在這件事上，

我學會只要明白孩子的能力，並加以不斷的鼓勵及給予機會，最終他都會勇於嘗試並能克服困難，這是很好的成功經驗。

在台南，浚哲也嘗試了不同的美食，如白苦瓜汁、青蛙下蛋、地瓜球、脆皮湯包、正中台南擔擔麵及土魷魚羹等。我們亦到處遊覽，參觀過古老的蒸氣火車、到駁義藝術特區看真人假裝的石像及塗鴉，在國立海洋生物博物館看小鯨鯊，又在墾丁看出火口奇景及在龍磐公園遠眺太平洋等。

我們全程都很享受及感到輕鬆愉快，每次回港浚哲都會依依不捨。而我們也樂意帶他出外旅遊，一方面是要對浚哲表示他過往努力的肯定；另一方面，外遊亦能讓他廣闊視野及豐富他的生活體驗，讓大家都留下深刻愉快的經歷。



台灣之旅——墾丁、高雄四天遊

徐秀芬女士（小五班張智朗家長）

今年智朗各方面都大有進步，而且大兒子剛考完大學公開試等待放榜，所以暑假我們一家人到墾丁、高雄自由行。今次是一個既興奮又難忘的旅程，因為這次是智朗第一次乘飛機外遊，也是我第一次在馬路上踏着單車環島遊，還有那處的美食及人情味，也令我們一家非常回味。

由於智朗仍有些固執行為而不想影響別人，以及不想行程太匆忙，所以我們選擇自由行；選擇了地點後，便開始搜集資料，跟着編排行程及訂酒店。出發前，我會告訴智朗旅遊的地點及時間，還有乘搭的交通工具等資料。

出發前數天，天文台報導將會有颱風吹襲台灣，所以有些擔心行程會受阻，幸好出發那天天氣很好。我們乘坐約一小時的飛機，便到達高雄機場，然後乘坐包車往墾丁，到達墾丁也差不多下午二時正。墾丁有「亞洲夏威夷」之稱，位於台灣的最南面，風景幽美，有很多水果也在這兒出產。原本第一天我們計劃坐街車到恆春古城遊覽，但包車的司機謂他當天也會留在這兒留宿，明天可駕車載我們環島遊，想想這樣也不錯，既節省時間也有免費導遊。這兒的酒店都有提供免費單車租借服務，我們吃過午飯，然後整頓行裝，跟着爸爸和兩個哥哥便開始單車漫遊，



我和智朗去了遊戲間玩了一會兒，再到附近麥當勞快餐嘆下午茶，會合爸爸和兩個哥哥後，一起往附近的小灣沙灘遊玩。在回酒店途中，我們遇到一個跟着父母賣水果的小女孩，年約兩歲，害羞地望着智朗，智朗上前打招呼並拖着她的手逗她玩，當智朗揮手說再見，小女孩哭了起來，好像捨不得他。晚上回到酒店，知道颱風轉了方向往廣東省去，更是放心。梳洗後我們去了墾丁大街品嚐那處的地道小食和台灣餸菜，便回酒店休息。



第二天早上，在酒店吃過早餐，便乘坐包車環島遊，這兒沿海的景色很美，沿途還看到很多外型獨特的民宿和酒店。上午司機叔叔帶我們到一些景點：帆船石、砂島、鵝鑾鼻、龍磐公園、風吹砂和佳樂水遊覽；吃過午飯後，我們再出發往恆春古城去。司機叔叔原本想帶我們去玩浮潛船，但因颱風影響，海水不清澈，浮潛船暫停開放，他便轉往射擊場，這兒環境很清幽，一大片綠油油的草地，旁邊還有一個魚塘，魚塘旁邊的樹下，有幾隻鴨兒在乘涼。接着他載我們去高卡車場，爸爸和智朗駕駛一部雙人高卡車，我和哥哥們都各自駕駛一部單人高卡車，大家一起在賽道上馳騁，很久沒有這麼痛快！刺激活動過後，我們便漫遊恆春古城，還在這兒吃甜品，那間甜品店的冰品大得令人太驚喜了，不但美味，而且價錢也算便宜。司機叔叔跟着帶我們到訪電影〈海角七號〉主角阿嘉的住所，還買了阿嘉的家名信片，再蓋上這兒的圖章，寄回我們香港的家。接着他帶我們到關山看日落，再去看「出火奇觀」，然後駕車駛回酒店，結束這天的行程。



第三天早上，我們繼續乘坐司機叔叔的車往高雄去，一路上，我們談笑風生，他笑說我們是福星，我們來到墾丁便陽光普照，前一天這裏還是大風大雨，他告訴我們四月份是這兒旅遊的好時候，沒有颱風，而且有歌星到南灣開演唱會，非常熱鬧。到達高雄，我們把行李寄存於酒店後，便乘捷運往鹽埕埔站品嚐旅遊書介紹的美食，找到後發覺店舖位於幽暗的橫巷內，頓時食慾大減，於是折返大街，看到一間食店，招牌菜有魚翅撈麵

和蜜餞蕃茄，價錢不算貴，於是入內試菜，果然味道不錯，我們還吃了餃子和魚子豆腐。吃飽後，我們向老闆娘問如何往鼓山渡輪站，她說從這兒步行要20-30分鐘才到達，因為天氣炎熱，她建議我們乘計程車，車費約70元台幣，她還幫我們電召計程車，那部計程車很大很舒服，而且司機也很有禮貌。到達渡輪站後，我們乘坐渡輪往旗津島去，渡輪上層是座位





區，下層是車輛區，下層的渡輪服務是免費的，因為台灣區內市民多是用摩托車代步，渡輪是旗津島居民往返高雄必需的交通工具，船程約5-10分鐘。剛踏入旗津島，便看到很多租車店鋪，還有人力車，我們租了兩部單人單車和一部三人車，實行踩單車漫遊。旗津島是一個漁村，碼頭附近有很多海鮮食店，還有一個很大的海味市場，我們遊畢幾個近碼頭景點後，便向風車公園進發。

往風車公園要在馬路上踏車，因這兒沒有單車徑，幸好馬路上車輛不多，車速也不算快，這時自己真有點返回少女的感覺，過了宏偉的天后宮，才到達風車公園，一排排大風車配上水天一色的風景，偶爾的白頭浪，感覺很舒暢，踏了兩個多小時單車，真有些累，回程時要請二哥幫一把，年輕人真了不起，半個小時便踩回碼頭了！此時大家都有點兒肚餓了，便在碼頭附近吃海鮮餐，這兒的海鮮很好吃，價錢也便宜。

返回酒店梳洗後，我們先到中央公園站的新崛江和原宿玉竹商圈遊覽，這兒是年輕人潮服集中地，跟着便往司機叔叔推薦的瑞豐夜市吃晚飯，他說這兒的東西較便宜，有很多台式小吃，還有年青人喜歡的飾物和衣服都可在這裏買到。這兒的疍仔煎、小籠飽、酥炸魷魚和木瓜奶都令我們很回味，哥哥也在這裏買了喜愛的衣服，智朗也吃了他喜愛的薯條和雪糕，大家都很滿足。

第四天早上，吃過早餐，退房後便把行李寄存酒店，再乘捷運往凱旋站的夢時代購物中心，這兒頂樓是孩子們的夢想樂園，有個巨大摩天輪，可飽覽高雄全境，還有很多機動遊戲，智朗在這裏玩得很開心。這個商場很大，又剛巧是週末，所以有很多人，當時還有三個表演進行中，非常熱鬧。我們在電影院旁稍休一會，便到商場地下吃午餐，再去買手信，然後返回酒店取行李後，便乘捷運往機場。由於航班有些延誤，我們要約七時正才可上機，回到家裏已是十時多了。

這次旅遊令我體會到台灣的國民教育真不錯，街道很整潔，但街上很少有垃圾箱，原來他們會把垃圾放於袋內，待看到有垃圾箱或帶回家中才棄置，而且他們也很守秩序。旅程中，智朗很主動跟別人溝通，還說明年暑期要再來台灣呢。





牙科保健新歷程

陳達滔先生（小六班陳朗天家長）

如果我事先知道會發生什麼事，前一晚一定不能安睡。

幸好我和朗天全無準備，不然我們就熬不過「牙科保健」這一關，預早知道當中的困難就足以令我們臨陣逃脫。

蛀牙問題一直困擾朗天多年。他對甜品的偏愛和嚴重的感統問題令他多吃甜少刷牙，因此他上顎的一個白齒蛀去了大半，只能督促他經常刷牙，以防止白齒繼續潰爛。多年前的半身麻醉補牙手術，簡直像一場噩夢，心裡總希望一切都已經成為過去，想不到噩夢竟會重臨。

牙科治療師在照射X-光後「確診」朗天剩下小半的蛀牙阻礙恆齒的生長，必須拔除！



先不說拔牙時鮮血橫飛的驚心動魄場面，就是之前注射的兩枝麻醉針——長約5寸的鋼針管，直挺挺地刺在上顎內外牙肉，已經令我失去信心；如果朗天極力反抗，將會產生更大的危險。但是為了朗天的健康著想，我一定要堅持下去。

在那一刻，我只想著如何哄騙朗天，令他就範。幸好兩位班主任（葉老師和許老師）及時協助，配合著牙科治療師的工作，鼓勵朗天勇敢面對各位「朋友」——藥棉、漱口杯、麻醉針和拔牙鉗，終於解決了困擾我們多年的蛀牙問題。

現在朗天早晚刷牙時也不忘提醒自己要刷去牙肉裡面的「污糟貓」，感謝牙科治療師和兩位班主任。

種子

趙燕萍女士（中一班歐卓文家長）

“種子發芽了！”今年有幸抽到學校的一畝田，親手翻土、施肥，對於一個從未嘗過耕作的我來說，略為吃力。就好像卓文參加「乘風航」活動之前般常常向我這個做母親的說，「媽媽，會不會有魚把我吃掉？！」呵呵，這個孩子最後都沒心跳下大海，與大海來個「親密接觸」。但是一提到舞蹈組開始，卓文就樂於參與，每天放學回來都「Oppa, Gangman Style~!!」。就好像我種田般，過程辛苦，卻樂在其中。或許信心增強的原故，現在卓文已經可以自行上下課，功課亦會較為緊張起來，有時候還會自覺地做功課，我也覺得輕鬆了不少。

回想起以前天天接送他上下課，回家總叫著，「卓文，做功課啦！」的日子，對比現在無需天天把這句話掛在嘴邊，就好像看著田間的種子發芽，看著他一日、一月、一年的長大，心中有一份安慰的感覺。

希望我和大家的「種子們」都快樂地成長，我們一同等待收成的日子吧！



閑想

書記陳妙玲女士

今天工作很輕鬆，有放假的感覺，拿起枱面上的毬子玩，像學生一樣活躍起來，有時候天真地玩，可以保持自己身心健康。特別對着這群開心活潑的小朋友，他們給我靈感製作一些小道具，給我體會到忍耐、堅持和愛心的重要。



每朝回到學校，各同學精神奕奕地和我打招呼，即使是一聲簡單的早晨，也會帶給我整天的快樂，什麼煩惱都忘記了，也代表他們一天一天地進步，懂得禮貌，關心別人，所以經常要提醒自己保持笑容。有時候他們對活動或訓練充滿熱情、信心和鬥志，最終得到好的回報，也替他們高興，身為參與一份子也感覺自豪。

在家我是一位母親，在沙公我是一位活動助理轉為書記，工作了一段時間，暫時適應了工作節奏，看見校內小朋友長高長大又有進步感覺是非常開心，好像是自己的孩子一樣。很多時會將同學的趣聞趣事帶回家分享，引得孩子抱腹大笑。假期時他們跟隨我一起回校，而各老師有時也會帶同子女回校，有緣一起玩籃球、踢足球及踏自行車等活動時，看見他們玩得滿頭大汗、聽見歡樂的笑聲，給我很有家校一心的感覺。

我的志願—— 何少霞老師



還記得小時候曾寫過「我的志願」嗎？或許你已忘記曾經立過甚麼志願；又或許你曾經努力過，但因所堅持的未能實現而放棄。

何少霞老師從小的志願是做老師，小學的志願未變，中學時更加肯定。「成長路上遇過不少好老師，我不單崇拜他們，更巴不得坐到他們的位置上。放學時，偷偷將課室用剩的粉筆帶回家，延續我的教學使命。」畢業後，竟未能被師範取錄，何老師十分失望，但她仍堅持——「我要做老師」。

理想被逼暫停，惟有繼續裝備自己，但又要維持生計，於是白天在工廠工作，晚上在夜校進修。在一次偶然的機會下，何老師可以到一所特殊學校做代課老師，令她眼界大開，對教育也產生了新的概念。不久，師範終於取錄了她，正式邁向做老師的夢想，而投身特殊教育也是她的首選，沙田公立學校就是她的第一份工作，從此開展她的教育服務。工餘時她仍不斷進修，取得學位，對特殊教育及自閉症服務充滿熱誠，在沙田公立學校服務至今已有廿多年了。



何老師認為作為特殊學校老師，一定要懂得調節自己的角色和定位，時而威嚴抖抖，時而老友鬼鬼，務求令不同的學生得到最合適的教導；而資源老師跟學生更多了一層關係。最初，何老師也是懷著戰戰兢兢的心情去處理，儘管已為人師表廿多年，當學生有問題時，由於每位同學是獨立個體，行



為模式各有不同，她要去揣摩、掌握他們的個別性格，平時亦要對他們的各方面多加留意，建立一個彼此互信的關係，發揮在校內監護的角色，正因如此，資源老師亦被稱為「契媽」。

面對情緒不穩的學生，何老師有數次驚險的遭遇，「眼看著他的手將要拍在我的臉上，我也來不及躲開，電光火石間，他竟能及時『收掣』，掌心停在我的臉上，然後輕輕掃一下，呼！我舒了一口氣。」但另一次經驗就截然不同，「今次真的被學生打了一下耳光，彼此也呆一呆，我跟他四目交投，他的表情告訴我：『今次闖禍了，點算好？』我們的學生就是這樣的坦白和可愛，做錯事的樣子，大大顯露在臉上，騙不到人家。」這樣性當然不可白費，她抓緊這次機會去作出教導，現在，這學生的情緒也能控制得宜。

在工作上，最大的支持來自同事們，一聲「遇疑難，問誰知？」同事們會群起而獻計兼且安慰，才不致單打獨鬥。印象最深刻是多年前的十號風球後，校園內滿目瘡痍，樹木東歪西倒，老師隊伍頓變成清掃精兵，翌日同學們回到學校時，完全察覺不到校園曾被風雨洗禮的痕跡。

最後，她要多謝教會的一位好姊妹，這位教友介紹她到特殊學校代課，讓一個女孩子能夠夢境成真，使她得到這福氣，去服侍這群體，從而豐富了自己的人生。





校友近況

人物專訪

耕耘集過往訪問了不少畢業同學，介紹他們畢業後的生活和去向，有感家長們對子女將來的出路非常關心，我們今期特別邀請了四位剛在去年畢業的同學回校，談談他們的近況，兩男兩女，不約而同地選擇了公開就業的挑戰，且看看他們有甚麼轉變。

校友梁嘉汶、黃彩茹

訪問當天，兩位女同學都要在上午上班，放工後匆匆趕回母校接受訪問，印象中嘉汶較健談，彩茹則較含羞答答。



那些年，我們在沙公的日子……

彩茹自小六開始，由一間主流小學轉到沙公就讀，嘉汶則在中一才轉讀沙公，兩人同在去年畢業。回想當初因不認識新同學，老師授課方式亦不同，她們也花了不少時間才適應下來，但她們都認為在沙公學習是十分愉快的。

可能是女孩子的關係，兩人的興趣都是跳舞，曾一起參加舞蹈和粵劇，在舞蹈比賽中贏取了不少獎項，而嘉汶亦喜歡田徑活動，她曾在特奧的田徑賽中贏得金牌，令她十分難忘。

當問及她們在沙公感到最難忘的事時，兩人都不約而同地表示學校的三十周年校慶晚會中，一同參與的粵劇和舞蹈演出，是最深刻難忘的。嘉汶更告訴我們，她第一次乘搭飛機，就是跟隨學校參加北京遊學，那次旅程令她非常回味呢！



踏上求職路，成功在嘗試

嘉汶和彩茹不單在學期間興趣相近，就連畢業後的職業都一樣，她們同受僱於一個美容集團，只是上班地點不同而已。她們能夠找到這份工作，原來也要多謝校長和社工的協助。就在她們即將畢業離校的時候，原來當時正有美容集團和特殊學校合作，舉辦工作體驗計劃，經社工轉介及協助，她們便到美容公司實習，經過暑期個多月的實習後，美容公司十分欣賞她們工作勤奮守時，於是便聘請了她們。

現時她們在星期一至六由早上十時至下午二時，以兼職形式上班，工作範圍主要是日常一些清潔工作，例如吸塵，執拾房間，洗廁所等。嘉汶正考慮轉任全職，到時工作時間就會變成九個小時了，雖然將會較辛苦，但難得她有這種勇於嘗試的態度啊！



自食其力，學習理財

對於兩人能夠公開就業，筆者也為她們感到高興，難得的是她們對薪金要求不高，兩人的薪金雖然經勞工處評估後，只能按能力獲取合適的工資，但已能夠應付日常開支。彩茹會把薪金全數交給媽媽，再由媽媽為她分配，而嘉汶則會自己分配，部份作為家用，其他用作日常開支。

至於工餘時候，彩茹最喜歡留在家中玩電腦和遊戲機，好好地休息；而嘉汶則會找機會和舊同學聚舊，一同吃壽司、看電影等。

當結束訪問時，筆者也憧憬著自己的孩子將來畢業後的路會怎樣走，坦白說，想到孩子將來要靠做一些清潔或粗重的工作謀生時，難免感到有點不是味兒。幸好當最後問到她們是否喜歡這份工作時，她們都異口同聲地說喜歡，她們不單沒有抱怨辛苦，更表示工作能給她們滿足感，比以前有更多時間和自由做自己喜歡做的事，看她們樂在其中，積極滿足的態度，相信亦能帶給家長和同學們很大的鼓勵吧！





校友潘梓軒

聽說梓軒剛下班，連午飯也沒好好吃，就趕來跟我們做訪問。對我們每個問題，他都認真地回答，表現得十分友善。

順利就業

梓軒自小學三年級開始入讀沙公，在這個充滿愛與接納的大家庭，渡過了十年開心的校園生涯。在沙公，梓軒覺得自己的能力得到極大的發揮，曾代表香港參加國際的保齡球和溜冰賽事，並奪取多個獎項。在沙公生活的許多點滴，梓軒都記憶猶新。能和沙公的師生們一起參與三十週年慶典，最令他難忘。

畢業後的梓軒原計劃就讀明愛樂務職業訓練中心的餐飲業課程，但適逢班主任陳寶麟主任的引薦，在大埔某中學找到一份校役的工作，於是申請了延遲就讀明愛樂務的課程，前往該中學任職，開始了投入社會的新里程。

梓軒每週一至週六，從早上8點至下午1點工作，主要負責校內清潔、花草護理和設施的保養。工作守時、做事認真、與同事和睦相處，令梓軒順利渡過三個月的試用期。現在，梓軒快要與任職的學校簽訂正式的合約了。看到沙公的畢業生順利融入社會，沙公的每位老師和家長都感到十分欣慰。



學習理財

由於剛投身社會，工作的收入並不很豐厚，這給了梓軒機會學習財務管理，更好地運用金錢。更重要的是，梓軒了解到賺錢生存，自食其力並非想像般容易，也更能體會父母養育之恩的偉大。

堅持理想

除了每天工作，溜冰依然是梓軒堅持的一項運動。為了備戰2013年特殊奧運冬季世界比賽，他每週要參加三次的溜冰練習和體能訓練。正是這不懈的努力和堅持，讓梓軒能向更高的目標邁進！

離開校園，步入社會，是人生中的一個重大轉變。多了機會去安排自己的時間，梓軒覺得自由了。然而，沒有了一班同窗多年的摯友相伴，有時不免感到孤單，也令他十分懷念從前在沙公的日子。學習獨立，學會承擔，是我們的人生必修課，祝福梓軒和每位沙公之子都樂觀向前。



校友司徒東峻

據聞東峻一向是沙公的明星人物。在校訪問期間，不時有老師，同學前來與他熱情地打招呼，實在名不虛傳。

健談活躍

在沙公讀書時，東峻總是活躍在各項活動中：學校的節奏樂隊、朗誦表演等都少不了他的參與；而每年的校運會更是他展現運動天賦的大舞台。東峻的性格健談樂天，談及校園往事、經歷 SARS、參加三十周年校慶，都給他留下深刻印象。北京之行、廣州之旅也帶給他寶貴的學習經歷。就連小三入校時，班主任陳志權主任的教導都沒忘記呢。



堅毅不屈

自中一起，東峻便接受划艇訓練，並表現出非凡的能力。作為精英運動員，他多次在香港和國際的划艇大賽中取得驕人的成績。然而，成功的背後往往有超乎常人的努力和付出。目標堅定給他向上的動力，刻苦的訓練更是他今日成功的基石。昨日的輝煌，並沒有令東峻止步不前，他心中有更大的夢想，所以現在還繼續努力着。

畢業後，和大多數的畢業生不一樣，東峻沒有去申請一般機構的職前培訓。為了適應公開就業，經社工轉介下，他參加了職業訓練局 IVDC 開辦的咖啡沖調班，與主流學校的同學一起上課，12 週的學習讓他掌握了咖啡沖調的技術，也為他投身飲食業打下基礎。東峻現就職於沙田一間連鎖快餐店，負責廚房內的工作。作為一名職場新丁，東峻知道自己有很多東西要學習，並不介意從基層做起。在每天上午 5 小時（8 點到 1 點）的辛苦工作後，東峻下午仍然堅持到體育學院參加 3 小時的划艇訓練，生活忙碌卻充實。

珍惜機會，放棄夢想

最近，得知香港機場管理局有職位空缺，經面試後，成功受聘為行李貨運裝卸員，已於一月開始工作，每天工作九小時，需輪班工作，試用期三個月。每天為乘客運送行李，需要良好的體能，幸好划艇的體能訓練有數，東峻能應付自如，不過，由於輪班工作，也要放棄多年夢想——參加 2016 年的「巴西殘奧運動會」。

詢問東峻如何安排業餘時間，他說最喜歡上網，可以收集資訊和娛樂；也會聯絡舊同學，交流近況。他還參加許多不同的課程，學習攝影及英文，努力充實自己，不斷自我增值，東峻相信自己未來會有更好的前景。在這裏，也希望他能順利渡過試用期，晉身萬元戶。



活動剪貼簿

新舊會員輕鬆茶敘

新舊會員聚首一堂，互相交流。



中秋佈置

家長們用心佈置，令校園增添節日氣紛。

公益金服飾日

同學們悉心打扮，齊齊參與公益活動。



親子康樂日營

難得的一天，大家在鯉魚門渡假村一起舒展身心！





校服回收轉贈計劃

校服回收，循環再用，十分環保！

陸運會

全校家長、師生齊參與，好開心啊！



周年會員大會

一年一度會員大聚會，好熱鬧啊！



周年會員大會會後活動

難得到郊外走走，親親大自然。





國際復康日海洋公園同樂日

玩完後，齊齊拍張大合照。



學校旅行

秋高氣爽，去旅行真爽！



聖誕聯歡會

普世歡騰，家長齊參與，开开心心渡聖誕！



萬花筒

假期去咗邊？



胡迪，我喜歡你！



撑起地球真不容易！

你們數一數在這座英國舊式皇宮的草地上有多少隻山羊呢？



西藏好冷呀！



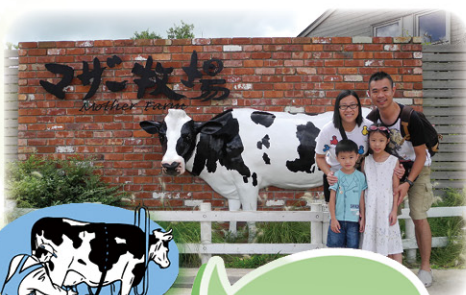
媽媽和我去了冰河世紀……打獅子！



風高，雄畫，悠
 景美如，媽咪，享
 我和了一個
 受假期！



宏偉的尼亞加拉
 瀑布，一生人一
 定要去一次！



朱 SIR，你們一
 家人在日本學會
 了擠牛奶嗎？



I Love You

一家四口去寵
 物公園，加上
 小狗樂也融融。



塔門疊石——
 你估吓那裏有
 沒有燈塔？



爸媽踏三輪車
 載我和妹妹到
 處遊覽，笑得我
 張不開眼！

教職員小檔案

教職員姓名：朱嘉儀老師

任教科目：英文、自理、自管、德育

教學／工作經驗：畢業後一直從事教學工作，而今年已踏入第六年任教中學部。

興趣／專長：喜歡發掘新事物、認識新朋友和我的學生。

加入沙公的感受和期望：

很高興可以在沙公任教和認識你們。在我眼中小朋友都是一張白紙，我們畫上的都會為他們的生命帶來大大小小的轉變。要畫出一幅漂亮的畫，老師和家長都要攜帶合作。我相信，只要用心教導學生，畫出的都會是優秀卓越的畫。



教職員姓名：黃仲賢老師

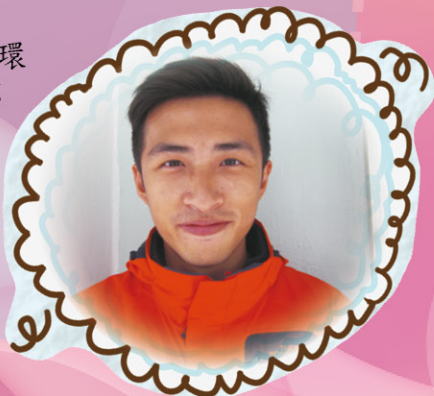
任教科目：體育、數學、科學、電腦

教學／工作經驗：在學期間曾到沙田公立學校進行兩個月實習

興趣／專長：運動、電影、旅行

加入沙公的感受和期望：

很高興能加入沙公這個大家庭，雖然環境並不陌生，但初為人師尚有很多不足的地方需要努力改善！有幸得到同事們的熱心幫助，加上學生們十分可愛和熱情，使我逐漸適應教師工作！望學生們能因為我而有少許改變，令人生有一點不同！共勉之。





教職員姓名：侯志業老師

任教科目：體育、數學、電腦、科學
 教學／工作經驗：畢業後曾於小學任教
 興趣／專長：舞蹈、籃球、跑步、足球
 加入沙公的感受和期望：
 很開心能加入沙公這個大家庭，我覺得每位學生都很可愛。我期望工作愉快，盡我所能讓每位學生繼續進步，發掘他們無限的潛能。



教職員姓名：魯慧鳴女士

工作經驗：公營醫院腫瘤及舒緩治療科護士
 興趣／專長：旅遊、踏單車、行街
 加入沙公的感受和期望：

我很高興加入沙公這個大家庭，感覺很新鮮，跟我以往的工作有很大的分別。這裡的同事很親切和友善，相處很融洽，感覺像家裏的兄弟姊妹；學生們很熱情和充滿活力，他們常常掛著開心的笑容上學，我很喜歡他們。我期望在未來的日子，學生和同事都能保持健康快樂，共享沙公的愉快生活。



教職員姓名：冼慧賢女士

負責工作：活動助理
 工作經驗：商業機構文職工作
 興趣／專長：閱讀、烹飪
 加入沙公的感受和期望：
 從前，身為家長的我未曾體會到學校為學生付出的心力，加入沙公後才體會到從事教育工作不是想像般簡單的事。這份工作對不曾於教育機構工作的我是一項新挑戰，我期望能盡力做好這份工作，與大家一同努力。





冠軍



亞軍



季軍

小一、小二組



小二司徒志朗



小三、小四組



小三邱俊文



小二劉浩賢



小四乙萬耀軒



小一郭濬禧



小四甲梁振鵬





初中組

小五、小六組



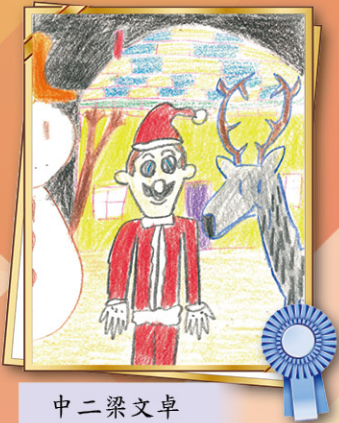
小六 林安怡



中三 蔡華傑



小五 謝浩賢



中二 梁文卓



小五 鍾嘉洺



中三 陳浩恩



冠軍



亞軍



季軍

小學組



小四甲李家平



中六區兆錦



小五馬璋廷



中二潘海源



小二司徒志朗



中四梁俊軒



粉嶺綠田園記

小六班陳頌榮同學

日期：2012年10月21日（星期日）

地點：粉嶺綠田園

活動：參觀一農莊、動物

我在十月二十一日參加了青年協會舉辦的「粉嶺綠田園一遊」。當天我們九時集合，然後乘坐旅遊巴出發，大約十時到目的地。



那裏地方很大，周圍都有泥土和綠油油的植物，十分美麗！

接着，黃姑娘和其他工作人員帶我們到耕地耕田，然後我們就拿着耕種工具耕田了。他們還安排我們製作麵包，十分有趣。



我最喜歡的活動就是耕田，因為可以玩泥沙。

這次的活動我玩得很開心，還令我眼界大開。真希望再有機會參加這些活動。

進步之旅嘉許計劃獲獎感受

中四班林耀鴻同學

五月二十六日早上我懷著既興奮又緊張的心情去參加面試，這是由單親協會舉辦的「進步之旅嘉許計劃」的面試。

我很榮幸得到校長和何姑娘的推薦才可以參加這個計劃，當天我和媽媽到馬鞍山泰伯紀念學校進行面試，有兩位主考官問我問題，真感謝神讓我能一一作答，而媽媽也覺得我在控制情緒上有很大的進步。最後我很高興能夠勝出這個計劃，獲得進步獎！



這次獲獎的獎品十分豐富，我和媽媽能免費享用酒店自助餐，又獲得一百元的書券作為獎勵，還可以參加一些有益身心的活動呢！

我的第一次參加 HKSAM

中四班李穎駿同學

今年4月，我參加了地板曲棍球比賽，當時我的心情有點緊張，最後竟能取得個人技術賽金牌，鄭慧敏主任讚我很努力。

在6月頭開始，我加入了地板曲棍球改良班訓練。透過訓練，我學會了堅毅和盡力克服困難的態度，教練、浸會大學的學生助教和隊員也很滿意我的表現。

八月份開始，彭教練和林教練選了我和書寶學習守龍門的技術。我希望明年可以出戰「2013 特殊奧運會冬季世界比賽」，為港爭光。

為了準備「2013年冬季世界比賽」，在11月5日我去了三日兩夜的集訓營。第一天，我們到天保民學校練習體能，完成練習了，便返回曹公潭戶外康樂中心吃晚飯。晚上7時正有康樂活動—學習跳快閃舞，這是為冬季世界比賽的表演而學的。

第二天，我們到YMCA新界會所訓練，然後便回曹公潭戶外康樂中心，休息了3小時後便又開始進行訓練。晚上大家又一起練習快閃舞，很多人讚賞地板曲棍球隊員表演出色。

第三天，大家便收拾行李準備離開場地，然後大家聽介紹和拍攝大合照，最後公佈了入選名單，我當上了正選。我覺得很開心，明年我能代表 HKSAM 出國比賽，我會努力為香港爭光的。



我在沙公的成長

中五班徐婉鏗同學

我是在二零零六年入讀沙田公立學校的小五，當時，我經常寫錯字，識字量很少，經常看不懂文字的意思。幸好，老師耐心地教導我寫字的筆劃和語文的知識。我不但學會了書寫很多詞語，還能看懂文章。現在，我讀到高中，老師教我寫文章，我便可以用文章記下自己的日常生活，此外，老師還教導我們人生的道理。



現在，我已經讀至中五，時間過得很快，還有一年我便會畢業，我真有點不捨得。我要感謝老師的教導，社工的幫助，還有校工努力清潔校園，讓我們在美好的校園中學習。

我不會令老師、校長和幫助我成長的人失望，我會繼續努力讀書，準備將來就業。我祝校長、各位老師、社工身體健康！笑口常開！各位師弟、師妹學業進步！身體健康！大家前程錦繡！

《燕詩》讀後感

中五班李鈺清同學

我很喜歡《燕詩》這首詩歌，它的作者是白居易。詩歌的內容大意是一對燕子父母勞心勞力，把雛燕養大，但他們長大後卻遠走高飛，沒有再理會父母，令牠們十分悲痛。作者藉此勸喻世人要孝順父母，知恩圖報。這首詩歌令我想到了父母疼愛兒女，而兒女長大後卻遠走高飛，但當他們他朝作為父母的時候，他的兒女會如何對待他們呢？



「思爾為雛日，高飛背母時，當時父母念，今日爾應知。」這句令我印象最深刻，因為它令我們反省，如果我們不孝順父母，將來我們的孩子也不會孝順我們，所以我學會了要孝順父母，好好對待他們。

「遇強越強」的麥慶歡大律師（高中人物專訪）

中六班鄭嘉豪同學

麥慶歡大律師自小就喪母，由養父母撫養成人。自小就被其他人取笑「有娘生、無娘教」，但她卻自強不息，不斷努力向上，終於成為一個大律師。因為從小就有這種悲慘的經歷，她為了保護自己，使外表變得很冷酷及堅強。

不愉快的童年生活

由於自小的不愉快經歷，令她學會保護自己，她亦試過因為受到別人的侮辱而去和別人打架，所以養成她有一種倔強的性格。她亦變得很聰明，自小已經懂得用物質去利誘別人幫她做事。她亦是一個很有創意的人，她會用餅罐盒做燈籠，亦會自製丫叉去射雀鳥。她又很愛發問，所以那時的老師大多不喜歡她，覺得她是一個麻煩的人。

發奮向上，成為大律師

從小她便立志要保護父母，因為父母的知識水平很低，不懂得保護自己，所以身為女兒的她，認為自己有責任去保護父母，她更相信「知識就是力量」，所以自小就勤力讀書，希望將來有成就，有能力去供養父母。她知道來港讀書需要很高的英文水平，所以她將整本英文字典背得滾瓜爛熟。她亦到過一間由英國人經營的餐廳做侍應，希望可以多說和多聽英語來提高自己的英文水平。

十六歲的時候，她來香港讀中學夜校，原本老師要她讀中一，但她去向校長爭取升讀中三，經過測試後，成功跳讀中三。讀完中學後，她一邊工作，一邊讀書，最後終於成為大律師。

工作不忘信仰

她做過不同的工作，例如侍應、文員，亦做過空中服務員，在此期間，她又不斷進修，終於成為了大律師。她做了七年律師，遇過很多令人感動及難忘的經歷。有一次，有一個十多歲的少年被控「與未成年少女性交」，因為她相信少年是無罪的，所以努力為他脫罪，結果那少年



答應跟她回教會，最後更成為了一個基督徒。她亦試過幫助一個失業男人，他因為偷飯盒給兒女吃而被捕，在她的求情下，最後法官只罰了他一百元。在法庭上，麥律師聽到他的悲慘遭遇，也忍不住流淚了。原來她也是一個感性的人，與硬朗的外表不一樣。

不犯法已經是一很大的貢獻

「不犯法已經是個一個很大的貢獻」，這是她給我們的忠告。原來做人不需要有很高的成就，只要奉公守法就已經很好了。她亦說過：「人生最開心快樂的時間是讀書，當我們投身這個社會工作時，將會遇到各種大大小小的困難，但是我們也應該要積極去克服它們，因為這些也會變成我們的人生經驗」。



遇強越強

你認為她的遭遇是好？是壞？如果沒有這種遭遇，她可能不會那麼獨立和堅強。反而適量的挫折，更可以鍛鍊她的求生意志，令她「遇強越強」呢！

本校中學生應否出外午膳

中六班葉康禮同學

我認為本校中學生應該出外午膳，因為食肆的午膳比學校提供的午膳味道更好，還可以有不同選擇，例如太興、大家樂、麥當勞…而且，和同學一起午膳，又可以和同學談話，會很開心。

最後，可以短暫離開學校，會讓我們覺得很輕鬆。

由於以上的原因，所以我認為本校的中學生應該出外午膳。

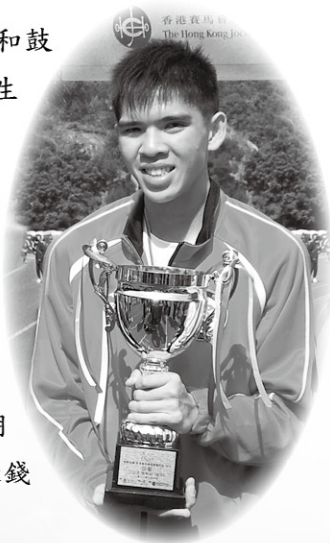
我在松嶺訓練中心的日子

校友王思榕

我是今年第三十屆的畢業生，我叫王思榕，很久沒有見到大家了，你知不知道我現時在哪一間職業訓練中心讀書及訓練呢？我想你應該猜不到吧！我正在匡智會松嶺綜合職業訓練中心訓練，我由八月十五日開始學習餐飲訓練，第一天導師讓我做抹飯盒工作，但第二天蔡Sir和黎姑娘要求我做樓面工作，而且更安排松嶺的學員和我一起抹桌子、椅子、掃地及擺放餐具和餐紙等工作，我當時很害怕，因為不是很明白應該怎樣做。之後在導師的鼓勵和支持下我越做越有信心，我的導師還教我很多工作上的技能，例如：怎樣招呼客人、落單、收銀（收錢和找贖）、擺放飯盒等工作，我很希望將來可以靠這些技能找到工作，供養我的父母。

我很多謝蔡Sir和黎姑娘的悉心教導和鼓勵，我現在可以迅速地工作，也不再害怕陌生的環境，還有我工作時也很積極和專心，我很開心蔡Sir和黎姑娘讚賞我很努力，不怕辛苦，能夠專心工作及聽從導師的指示。我會繼續努力做好每一樣工作的。

何校長、全體老師、社工、言語治療師及松嶺的導師們，我不會辜負你們對我的期望，我會繼續努力學習，將來回饋社會，賺錢供養父母。



最後我祝大家身體健康、工作順利及生活愉快！

公益金服飾日

一年一度的公益金便服日已於2012年9月28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。



家教會親子康樂日營

家教會舉行的親子康樂日營已於2012年10月21日順利舉行，學生、家長及教職員約180人，在鯉魚門度假村度過了開心的一天。當天天氣晴朗，大家都心情興奮，盡興而歸！



乘風航

乘風航活動已於2012年10月26日順利舉行，二十五位的沙公同學和東華三院邱金元中學的同學組成拍檔，一起參與海上歷奇訓練活動。同學們經歷了難忘的一天，除了學會一些船上的知識、求生技能外，最刺激的莫過於棄船逃生（即跳海），實在太驚險啦！



陸運會

本年度第二十二屆陸運會已於2012年11月8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，場面挺溫馨呢。



特殊奧運會足球比賽

已於11月9日至14日舉行，由陳寶麟主任及多位老師帶領的沙公足球隊，在男子團體賽勇奪冠軍，在師生融合賽勇奪亞軍，成績驕人，在此再次祝賀沙公足球隊，你們的辛苦操練是值得的。



學校旅行

本年度學校旅行已於2012年11月23日順利舉行。初小組同學前往元朗錦田鄉村俱樂部遊覽，高小組同學到屯門高球港學打高爾夫球，初中組同學到香港濕地公園及南生圍遊玩，高中組同學前往大澳遊覽，大家都盡興而歸。



家教會周年大會

家教會周年大會已於2012年12月2日順利舉行，各項議事亦已順利通過，當日會後更有親子沙頭角歡樂遊活動，參與人數非常踴躍。請大家繼續支持沙公家教會的活動。



聖誕聯歡會

本年度聖誕聯歡會已於2012年12月19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。



校園消息

黃玉玲主任弄璋之喜

黃玉玲主任於2012年9月23日誕下男嬰，在此恭賀陳頂川主任和黃玉玲主任，祝BB身體健康，快高長大！恭喜恭喜！



林菁怡老師新婚之喜

林菁怡老師於2012年10月1日新婚之喜，祝林老師及她的丈夫白頭到老，有影皆雙！恭喜！恭喜！



2012 香港青少年室內賽艇錦標賽

2012年9月23日

班別	學生姓名	項目	獎項
中五	李中傑	23歲或以下 4x500 接力 (展能組)	第三名

第36屆香港特殊奧運會室內賽艇比賽

2012年10月19日

金牌	銀牌	銅牌	獎項
3	12	21	第三名

2012 特奧東區田徑暨澳門特殊奧運會第三十屆城市邀請賽

2012年10月26至29日

班別	學生姓名	項目	獎項
中四	梁俊軒	100米短跑	金牌
		4X100米接力	金牌

2012年度第三十一屆蜆殼/港島青商展能學童獎學金

2012年11月2日

班別	學生姓名	獎項
中六	鍾子良	最佳進步獎
舊生	林景珊	傑出展能學童獎

第35屆香港賽艇錦標賽

2012年11月3日

班別	學生姓名	項目	獎項
中五	李中傑	展能4人融合艇	銅獎
中五	何雋彥	展能4人融合艇	金獎

第36屆香港特殊奧運會足球比賽

2012年11月9至14日

		獎項
男子5人隊際賽		冠軍
融合5人隊際賽		亞軍
個人技術賽	3金	1銀
		5銅牌



校園新發現

(一) 壁畫不見了

學校在暑假期間進行校舍翻新及改善工程，其中一項是為全校牆壁掃上新油漆。有沒有發覺課室內外、禮堂、活動室等等，都潔白乾淨了呢？雖然壁畫不見了是有點可惜，但可盼望不久將來會有更精采的新作品出現啊！



(二) 斜坡梯級換新裝

除了以上所說的工程，還有校舍側邊的斜坡鋪上了新梯級，既安全又美觀實用。有沒有發覺梯級比以前長了很多呢？原來工程公司看見剩下不少磚塊材料，倒不如物盡其用，把它們鋪至斜坡盡頭，皆大歡喜！



(三) 小園圃學耕種

位於圖書館旁邊的空地，為配合推行「小農夫·大搞作」計劃，已經重新規劃和整理，變成小園圃。其目的是鼓勵及培養同學對種植的興趣和愛護大自然的態度，又可提高同學對植物護理及耕種常識。當中包括一連串的活動，例如「親子種植」、「做個小農夫」、「種植講座」等等。真期待同學們有好的收成！



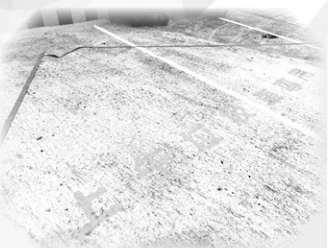
(四) 停車場變成田徑場

大家有沒有發現學校上層大停車場與以前有點不同呢？原來是地面經過磨平和鋪上瀝青，再加上掃五至六層油漆的工序，變成現在田徑場的面貌，同學又多了一處學習跑步的好地方；不過為了安全，上課期間或有需要時，上層大停車場將會封閉，車輛只可停泊低層停車場。



(五) 地上黃線增多了

由二零一二年度學期開始，學校的垃圾由食物環境衛生署負責收集。為了配合食環署的要求，校方要提供充足空間及安全位置讓垃圾車進行工作，故此在低層停車處的地面上劃了黃色線，作為垃圾車指定停泊之處，並將早上十一時至十二時列為垃圾車專用時間。各位駕駛者敬請留意！



家教會新動向

一月

新春佈置

為迎接蛇年的來臨，為校園增添節日氣氛，家教會將替校園佈置一番，歡迎你幫手，到時見啦！

一月

家長興趣班

放下忙碌的生活，輕鬆一下，我們為大家精心設計了「新春美味年糕製作」班，自製既簡單又健康的年糕迎接蛇年，請留意這個好機會啦！

一月

草地滾球同樂日

親子活動真好！本會將於1月27日（星期六）舉辦草地滾球同樂日，名額有限，及早報名參加。

二月

「有傾有講」 輕鬆交流茶聚

本學年第二次的「有傾有講」交流茶聚將於2月26日舉行，趁這難得的機會，增進與學校的溝通和合作，各位會員，記得準時出席！

二月

新春團拜

2月23日新春團拜喜氣洋洋，是互相祝賀聚首一堂的好日子，當日除聚餐外還有精彩表演及豐富禮物大抽獎，敬請踴躍參加！

三月

家長日

為更有效地培育子女，家長必須與學校有良好的溝通和了解，彼此互相配合，實踐學校合作的精神，因此，請謹記出席3月10日的家長日。

四月

校服回收及 轉贈計劃

不合身的校服可以怎樣處理？參加校服回收及轉贈計劃，既有環保意義，亦可助人，一舉兩得。請將好舊校服並帶回學校，讓合適的同學，多謝支持！

五月

火炬慈善跑

香港弱智人士體育協會將於五月舉辦一年一度的火炬慈善跑活動，籌得的善款將用於培訓國際賽之精英運動員，希望國家出錢出力共襄善舉。

六月

謝師宴

時光飛逝！謝師宴是快將畢業的同學向師長表達謝意的好機會。誠邀家長和子女一同出席，向師長道謝。

景點推介——青衣自然徑



秋冬季節，天朗氣清，最適宜遠足行山，今期為大家介紹適合一家大小一起活動的青衣自然徑。

路程：由青衣西路青華苑至青衣長宏邨

需時：2小時

注意事項：路程中沒有洗手間，沒有補給地點，要自備清水及乾糧，亦要預備防曬用品及雨具，以備不時之需。

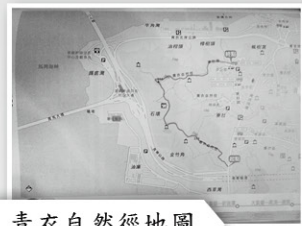
起點：青衣路青華苑 終點：長宏邨

交通：城巴 E42 由大圍海福花園至青衣青華苑下車

車費：\$13.9

車程：大約 20 分鐘

由青衣青華苑下車，後方有天橋過對面馬路，向長青公路方向行約 5 分鐘即見青衣自然徑入口。路況一開始是綠林山徑，之後比較多石級（大約 500 級），步行 25 分鐘後有一個平台可以看到遠至南丫島的景色，接著到達 1 號觀景台，可以看到 360 度景觀。再前行經過 2 號涼亭前行大約 15 分鐘，有一個野餐區，並有分叉路，隨即可登上全徑最高點，218 米山峰正面觀賞青馬大橋。下山時會經過回歸紀念亭，再前行大約 15 分鐘可到出口，最後再步行 5 分鐘到達長宏邨巴士總站，可轉坐 248M 到青衣鐵路站。



青衣自然徑地圖

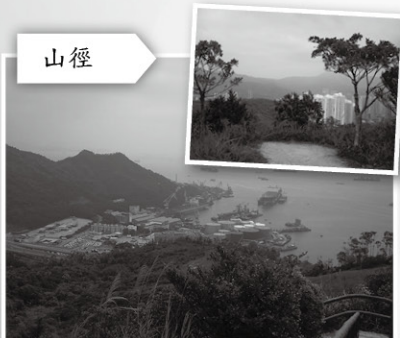


青衣徑入口



沿路風景

山徑



長宏巴士站



青衣徑出口



有獎遊戲



- 沙田公立學校在香港十八區的哪個區？
1. 大埔區 2. 沙田區 3. 西貢區
- 現任教育局長是誰？
1. 李國章 2. 吳克儉 3. 唐英年
- 中國二十四節氣中「冬至」時會吃什麼？
1. 湯丸 2. 年糕 3. 紅豆沙
- 聖誕節是為了紀念誰的出生？
1. 耶穌 2. 聖母 3. 觀世音菩薩
- 中國十八大舉行後，國家主席是哪位？
1. 胡錦濤 2. 習近平 3. 江澤民
- 香港特別行政區的區花是什麼？
1. 木棉花 2. 水仙花 3. 紫荊花
- MPF 是什麼的簡稱？
1. 強積金 2. 公積金 3. 退休金
- 今年是沙田公立學校成立幾周年？
1. 30 2. 31 3. 32
- 中國的第一位太空人是誰？
1. 翟志剛 2. 楊利偉 3. 汪洋
- 現任香港特別行政區首長是誰？
1. 董建華 2. 曾蔭權 3. 梁振英

41 期答案：1b 2a 3c 4b 5b 6c 7a 8c 9b 10c

41 期得獎名單：小六 莊善行 小六 馬浩文 小六 傅穎豪 中四 李穎駿

第 42 期有獎遊戲參加表格

參加者姓名： _____

班別： _____

答案： 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____

6. _____ 7. _____ 8. _____ 9. _____ 10. _____

編輯名單

顧問：何兆餘校長

委員：周裕琪女士 周瑞霽女士
何麗荷女士 吳嘉麗女士
羅小雲女士 蔣維維女士
周香妹女士 張詠賢女士
梁美賢女士 鄒淑嫻女士
廖紅枚女士 陳頂川主任
陳寶麟主任 李嘉嘉主任
鄧秀文主任 曾麗芬老師
潘彩龍老師 黃妍娜老師
林菁怡老師 何詠芝老師
何少霞老師 邱綺珊女士
林婉玲女士 冼慧賢女士

福



福

福