

# 耕耘



第四十五期  
沙田公立學校家長教職員聯會  
2014年7月

# 目錄

編者的話.....	1
特稿	
得獎感言.....	凌劉月芬女士(校董會主席)..... 2
學會專訪.....	何小蓮女士(小六區天威家長)..... 3-8
攝影學會	吳嘉麗女士(中一周栢健家長)
藝術學會	梁美賢女士(中三譚洛瑤家長)
	鄒淑嫻女士(中四香鈞堯家長)
	張詠賢女士(舊生吳鈞庭家長)
特稿	
2013-2014 年度健康校園計劃.....	魯慧鳴女士、黃玉玲主任..... 9-11
2013-2014 年度家長日意見回應..	周裕琪女士(家教會主席)..... 12-13
	呂麗儀女士(家教會副主席)
校園通訊站.....	14-18
家教會新動向.....	19
好書推介.....	20
好文共賞.....	21
有獎遊戲.....	22
會員信箱	
繪本創作.....	中三何滿田同學..... 23
人物描寫.....	小五甲林梓頌同學..... 24
八達通.....	中三周嘉寶同學..... 24
詩歌讀後感.....	中四李進傑同學..... 25
沙公陸運會記.....	中五謝芳賢同學..... 26
海洋公園遊.....	中六李中傑同學..... 27
舞出新經歷.....	趙燕萍女士(中二歐卓文家長)..... 28
兒子的點滴.....	徐麗賢女士(中五麥海聲家長)..... 28
畢業感言.....	林淑珍女士(中六林希慧家長)..... 29
當「更年期」遇上「青春期」.....	沙公小婦人..... 29
高中選修科	
「健康管理與社會關懷」簡介.....	楊麗芳老師..... 30
同根同心之旅後感一	
我們上廣州.....	袁慧敏主任..... 30-31
第十屆扶康會「香港最佳老友運動」	
電能烹飪比賽.....	王素怡老師..... 31-32
教職員發展日 2013-2014.....	陳寶麟主任..... 33-34
活動萬花筒.....	35-40
編輯名單.....	41



# 編 者 的 話

這陣子沙公喜事連連，大家揭開新一期的《耕耘集》，定必感受到一片喜悅的氣氛。先有凌劉月芬主席在本期特稿中分享她獲頒授榮譽院士的感受，大家齊來細聽她的「沙公情」。另外同學們在各校內、外比賽中亦獲得了優異的成績，還有兩位教師結婚的喜訊，想知道是誰，大家可細閱本期的「校園通訊站」。

為了解會員的期望，以提升服務質素，家教會於家長日蒐集了會員對本會的不同意見後，特於本期作出回應，冀能加強與家長的溝通。

除關心家長的需要外，學校亦一直關注學生的身心健康，故本期特稿便請來駐校護士魯慧鳴女士和黃玉玲主任為大家介紹本校的健康校園計劃，讓關心子女健康成長的家長能掌握最新的健康資訊。還有楊麗芳老師簡介高中選修科—「健康管理與社會關懷」，看看這科如何充實學生的健康知識，以發展他們的健康生活技能。

其實，良好的親子關係也是促進子女身心健康及情緒發展的良藥，但為人父母，實在是一門高深的學問，故此是次「好書推介」便特意向家長介紹《成功父母之道》一書，希望關愛子女的父母能在當中獲得啟迪。而本期的「會員信箱」，不但有家長細說兒子難忘的跳舞經歷，還有家長分享與兒子相處的生活點滴，更有準畢業生家長的畢業感言，閱畢文章，定能感受到家長與子女間的真摯感情。

作為本學年最後一期的《耕耘集》，精彩內容又豈只這樣簡單，本期的「學會專訪」便介紹了本年度成立的攝影學會和藝術學會；如果想預知來年家教會的活動安排，可細閱「家教會新動向」。當然，還有學生最愛的「活動萬花筒」及「有獎遊戲」，大家萬勿錯過呢！

本期《耕耘集》內容豐富又充實，希望能陪伴大家渡過這個炎炎夏日，我們下學年再見！







## 得獎感言

凌劉月芬女士(校董會主席)

對於今次能夠獲得香港教育學院頒授榮譽院士，我感到既興奮又高興。頒授典禮那天承蒙各位的光臨和致賀，除了感激外，更要致歉。因為程序緊湊，來賓太多，沒有機會親身向各位言謝。現在藉着少少的篇幅向大家再次表達衷心的謝意和說一下自己的得獎感受！

受聘於沙田公立學校，可說是我的第一份工作，也是我唯一的一份工作直至退休。在這裏，我渡過了許多快樂的歲月，因此大部份的記憶都是美好的、愉快的。當然，期間確實也遇到了不少的困難和障礙，可幸都能夠一一化解。我生活在沙公也成長在沙公，這裏的一草一木、風光和人物早已烙印在腦海中，永不磨滅。沙公可以說是我的第二個家，所以對她的感情濃得化不開來！

在此要萬分感謝數十年來歷任的校監、校董們對我的信任和領導。同事們的合作、愛護和尊重讓我銘感於心，而學生的進步和勤奮，讓我得到最大的滿足，再加上家長的信賴和支持，正是我動力的來源！



回想起來，全因為有你們，因着你們的支持和鼓勵，我才可以做得到！做得好！做得成功！你們真是我的正能量啊！很高興能夠跟大家分享我的喜悅，感謝大家的愛護，更期望在未來的日子裏，再次得到你們的鼓勵，好讓我能繼續努力下去。多謝各位！



記者：何小蓮女士（區天威家長）  
吳嘉麗女士（周栢健家長）  
梁美賢女士（譚洛瑤家長）  
鄒淑嫻女士（香鈞堯家長）  
張詠賢女士（吳鈞庭家長）

# 學會專訪

## 前言

這個學年，沙田公立學校成立了兩個新學會。第一個是攝影學會，另一個是藝術學會。雖然大家從名稱便能想像到學會的性質，但究竟為何要設立這些學會？同學們在當中學習到甚麼？相信大家都會有興趣知道。因此，耕耘集專訪隊把握時間，約來兩位學會的會長及顧問教師做了一次深入的訪問，為會員送上兩個學會的第一手資料。

## 攝影學會

受訪成員：陳孝斌主任、李春華同學、梁耀華同學及徐婉鏞同學。

### 攝影學會的誕生

在2013年下學期，展亮技能發展中心舉辦了「藝術之都」主題攝影比賽。陳孝斌主任、莊志強主任、林亦翰主任和袁慧敏主任（現時為學會顧問教師）皆很感興趣，亦覺得是學生學習的好機會，雖然參賽時間緊逼，也抱著一試無妨的心態，決定報名參加。當時參與的同學們，態度熱誠又認真，深深感動了幾位老師，亦令老師們萌生成立攝影學會的念頭。當時，梁耀華同學（特殊組第一名）及麥海聲同學（特殊組優異獎）分別獲得獎項，令老師們深感鼓舞和欣慰。



## 學會宗旨

- 1) 培養學生對攝影的興趣
- 2) 培養學生獨立思考和審美感
- 3) 鍛鍊學生自立和耐性
- 4) 讓學生多與社會接觸



## 學會幹事成員

- 主席：李春華同學  
副主席：梁耀華同學  
聯絡：楊錦程同學  
康樂：麥海聲同學  
文書：黃宇琳同學  
總務：張東進同學、徐婉鏘同學

## 兩類會籍，各有目的

全校師生皆歡迎入會，小學組鼓勵學生以家庭作參加單位，增加親子機會。中學組鼓勵學生以個人作參加單位，學習自立能力和耐性。

## 學會活動為學員帶來既興奮又難忘的新體驗

參與「2013 盲人觀星營」活動，學員第一次於戶外露營，更要在凌晨兩點由營地出發，摸黑步行三小時到達拍攝日出的地方，當中體驗的苦與樂，真是畢生難忘。





參與「藝術之都」攝影比賽，晚上要到旺角攝影街頭藝術，給與學員首次上夜街的體驗，非常興奮。



在深水埗拍攝不同階層的工作，欲了解民間疾苦，卻被魚販喝罵及禁止拍攝，這次有驚無險。



參加校園內的拍攝活動，對攝影的興趣提高了，但期間又因同學不合作而困難重重。



## 學會展望

由於學會只是成立初期，學生幹事暫時只充當協助角色，幫助處理學會事務。教師顧問團希望日後當學會邁進更成熟的階段時，學員能夠自行處理學會事務，例如：更新網站資料、籌劃學會活動等，讓同學體驗攝影樂趣。

# 藝術學會

受訪成員：楊尚嵐老師、梁睿珊同學

## 藝術學會的誕生

藝術是甚麼？我們在日常生活中怎樣去把藝術呈現出來？我們能隨時進行不同的創作活動嗎？為了讓同學們從生活中學習「體會美、鑑賞美」，一群視覺藝術科教師便萌芽出這個念頭：希望能夠有一個空間或平台去讓沙公的學生去展示他們的藝術才能和意念。就這樣，「藝術學會」在校長的全力支持下，便於本學年誕生了。



## 會員招募

學會的顧問教師於9月初發通告招募會員，讓同學自由參加，甄選準則包括：

- ▶ 有創意
- ▶ 有美術基礎（例如：繪畫技巧）
- ▶ 具評鑑藝術作品的的能力

## 學會架構

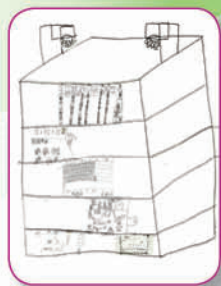
1. 首席顧問：何兆餘校長
2. 顧問教師：楊尚嵐老師      李嘉嘉老師      朱頌恩主任
3. 會長：梁睿珊同學
4. 會員：小學部 20 人      中學部 20 人





## 舉辦活動

1. 紙藝工作坊
2. 校舍模型工作坊
3. 校內作品展（包括立體及平面作品展示）
4. 不定期參加校外美術創作活動



## 校園內設置藝術學會展覽區

設置展覽區能讓藝術學會定期展出不同主題與媒介的作品，包括：繪畫、拼貼、設計及多媒體創作，透過凝聚及展示本校學生的創造力，提升學生的自信心及對藝術的投入感。



## 宣傳學會活動，推動全校參與

藝術學會的活動主要由會長來宣傳。會長梁睿珊同學熱愛藝術，喜愛創作，積極推動及宣傳學會所舉辦的活動。她每次也會認真地預備宣傳講稿，寫下活動的詳細資料，並進行練習，於早會及午間廣播時把活動資訊告訴大家，希望大家積極支持和參與。



## 會長責任重大，感受良多

梁睿珊同學認為擔任會長十分開心，因為可以策劃、參與及推廣學會活動。印象最深刻的是製作新校舍模型，因為目標是收集二千個廁紙筒，起初很擔心數量不足，因此每天也要提同學帶廁紙筒。「幸好，得到校長、老師、家長及同學的支持，終於成功收集到二千個廁紙筒，當時真的很興奮呢！」睿珊說。另外，能夠跟老師及同學一起成完這項大型的立體創作，睿珊覺得很有滿足感。



## 學會展望

在往後的日子裏，藝術學會將會繼續舉辦不同類型的活動，讓同學們從活動中學習到「體會美、鑑賞美」。學會亦會不定時向大家收集物料，再進行大型創作。當然，大家更期待及渴望見到新校舍的落成，皆因新校舍內會有一個視覺藝術室呢！



## 後記

在訪問過程中，兩個學會的同學都表現得積極投入，提到當中的體驗時更是侃侃而談，充份表現他們樂在其中。看來，同學們不單從活動中學會攝影或藝術創作的技巧，更經歷了不少難忘的體驗，在他們的成長路上留下精彩的印記。對攝影學會及藝術學會有興趣的同學和家長，請密切留意兩個學會的最新動向。



## 2013-2014 年度 健康校園計劃

魯慧鳴女士、黃玉玲主任



大家好，沙公除了注重學生的德、智、體、群、美五育的發展外，還十分重視學生的健康。本年度學校正式成立了健康校園小組。大家試猜猜這個組別有那些成員？當然少不了護士魯慧鳴女士、教師黃玉玲主任、社工陳海華女士、言語治療師張曉嫻女士，最重要的當然是沙公每一位的家長，你們在家為子女安排的膳食，就是我們健康校園小組成功的要素。以下是推行健康校園的目的及本年度健康校園的活動花絮：

### 為何要推行健康校園呢？

健康是學習的基礎，我們希望學生能擁有健康的體魄，以便在各方面得到均衡的發展。因此今年沙公成立了健康校園小組，致力推行各式各樣的健康校園活動，把健康訊息帶予學生、家長及同工，以建立健康校園文化。

### 2013-2014 年度健康校園活動花絮

#### ➤ 午膳後刷牙活動



鼓勵小四至中六學生午膳後刷牙，提倡口腔衛生。學生每位都很注重口腔清潔。



「學生刷牙健康大使」負責維持秩序，並提示學生刷牙後要記清理牙刷和水杯的污漬，提倡口腔衛生。

## 公共衛生和正確的洗手方法



護士在早會時間教導學生公共衛生常識和正確的洗手方法。



學生在老師帶領下，齊齊實習正確的洗手方法。

## 水果同樂日



學生在午膳後試食既健康，又美味的水果。



家長及學生健康大使齊齊預備水果，並向全校師生介紹水果的營養價值。

## 急救箱的認識



護士向學生講解急救箱的設備和用途，藉此提高學生的安全意識。

## 健康校園問答遊戲

言語治療師每月舉行一次「健康問答遊戲」，答對的同學會獲贈小禮物。





## 健康小食試食日



透過活動介紹不同種類的健康小食，加強學生對飲食營養的知識，並鼓勵養成良好的飲食習慣。



大家都踴躍參加，學生食得健康，家長也派得開心！

## 賽馬會「安心校園計劃」

賽馬會「安心校園計劃」的專業人士到校，為14位老師和職員進行心肺復甦法及去顫法訓練課程，每位學員都用心聽教練講解及示範。教職員認真地實習心肺復甦法及去顫法。



## 舊換新，你我更健康

根據衛生署學生健康服務部的資料，近年本港學童超重問題日益嚴重，因此沙公「健康校園小組」計劃持續提倡健康飲食和恆常運動。我們會推廣「低糖、低卡路里」的飲食訊息，學校汽水機已更換比較健康的飲品，以建立健康的學校環境，讓學生實踐健康生活模式。



## 總結

健康是快樂的泉源，健康的校園生活對學生、家長和每一位同工均會產生正面的影響。我們明白到學生要擁有健康的體魄及心靈，並非單憑一個講座或一項活動便能達致，而是需要持續的學習，並實踐健康的生活，而家長的支持及配合更是重要的因素。家長是學校的重要夥伴，家校合作更是我們成功發展健康校園的關鍵。因此，家長們，就讓我們共同努力，一起建立健康的校園文化、氣氛和環境，讓沙公學生能愉快學習，健康成長，享受快樂的人生。

# 2013-2014 年度 家長日意見回應

周裕琪女士 (家教會主席)  
呂麗儀女士 (家教會副主席)

為了解大家的期望，提升服務的質素，本會每年都會透過家長日家長與班主任會面的環節，蒐集大家對家長教職員聯會的意見。今年家長提出的意見共有四項，經過我們細心閱讀及討論後，特借《耕耘集》一角作出回應，希望加強與家長的溝通。

## 意見一：

家教會講座可設在周末，藉以遷就上班的家長，並可派發筆記以作參考。

## 回應：

本會每年會舉辦兩次專題講座／工作坊，主題會因應學生及家長的興趣和需要而有所不同。根據過去三屆的紀錄，本會曾舉辦的六次專題講座／工作坊中，有三次是安排於周六舉行，包括2012年5月19日（星期六）舉辦的「團隊建立」工作坊、2013年6月1日（星期六）舉辦的「親子遊戲活動」工作坊及2014年3月8日（星期六）舉辦的「親子樂無窮—提升創意思維」工作坊。希望平日上班的家長，盡量留意通告，並抽空參加周末舉行的講座及工作坊。筆記方面，則會視乎講座／工作坊的內容及講者是否有提供而決定，但因財政所限，亦只能派發與報名參加的家長。

## 意見二：

近兩年家教會活動較少，如：家長興趣班，令大家的凝聚力減少。

## 回應：

家教會每年均會舉辦恆常的活動，範疇包括康樂聯誼、社會服務、專題講座、興趣班、與社區團體合辦活動、參與社區活動和協辦學校活動等。過去兩年，本會主辦的活動大致與往常一樣，但與學校及其他機構合辦或協辦的活動，則會視乎學校或機構所需而略有不同。家長興趣班的確有助凝聚會員，讓大家一邊學習一邊交流，故此本會每年均會舉辦這類活動。今年舉辦的家長興趣班「新春至潮全盒製作」，由義務導師教授製作兩款特式的全



盒，但因為要考慮教授內容的連貫性及學校場地的因素（是日借用課室進行），故兩款全盒製作均安排於同一天內連續接近四小時進行。節數雖然減少，但內容同樣豐富。我們舉辦的興趣班，經常希望能做到多元化及富創意，但要尋找義務導師卻實在不易。在此特別向會員呼籲，如有合適的義務導師，歡迎直接聯絡本會，讓會員得益。

### **意見三：**

家長資源室現在多用來上輔導課，減少了家長聯誼的地方。

### **回應：**

近年校園設施不敷應用是學校面對的重大問題。基於「以學生為本」的大原則，學校優先讓學生使用設施是可以理解和接受的。作為家長，為了讓同學獲得理想的學習空間，希望大家能與學校配合，以子弟的利益為大前題，發揮犧牲小我的精神。值得高興的是，在學校多番努力的爭取下，政府已批出學校擴建校舍的申請，希望家長們能耐心等待，待校舍新翼落成後，學校將會為大家安排一個更完善的家長資源室。

### **意見四：**

減少飲食或外出用餐活動，建議安排「到會」回校享用，以節省開支及工作；亦有家長建議分組借用校園，讓家長自製食物到校聯誼。

### **回應：**

本會每年舉辦的外出用餐活動通常有兩項：會員大會會後活動及新春團拜，希望透過輕鬆、愉快、熱鬧的活動，聯繫會員、讓大家彼此交流及分享，達致增進友誼及凝聚力的目的。其實每年學校的聖誕聯歡會，也是以這種形式進行的，當天，很多熱心的家長會出錢出力，準備各式美食帶到學校與大家品嚐，讓學生、家長與教職員同樂。然而，這類的聚會，除了需要學校教職員的全力支持和配合外，更需大量家長義工們的無私奉獻下才能成功。場地方面雖然較理想，但實則整個聚會的籌備和協調工作殊不簡單，因此，礙於人力資源和場地的限制，我們未能經常借用校園來舉辦類似的活動，待校園環境有所改善，我們必定會積極考慮大家的意見，舉辦不同形式的活動，到時希望家長們能夠踴躍支持。

## 奔向共融—香港特殊馬拉松 2014

馬拉松已於2014年1月19日舉行，同學踴躍參與，在家長和老師的支持下全力以赴，奔向目標，突破自己！



## 結業禮

本校結業禮已於2014年1月24日順利舉行，同學在學業及訓練中都努力耕耘，當天在歡樂的氣氛中與大家分享學習成果。

## 香港特殊奧運會分區田徑賽

特奧分區田徑賽已於2014年1月25日舉行，同學無懼挑戰，積極參與各項賽事，享受當中過程之餘，還勇奪佳績呢！



## 書法比賽

本校書法比賽已於2014年2月17日舉行，以「整潔」為主題。各級同學都盡己所能，認真書寫賽卷。



## 故事演講比賽

本校故事演講比賽（決賽）已於2014年2月25日順利進行，各級同學都踴躍參加。各參賽者的演繹非常生動，透過聲線、語調、表情、動作等把故事的情節說得引人入勝，令人回味。



## 英語遊戲日

英語遊戲日已於2014年3月7日舉行。同學投入參與，對木偶劇和話劇等活動及遊戲都深感興趣，不知不覺間進入英語世界，玩得樂而忘返！





## 家長日

一年一度的家長日已於2014年3月30日舉行，感謝各參加者的踴躍支持及準時出席，令當日各活動得以順利完成。當日節目豐富，有學生的精彩演出、校長講座、班主任面談時間，更有學生送上他們用心製作的甜品杯，相信大家都滿載而歸！



## 初中教育營

初中教育營已於2014年5月21-23日於長洲舉行。同學自己設計行程及遊覽長洲，又可以一嚐特色小食，真是一次難忘的經歷！



## 高中西安境外遊

正所謂「讀萬卷書不如行萬里路」，2014年5月21-24日的西安之旅實在擴闊了同學的眼界，讓同學可以親身參觀不少歷史名勝，實在是難得的機會！



## 校園消息

### 譚愷瑩老師新婚之喜

譚愷瑩老師於2014年1月19日新婚之喜，祝譚老師與丈夫永遠恩愛甜蜜，白頭到老！恭喜恭喜！



### 吳嘉莉老師新婚之喜

吳嘉莉老師於2014年4月27日新婚之喜，祝一對新人永遠幸福快樂，有影偕雙！恭喜恭喜！



凌劉月芬主席獲頒授榮譽院士  
校董會主席凌劉月芬女士於2014年3月25日獲香港教育學院頒授榮譽院士，實至名歸，可喜可賀！



## 校外比賽 ---- 國際賽

### 2013 特殊奧林匹克亞太區運動會 (澳洲紐卡素) 2013年12月1至7日

班別	學生姓名	比賽類別	項目	獎項
小四	謝林恩	游泳	25 米自由泳	金牌
			25 米背泳	銅牌
			4x25 米自由泳接力	金牌
小五甲	張可盈	游泳	50 米自由泳	銀牌
			50 米蛙泳	銀牌
			4x25 米自由泳接力	金牌
小六	庾焯琳	游泳	100 米蛙泳	金牌
			100 米個人四式	金牌
			4X25 米自由泳接力	金牌
中一	陳朗天	游泳	100 米蛙泳	銀牌
			4X50 米四式接力	銀牌
			100 米自由式	第四名
中三	黃宇琳	羽毛球	混合雙打	金牌
			單打	銅牌
			雙打	第四名
中五	張家銘	羽毛球	混合雙打	銀牌
			雙打	銅牌
			單打	銅牌
中六	葉康禮	保齡球	團體	金牌
			雙人	金牌
			個人	銅牌

### 2014 英國國際殘疾人游泳比賽 (英國 - 格拉斯哥) 2014年4月18至21日

班別	學生姓名	項目	獎項
中四	蔡華傑	100 米蛙泳	金牌 (破香港紀錄)
		200 米個人四式	銀牌
		200 米自由泳	銅牌
		100 米背泳	銅牌

### 第三屆國際智障人士體育聯盟世界室內賽艇錦標賽及 第一屆國際智障人士體育聯盟國際賽艇賽 (意大利 - 加維拉索) 2014年5月17-18日

班別	學生姓名	項目	獎項
中六	何雋彥	肢全智障組四人混合艇 1000 米	金牌
		肢全智障組四人混合艇 1000 米	金牌



# 校外比賽 ---- 本港賽

## 「青苗學界進步獎」2012-2013 2013年11月份

班別	學生姓名	獎項
中二	葉子輝	青苗學界進步獎
中三	黃宇琳	青苗學界進步獎
中四	李進傑	青苗學界進步獎
中五	梁俊軒	青苗學界進步獎
中六	布詠愉	青苗學界進步獎

「奔向共融—香港特殊馬拉松 2014」 2014年1月19日			
班別	學生姓名	項目	獎項
中五	何詩昊	三公里 男子少年組	第一名 (破大會紀錄)
中一	陳朗天		第十名
中六	徐婉鏘	三公里	第三名
中三	黃宇琳	女子少年組	第七名

## 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 胡君寶 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		

## 第 38 屆香港特殊奧運會 田徑比賽第四區 2014年1月25日

項目	金牌	銀牌	銅牌
田徑	95	68	41

## 「奔向共融—香港特殊馬拉松 2014」 2014年1月19日

班別	學生姓名	項目	獎項
小三	司徒志朗	特殊 學校組	優等獎
小四	黃進培		
小五甲	袁國威		
小五乙	葉家禧		
小六	劉樂融 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	胡君寶 香鈞堯		
中五	張東進 李穎駿		
中六	徐婉鏘 李鈺清		

## 向老師致敬 2013 繪畫比賽 (特殊學校) 2014年2月21日

班別	學生姓名	項目	獎項
中一	李穎濠	繪畫比賽 (特殊學校)	冠軍
小三	劉浩賢	繪畫比賽 (特殊學校)	優異獎

**第 66 屆香港學校音樂節—器樂組比賽**  
2014 年 3 月 11 日

班別	學生姓名	項目	獎項
小五甲	卞健霖	器樂組	甲級榮譽
小六	李澤昇 謝浩賢		
中一	傅穎豪		
中二	梁睿珊 歐卓文 黃溢曦 胡至強 柯恩睿 周智鎔		
中五	麥海聲 張家銘 謝芳賢 何詩昊		
中六	李鈺清 楊錦程 李中傑		

**第 66 屆香港學校音樂節—歌唱組比賽**  
2014 年 3 月 31 日

班別	學生姓名	項目	獎項
中一	傅穎豪	輕度智障— 合唱組	甲級榮譽
中二	黃溢曦 柯恩睿 周智鎔 歐卓文 梁詠彤 梁睿珊		
中三	羅鈺穎 黃宇琳		
中四	黎睿文 香鈞堯 劉港豪		
中五	麥海聲 張家銘 李穎駿 李依琳 吳曉彤		
中六	楊錦程 梁耀華 黎昕		

**2014 香港公開室內賽艇錦標賽暨  
慈善長途接力賽**  
2014 年 3 月 15 日

班別	學生姓名	項目	獎項
中六	李中傑	展能混合隊際接力 (智障組)	銀牌

**第 38 屆香港特殊奧運會乒乓球比賽**  
2014 年 5 月 9 日

項目	金牌	銀牌	銅牌
乒乓球	9	10	9

**第 38 屆香港特殊奧運會羽毛球比賽**  
2014 年 3 月 26 日

項目	金牌	銀牌	銅牌
羽毛球	10	4	7

**第 10 屆扶康會「香港最佳老友」  
運動電能烹飪比賽**  
2014 年 3 月 31 日

班別	學生姓名	獎項
中二	梁睿珊	香港真滋味美食金獎
中五	謝芳賢	
中六	楊錦程	傷健合拍大獎

**屈臣氏集團  
香港學生運動員獎 2013-2014**  
2014 年 5 月 11 日

班別	學生姓名	項目
小六	庾焯琳	屈臣氏集團 香港學生運動員獎
中六	李中傑	屈臣氏集團 香港學生運動員獎

**第 38 屆香港特殊奧運會體操比賽**  
2014 年 5 月 28 日

項目	金牌	銀牌	銅牌
體操	18	33	23

**扶貧委員會「明日之星」計劃**  
2014 年 6 月

班別	學生姓名	項目
中四	蔡華傑	上游獎學金
中六	布詠愉	上游獎學金
中六	李中傑	上游獎學金



九月

## 迎新茶聚

為了歡迎新家長的加入，我們會在新學期安排迎新茶聚，到時新舊家長可以輕輕鬆鬆茶聚，彼此交流及分享心得。大家到時記得報名啦！

## 校服回收及轉贈計劃

孩子不合身的校服，清洗後可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，請大家踴躍支持。

## 中秋節佈置及慶祝活動

每年中秋佳節，家長義工都會為校園掛上各式各樣的傳統中秋花燈，讓師生和家長們感受濃厚的節日氣氛。誠意邀請大家屆時一起幫忙佈置，為校園增添節日色彩。

十月

## 陸上暢遊

精心策劃的陸上暢遊行程，是極佳的親子活動，地點待定，名額有限，請大家密切留意通告，預留時間與子女共渡歡樂時光。

## 陸運會

每年的陸運會都是孩子們表現身手的大好機會，家長及義工的協助可使活動更順利進行，懇請大家預留時間參與義務工作，共同發揮家校合作精神。

十一月

## 周年會員大會及會後活動

大會中有各項報告，讓會員了解本會會務的發展情況，並會頒發紀念狀，懇請大家踴躍出席支持。會後更會安排精彩的聯誼活動，歡迎會員一家大小一同參加。

十二月

## 聖誕聯歡會

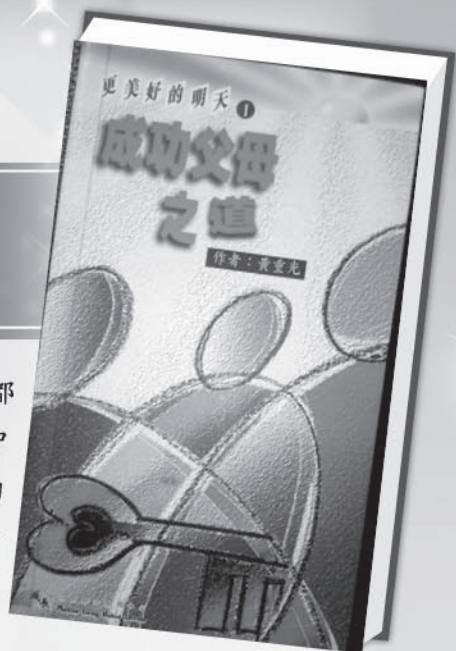
學校每年均會於十二月舉行聖誕聯歡會，除了讓大家感受節日氣氛外，還有精彩的表演節目及遊戲，更有聖誕老人派禮物及豐富的聖誕大餐。還誠意邀請家長義工協助參與佈置及製作美食到校，讓大家一同分享。普天同慶的歡樂大日子，大家切勿錯過，約定你到時沙公見啦！

# 好書推介

好書推介：《成功父母之道》

作者：黃重光

家教會書目編號：PTA0057B.2



作為父母，我們對自己的孩子都有著莫大的期許。我們以為只要心中有愛，傾盡心力地教養他們，孩子的成長應如我們設想般地收穫健康、快樂，長大成材。然而，有時事與願違。在為人父母的過程中，我們常面對許多困惑和挑戰，有時甚至令孩子和自己受到傷害。父母之道，真是一門不易的學問。

黃重光教授，一名精神科醫生，三個孩子的父親，從醫者、父親、兒子三個角度，編寫了《成功父母之道》這本書。作者以自身的經歷和醫案，分析和分享了很多達至成功父母之道的經驗和技巧。書中十八篇文章的結尾都總結了一些父母錦囊，實為教子的好參考，也為關愛孩子成長卻又迷惘的父母找到新的希望與方向。

《成功父母之道》是一本精簡的小冊子，讓百忙的雙職父母也能以較少的時間完成閱讀，獲益良多。



# 好文共賞

張文亮（台灣）

上帝給我一個任務，  
叫我牽一隻蝸牛去散步。  
我不能走太快，  
蝸牛已經盡力爬，  
為何每次總是那麼一點點？  
我催它，我唬它，我責備它，  
蝸牛用抱歉的眼光看著我，  
彷彿說：「人家已經盡力了嘛！」  
我拉它，我扯它，甚至想踢它，  
蝸牛受了傷，它流著汗，喘著氣，  
往前爬…  
真奇怪，為什麼上帝叫我牽一隻  
蝸牛去散步？  
「上帝啊！為什麼？」

天上一片安靜。  
「唉！也許上帝抓蝸牛去了！」  
好吧！鬆手了！  
反正上帝不管了，我還管什麼？  
讓蝸牛往前爬，我在後面生悶氣。  
咦？我聞到花香，原來這邊還有個花園，  
我感到微風，原來夜裏的微風這麼溫柔。  
慢著！我聽到鳥叫，我聽到蟲鳴。  
我看到滿天的星斗多亮麗！  
咦？我以前怎麼沒有這般細膩的體會？  
我忽然想起來了，莫非我錯了？  
是上帝叫一隻蝸牛牽我去散步。

## 分享（選自互聯網）

教育孩子就像牽著一隻蝸牛在散步。  
和孩子一起走過他孩提時代和青春歲月，  
雖然也有被氣瘋和失去耐心的時候，  
然而，  
孩子卻在不知不覺中向我們展示了  
生命中最初最美好的一面。  
孩子的眼光是率真的，  
孩子的視覺是獨特的，

家長又何妨放慢腳步，  
把自己主觀的想法放在一邊，  
陪著孩子靜靜體味生活的滋味，  
傾聽孩子內心聲音在俗世的迴響，  
給自己留一點時間，  
從沒完沒了的生活裡探出頭，  
這其中成就的，何止是孩子。

# 有獎遊戲

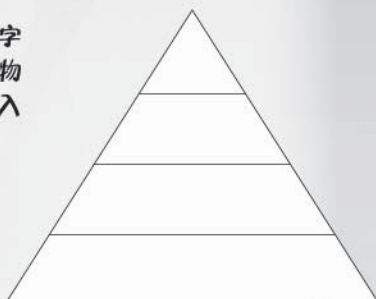
要有健康的身體，識飲識食很重要，今期的有獎遊戲，就要考考大家對食物營養的認識，答中有獎，快來參加喇！

1. 今年三月，世界衛生組織建議將每人每日攝取的糖份減至全日攝取熱量的百分之五以下。如一個人每日攝取 2000 卡路里，建議進食 25 克（五茶匙）或更少的糖份。請問以下那種食品的含糖量已經超過五茶匙？請圈出正確的答案。

- A. 一罐可口可樂
- B. 一個蘋果（約重 150 克）
- C. 一杯全脂牛奶（250 毫升）

2. 均衡飲食是健康的基礎，如果能根據「食物金字塔」的比例進食，便算吃得健康。你認識「食物金字塔」嗎？請把代表以下食物的英文字母填入「食物金字塔」適當的位置內：

- A. 雞蛋、B. 饅頭、
- C. 菠菜、D. 粟米油、
- E. 蕃茄、F. 豉油、
- G. 米粉、H. 牛扒



食物金字塔

## 第 44 期有獎遊戲答案：

1 意大利

綠	白	紅
---	---	---

2 俄羅斯

白
藍
紅

3 愛爾蘭

綠	白	橙
---	---	---

4 烏克蘭

藍
黃

5 尼日利亞

綠	白	綠
---	---	---

6 德國

黑
紅
黃

## 第 45 期有獎遊戲參加表格

參加者姓名：\_\_\_\_\_ 班別：\_\_\_\_\_

## 第 44 期得獎者名單

小六 區天威 中四 周煥然 舊生 謝敏瑜



## 繪本創作

### (一) 家人

中三 何滿田同學

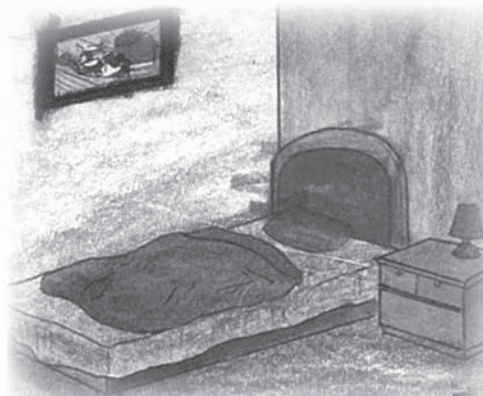


我是一位音樂家，我經常唱粵語流行歌曲。

我的媽媽是一隻蜜蜂，經常嘮叨地說話。



### (二) 家居生活



我家的睡房是酒店，裏面的裝潢很豪華。



我家的客廳是電腦室，裏面有很多部電腦。

# 人物描寫

小五甲 林梓頌同學

小明的眉毛長又粗，像一對彎月，他的頭髮很凌亂，像一堆亂草，他的嘴巴很細小，像一粒櫻桃，他的眼睛圓又大，像一對黑珍珠，他的鼻子又大又腫，就像一粒草莓，他的面形好像一個紅蘋果。他的樣子很傻氣。



# 八達通

中三 周嘉寶同學

八達通是一張內置晶片的智能卡。它於一九九七年九月一日通用。八達通有很多不同的種類，分別有兒童八達通、成人八達通、長者八達通、個人八達通。

八達通有很多用途，例如可以付車資、儲積分、購物付款。我們可以在不同的店舖購買東西，可在便利店和餅店裏使用八達通付款。

要使用八達通，首先要增值，然後把八達通放在閱卡器上，聽到「嘟」一聲後，閱卡器會顯示餘額，最後，交易便完成。我們使用八達通時，要注意不要屈摺八達通，因為八達通會斷開的，所以應該要小心使用。而且，我們要注意，在適當的時候才可拿取八達通出來使用，並要把它放置在袋內的暗格裏。還有，小朋友不可使用成人八達通，要使用屬於兒童身份的八達通。



我覺得使用八達通是有好處的，因為它有很多用途，能使我們的生活更便利。



我最喜歡的詩歌是《遊子吟》，它的作者是孟郊。詩歌的內容大意是寫慈祥的母親在孩子即將遠行的時候，忍著內心的悲傷，一針一線為其子縫製衣服，深怕他受凍著涼。一方面又擔心他不知何年何月才能回來相聚，母親這份慈愛與關切，真不是我們微小的心意所能回報。

這首詩歌令我想起小時候，媽媽很疼愛我的情形。詩歌中令我印象最深刻的詩句是「慈母手中線，遊子身上衣。」因為母親處處為我們著想。

這首詩歌給我的啟示就是母親處處為我們甘願做很多事情和疼愛我們，我們應該要好好孝順母親。



# 沙公陸運會記

中五 謝芳賢同學

寒風細雨的早上，運動會的氣氛很是冷清，原因是很多老師和同學都還未到運動場。

不久，雨過天晴。比賽前，很多同學都開始到達運動場參加陸運會。老師和同學期待著一場鬥得驚險萬分的比賽——沙公飛人賽，我班中有很多同學在跑道上等比賽。比賽開始，首先是由梁俊軒跑到終點，然後是潘龍，最後是張東進。大家都高聲呼喊，我和老師都看得緊張萬分！

我想起那天，在陽光普照下，我也在跑道上參加一百米賽，我不停地跑向終點。雖然我跑得很慢，但我決不放棄向終點跑去。結果我是第二個跑到終點的人，我興高采烈地接受同學的祝賀。

下午陽光燦爛，大家都跑得很開心。但是大家跑的時候，天氣變得很不穩定，有一陣陣寒風吹到大家的面。但是大家都不怕寒風，繼續跑。同學們堅毅不屈的精神，把我這個不想跑步的人，都變得愛跑步。我下年一定再參加陸運會。





星期天，我和一家人到海洋公園遊玩。我們乘搭海洋列車前往欣賞海洋生物外，還玩了不同的機動遊戲。

首先，我們前往熊貓館欣賞熊貓，我在這裏拍照和參觀，由於參觀的遊客人數較多，所以這裏的環境很嘈吵，十分熱鬧。因為熊貓吃了大量的竹葉，所以牙齒較為潔白。雖然牠們的身型肥胖，動作緩慢，但是卻很會游泳，我覺得牠們很活潑可愛呢！



然後，我們到海洋劇場欣賞海豚表演，這裏環境很擠迫，海豚的表演很厲害，受到遊客的歡迎。牠們會跳水、游泳，並用魚尾說再見。海洋劇場節目很精采，令觀眾不停歡呼。



最後，我們來到海洋館看不同類型的海洋生物，水族館裏面有珊瑚、鯊魚、海龜，亦有潛水員餵飼魚類。這裏還有七彩繽紛的大魚，受到遊客的歡迎。四周播著柔和的音樂，令遊客感到非常愉快。

接近傍晚六時，我們要離開海洋公園，這次旅程令我感到十分高興，如果天氣較好，我會再次選擇到這個地方遊玩。

# 舞出新經歷

趙燕萍女士（中二歐卓文家長）

古語有云：滄海桑田。卓文在去年暑期7月尾開始參加學校的舞蹈組，至今已10個月。他於今年4月27日參加了「第五十屆學校舞蹈節金禧慶典—精英匯聚賀金禧舞蹈匯演（現代舞）」。於表演之前，卓文和舞蹈組的同學每個月都要到不同的社區會堂或學校排練，可說是因此走遍港九新界。匯演當晚，表演者的傑出表演，令人人樂在其中。站在舞台上的每位同學，帶著燦爛的笑容，以舞動身體帶出強而有力的節拍，讓觀眾深深感受到年輕一代的活力。卓文透過是次活動，增強了個人自信，作為家長的我亦慶幸他能有此經歷。

在此建議作為家長的各位，給予孩子嘗試新事物的機會，孩子和你也會有更深的體會。



## 兒子的點滴

徐麗賢女士（中五麥海聲家長）

與孩子談起對戀愛的看法，他只淡淡地回應：「我這種人，怎會有女孩喜歡？」我說不一定。孩子續說：「應先找到工作，有經濟基礎才拍拖，難道去消遣要女孩子付錢？」我表示贊同。心想只要懂得愛，肯付出，有機會的。

孩子對沒有被選派代表香港參與足球賽事，表現耿耿於懷，有不公平及不被重用的感覺，並有退隊的念頭。我向他了解出賽同學的表現，問：「你比他們的球技高超？」答：「他們好些。」「那麼脾氣呢？」答：「同學們情緒穩定，我敗了會不高興。」「如你是教練，你會選誰？」孩子默然不語。我問：「星期六如不參與足球訓練，有沒有其他活動？」他答：「沒有，會好悶！」「你不是很喜歡踢足球嗎？並且在球隊裡認識了這麼多志同道合的好朋友，失意時也有他們的鼓勵和支持，相對這場比賽又算得上什麼？」海聲表示贊同。沉默了半響，他堅定地說：「老師說，兩年後也會有一個國際賽事，我會練好技術，改好脾氣，爭取出線。」心想機會是留給有準備的人，孩子努力呀！



放工回家，隨意地向孩子說了聲肚子餓，不一會海聲就為我煮了一碗麵，還得意地說：「麵是凍的，因為在湯麵加上了凍開水，我知你的喜好。」孩子不明白，因為節省時間，我才在湯麵加凍水，吃了便上班。不過不打緊，只要是你煮的，甚麼溫度，都是暖的，謝謝你！



# 畢業感言

林淑珍女士（中六林希慧家長）

打從下學期開始，我便患上阿女畢業焦慮症，每天糾纏及沉浸於沙公、阿女及自己的三角關係中，十二年來在沙公的點點滴滴湧現眼前。

回想希慧初入讀小一時，心情忐忑，擔心她吃得飽嗎？（當年的她體重只有二十多磅）懂得去洗手間嗎？（當時言語表達能力仍欠佳）會否碰撞下跌倒？照顧足夠嗎？..... 但經過個多月的觀察及溝通，心頭大石已放下一半，往後還在家教會做了六年義工，跟學校及老師有更多的接觸及認識，就放心地將希慧完完全全交託予學校。

十二年晃眼便過，希慧已變成了一個重百多磅又喜愛滔滔不絕的小肥妹。沙公提供了一個愉快及安全的學習環境，適切的新高中課程，對希慧融入社會、學習自我管理有更大的幫助。礙於身體機能及性格關係，她雖然並不是任何範疇的精英，但仍能透過體育選修科去接觸不同的球類活動、認識康樂設施、鍛鍊身體；透過音樂選修科去接觸不同領域的音樂、認識各種樂器、學習欣賞；她雖然不懂編寫網頁、不懂輸入法，但仍能在網上搜尋到自己喜愛的歌曲、劇集及網頁；旅遊經歷之上海之旅肯定是她畢生難忘的美好回憶！

相信我的焦慮會隨著希慧畢業後進入她人生另一里程碑而結束，但沙公的一草一木、一事一物都永在心中。在此衷心感謝各位老師及所有教職員付出的愛心、耐心及關心，亦要感謝與我風雨同路的家長摯友，祝願各位沙公人：身體健康、永遠幸福快樂。



## 當「更年期」遇上「青春期」

沙公小婦人

近期發覺身體溫度突然升高，熱不可耐；有時候會情緒起伏，失眠多夢，總之各式各樣都有，難道自己開始踏入「更年期」嗎？大多數女性不太喜歡這名稱，彷彿是象徵生命進入老年的前階，就是月經停止，雌激素荷爾蒙減少，身體各項功能漸漸衰退。但是另一現象同時在家中發生的是，兒女進入「青春期」的新階段。他們要求獨立自主，但又好勝衝動，時而亢奮激昂，時而消沉抑鬱。於是「更年期」父母遇上「青春期」子女的兩股風暴，隨時在家裡一觸即發。

我相信任何生命階段都是神所賜的恩典。正如聖經說：「凡事都有定期，天下萬務都有定時。生有時，死有時；栽種有時，拔出所栽種的也有時；」曾經因兒女夜睡而發生爭執，後來從資料得知在傍晚至晚上進行強度大的運動，會影響睡眠意慾。正因兒女要進行體育運動至傍晚，怪不得愈夜愈精神！可能這不是主要因素，但先了解「更年期」和「青春期」的真相，便不會視之為洪水猛獸。

父母亦要持開放心態去了解子女的需要，也要讓子女明白父母的處境和困擾，雙方體諒和接納，凡事謙虛、溫柔、忍耐，用愛心互相寬容，用和平彼此聯絡；當衝突出現時，才不會因誤解而傷害對方。

身體健康是重要，但心靈健康更重要！

# 高中選修科「健康管理與社會關懷」簡介

楊麗芳老師

隨人類生活方式的轉變、日漸惡化的生活環境，都市人精神壓力大，身體容易出現不同的毛病，學生需裝備自己以便應付這些不斷湧現的健康與社會問題。

「健康管理與社會關懷」是香港高中課程的新科目。顧名思義，「健康管理與社會關懷」的學習內容主要關於「健康管理」與「關懷社會」，學生由個人、家庭，以至社區、全球各層面，全方位認識健康護理的重要，更要懂得關心社會上有需要的人。當學生在了解健康的概念與認識健康相關的各項措施後，願意負起公民的責任，協助建立一個互相關懷的社會。



學生設計及計劃  
探訪老人院活動



學生訪問本校護士，  
以了解她的工作

修讀該科的學生對日後從事「健康護理服務」、「社會工作服務」等職業有一定的優勢，因為他們對這些服務有了基礎認識。

## 同根同心之旅後感 - 我們上廣州...



袁慧敏主任

「袁主任，我們何時需要帶行李回校？」、「袁主任，廣州遊何時才公佈甄選結果？」、「袁主任，我可以去廣州，我覺得很開心！」這些說話都是今年初中同根同心廣州之旅出發前，同學每次在校見到我時都會向我說的話。

出發的日子來臨了！

四月十日及十一日是今年初中同根同心廣州之旅舉行的日子。出發當日，大部份同學都很準時回校集合，聽畢領隊的講解後，各同學都懷著既興奮又緊張的心情出發。

在旅程中，我們分別參觀了多個不同的地方，包括廣州白雲山和記黃埔中藥有限公司、廣州旅遊培訓學校、珠江新城、花城廣場、廣州塔以及本田汽車廠。參觀的過程同學都表現得很投入，其中在廣州旅遊培訓學校的參觀活動中，當地學校的老師為本校學生安排了一個與當地學生交流的活動。交流開始時，各同學也表現得很害羞，不知如何與別人打開心扉，但在各老師的鼓勵下，同學們也很努力地尋找與別人傾談的話題，最後整個交流在愉快及熱鬧的氣氛下完結，我們有學生甚至畫了圖畫送給當地的同學作紀念呢！



「製造汽車的鋼鐵是如何來的？」這是其中一位學生在參觀本田汽車廠時向導賞員發問的問題。

整個旅程中，參觀本田汽車廠或許是大家最期待的環節。平日我們想知道一架汽車是如何生產，也許只能透過電視等媒體間接知道有關的程序。我們這次卻能親身經歷，加上我們的同學大部份也是「愛車之人」，所以在參觀時，同學們也很專注聆聽導賞員的講解，當遇有不明白的地方，一些平日較被動的同學，也會主動向導賞員發問。在活動的尾聲，我們到了汽車展覽場參觀，同學們可以隨意坐上場內的汽車拍照，大家都表現得很興奮，很多同學也爭相坐在司機的位置，一嚐當司機的滋味呢！



最後，我要在此感謝各帶隊老師的協助，讓我們的學生走出教室，在此次廣州之旅擁有一個非一般的經驗，增廣見聞。

## 第十屆扶康會「香港最佳老友運動」電能烹飪比賽

王素怡老師

沙公有很多同學對烹飪都深感興趣。本年初，接到扶康會的電能烹飪比賽宣傳單張，心想：又有機會讓同學發揮所長了！

今年共有七位同學參加比賽，他們與德望學校和廖寶珊紀念書院的同學組成五隊參賽。我們為此特設數天放學後留校進行練習，一起討論參賽菜式，一起設計伴碟式樣，務求做到「色、香、味」俱全。經過討論和試菜後，我們終於決定了參賽的菜式。



很快便到了二月廿三日初賽的日子，我們一早到科生室預備材料，然後懷著既興奮、又緊張的心情到場參賽。當天，七位同學與他們的共融伙伴在賽事中竭盡所能，煮出一道又一道的精美菜式。雖然有三隊同學未能進入決賽，但我相信他們在過程中已獲益良多。

三月廿九日的決賽在荷里活廣場進行，當天共有十二隊隊伍競逐四個獎項，兩組同學努力地預備，我也被現場的氣氛弄得緊張起來。校長、老師、家長和同學都一起到場為比賽的同學打氣，使我們緊張的心情稍為緩和下來。比賽正式開始了，同學們只有二十分鐘的烹調時間，就要煮出一道美味的菜式，難度相當高呢！我校兩隊入圍的同學表現相當理想，雖然中途發生一些小意外，但是他們都臨危不亂，合力解決問題，最後奉上色香味美的菜式，連評判也讚不絕口，給予高度的評價呢！

到了頒發獎項和紀念狀和的時間，我們的心情再度緊張起來。司儀宣佈獎項時，得悉我校的兩隊隊伍都有幸得獎，真是叫人興奮！首先是沙公與廖寶珊紀念書院的「開卷有益」，奪得「傷健合拍烹飪大獎」，我們激動地大聲拍掌，也連忙為得獎的同學拍照。司儀陸續宣佈其他獎項，最後，只剩下沙公一隊（沙公及德望學校）的同學還站在台下，原來他們奪得全場最高榮譽的「香港真滋味美食金獎」，老師和同學們都歡喜若狂，我們都為所付出的努力得到肯定而感到十分欣慰呢！

經過今次比賽，同學和老師都大有收穫，亦加深了彼此的了解。我很欣賞同學們認真的學習態度，為了比賽的努力練習，而且在比賽中充分發揮合作精神，遇到困難仍處變不驚，我為你們深感自豪！



香港真滋味美食金獎：

翡翠香酥魚  
(中二 梁睿珊、  
中五 謝芳賢)

#### 其他參賽組別：

竹林  
(中六 徐婉鏗、  
中五 李穎駿)



#### 傷健合拍烹飪大獎：

開卷有益 (中六 楊錦程)



同舟共濟 (中六 李春華)  
如意寶盒 (中四 李進傑)



# 教職員發展日 2013-2014



陳寶麟主任

動靜皆宜，有討論環節，有團隊建立  
環節，助教職員多方面發展！

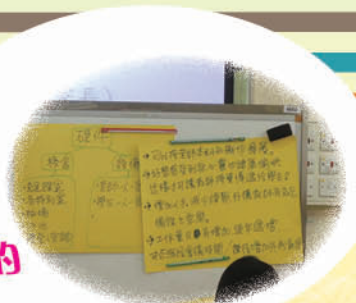
我們的理想校園

團隊建立遊戲

原野烹飪

沙公的強弱機危

高爾夫球同樂日



不同持分者的  
沙公夢~





原野烹飪困難多，團隊合作見成果



美味心思在眼前，校長當然唔放過

### 校長的話：

大家展示團隊的活力，不怕環境有多限制，我們都能製出美味而有心思的食物，這一個團隊有甚麼困難不能解決？有甚麼挑戰要害怕呢？讓我們一起實現美好的沙公夢，讓學生好好地接受優質的教育服務，讓這些幼苗「快樂生長，盡展所長」！



# 活動萬花筒

## 門球興趣班，一口都唔簡單



我地係唔係打得有板有眼呢？

## 「新春至潮全盒製作」家長興趣班





# 新春團拜一駿馬賀歲喜迎春



贏到枱獎，梗係要影張相  
賀一賀啦！Yeah！



人人有份，永不落空。嘩！  
份獎品仲大過個人啫！



舞龍又舞獅，一年到晚精神D！



戴晒墨鏡來拜年，呢班同學好有創意啫！

# 智樂遊戲日，開心玩唔停

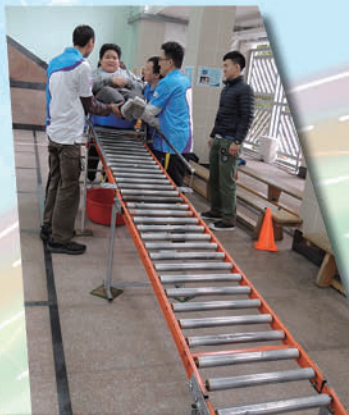


媽咪，我地真係有隔嘍呀！



嘩，小心呀，車咁人嚟喇！





睇落好艱難，原來咁好玩！



跳跳又碰碰，阿仔阿女真係勇！

## 健康校園齊參與，家校合作成效高



派得開心，食得滋味！



隆重介紹，呢班就係我地嘅健康大使喇！

思透媽咪：數真D呀！  
數錯D學生唔夠分呀！

兩位係咪剛從  
齊天大聖嘅花  
果山採摘完生  
果返來呀？



鈞嘉媽咪：知喇，妳唔  
好嚟我啦！搞到我又唔  
知數到幾多粒！真係  
粒粒皆辛苦咯！



# 校服回收轉贈計劃

同學：終於輪到我啦！  
媽媽，我等到頸都長埋。



校服回收好處多，義工家長齊參與。

家長：唔好心急，其實我  
都做到手都軟晒咯！

## 有傾有講交流茶聚



有傾有講有得食，仲要有禮物，唔參加就走寶咯！

識左成班朋友，  
真係收穫豐富。

雖然開心啫，唔好爭味啦！



# 人生樂事多，與你齊分享



爸爸媽媽都來打氣，好窩心呀！



遊山兼玩水，家庭樂悠悠。睇睇下，媽咪、爸B同細佬都咁 fit，吧妹真係要加油囉！



有無睇錯，瑋添同唐老鴨共舞？呵呵，係真啲，大家唔恨得咁多嘞！



我家新寵兒，佢似足隻老公仔，仲正經過思澄添！



哈哈，看誰的麵包燒得最香脆？



一個煽風，一個點火！呢D 就叫做合作嘞！

活動萬花筒



阿爸阿媽帶我去韓國旅遊兼追星，一次過滿足晒兩個心願，真係超開心啊！



爹哋：阿仔做乜咁開心？



親親父子情，阿仔快要高過爹哋喇！



阿仔：爹哋教我打羽毛球，梗係開心囉！



# 編輯名單

顧問：何兆餘校長

委員：周裕琪女士	呂麗儀女士
利偉珊女士	鄒淑嫻女士
何小蓮女士	周香妹女士
吳嘉麗女士	Marjorie 女士
羅小雲女士	張詠賢女士
梁美賢女士	劉淑敏女士
廖紅枚女士	張美欣主任
林亦翰主任	鄧秀文主任
廖敏兒主任	袁慧敏主任
何少霞老師	李嘉嘉老師
李慧萍老師	林菁怡老師
黃娜妍老師	莊潔玲女士
何瑞英女士	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

