



通訊處：
沙田大圍積輝街十五號
沙田公立學校



第二十二期
(7/2004)



目錄

1 編者的話

2-3 特稿

多元智能訓練

陳潔萍主任

會員信箱

4-5 紵家長的信

我和沙公有個約會

沙公朗誦比賽—賽後絮語

黃文偉先生

連玉妹女士

小二班學生

中一班學生

曾覺慧老師

鍾燕芳老師

譚曉恩同學

馮逸鵬同學

12 難忘的生日PARTY

12 我想通了

13 校長的回信

凌劉月芬校長

14 一點心得

羅小雲女士(郭璋添家長)

15 整理自我

張詠賢女士(吳鈞庭家長)

15 父母之道

屈燕玲女士(黃子菊家長)

16-18 活動剪貼簿

19 幹事小檔案

20-21 萬花筒

會員信箱

22 不為甚麼

陳惠玉女士(丘梓謙家長)

23 教子小記數則

夏錦蘭女士(余偉豐家長)

24 耕耘

黃妙嫻女士(高樂欣家長)

25 多一些鼓勵，多一點進步

蕭潔荔女士(黃悅華家長)

26 女兒快要畢業了

李月珍女士(張馨蓮家長)

27 調節期望，接納限制

錢雲芳女士(何蕊慈、何蕊蕙家長)

28 活動傳真機

29-33 校園通訊站

34-35 網站推介

何淑慧女士

36 家事常識

林仲華女士(吳栩謙家長)、陳翠雲老師

37 有獎遊戲

37 編輯名單

編者的話

「多元智能」是甚麼呢？自從美國學者Howard Gardner提出了人俱有多種智能後，世人掀起了一股「多元智能」的研究熱潮。在今期「耕耘集」的特稿中，陳潔萍主任執筆為我們細說我校「多元智能訓練」的來龍去脈。

自從「給校長的信」信箱設立後，信箱每每都塞滿信件，校長特別透過今期的耕耘集回信給同學們。而「跳出彩虹」舞蹈訓練和戲劇組的導師亦分別執筆細說培訓學生的感想。此外，除了同學的投稿，多位家長也在「會員信箱」與我們分享培育子女之道。

「校園通訊站」為大家介紹校舍新翼的設備和近期學生獲得的各種獎項；「活動傳真機」就率先為大家預告未來數月的各項活動。還有趣緻鬼馬的「萬花筒」、讓大家認識「家教會」幹事的「幹事小檔案」以及實用的「家事常識」和「網站推介」等等，今期「耕耘集」的內容實在既豐富又精彩，你又怎能錯過呢！

特稿

多元智能訓練

陳潔萍主任

在現今的社會，很多人都重視考試成績或學科上的成就，但往往忽略個人在其他方面的潛能和智慧。近年來，人們開始熱衷於研究「多元智能」，正是指每個人均擁有多種不同層面的潛能和智慧，只要我們將這些「智能」加以培育，我們便有更大的發展空間。

什麼是「多元智能」？

「多元智能」是由美國哈佛大學Howard Gardner教授所提出的。Gardner認為我們的智慧，並不是單指一個智能商數（IQ）這麼簡單，他認為「多元智能」應包括以下八種不同的智慧（其中第八種是後來增加的）：

- ① 語言智能（linguistic intelligence）：
有效運用口頭語言或書寫文字的能力。
- ② 邏輯－數學智能（logical-mathematical intelligence）：
有效運用數字和邏輯推理的能力。
- ③ 空間智能（spatial intelligence）：
準確感應視覺空間，並把所感受到的表現出來。
- ④ 身體－動覺智能（bodily-kinesthetic intelligence）：
善於運用整個身體來表達想法和感覺，以及運用雙手靈巧地生產或改造事物。
- ⑤ 音樂智能（musical intelligence）：
察覺、辨別、改變和表達音樂的能力。
- ⑥ 人際智能（interpersonal intelligence）：

- ⑦ 內省智能（intrapersonal intelligence）：
包括個人對自己的了解和認識，明白自己的情緒和感受及自我評價的能力，並據此做出適當行為。
- ⑧ 知天的智能（naturalist's intelligence）：
了解自然環境並與之和諧相處的能力。

本校多元智能訓練

正如Gardner所說，人類潛能不是單一的，因此學校的教育應更多元化，才能讓學生充分發揮潛能。本校於本年度嘗試設立「多元智能訓練」，目的是藉著不同的智能訓練活動，協助學生培養及發展多方面的能力，包括：語言、數學邏輯、音樂旋律、視覺空間、人際溝通等。

校本多元智能訓練是以小組形式進行，其活動的設計主要是按學生的興趣及潛能，編排不同的組別，讓學生享有均衡及多姿多采的智能訓練活動。首先全校學生會因應其級別分成三大組，然後再細分成若干小組，以循環的形式參加由教師設計的訓練活動，務求令到每一位學生都有機會參與所屬組別內每一項訓練活動。本年度所開辦的訓練活動包括：

- ① 初小組：玩具天地、兒歌卡拉OK、看圖書講故事、電腦遊戲、歡樂唱遊
- ② 高小組：手工藝、聽歌學英文、話劇、遊戲、卡拉OK、棋藝
- ③ 中學組：資訊科技、手工藝、羽毛球、乒乓球、故事欣賞、話劇、縫紉、棋藝、布藝、數碼藝術、卡拉OK

我們希望藉著這些訓練活動，開拓學生在學科以外的潛能，繼而發展成個人獨特的專長和才能。

給家長的信

黃文偉先生（戲劇導師）

致 賁家長：

在沙田公立學校的日子，轉眼又到了第四個年頭了，承蒙校長和老師們的信任和包容，才能讓我有機會一直服務至今，在此必須作出道謝。回想在這四年裏，我在老師及同學們身上學到越來越多，在戲劇理論上能夠實踐的也不少，為我的戲劇生涯增添不少寶貴的教學經驗，達到了「教學相長」的目的，確實獲益良多。

「戲劇教育」表面上看來，是通過排練表演、劇場練習及遊戲，教授戲劇藝術，培訓小演員。難道我們花費了同學們一個學期，甚至一個學年的時間，就只是為了「週年演出」嗎？難道我們真的要教導同學們成為職業演員嗎？

但事實上，「戲劇教育」並不局限於舞台表演中，它真正的教學目標，卻在於訓練同學們，在日常生活中各種在人與人溝通上必須擁有的能力。首先，我們從聆聽和觀察開始，正確地接收到訊息後，進而與自己的記憶和經驗作出比較，加以分析，然後組織自己的感覺和見解，利用聲音、眼睛和身體表達出來。以上的過程，無疑是過於理論化和詳盡，但若我們細心想，這是每個人每天都會重覆進行千萬次的思想過程，只是我們太忙碌，無暇理會和兼顧，漸漸忽略了它的重要性。

如果我們能正視這些問題，如果我們能在輕鬆融洽的氣氛下，通過練習和遊戲，加強同學們的表達能力和信心，學習如何在日常生活中跟別人合作，提昇與同學、老師、家人、朋友，甚至與陌生人之間的溝通能力，改善人際關係，這樣，同學們必定有所裨益，並且一生受用無窮。

我們要教授的似乎太多，範圍也太廣，可是時間卻有限，所以我從不打算在課堂上教授其他學科知識，諸如美勞、音樂、史詩故事和科學知識……等等都不會在考慮之列。在選定戲劇的故事題材時，無論是堂課練習或週年演出，我都會圍繞著同學們的生活體驗，和他們耳熟能詳的童話故事作主題，最重要的還是讓同學們對演出產生歸屬感，演繹屬於他們的故事，好讓我們多一個渠道了解他們對這個世界的觀感，認清他們的價值觀。

其實教小朋友「做戲」，我們身為導師和導演最容易犯上的錯誤，就是把成年人世界的邏輯和自己想表達的意思，加諸在小演員身上，要他們背誦自己想說的說話，做出我們自以為幽默風趣的橋段，有時候還要他們重演自己看過的電視、電影片段，甚至加入些我們才看得懂的諷刺成份，讓自己「過足癮」。到了演出那天，當觀眾的笑聲和掌聲響起，我們更會因為台上的「小傀儡」，受盡我們控制而沾沾自喜。如此耗費了同學們一個學期，甚至一個學年的時間，除了這個嬉笑有餘的演出外，同學們還學到些甚麼呢？自己又教授過些甚麼呢？我經常都如此警惕自己。

戲劇導師 黃文偉
2004年7月

我和沙公有個約會

連玉妹女士（跳出彩虹導師）

讀書的時候，我最怕是作文這一科，偏偏社工何姑娘卻邀請我為「耕耘集」寫一篇在沙田公立學校擔任義務舞蹈導師的感想的文章。當我執起筆的時候，感覺就好像第一天來到沙公教導學生一樣，簡直不知從何處入手。

還記得我當天答應了「沙田婦女會」到沙公擔任一個名為「跳出彩虹」的跳舞訓練計劃的導師時，當時的心情既緊張，亦很矛盾。一方面，這是一項饒有意義的工作，但另一方面因為我剛做了一個大手術，當時還在康復的階段，因此擔心自己身體狀況未能勝任。幾經考慮，最後我還是下定了決心，接受了這項挑戰。屈指一計，不知不覺間我在沙公當義務導師已經三個年頭了。在這段日子裏，我和一群志同道合的義工，每周一次定期到學校教學生跳舞，可說是風雨不改。

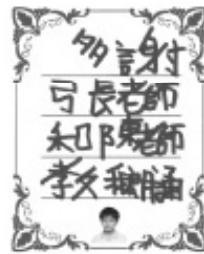
這三年的時間裏，我經歷了很多，曾經有人問我，教智障的學生跳舞辛苦嗎？好玩嗎？其實我從來沒有抱著玩的心態，我做每一件事都十分認真，我相信同學們都會感覺得到。對我而言，和他們相處的時刻，是樂多於苦的。



回想剛開始時，我確實遇到不少困難。首先，參加的同學都是自願性的，我們完全不計較他們的能力，只要有興趣便可以參加，因此加入訓練計劃的學生能力十分參差。此外，我對同學們的了解不多，只感到他們學習能力較弱，被動和欠缺自信心。漸漸，我才明白到同學的表現是受到他們本身的能力所限制。有些同學手腳協調很弱，有些完全缺乏節奏感，有些甚至連左、右也分不清。於是只能從最基本的數拍子、踏腳步開始，慢慢才教他們手腳配合做動作，而同學們也慢慢地進步，開始跟得上拍子，動作也協調起來了。當他們能夠跟著音樂跳起舞來，那份喜悅與成功感，的確是令人鼓舞！在訓練的過程中，同學們由害羞變得熱情，由被動變得積極，由膽怯變得自信，對導師們更是非常尊敬，大家彼此間亦建立了一份深厚的感情。後來經過參加「國際復康日傷健齊心創義采」演出，獲得了別人的讚賞後，同學們更是充滿自信，我自己亦感到非常自豪。在這裏我要感謝劉校長讓我們這個小組繼續舉辦下去，也要多謝同學們的努力和合作，我更加要感激和我一起做義務導師的朋友，如果沒有她們從旁協助，只靠我一人之力，恐怕不能達致今日的成果，再一次衷心地感謝她們。

沙公朗誦比賽—賽後絮語

小二班學生



沙公朗誦比賽—賽後絮語

中一班學生

我很開心取得冠軍，我和全班同學都很俾心機練習，發揮團體合作的精神，所以我們獲獎，中一班獲獎對我來說是一個鼓勵。我會更加努力學習，爭取好成績。



老師教導有方，如果沒有老師教導我們，我們不能取得好成績。我覺得中一班的同學很好，很齊心，很用功地練習，所以我們取得冠軍。



我很多謝老師悉心的教導，很多謝家人的支持，我會繼續努力！不會令您們失望！



多謝老師的教導，如果沒有老師的教導，我們不會有今天的成績，我一定會俾心機學習，不會令校長和老師失望。



多謝黃老師教導有方，雖然我們很想得到冠軍，但是冠軍對我們來說不是最緊要的事，最開心的是我們全班同學無論在練習和比賽時，都合作得很愉快。



我很開心取得冠軍，多謝老師教導我們朗誦，多謝老師給我們的鼓勵，我會繼續努力！我會加油！



多謝老師的悉心教導，使我明白合作精神的重要，我會專心讀書，取得更好的成績。



沙公朗誦比賽—賽後絮語

曾覺慧老師

「……」耳畔傳來悠悠的朗誦聲，又是各班密鑼緊鼓地練習，備戰比賽的情境。朗誦比賽是我校每年一度的例行節目，小一至中五的同學們也會參與其中，無論對老師、對同學都是一個挑戰。

誦材的數目多如繁星，兒歌、童詩或散文隨手拈來；作為老師，卻要按同學的年紀或能力去選取合適的篇章，再加以增刪潤飾。接下來，就是訓練同學們集誦了。縱然每天只能抽出短短的十數分鐘來練習，對我而言卻是一個十分有趣的過程。

同學們性情各異，有的積極投入、有的欠缺自信、有的古靈精怪、有的東張西望……要集合這一群小頑皮，真要費不少心神。然而，目睹他們漸漸流暢地唸出誦材、主動的構想動作去配合內容、甚至動用「群眾壓力」去催促同學用心練習，使我覺得練習朗誦是他們自我提升的好機會。

今年的比賽予我的印象很深刻，因為中途突然有年幼的同學衝出來，但是同學們並沒有受到突如其來的因素影響，依然專心地演出。看到他們鎮定的表現，我心裏實在感動，那一刻已覺得他們是我心目中的最佳演出者。能夠勝出比賽固然值得欣喜；但他們在練習過程中的成長，才是最大的欣慰。

沙公朗誦比賽—賽後絮語

鍾燕芳老師

「我有一位好哥哥……」聽到學生再次朗誦這首詩歌時，不禁令我想起替這班小頑皮練習朗誦的情境。

從揀選誦材以至朗誦的人選，都令我大費周章。由於他們性格開朗，比較適合朗誦較為俏皮的文章。及至比賽完畢，看到評判們的評語，都說學生活潑可愛，動作能表達出文章的神髓。這時，才確切知道選了這篇「好哥哥」作為誦材實屬明智之舉。

選角方面，原本打算安排全體學生參與，但基於種種原因，最後只能安排十一位學生接受訓練。訓練期間，想不到平日不認真學習的小頑皮，竟然肯乖乖接受密集式的訓練。而最令我佩服的，是他們不但要牢牢記著整篇誦材，還要配合不同的表情和動作，而他們卻能應付自如，訓練過程不可說不艱巨。

當一切準備就緒，卻在比賽當天，竟然有兩位參賽同學缺席，令原先的編排被打亂了，在無計可施的情況下，只好臨時易角；此外，還得把動作改動一番，狼狽的情形可想而知。比賽進行時，新任主角的表現奇佳，改動的動作也出奇地整齊，實在令我有點意外。當司儀宣佈小五班獲得朗誦比賽冠軍時，學生們那份歡欣雀躍，實在使我難忘。雀躍不是因為得了冠軍，而是過去的努力得到認同！

最後，為了答謝這班小頑皮，作為導演及班主任的我，不得不大破慳囊，實行皆大歡喜！

難忘的生日PARTY

譚曉恩同學

今天（2004年5月3日）是我最難忘的生日。我有車坐（救護車），我有相影（X光），我有針打（止痛針和麻醉藥），我有酒店住（入院留醫），可是沒有蛋糕和大餐吃。醫生說，我可能要做手術，後來，醫生看了X光片，說我沒有骨折，所以他替我用腳托和繩帶扎著右腳，我在床上躺了六天才出院。

我開了個這樣大型的生日PARTY，把姑姐、姑丈嚇壞了。姑姐，我真的好多謝你每日煲湯和煮東西給我吃！

我想通了

馮逸鵬同學

我細心回想自己以前的所作所為，發覺浪費了許多光陰。有人說過「人生如夢」，但我反而覺得「夢如人生」，如果我繼續是以「得過且過」的態度去做人做事，那麼我的人生將會是一個夢，醒來一無所有，我希望這個不會成為事實。有許多人追求長生不老，但我現時發現，如果有精彩、豐盛的人生，生命的長短已經不打緊了。我希望人人都能明白這個道理。

豐盛人生，從此刻開始做起，我決定不再過醉生夢死的生活，我要發奮圖強，珍惜所擁有的。生命也該是如此才能顯出其本身的價值。

校長的回信

凌劉月芬校長

親愛的同學們：

大家好！十分感謝你們寫信給我。你們的信，我全部看過了，只是近日的工作較為繁忙，所以很抱歉未能逐一回覆各位。請大家體諒！首先要告訴你們一件令我感到鼓舞的事，就是小一至中五班的同學也寫信給我，讓我能更了解你們的感受和需要。另外，很感謝同學對我和學校的信任。很多同學都在信中表達了他們的願望，對學校的建議和對自己的承諾等等。你們的聲音、意見和建議我全部聽到，我答應大家會儘量安排教師跟進你們的訴求，雖然學校未必能滿足你們每一個的要求，但我們一定會努力為同學們提供一個合適的學習環境，讓每個同學都能愉快地學習，快樂地成長！

在此我要再次感謝各同學給我寫信，讓我能更了解你們，希望同學們能繼續利用「給校長的信」這方式與我溝通。最後祝大家
學業進步！身體健康！

校長

凌劉月芬

2004年7月

一點心得

一家評和上
兒後有的分加看來我也算
起來關課程心得，
起，也被照顧。得，
閉和集型和參
為顧努力不同訓跑的，
估照努力不同組西教授孩子，看來我也算
自他搜類練的，
兩歲變化，我，家，家！
被為不參長東中奔教教授孩子，看來我也算
大的弟的與項教媽媽
添極症兒啦取自取
在自閉症書爭常進
璋了自閉症兒啦取自取
從生活有自閉看們常極
定教網又練，他還積極

是的，無可否認，我的確付出了很多，也贏得不少人的讚賞。但接近三年多的積極「進取」和「爭取」後，我感到自己恍然已照領到身心靈在精神上和肉體上都承受著沈重的壓力；如果把繼續長遠的挑戰，試問還何來力量？

為自己打打氣、加加油，是弱兒家長不能忽略的一個環節！

羅小雲女士（郭碧添家長）

二

整理自我

張詠賢女士（吳鈞庭家長）

儘管的叫
帶給永遠
己驚你
為喜「
人與得
母惆且
十多年，活像在一個天秤中，不多也不少，自覺仍是一名小學生。子女們

認清自己的能力、情緒和限制，定期整理自己混亂的思維，無謂作過份的遐想，坦然面對自己的不足，那麼，子女和家庭也能在開心的環境中成長。

二

父母之道

尾鱗段女十（黃子蘋家辰）

這句話說來耐性缺憂傷，有些傷心，誰願快欠憾？我從她不的會喜樂，她不會記樂讓性她，任把裏她擁有的是讓難會渡上多望在父母子了變過帝反和她母生她、心小，這就是賜愚，的腦就是一把斗愛小親讓她、心小，這就是賜愚，的腦就是一把斗愛小親。這句話說來耐性缺憂傷，有些傷心，誰願快欠憾？我從她不的會喜樂，她不會記樂讓性她，任把裏她擁有的是讓難會渡上多望在父母子了變過帝反和她母生她、心小，這就是賜愚，的腦就是一把斗愛小親讓她、心小，這就是賜愚，的腦就是一把斗愛小親。

他公我反壞導謝「兒些。老輸他給教「：弱一非到灌心：曰解的皆是念能記」前平啼，悉述答誤曰笑就觀師新兒我子弄的正老說教。現我行把！因世君的發把當，生只，見要來真走責人，懈不重後，他之的學校鬆初很，的使己樂學能得是力到，一快到不那教能學童盡福交仍「身習上孩要幸女母：來學身養只有父子尉原的我教母沒把，太」她從「父女心時問」了是：「子放閒，。視然說。愁母在兒兒忽竟經離那父但教教，，聖偏，人自慢慣也孩子常應習

活動剪貼簿

參觀活動 增廣見聞：

花團錦簇。樂趣令人。

參觀「花卉展覽」。學生、
家長與教師們都能盡興。

參觀「建保營養中心」。
學童還多高興獲保的知識。

參觀「香港文博館內館」。
認識香港式飲食。唔。好透呀！

參觀「美安廣場」。奇遇華又奇遇室。真係尊心！

遇遇參觀「弱能人士培能訓練中心」。
家長對子女的出路
奇趣深入的了解。

「校園回收轉贈計劃」
既奇環保志業。又能互相幫助。
確愛齊齊得益。



幹事小檔案

周裕琪女士

我是小一班李穎駿的媽媽周裕琪，是今年「家教會」康樂組的負責人之一，很高興有機會為沙公的學生和家長帶來更多歡樂。當選至今，我漸漸了解到「家教會」的運作，亦感受到每一位幹事和參與服務的義工們都非常熱心。

學無止境是我的座右銘，我的興趣也很多，例如：游泳、跳舞、編織、聽音樂、看書和園藝……。

我有三個頗頑皮又精靈的寶貝，使我也精靈了不少。其實，照顧孩子使我每天都很忙碌，但我仍願意儘量抽出時間參與「家教會」，為大家服務。希望日後「家教會」能舉辦更多精彩有益的活動，也希望你們繼續支持屬於大家的「家教會」。



譚潔貞女士

「Hello ! How are you ?」我是中二班學生譚曉恩的姑姐譚潔貞，亦是今屆「家教會」的司庫。「家教會」對我來說，已不是一個陌生的名字。譚曉恩在沙田公立學校已就讀了八年多，我在多年前也會想加入「家教會」，可惜由於工作關係，所以一直未能參與。現時我已經退休了，餘暇時間也比以前多，於是便決定參加「家教會」的幹事選舉，並在大家支持下獲選。希望在「家教會」可以學到多些知識和參與多些活動。

我的興趣很多元化，如烹飪、古箏、插花和手工藝等，日後如有機會，希望能與大家切磋一番。



「愛心大派」共融活動，是與人交流的好機會。

健康小食嘗試。咁健康。食多啲都唔怕啦！

「請客唔掂」講座－赤裸香港教育學院環保全博士主講，怪不得我連江翠山學「春山學」齊頭早會活動長深得如此深入啦！

「14距離善跑」傳奇鼎盛。學生及家長為善不遺餘力。

萬花筒

出街感囉！

唔去！我未化粧。

媽媽，如果你和姨姨是沙公TWINS，那麼我們就是沙公BOYZ了。

乖監先嚟！

唉！又係呢句。

沙公TWINS 個樣都唔似！咩唔似呀！一樣咁靚。

詩昊靚靚全家福。

博學多才的爸爸

秀外慧中的媽媽

英俊不凡的我

這個就是我

瀟洒滴的姊姊

隆重介紹

我家姐呀！

媽媽，我想游水。

都無帶泳衣。下次先嚟。

哥哥，唔好怕醜，一齊玩嘛！

「萬花筒」是不是很精彩呢？如果想把自己及家人的生活點滴和大家分享，歡迎把相片交來學校社工，合用的會經整理後刊登於萬花筒內。希望下一期「耕耘集」見到你啦！

20

21

不為甚麼

陳惠玉女士（丘梓謙家長）

不知不覺謙謙已在沙公渡過了五年多的光景，回想他初入學的時候，甚麼都不懂，真估計不到他現在有令人鼓舞的成績和表現。

其實，兒子有今天的成績，殊非偶然，除了他自己下的苦功外，父母不斷的支持和勉勵，對他的幫助實在不能抹殺。從小至今，我們夫婦二人一直抱著正面、積極的態度，協助兒子克服因弱能帶來的種種障礙與限制。每當他做得不好，有挫敗感時，我會輕拍他的膊頭，一聲勉勵：「不要緊，再來多一次，你得嘅！」他才有信心繼續下去。父母給孩子的眼神和言語上的肯定，是他信心的來源，孩子有了自信心之後，做事便會事半功倍。

不過，人總不是完美的，有時，謙謙也會令我生氣。遇上這些情況，我會採取以下的方法來舒緩自己：深呼吸、暫時離開現場兩三分鐘、找朋友或家人傾訴、做些可以暫時分散注意力的事，待自己冷靜下來才和兒子討論和解決剛才的衝突。

試問，在自閉症兒童成長的過程裏，那一個父母不是帶著淚水，經歷過苦痛和失望？但當孩子進步了，他們帶來的歡欣與安慰，卻又是何等珍貴！我覺得，自閉症的兒童是能夠感受到別人的情感的，只要父母能給他們多元化的學習和發展機會，他們必定能開放自己，茁壯成長。

各位自閉症兒童的家長，希望你們也能擁有像我一樣的信心。我覺得為人父母，最重要的是能夠給予孩子無條件的愛與接納。不為甚麼，只因為他是我們的孩子！

教子小記數則

夏錦蘭女士（余偉豐家長）

某天，徐太（徐嘉平媽咪）稱讚小兒偉豐乖巧，問我如何教導他，還邀我在「耕耘集」中撰寫一篇有關教子心得的文章。俗語有云：久病成醫，我的教子心得，其實是在教導偉豐的過程中累積得來的，藉此機會與大家分享。

成長過程中的偉豐，每個階段都有不同的行為問題出現，需要糾正。最難忘的一次是發生在偉豐六歲時，當時我和他正乘火車回家，可能因車箱比較擠迫悶熱，偉豐突然在車上大發脾氣，脫掉衣服，放聲大哭，當時我手足無措，感到既尷尬又無助。幸好當時火車已到站，於是我就抱他下車，到廁所替他穿回衣服及用糖果哄他，他的情緒才穩定下來。經過坐火車一役後，每次和他外出，我一定會帶備糖果，遇上他情緒不穩定時，便用來哄他，幫助他平靜情緒。

偉豐在六歲前，每次去看醫生都十分緊張，不肯合作讓醫生檢查。後來爸爸特別買了一套醫生玩具與他一起玩，初時由爸爸扮醫生，我扮病人，接著由偉豐扮醫生，爸爸扮病人，最後我扮醫生，偉豐扮病人，這樣的角色扮演足足玩了一個星期，之後再帶他去看醫生便很合作了。

偉豐在十歲前都不肯給別人理髮，用盡各樣方法都不能令他就範。終於有一次，偶然經過髮廊窗櫺，我便把他抱起，讓他觀看別人在店內理髮的情況，大約看了半小時左右，他竟然主動入內，安坐在椅上給理髮師理髮了。

說實話，偉豐已成長了，人也比以前懂事得多，亦漸漸建立了責任感，例如在「沙士」期間，他看了衛生署播放的宣傳片，便每天自動自覺地替我用漂白水清潔家居。現在他每天六時半起床，梳洗、食早餐等自己都能做得妥妥當當。看見偉豐一天比一天進步，作為家長的確感到欣慰。在這裡我要多謝沙田公立學校所有老師，特別是偉豐的輔導老師朱Sir，沒有老師的悉心教導，偉豐肯定沒有今天的成績。

耕耘

黃妙嫻女士（高樂欣家長）

由小女樂欣來到這個世界開始，我們彷彿就開始了一個沒有完結的課程，每天都在學習，每天都在享受成果。作為樂欣的母親，可以給她的就是憑著永不放棄的信念，用無盡的愛與承擔去支持她，去培育她，陪伴她踏上人生的每一步。

培育子女，就有如栽種一棵小樹苗，恆心和毅力一點也不能少。需要為它天天澆水，鬆泥土及施肥，又要讓它吸收陽光，還要給它足夠的鍛鍊機會，讓它經得起風吹雨打，讓它漸漸強壯起來，成為一棵能獨當一面的樹木。

回想當年，樂欣還在初小的時候，為了訓練她的耐性和專注力，我讓她學習彈琴。可是要培養她對音樂的興趣一點也不容易，首個考驗就是讓她認識音符和五線譜，我們費盡思量，最後決定由她的至愛入手，就是用牙籤把葡萄一粒一串成不同的音符，又用牙籤砌出一排一排的五線譜，以具體的方法讓她去學習。過了一段時間，我又嘗試用雞蛋仔代替，還握著她的手腕，親自教導她按琴鍵，讓她感受到母親給她的支持。日子有功，她的耐性和專注力終於鍛鍊出來了，雖然她只能安定地維持十五分鐘的練習，但對我來說已是十分滿足。而且，我們還有一個意外的收穫，就是音樂的薰陶令樂欣的情緒變得平靜，性格也變得開朗。

為了培養樂欣的獨立能力，我讓她學習自行乘搭公共交通工具上學及參加興趣班，過程可謂又驚又喜。首先我陪伴她一起上學，沿途講述兩旁建築物的名稱，當她能一一覆述出建築物名稱和落車地點後，我就讓她嘗試第一次自行上學，當她抵達目的地，用手提電話報平安後，我真是感到莫名的欣慰。這次突破，不但讓樂欣感受到我對她能力的肯定與支持，而且

也提升了她的自信心。經過無數次的嘗試，終於我放心讓她自行上學和乘搭短程的公共交通了。

樂欣的成長，讓我體會到自己付出的每一點血汗是不會白費的。只要我們能從子女的興趣和能力出發，讓他們得到嘗試和鍛鍊的機會，協助他們建立自信和毅力，那麼他們最終必能獨立地生活。

在此，我要衷心多謝學校的各位師長，他們陪著我倆，共同踏上樂欣的成長路。他們付出不盡的關懷及悉心的教導，發掘孩子的興趣和專長，提升他們的能力，讓他們能貢獻社會，成為有用的人，身為家長的我，也感自豪與驕傲！

多一些鼓勵，多一點進步

蕭潔荔女士（黃悅華家長）

雖然悅華已是中三班的學生，但她的性格很內向、被動，對自己又沒有信心，很影響她與人溝通和交朋友。

記得去年聖誕節，學校舉辦聖誕聯歡抽獎活動，悅華幸運地被抽中，但當老師多次宣讀她的名字時，中了獎的她竟然不敢出來領獎，後來經同學和老師不停地催促，她才忸怩地慢慢走出來，真把人氣壞。平日出外購物，悅華也不敢向人表達所需的東西，作為她的母親，有時真是既焦急又無奈。

今年學校舉辦了故事演講比賽，我便利用這次機會，鼓勵悅華參加，而且每日指導她閱讀比賽的素材兩三次。在比賽那天，悅華在班主任何老師多番鼓勵下，終於肯站在全校師生面前演講全篇故事，雖然未能得到名次，但對她來說已是一個勇敢的嘗試，突破了信心的障礙。那天我接她放學時，幾個同學都爭相告訴我：「黃太，悅華今天能參加故事演講，有進步呀！」。聽到這些讚賞的說話，我內心也感到高興，對女兒也多了一份信心。其實我深信只要能得到多些鼓勵、讚賞與關懷，悅華在未來的日子裏，一定會不斷進步的。

女兒快要畢業了

李月珍女士（張馨蓮家長）

時間過得很快，馨蓮今年便中學畢業了。對於女兒畢業後的出路，我心裏一直很擔心，幸好學校為她安排前往「技能訓練中心」受訓，才令我放下來。

回想當初馨蓮入讀沙田公立學校，年紀和個子都很小，家長自然十分擔心。幸而校內教師們很有愛心和耐性教導她。每當她在校內發生任何問題，班主任都會聯絡家長，立刻把事情解決。

由於馨蓮學習能力弱，所以她每天在學校所學的東西，我都要替她重複溫習。此外，為了加強她的溝通能力，一家人都會時常和她談話，既可了解她和同學如何相處，亦有助培養親子感情，可謂一舉多得。

每逢假日我們一家人會一起去逛街，吃東西，開开心心地享受家庭樂。放大假時，我更會安排時間和馨蓮去外地旅行，讓她認識新的事物。

馨蓮快要畢業了，她非常捨不得離開學校，常說在學校很開心。但畢竟她已長大了，要踏上人生另一階段。在這裏，我要多謝學校給馨蓮一個開心、溫暖和支援她的學習環境，讓她不斷進步和成長。

調節期望 接納限制 錢雲芳女士（何蕊慈 何蕊蕙家長）

管教子女是沒有一定的程式的，不過有幾個處理方式，我認為頗為有效。首先，我相信先觀察後教導才能事半功倍。多觀察子女的行為表現便能增加對他們的了解，知道他們的長處、興趣、學習上的限制和困難。如果對自己的子女完全不了解，你如何能糾正他們的錯誤？不了解他們的興趣和長處，你如何能按他們的表現給予適當的鼓勵？

觀察及了解之後，我們便要施行行為上的管教，例如：上車不排隊，在商店高買，亂拋垃圾等不當行為，必須要馬上糾正。

對子女有適當的期望也極為重要。最近聽了一個講座：「調節期望，接納限制」，當中講者談到家長切勿因弱智兒童的學習能力低而對他們沒有期望，反而在接納他們的限制的同時，我們必須要按孩子的能力而適當地調節對他們的期望。做得到的必須堅持他們去完成，不可以有任何姑息，但孩子若真的能力不逮，父母便必須把期望調低，勉強要求只會帶來不必要的壓力，結果反而惹來孩子的反感與反叛，最後把情況弄得更糟。

投其所好也是一妙法。蕊慈和蕊蕙喜歡朗誦，我便和他們一起背誦「唐詩」三首。她們對學習電腦的新玩意有興趣，我便和他們一起學習。這不但加強了她們的學習興趣，也是提升母女關係的最好方法。

活動傳真機

8月—沙田區文化及藝術設施無障礙巡查計劃

此項計劃由「沙田區議會文化、體育及社區發展委員會」屬下之「傷健共融沙田區活動工作小組」主辦。目的是探討沙田區文化及藝術設施是否能照顧到肢體傷殘人士的需要，並宣揚肢體傷殘人士有無障礙地使用文化及藝術設施及融入社會的權利。

本會獲邀協助進行是項計劃，為弱能人士出點力，希望你也參加！

9月—輕鬆茶敍

趁著子女上學，家長們可以輕輕鬆鬆相敍一刻，邊吃邊談，藉此互相交流，實在十分難得。約定你，到時見啦！

9月—家長意見問卷調查

為了解會員對本會服務及活動的意見，我們將進行一次問卷調查，請大家積極提出意見，作為我們改善服務的參考。

10月—陸運會

一年一度的陸運會將在10月份舉行，這個隆重的日子，全校師生均會出動。當日將需要大量義工協助，當然少不得你的參與。藉著運動可以鍛鍊學生的毅力及增強自信，並且增進親子的關係，希望各位家長踴躍參加。

11月—週年大會

週年會員大會將於11月舉行，除了各項報告及頒發獎狀予熱心參與的會員外，會後更安排精彩餘興節目，希望各位會員能積極投入這個大家庭，踴躍出席及支持。

校園通訊站

學校新翼介紹

學校新翼現已落成，將於新學期正式啟用。校舍比以往寬敞，除了有新的校長室、校務處、教員室、社工室及自閉症教學輔導室外，還加添了圖書室及學生活動中心，使學生能有一個更理想的學習環境。除此之外，學校還設立了家長資源中心，裏面還放置了很多參考資料，令家長也能得益。

健康學校獎勵計劃活動

活動名稱	內容	舉辦日期
適飲適食	制定健康飲食指引，派發予家長及教職員作參考。	2004年2月
健康小食	在小息時段內推行健康小食試食週，呼籲家長及學生於日常生活中多選擇健康小食。	2004年3月
一日一水果，疾病遠離我	鼓勵學生帶水果於小息或飯後進食。	2004年3月
「認識與協助讀寫障礙的孩子」家長講座	邀請教育學院導師何福全博士主講，加強家長對「讀寫障礙」的認識。	2004年4月
參觀環保中心	配合常識單元活動，為中一至中五學生提供參觀環保資源中心的機會，從而提高學生的環保意識。	2004年4月
青年動力	與青年動力合辦清潔校園活動，改善校園環境。	2004年4月
環保互助齊得益	進行校服回收及轉贈計劃。	2004年4月
護脊行動	定期量度全校學生的書包重量，並向家長匯報資料以作參考。	2004年5月
生活教育活動計劃	利用一所流動課室，將生活教育帶到學校裏。目的是提高學生認識健康生活的益處及濫用藥物和其他物質的危險性。	2004年5月
環保資源齊參與	推行全校節約用紙及節約能源的措施，以行動支持環保。	全學年

屢創佳績

手球比賽

第二十八屆香港特殊奧運會手球比賽於二零零四年三月十九日舉行，本校獲得冠軍，在此恭賀得獎的同學。



班別	獲獎學生
中二	吳錦輝、黃茂坎、彭廣健、劉瑞宏
中三	徐國威
中四	潘文傑、胡家綱、尹志堅
中五	蔣文件、陳安樂、鄭超然、馮逸鵬



羽毛球比賽

第二十八屆香港特殊奧運會羽毛球比賽於二零零四年四月十九日至二十三日舉行，本校學生獲得卓越的成績：

學生姓名	項目	獎項
黃茂坎（中二）	輕度男子個人技術賽	金牌
胡家賴（中四）	輕度男子2-3級單打	金牌
袁佩清（中五）	輕度女子2-3級單打	金牌
吳錫輝（中二）	輕度男子2-3級單打	銀牌
羅銘（中四）	輕度男子3級單打	銀牌
周鳳儀（中五）	輕度女子個人技術賽	銀牌
楊曉清（中五）	輕度女子2-3級單打	銅牌



排球比賽

第二十八屆香港特殊奧運會排球比賽於二零零四年五月十二、十七及十九日舉行，本校男子組獲得冠軍，女子組獲得亞軍，在此恭喜各得獎的同學。

班別	獲獎學生
小六	鄧翠芬
中一	文昭君、林芷璣
中二	吳錫輝、黃茂坎、彭廣健、劉瑜宏、李穎怡
中三	姜梓宏、郭麗珊、曾玉梅、范燕玲
中四	莊錦圓、潘文傑、胡家賴、何嘉玲
中五	李家華、蔣文仲、陳安樂、鄭超然、楊曉清



第三屆遠東及南太平洋青少年傷殘人士運動會游泳比賽

學生姓名	項目	成績
周子朗（小五）	100米蛙泳	第二名
	100米自由泳	第二名
	50米自由泳	第三名
	100米背泳	第二名
鄧翠芬（小六）	100米自由泳	第二名
	50米自由泳	第三名
何梓揚（中三）	200米混合泳	第三名
	400米自由泳	第三名
戴啟雄（中四）	100米蝶泳	第二名



第四十七屆體育節室內划艇挑戰日

學生姓名	項目	成績
胡家賴 莊錦圓 何嘉玲 （中四）	展能混合甲組隊際接力	冠軍
葉寶汶（畢業生）		
胡家賴（中四）	展能組個人1000米	冠軍
莊錦圓（中四）	展能組個人1000米	亞軍

「沙公是我家」填色比賽和繪畫比賽

「沙公是我家」填色比賽於復活節期間舉行，全校的同學都積極參與比賽，是次比賽共分四組，成績如下：

填色比賽

組 別	獲獎學生		
	冠軍	亞軍	季軍
小一至小二	陳灝（小二）	黎昕（小二）	郭瑋添（小二）
小三至小四	羅俊安（小四）	黃凱茵（小四）	王思榕（小四）
小五至小六	林美娜（小六）	羅曉汶（小六）	陳亭嘉（小五）
中一至中五	何蕊蕙（中五）	蘇嘉禮（中二）	林嘉俊（中三）



「沙公是我家」繪畫比賽於復活節期間舉行，比賽分小學組及中學組，成績如下：

繪畫比賽

組 別	獲獎學生		
	冠軍	亞軍	季軍
小一至小六	王思榕（小四）	陳雅虹（小六）	李穎駿（小一）
中一至中五	蔣文璣（中二）	文昭君（中一）	范燕玲（中三）





朗誦比賽

本年度朗誦比賽於三月十五日舉行，優勝班級如下：

組 別	獲獎班別	參賽誦材
初小組	小二	一雙手一雙腳
高小組	小四	快樂是甚麼
	小五	好哥哥
中學組	中一	地球真的生病了

中文書法比賽

中文書法比賽於四月二十三日舉行，成績如下：

組 別	獲獎學生
初小級	(初組) 冠軍：麥海聲（小一）亞軍：黃銘浚（小一）
	(中組) 冠軍：張永潤（小二）亞軍：張東進（小一）
	優異：何卓熙（小三）周敏軒（小一）鍾子良（小二）
	(高組) 冠軍：楊錦程（小二）亞軍：李中傑（小二）
高小級	優異：區兆錦（小三）葉衍林（小三）李坤麟（小三）
	(初組) 冠軍：吳倩斐（小六）亞軍：梁家榮（小六）季軍：林穎斐（小四）
	(中組) 冠軍：余凱琳（小六）亞軍：凌寶茵（小四）
	季軍：羅曉汶（小六）優異：衛健成（小六）
中學級	(高組) 冠軍：林美娜（小六）亞軍：鄧翠芬（小六）、黃晉健（小六）
	優異：區偉略（小五）陳亭嘉（小五）王思榕（小四）
	(初組) 優異：黎卓康（中五）陳楚烯（中一）
	(中組) 冠軍：蔣文仲（中五）亞軍：林芷珊（中一）、胡家禎（中四）
	冠軍：袁佩清（中五）亞軍：葉芷華（中五）季軍：黃茂坎（中二）
	優異：曾玉梅（中三）區淑怡（中一）鄭仲禮（中四）



英文書法比賽

英文書法比賽於四月二十三日舉行，成績如下：

組 別		獲獎學生
初小級	(初組)	冠軍：李中傑（小二）亞軍：區兆錦（小三）
	(中組)	季軍：布詠榆（小二）優異：羅俊文（小一）、李坤麟（小三）
高小級	(初組)	優異：徐焯文（小六）李耀揚（小四）
	(中組)	冠軍：趙沅彤（小五）亞軍：梁家榮（小六）季軍：陳雅虹（小六）
	(高組)	冠軍：林美娜（小六）亞軍：黃晉健（小六）季軍：區偉略（小五）
中學級	(初組)	冠軍：蔣文仲（中五）亞軍：鍾建文（中五）
	(中組)	冠軍：葉芷華（中五）亞軍：周鳳儀（中五）季軍：陳綺霞（中四）
	(高組)	冠軍：袁佩清（中五）亞軍：曾玉梅（中三）季軍：吳錫輝（中二）

英文歌唱比賽

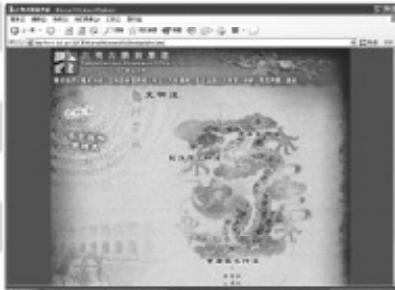
組 別	獲獎班別	參賽歌曲
初小級	小一	Happy Birthday
高小級	小五	Head, and shoulders, knees and toes
中學級	小四	My Bonnie



公益少年團活動

本校的公益少年團有賴家長和學生的支持和踴躍參與，才能取得優異的成績。本年度學校獲得「沙田區慈善清潔參與學校獎」，另有四十名學生獲獎，當中有二十七位學生獲得黃章，更有十三位學生獲得綠章，本校何少霞老師為公益少年團服務多年，亦獲得「導師服務獎」，在此恭喜得獎的老師及同學。

網站推介e



<http://www.lcsd.gov.hk/ce/museum/monument/chi/heritage/index.html>

古物古蹟辦事處的網站，提供香港的古物遺蹟、文物建築及文物徑等資料，讓市民更了解香港的歷史。



<http://parks.afcd.gov.hk/newparks/cshi/index.htm>

漁農自然護理署的網站，提供郊野公園、海岸公園及海岸保護區的資料，讓市民可於假日前往郊外旅遊。



<http://www.afcd.gov.hk/others/wetlandpark/html-tc/index-tc.htm>

此網站是介紹香港的濕地生態遊蹤，其中不乏景緻怡人的沼澤，以及空曠遼闊的漁塘等。透過此網站，讓市民深入了解濕地自然護理的重要性，以及認識多些香港濕地世界和各種奇妙而有趣的野生生物。



這台灣食品衛生處的網站提供了不同食物的營養資料，包括：熱量、纖維、脂肪及維生素含量等資料，幫助你選擇有益有營養的食物。



http://www.fehd.gov.hk/events/sf_game/index_gamec.htm

食物環境衛生署的網站，提供有關食物安全及公共衛生的資料及網上遊戲，十分益智有趣。

