



耕 耘 夢



第二十三期 11/2004

通訊處：
沙田大圍積輝街十五號
沙田公立學校
電話：26056903
電郵：spspta@hgc-school.net

封面設計：徐麗賢女士



沙田公立學校
家長教職員聯會

目錄

編者的話		p2
特稿	走上「悅」讀路	曾覺慧主任 p3-p5
會員信箱	鬆一鬆，海闊天空	余嘉蓮女士(梁沛源家長) p6
	開心放暑假	黃麗玲女士(何卓熙家長) p7
	快樂的假期	陳碧如女士(潘梓軒家長) p8
	有意義的暑假	鄒鳳儀女士(李耀楊家長) p8
	我愛夏日長	王麗娟女士(鄭浚鵬家長) p9
	日本旅遊	葉淑嫻女士(馮子傑家長) p10
	暑期偶感	梁端言女士(何家銘家長) p11
	暑假多姿采	譚潔貞女士(譚曉恩姑姐) p12
	悠長暑假新體驗	周裕琪女士(李穎駿家長) p13
	輕輕鬆鬆放暑假	張紫嫻女士(黎昕家長) p22
	半月灣	徐麗賢女士(麥海聲家長) p23
	一個最有意義的暑假	中五班 梁斯朗同學 p24
	新的轉變	中四班 曾玉梅同學 p24
	職業訓練中心的生活	張馨蓮校友 p25
	非一般的感受	魏錦萍女士(潘善因家長) p25
	六年工作的體驗	梁淑儀校友 p26
老師小檔案		p14
活動剪貼簿		p15-16 p19-21
萬花筒		p17-18
活動傳真機		p27
校園通訊站		p28-30
家事常識		p31
有獎遊戲		p32
閱讀網站推介		p33-34
編輯名單		p34

編者的話



閱讀的好處正是言之不盡，除了可以提升學生的語文能力，擴闊眼界外，更可加深對生活的認識和理解，隨著學校新圖書室的啟用，推廣閱讀將會成為學校重點發展項目之一。若要培養學生喜愛閱讀和養成良好的閱讀習慣，首先必須在學校和家庭中製造良好的閱讀氣氛。今期的特稿，專誠邀請曾覺慧主任詳述學校推廣閱讀的策略，更引述教育統籌局的一篇文章，與家長分享如何提高子女閱讀的興趣。

悠長的暑假裏，家長安排了多姿多采的活動，擴闊子女生活的體驗，在本期的會員信箱中，多位家長分享他們與子女的暑期生活，有些往海外旅遊，有些參加訓練班，有些更參與義務工作，既充實又饒有樂趣。

會員信箱中更有入讀本校一年的同學的一封信，寫出她一年來的轉變和對學校教職員的謝意。



隨著校舍新翼的落成，圖書室成為我校最新的設施之一，逐步規劃及添置的館藏，將會為學生提供不少的閱讀材料和資訊。與此同時，每個課室裏都設置了圖書箱，讓學生可以在早會、午膳後或小息時，自行選取圖書閱覽。為著進一步推廣校內的閱讀風氣，我校於本年度把閱讀課增添至每週兩節，除了向學生提供多元化的圖書、報刊雜誌等讀物外，亦會以引導學生掌握閱讀技巧、搜尋及運用資訊及培養正確的閱讀態度為目標，以祈同學們都能夠樂於閱讀、享受閱讀。

然而引領孩童走上喜歡閱讀的道路，並非只是學校肩負的責任，家長們實在責無旁貸。可是，你們可有感到茫無頭緒嗎？以下有一篇輯錄自教育統籌局教育服務科家長教育推行小組的文章「樂在語文學習中」，或許可以讓作為家長的您有多一點點了解……

語言文字是我們與人溝通、與外界接觸、與世界接軌的最主要途徑。怎樣才可以協助孩子逐步掌握這媒介，開拓浩瀚無邊的文字世界，不斷汲取新的知識呢？學習語文並非如一般人所想，一定要透過學校進行的，實際上，從子女嬰兒期開始，家長就可以為孩子營造有利語文學習的環境，提高他們對學習語文的興趣，幫助他們打好語文基礎。語文學習可概分為聽、講、讀、寫四方面。由於篇幅關係，這份簡章只能集中討論如何透過閱讀和寫作來學習語文。其中的建議，同時適用於母語和外語的學習。



閱讀好處多

中外不少的學術研究都一致肯定閱讀的好處。在學習語文方面，包括詞彙的增長、文法句式的運用和思考的表達等，閱讀的功效尤為顯著。閱讀是基礎學習的基石，也是最主要的自學工具，愈來愈多研究顯示，閱讀能力高的孩子，整體學習表現會較強，最終完成大學課程的機會也較高。相反，閱讀能力低的孩子，在小學初期便會出現學科學習的困難，他們大多不能享受學校生活，也會愈來愈怕閱讀。在這種惡性循環的影響下，他們以後在學習上會遇到更多困難。

提供良好的閱讀環境

如上文所述，父母首要的工作，是為孩子營造有利語文學習的環境、提高他們對學習語文的興趣，培養他們閱讀的習慣，以下的方法，可供家長參考：

- 🔍 讓孩子有一個空間如小書架、小箱子，擺放自己心愛的書本，以便隨手翻閱。
- 🔍 鼓勵孩子時常一卷在手，利用空閒或等候的時間閱讀。出外旅遊、輪候座位、乘坐渡輪等都可以閱讀。
- 🔍 培養上圖書館的習慣。鼓勵孩子定期借閱圖書或參與圖書館舉辦的活動，亦可跟孩子多逛書店，經濟許可的話，不斷送書本給孩子作生日或節日的禮物。
- 🔍 一般孩子都享受和父母一起閱讀時的親暱和溫馨，父母無論多忙碌，每天也盡可能騰出固定的時間和孩子閱讀，如睡前十五分鐘。閱讀時，關掉電視機，放下手頭的工作，專心一意與孩子享受書本。





有些孩子還未養成良好的閱讀習慣，較難自己專注閱讀。父母如能陪同孩子一起閱讀，可以即時幫助孩子解決閱讀的困難，一起分享閱讀的樂趣。

引導孩子按本身的興趣選擇合適的讀物。遇上孩子有疑問，與他們一起從書中尋找答案。若孩子從電視或電影接觸到某故事或歷史片段，引發了興趣，可鼓勵他們閱讀原著或有關的歷史故事。孩子看過的故事，如改編成兒童劇，可帶他們去欣賞，以加強他們對故事的興趣。

鼓勵「快樂閱讀」，由孩子選取自己喜歡的書籍；鼓勵他們廣泛涉獵各類的書籍，哪怕是所謂「閒」書或漫畫，父母應避免提供太多的意見或教誨，或強逼孩子閱讀父母推薦的書籍；更不應把親子閱讀當作上文法課或道德課，令孩子喪失閱讀的樂趣，甚至對閱讀產生抗拒的心理。

見到孩子主動閱讀家中的書報、雜誌或街上的招牌和告示，父母應給予讚賞，由於父母欣賞，孩子會更留心周遭的文字。

閱讀並非限於書本，日常生活也充滿了文字和符號，把日常生活接觸到的文字，如報紙上有興趣的新聞或玩具盒上的指示等，唸給孩子聽，讓他理解閱讀的實用性。鼓勵孩子留意路上的標記和告示、餐館的菜牌、包裝食物的指示、廣告單張和電影字幕等。孩子愈留意、愈領略閱讀的重要性，也會愈相信自己是一個好的閱讀者。

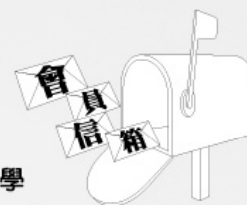


資料來源：教育統籌局教育服務科家長教育推行小組

P. 5

鬆一鬆，海闊天空

余嘉蓮女士(梁沛源家長)



嘩！放暑假了！不得了！畫畫、跳舞、節奏樂、做手工、小食製作、玩遊戲、學紀律，應有盡有……。為了使沛源有一個充實的暑假、增加他的學習機會，我們把暑期的時間表編得密密麻麻——爸爸整天忙著駕車送沛源到中心接受各樣的訓練，我忙著在他出門前打點一切，菲傭則忙於等候接送，然後再送哥哥參加各項的暑期活動，一家人可謂疲於奔命。每天沛源出門時總是精神奕奕，回來時卻疲倦得很。不過他每天仍是那樣乖乖的等候安排，背著小背囊蹦蹦跳跳地踏出家門。

其實，親子之樂才是最寶貴。我們最享受的日子是一家人開開心心地在沙灘上暢泳、無拘無束地在草地上奔馳、悠悠閒閒地在家中聽音樂、溫溫馨馨地互相擁抱……鬆一鬆，海闊天空，這都是不可多得的日子，只因我們平日各自忙碌。因此，這樣不僅能增進感情，每個人的心情也能獲得舒暢，一切也變得更美麗！



P. 6

開心放暑假

黃麗玲女士(何卓熙家長)

剛完結的暑假，是我過得最有意義的、最充實的。暑假期間，我到了「救世軍」學校附屬的教會做暑期活動的導師，這個活動為期五星期，時間可說是長了一點。起初，我還擔心怎樣和這麼多的小孩子相處，尤其是我的兒子卓熙，要他和一大班陌生的小朋友相處，實在是令我擔心。因怕的是他不能適應而發脾氣，同時亦怕其他的小朋友不習慣，會對他特別好奇或會欺負他，但相處時間久了，發覺並非我所想。他們一起上課、午膳、遊戲和出外活動，大家都相處得非常融洽。卓熙除了認識了很多新朋友外，還學會怎樣對待別人和遵守秩序。看著卓熙每天都是開開心心的回到學校積極參與活動時，我真是覺得沒有浪費這個暑假。當大家由互不相識到成為好朋友時，活動又到了結束的時候，這時，我便覺得這五個星期的時間實在太短了！畢竟大家一同度過了一個開心的暑假，實在是有點依依不捨！對我而言，我和卓熙能參與這次活動，也不失為一個美好的回憶！



P.7

快樂的假期

陳碧如女士(潘梓軒家長)

今年的暑假好像過得特別快，因為期待了兩年的旅行，終於可以實現了。今次的目的地是梓軒期待已久的日本。出發那天的早上要五點起床，但梓軒非常合作，很快就和我一起到達機場。

我們在東京的五天裏，看到的日本人都很有禮貌和守秩序，地方十分清潔，真是值得我們學習，東京是一個很吸引的城市，希望有機會再帶梓軒到日本旅行。



有意義的暑假

鄒鳳儀女士(李耀揚家長)

今年的暑假，耀揚參加一個童軍及特能童軍(84旅)的活動，主題是「關弱護老建社群 — 社區參與服務計劃」。

經過幾次開會籌備和計劃內容後，終於到了活動當日，領袖安排耀揚和一班童軍去探訪精神病康復者。大家分工合作，互相幫助。當天舉行了很多節目，例如：慰問、祝福長者、分享、活動、茶點等。大家玩得很開心。

今次感受到耀揚學懂與不同群體互相認識和參與，他也學習到互相體諒、實踐互相照應的精神。



P.8

我愛夏日長

王麗娟女士(鄭浚鏞家長)

對肥胖的人來說，炎夏並不是一件樂事，在烈日下，他們總是會滿頭大汗，如果可以選擇的話，他們會選擇足不出戶，留在室內歎冷氣。鏞鏞不覺已十三歲，當我閒來翻看他的相片時，發覺他除了身形暴脹外，仍然是一臉孩子氣，和他剛進入沙公一年級時，沒有多大分別。

七月初，他參加了學校的三日兩夜宿營，這是浚鏞第一次離家在外留宿，沒有媽媽在身邊，初時我真是十分擔心，鍾老師說不用擔心，每天會打電話給我們報告他的狀況。可是，在回家前的晚上，浚鏞有點發燒，幸好朱SIR從營地送他回家，浚鏞的神情有點呆滯，我給他吃退燒藥，並問浚鏞是否掛念媽媽，雖然他不懂回答，但從他的眼神中，我已得到答案。幸好，浚鏞吃了退燒藥後很快便退熱，一覺醒來，我又看見他的笑臉。

這事啟發我要教導我的兒子怎樣去面對環境之轉變，待他長大後，能融入社會，自我照顧，是十分重要的。當爸媽有一天走了，他仍可以獨立面對，好好的生活下去。



P.9

日本旅遊

葉淑嬌女士(馮子傑家長)

在六月，我們一家興致勃勃地參加了日本九州旅遊，當晚，子傑心情很緊張，因為他非常渴望到日本旅行，翌日，我們乘搭日航客機，去到目的地福岡市已經很晚。領隊帶我們品嚐火鍋晚餐，離去時，火鍋的老闆還和我們揮手道別，感覺九州人實在熱情好客。隨後，我們參觀了九州別府地獄，最特別是地下噴泉噴出的熱泉水。第三天吃完早餐，我們前往豪斯登堡參觀，裡面有大大小小的歐陸景色，差點兒好像到了歐洲旅遊。晚上，欣賞了美麗壯觀的煙花匯演。時間不經不覺便過去，要離開日本了，真有點捨不得的感覺。

這個旅程，子傑非常合作，亦能跟隨行程，感覺他要學習適應環境的轉變，我們需給予他們多些不同的活動與刺激。



P.10

暑期偶感

梁端言女士（何家銘家長）

每年的暑假，都會是兒子最開心和燦爛的日子。我總覺得人生沒有多少個暑假，能充份利用這個多月的假期去學習一些課外知識，去接觸多些不同的人 and 參與不同的活動，對孩子來說真是一個寶貴的學習機會。所以每到六月的時間，我便會很努力的去替兒子搜集暑期活動資料。甚麼時候去協康會，甚麼時候去大圍保良局八二顯徑中心，甚麼時候去旅行等，都為他一一安排妥當，務求使他活得充實，過得開心。

暑假過後，兒子便是中一學生了。他正要踏上學習的另一階段，心中不禁泛起一絲欣慰。暑假期間，我常常和兒子說：「你大個仔啦，九月讀中一啦！」他聽我說得多，也好像覺得自己真的大個了！在一些事情上，他開始較前獨立和聽話。我不期望他出人頭地，只盼望他健康快樂地成長，在師長和家庭的協助下，培養出自我照顧的能力和懂得快樂地享受人生。



p.11

暑假多姿采

譚潔貞女士（譚曉恩姑姐）

轉瞬間，暑假又過去了，我覺得今年過得特別快，因為每天都有活動，每天都在繁忙中度過。

逢星期一、三、五的上午曉恩便到香港弱智人士體育協會學習陸上划艇，逢星期一、五的下午就相約到蔣文珊的家裡，和文珊、樂欣一起學習普通話，這是文珊的媽媽特別安排教導她們，是難得的機會和經驗。此外，逢星期二的上午，就要到學前弱能兒童家長會參加了一個「孩子的天空」活動，學一些音樂和手工藝。逢星期四下午，就

上一個由唐氏綜合症協會和康樂文化事務署舉辦的羽毛球班。逢星期日，參加一個共融義工計劃活動，和一些中學的義工去認識大自然。曉恩就是這樣，非常充實地過了一個多姿多采的暑假。



p.12

悠長暑假新體驗

周裕琪女士(李穎駿家長)

怎樣為子女安排一個悠長的暑假，確是大費用神，我也不例外。於是，四出查探，得知保良局82顯徑中心的活動，穎駿和我也前去參觀及了解一番，也感合適，就是這樣便安排他參加了這項：活學動感夏令營(第一期)。後來，得知許多沙公的家長也非常踴躍替子女報名參加該中心的活動，真是英雄所見略同。

起初，我很擔心他在活動中不適應，但出乎意料之外，他非常喜歡，並學會利用環保物料做手工和自己親手做小食。本想繼續參加(第二期)活動，由於參加人數太踴躍，故此，未能繼續，但我也有其他安排。協康會雷瑞德夫人中心的托管服務也非常優質，兒子重回幼兒園的母校，很有親切感。今次他又有新體驗，中心(八月份)已開課，所以有很多小朋友跟他一起玩。自知是大哥哥的他要立好榜樣，也主動照顧比自己年幼的小朋友，還協助老師當小助手，並得到老師們稱許，真是了不起呀！

除此之外，還提昇了自己的學習動機。他竟然主動提出：「我要跟游泳教練學游泳。」他的要求正是我期待已久的。令我驚喜極了。于是我很認真去問了他幾遍，真的要學嗎？他堅決地回答：「是的，我要學。」我便聘請了一位對教導弱兒有經驗的資深教練去教導他，起初他也有搗蛋的行為，經過五堂的學習，他漸能跟從教練的指示去做，教練也很滿意他的表現和進展。雖然，我很勞累，但看見他的表現，心裏感到萬分喜悅。他開始有新的目標呀！現在仍繼續學習呢！這個暑假，他過得又充實又愉快。在此，衷心感謝諸位專業人士，悉心的教導，啟發出兒子的潛能。

最後，他還是期待「開課日」的來臨，回到他溫暖的家「沙公」。還跟我說：「非常掛念您們一張一張親切的笑臉。」很乖巧的兒子呀！



P.13

老師小檔案★



姓名：湯樂琪

教授科目：體育、語文、數學及感知

最愛科目：體育

課餘興趣：游泳、徒潛及釣魚

專長：游泳、拯溺及陶藝

湯老師入水能游，出水能跳，對學生循循善誘

姓名：陳健明

教授科目：設計與科技、常識、數學

最愛科目：常識，設計與科技

課餘興趣：任何運動、閱讀、行山

專長：排球運動

陳老師動靜皆宜，與時代共進，深受學生歡迎



姓名：曾詠茵

教授科目：語文、數學及電腦

最愛科目：電腦

課餘興趣：跳中國舞及西方舞

專長：舞蹈

曾老師長袖善舞，對學生和藹可親



P.14

活動剪貼簿

畢業禮



校監頒發獎項給予得獎同學



家長們忙於幫同學化妝穿著戲服



大戲班表演精采，大獲好評



小學生表演朗誦



舞蹈組表演輕快、齊整，實在難得

謝師宴



畢業啦！為報答老師多年悉心教導，獻上一曲感人的良師頌

情緒解讀講座



家長們最關注的問題「情緒解讀」，因此大家額外留心

心理學家羅澤全先生主講座，由家長示範動作

活動剪貼簿

教育營



玩集體遊戲，我地好合作呀！

教育營，除康樂活動外，當然不忘性教育講座

跳、跳舞熱下身先



陸運會



同學們，加油呀！！



多謝主禮嘉賓徐啟祥先生為比賽主持鳴槍禮



親子接力賽，爸爸、媽媽和子女一起分享陸運會的喜悅



精英運動員不忘與嘉賓們拍照留念

師生接力賽中，家長、義工、老師和同學們努力合作，贏取獎牌

「唐姐唐妹」樂融融



海聲我愛你！



喂！
好肉麻。

喂！
你睇乜？



P.17



飽肚最
實際

筒花

去拜年囉。

喂！去拜年！
現在是十一月啊。



嘻嘻，
有心唔怕遲，
十一月都是
拜年時。
YEAH！

看我拿了兩個獎牌，
你們一人一個不用爭。



我在看 UFO。

我看不到

等了那麼久蘋果還未跌下來，
牛頓就比我幸運得多！



當然是看不到，UFO是在
天上，不是在你的前面。
嘻嘻！喂！朋友，你看不看
到我在圖中那裡。

P.18



活動剪貼簿

輕鬆茶聚



親子康樂日營



P.19

活動剪貼簿

無障礙社區巡查計劃



新生適應課程計劃



「關懷子女從了解開始」講座

公益金便服日



P.20

活動剪貼簿

中秋節



★ 家長們努力佈置校舍迎中秋

今年學校舉辦猜燈謎遊戲，增添節日氣氛

★ 頒獎！很多同學都猜中燈謎



★ 中秋節到啦！姊妹學校送發月餅應節

家長日



★ 家長們齊聚一堂，聽校長講述學校的最新發展

★ 家長們非常欣賞同學們精心製作的茶點



★ 看看！新校舍的圖書室，環境不錯嗎？

P.21

輕輕鬆鬆放暑假

張紫媚女士(昕昕家長)



一個快樂的假期很快便過去了。這個假期，除了替昕昕參加了保良局的暑期活動外，也參加了學校的暑期親子游泳訓練班。保良局的活動，除學跳舞外，還有卡拉OK、遊戲、手工藝和出外參觀，內容十分豐富，昕昕每次回來都很開心。學校的游泳班，更是得益不少。昕昕由不懂游泳，經過教練的悉心教導之後，現在已能夠游兩三米的距離，對於她來說，已是很大的進步。昕昕最喜歡住酒店，所以爸爸還放了一星期大假，一家三口去住了三晚酒店，就當是渡假。酒店裏有游泳池、兒童遊樂場等，昕昕都玩得很開心，這個假期，我們都過得很充實。



P.22

半月灣

徐麗賢女士(麥海聲家長)

一處水清沙幼，風景如畫的地方。我帶著海聲、他的哥哥和兩個姨姨，噢！差點兒忘記了海聲摯愛的小表哥。抵達碼頭後，經過一輪的討價還價，船家終於答允船費每位二十元，免收兩位小孩子，我們也可節省四十元。一行六人便高高興興地跳上街渡，向半月灣前進，原本約二十分鐘的船程，因討價還價，一番擾攘竟花上了個多小時。

突然間，晴朗的天空變得天昏地暗，接著傾盤大雨，海聲從開始時的雀躍變得沈靜下來，緊緊地靠在我的懷裡，大雨傘遮蓋了前景，小船向左右兩邊劇烈地搖晃，海水打進了船內，人們就像拋到海浪裏去，何止海聲害怕，我何嘗不是跟他一樣，大家議論著應繼續前往，還是讓船折返碼頭，結果是童心未泯的成年人堅持繼續前往，怕吃苦的小孩則提議更改行程到玩具反斗城，但在成年人的權力主導下，加上船家說：「游水不怕濕身的。」我們決定向半月灣推進。還是船家經驗老到，說這是過雲雨，雨下得愈大，就愈快放晴。但提醒我們南面那大片的烏雲在兩三小時後會飄到，到時雨還會下得更狠呢！從船家的話中是否能悟出一些人生哲理，確實是太「玄」了。這並不是我這個普通的家庭主婦能領悟到的。嗨！算罷。街渡泊岸後雨真的停了，陽光從雲隙中滲了出來，雨後的半月灣真的很美。

對不起！由於版面所限，打後的活動未能盡錄，但，這也算是我和海聲在暑期中的一個小經歷。



P.23

一個最有意義的暑假

中五班 梁斯朗同學

今年暑假，我和中四及中五同學由社工何姑娘帶領下跟傷健協會社工胡小姐和一班來自香港專業教育學院學生，一同參加由傷健協會舉辦無障礙巡查計劃。



今次我們一共用了三個星期，巡了四個社區中心，其中有一日要去兩處社區中心。我們要用軟尺量度社區中心的設施，要找一位同學用輪椅嘗試進入社區中心各處地方，以便了解該中心是否適合坐輪椅的人士運用，每次完成巡查，都要感受這間社區中心場地上的優點和缺點，我覺得這個暑假，我自願參加了這次巡查計劃非常有意義呢！

新的轉變

中四班 曾玉梅同學

親愛的校長、老師、社工：

我是曾玉梅，我由2003年9月1日入讀沙田公立學校，我很開心入讀這間學校，因為學校有多元智能訓練，包括：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、卡拉OK等。這裏的校長、老師、社工對我們很好，我覺得很開心，我會繼續努力讀書，希望畢業後找一份好的工作。我會控制自己的情緒，上課會留心聽老師講解。我會做個好班長和風紀。

祝您們身體健康、生活愉快、中秋節快樂！

學生

曾玉梅上

13-9-2004



P.24

職業訓練中心的生活

張碧蓮校友

暑假後，我到明愛樂務綜合職業訓練中心學習，第一日上課心情很開心和緊張，我很開心選到我喜歡的科目是辦公室助理，有電腦打字、打字機打字、文儀工作、電話接待、信差服務。我學會到很多知識，和很多同學一起上課，他們是來自不同學校。我最喜歡是文書處理(英文)及報表製作、鍵盤操作及中文文書處理、清潔等等，而最困難是繪圖和看地圖。我覺得最難看是地圖，每次也要找老師幫忙。午飯時，我要到飯堂排隊拿午飯，這與以前學校吃飯情形很不同。放學鐘響起，我們就不需要排隊放學。我覺得現在學校的生活好開心，老師的態度很友善，我和同學都能融洽相處。



非一般的感受

魏錦萍女士（潘善因家長）

時間過得真快，善因入讀沙公，由小一至今年升上中五，已經有十個年頭了。多年來，我和學校的教職員接觸、溝通和相處，讓我漸漸了解學校的情況、學生學習的方式、家庭配合的重要，也讓我認識和參與家教會的活動，這一切，加深了也同時改變了我對學校的認識和觀感，從中使我獲益良多。

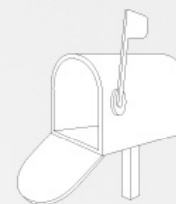
在去年的週年會員大會中，我竟然獲頒授「感謝獎狀」，有感驚喜之餘同時也感到慚愧，因為我參與家教會的活動及義務工作，較為被動，實在非常欣賞幹事委員和一些在百忙中仍主動積極參與的家長，他們才是實至名歸。

P.25

六年工作的體驗

梁淑儀校友

我在沙田公立學校畢業，在職業技能訓練中心受訓後，到社會工作已有六年了。以下是我工作經歷後的心聲，希望與大家分享，互相勉勵。



我覺得畢業後，仍要積極生活，認真工作。上司及同事吩咐我們做的事，我們要留心聽，一定要將事情做好，不可以只做一半，也不可以馬馬虎虎。要努力工作，才能得到經理及上司的讚賞。與同事相處要分工合作，做好自己本份的工作外，有機會也要盡量幫忙同事。如果遇到不明白的地方，要有禮貌地向人請教。此外，最重要是畢業前在家中多做家務，例如：拖地、掃地、洗衫、洗碗、清潔廁所、廚房及家居物件等等，這對我們日後的工作有很大的幫助。除此之外要多多預先練習，不要懶惰，工作才會順利。最後，還要多參與社區活動及參加義工服務，生活便更充實和有意義。



P.26

活動傳真機



家教會周年會員大會

第十六屆周年會員大會將於11月28日(星期日)假本校禮堂舉行，屆時將總結過去一年的會務及財政，亦會頒發獎狀予熱心參與的會員。會後更有豐富的節目，除了享用豐富的自助餐外，還會前往假日農場、嶺南大學，敬希留意，並從速報名。

學校旅行

秋天天氣清涼，是旅行的好季節。本校將於12月10日(星期五)舉行秋季旅行，屆時需要大量義工協助，敬請踴躍參與，與我們一起享受郊遊樂趣。

聖誕聯歡會

12月22日(星期三)又是一個普天同慶「聖誕聯歡會」的大日子，屆時會有豐富遊戲，精彩表演，還有聖誕老人派禮物，希望家長們出席與眾同樂。

新春團拜

每年新春團拜，都是讓各會員聚首一堂，互相祝賀的好日子，敬希留意詳情，及早報名。

校園通訊站

屢創佳績

香港特殊奧運會游泳比賽

第二十八屆香港特殊奧運會游泳比賽已於二零零四年七月九日舉行，本校共取得11面金牌、10面銀牌及6面銅牌，成績卓越。



國際智障人士體育聯盟環球運動會

於2004年7月25日至8月3日，本校派出多名運動員代表香港參加在瑞典舉行的「2004國際智障人士體育聯盟環球運動會」，並獲得優異的成績：

(1) 4×100米賽跑及4×400米賽跑

學生姓名	項 目	名 次	參與賽事運動員/ 隊伍/國家之總數
校友 陳偉然	4×100米賽跑	第4名	17隊 / 17 國家

(2) 游泳比賽

學生姓名	項 目	名 次	參與賽事運動員/ 隊伍/國家之總數
中五 戴啟雄	200米蝶式	第3名	7人 / 5 國家
	4×50米自由式接力	第3名	6隊 / 6 國家
	4×100米自由式接力	第2名	5隊 / 5 國家
	4×50米四式接力	第3名	6隊 / 6 國家

校園通訊站

國際賽艇聯盟世界賽艇錦標賽

於2004年7月25日至8月2日，本校校友葉實汶、中五班胡家禎同學、莊錦圖同學及友校運動員楊燕韶一同參加了在西班牙巴塞隆拿舉行之「國際賽艇聯盟世界賽艇錦標賽」，並在「展能四人賽艇1000米」中獲得第6名。此項賽事共有14個國家54隊參加。



「第六屆三藩市渡海泳」

本校校友譚偉業參加假美國三藩市舉行的「第六屆三藩市渡海泳」，與8名特奧泳手作賽並勇奪冠（潛水衣組），同時取得分齡賽第三名及在全場676名（包括前奧運金牌得主）泳員排名133。

香港游泳比賽

除上述國際賽事外，本校運動員亦積極參與本港舉辦的比賽，成績理想。於2004年9月25日，中四班何梓揚同學、小六班周子朗同學及中一班鄧翠芬同學參加了「新秀長池分齡游泳比賽（第三部甲）」，成績如下：

學生姓名	項 目	名 次
中四 何梓揚	50米蛙式	第3名

香港特殊奧運會體操比賽

第二十八屆香港特殊奧運會體操比賽已於二零零四年六月舉行，成績如下：

學生姓名	項 目	名 次
中二 彭廣健	騰 越	第2名
	自 由 操	第3名
小二 郭瑋添	騰 越	第3名

恭喜以上得獎的同學！繼續努力，再創佳績！

校園通訊站

學校新翼落成

學校新翼終於落成了！我們已於九月六日正式搬入新校舍辦公。當日由校監、校董、家長代表主持一個簡單而隆重的「新校舍落成儀式」。歡迎大家到來新校舍參觀。



閱讀計劃

去年度我們首次在語文課堂內增設「閱讀課」，讓同學能有機會接觸到其他課外讀物，如童話故事、報紙雜誌等。隨著圖書室的落成，本年度我們更將「閱讀課」納入常規的課堂內，期望可以擴闊同學的閱讀能力。

公益金健服日

於九月二十八日中秋節那天，學校舉行公益金健服日。當日每位同學穿得靚靚，齊齊上台行catwalk。同時，更邀得校長及主任擔任評估，選出最佳服裝、最佳搭配及最具創意獎。



獎勵計劃

好消息！中三班黃茂坎同學獲「蜆殼/港島青商弱能學童獎學金」，恭喜！恭喜！

還有一個好消息！由「明日棟樑教育基金」主辦之「第七屆香港傑出學生選舉」，中五班胡家禎同學是其中一位優勝者，恭喜！恭喜！



新婚快訊

徐國堅老師與曾覺慧主任已於七月十一日假紅棉道婚姻註冊處舉行結婚典禮。校長、老師及同學齊齊到賀，場面十分熱鬧。我們在此恭賀他們「白頭到老，永結同心」，恭喜！恭喜！



添丁之喜

鄧秀文主任於九月三十日添了一名小寶貴—謝啟熙，由二人世界變成三人同行，在此祝小熙快高長大，身體健康！



家事常識



檸檬用處多

(1) 用錫紙燒烤勿加檸檬

若用錫紙包裹肉類燒烤，切勿再將酸性水果如檸檬等包裹在一起燒烤！因為錫紙屬於金屬類，當金屬與酸性物質混合在一起燒烤時，會引起化學變化，易產生對人有害的致癌物質！

(2) 吃燒烤加檸檬解毒

烤肉時，若將肉直接放在肉架上，當徹底烤熟後，烤焦的部分應丟棄，以免吃到致癌物質。

食用前，記得滴上新鮮檸檬汁，除了增添風味外，檸檬中的維他命C也有解毒作用。

(3) 檸檬水常飲有益

檸檬價格不貴，不妨常選購，平日將它切半擠汁加冷開水及加些蜜糖飲用，有益健康。

(4) 檸檬浴讓皮膚更美白

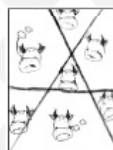
擠過的檸檬皮暫勿丟棄，放入水中，無論洗臉沐浴都讓肌膚更幼嫩美白呢！

有獎遊戲 猜猜我是誰？



何兆餘主任 陳建明老師 陳頌川老師 鄺美姿主任 何瑞英女士 李彩甜主任 江玉珍女士 梁敬琪老師 袁慧敏老師 陳翠雲老師 宋瑋儀女士 劉敏菲老師

第22期答案：



獲獎名單：

鄭淑櫻 譚竣徽 林芷珊

參加者姓名：

班別：

答案

1

2

3

4

5

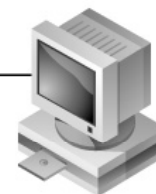
6

7

8

請將選擇左邊的
正確答案填上，
交回學校社工，
便有機會獲得
精美獎品。

閱讀網站推介



1. 香港公共圖書館

集合了全港公共圖書館的資料概覽，亦提供網上續借及預約服務和各種由公共圖書館舉辦的活動簡介，提供既快且新的資訊。

<http://www.hkpl.gov.hk/chi/index.html>



3. 香港親子閱讀會

由一群熱心關注兒童出版、圖書館及親職教育等專業人士創立的非牟利組織，歡迎你的參加。

<http://www.sunya.com.hk/hkparent/hkparent.html>



5. 格林繪本網

這個網站提供了不少精美的繪本資料，更有動感圖書和遊戲！

<http://www.grimmpress.com.tw/homeindex.asp>

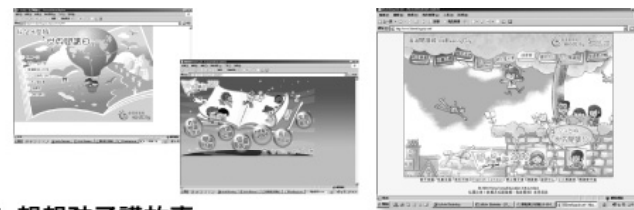


P.33

2. 香港閱讀城

一個多元化的閱讀網站，既有不同年齡讀者為對象的閱讀推介，也有各式閱讀活動的資訊提供。

<http://www.hkreadingcity.net/>



4. 親親孩子講故事

你想上網聽故事嗎？這個網站可以提供動物、生活和風俗故事，讓你一一細聽。

http://resources.ed.gov.hk/story_telling/



編輯名單

顧問：凌劉月芬校長

委員：馬國蘭女士、譚潔貞女士、葉淑嬌女士、徐麗賢女士、鄺美姿主任、何兆餘主任、陳潔萍主任、曾覺慧主任、劉敏菲老師、鍾桂芳老師、許慕慈老師、林婉玲女士、李慧雯女士

P.34