



封面設計：徐麗賢女士

(麥海聲家長)



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

耕 耘 夢

第二十六期 11/2005

沙田公立學校家長教職員聯會



● 編者的話		1
● 特稿		
—喜悅	何少霞老師	2
—特殊皆因正常起	朱頌恩老師	3
—中國舞的新嘗試	曾詠茵老師	4
● 會員信箱		
—靜靜的期待...一點點的進步	陳月貞女士 (胡鈞浩家長)	5
—珍惜每一天	袁巧嫻女士 (吳穎楠家長)	6
	劉淑敏女士 (何詩雯家長)	
—騎馬記趣	鄧靜儀女士 (張樂文家長)	7
—我愛迪士尼	雷雅莉女士 (羅俊安、羅俊文家長)	7
—歐洲自助旅遊小貼士	何淑慧女士 (言語治療師)	8-9
—我的小秘密	湯樂琪老師	10
—我的第一份工作	吳珏琳女士 (言語治療師)	11
—健康睡眠十法 (節錄自東方日報)	葉淑嫻女士 (馮子傑家長)	11
—感恩節	林仲華女士 (吳樹璇家長)	12
—智滔的迪士尼遊	何佩芬女士 (王智滔家長)	13
—難忘開心「迪士尼樂園」	陳惠玉女士 (邱梓謙家長)	14
● 活動傳真機		15
● 有獎遊戲		16
● 家事常識		17
● 校園通訊站		18-19
● 教職員小檔案		20
● 活動剪貼簿		21-25
● 萬花筒		26-27
● 沙公專訪	林淑珍女士 (林希慧家長) 徐麗賢女士 (麥海賢家長)	28-39
	呂麗儀女士 (梁思澄家長) 馬國蘭女士 (胡家穎家長)	
—羅嘉華校董		
—校友譚偉業		
—校友楊玉鳳		
—校友杜致泰		
● 家長教職員聯會資源庫總覽	林淑珍女士 (林希慧家長)	40-47
● 網站推介		49
● 編輯名單		49

編者的話

今期耕耘集的主題是「卓越成就」——「沙公校友」，當然會訪問一些離校的畢業生，例如大家熟悉的譚偉業，但大家是否猜到羅嘉華校董也是我們的師兄呢？今期特別請來羅校董作專訪，與我們分享他的成功之道和人生經驗。

「會員信箱」有多位老師的投稿，例如何少霞老師與我們分享見到舊生的那種「喜悅」、朱頌恩老師談及「特殊皆因正常起」，何淑慧女士和我們分享她精打細算，省錢省時遊歐洲的秘訣等；此外，好幾位家長和我們分享與子女一起難忘的暑期生活時刻，而「靜靜的期待...一點點的進步」和「珍惜每一天」都是家長的親身感受。而在「教職員小檔案」裏，我們會為大家介紹今年新加入「沙公」的幾位教職員。

此外，當然少不了「活動傳真機」、「家事常識」、和「網站推介」等，而本期的有獎遊戲「猜猜我是誰」有不少教職員的童年舊照，你能找出他們是誰嗎？今期還刊登了「家長教職員聯會資源庫總覽」，會員請留意開放時間，隨時借閱，今期的「耕耘集」內容精彩豐富，你又怎能錯過呢！

「何先生，我返嚟探你哋呀！」這是間中在沙公聽到的說話，是來自一班已畢業一年或畢業多年的同學，不時會突然出現在你跟前，給你一個意外的驚喜。

「咁好呀，返嚟探先生，依家做緊乜嘢呀？辛唔辛苦呀？」這是老師的回應，老師的關心。

作為特殊學校的老師，在學校裏會關心同學的學習，當他們畢業以後，會為着他們的出路而掛心。不過我們的學生卻沒有令我們失望，雖說他們並不是怎樣的出人頭地，但卻是有着穩定的工作，有些還不錯呢！據林姑娘的統計，他們的工作計有辦公室助理、宿舍二級服務員，各種運動的助教、清潔工人、店務員、速遞員、搬運……等等。不要小看他們，有些更因工作勤力、認真而獲獎，如呂育璉同學及楊偉雄同學在2000年獲得「傑出傷殘僱員」獎，真是令作為老師的我感到驕傲。原來我們的同學在社會上也可大展身手，作出貢獻。

除了一些能力較好的同學可以公開就業外，別忘記那些在庇護工場，每天默默耕耘的小伙子。記得上一年，同學在庇護工場實習時，遇見不少已畢業的同學，正在進行一些既沉悶又機械的工作。別小看他們，當你回想昔日他們是何等沒耐性、何等坐不定時，你會驚訝今天他們竟可以坐上大半天卻沒有一句怨言，而且絕不會隨便轉工，也不會遲到早退，這種工作態度，比時下一些年青人更認真，更落力，確實他們也應獲得「耐力超人獎」。尤記得當日鄭主任還笑說，她所教老、中、青三代的同學竟然可在同一個工場裏遇見。

「天生我才必有用」這句話，確實真真正正反映在我們的同學身上。

「特殊」這個詞語果真十分特殊，在香港的社會文化中，當人們一聽見特殊二字，好像自動化偏向較為負面，你或會聯想到特殊學校、特殊兒童、特殊人士等。但在英文「special」一字中則含有正面的意思，指特別或與別不同。例句：You are so special today. 你今天很特別。我們彷彿從小就不太喜歡與別不同，我們或多或少會對特殊的兒童或人士存有歧視或誤解。

說到底誤解皆因不了解而起，雖然沒有進行正式的統計，在我遇上的親朋戚友之中，大多數對特殊學校及特殊學校學生有很大程度上的誤解，他們一般以為從樣貌中可分辨特殊學校學生與其他「正常」學校的學生，他們有些會認為特殊學校學生在行動上必然是不太方便的，而他們又不知道弱智或自閉是什麼一回事。

其實弱智的定義是指其智商(IQ)在100或以下，而一般人則在100或以上，但其實這種分類法不大全面，因為現今社會還講求其他方面的智商，如情緒智商(EQ)及逆境智商(AQ)等。假設我是脾氣很壞、很暴躁的人，即我是一個情緒智商較低的人，那麼可以說我是個在控制情緒方面是個弱智的人。說個再簡單的例子，我是不太懂得玩電子遊戲的，每次打機連一分也拿不到，那麼可以說我在打機方面是個弱智的人。

「特殊」與「正常」是相對的，正如好與壞、高與低、肥與瘦、大與小等。如果全世界都沒有壞人的說話，那麼全世界也沒有好人，因為好與壞是相對的，就如若然全人類的體重與身材也是相同的話，那麼世界上便沒有肥與瘦的存在了。說個例子：「如在一次100米賽跑中，8位選手的時間全是一樣的話，有人問今次賽跑中哪一位最快、哪一位最慢呢？可以說沒有最快、也沒有最慢，皆因人人的速度也相同。」同樣道理如果沒有個別差異的話，則不能說你肥我瘦，我是好人你是壞人。因此「特殊」與「正常」也只是不同的說法，請對我們的學生多一點認識，多一點關懷。

特稿 中國舞的新嘗試

曾詠茵老師

優美的舞姿，動人的舞韻，中國舞深深吸引着我，使我自小已熱衷於學校的舞蹈活動。在香港教育學院那四年，我研修了「中國舞蹈推廣導師證書課程」，接受較正規及嚴格的中國舞訓練，並組織了第一屆「香港教育學院學生會中國舞蹈藝術義工團」，多次到學校與社區推廣中國舞蹈及作義工服務，亦曾參與多個公開舞蹈匯演及比賽。所累積的舞蹈知識及經驗，今年，很高興有機會實踐出來了！

教授本校學生學習中國舞，對於我來說，確實是一項新嘗試，亦是一種挑戰。記得在上年度的中華文化周中，舉辦了一個中國舞推廣工作坊，許多同學都是第一次接觸中國舞，但看見同學們能積極參與齊齊跳，又踴躍上台跟導師合演舞蹈，過後亦有不少同學表示很希望跳中國舞，再加上校長的支持，增強了我在這兒帶領中國舞的信心。

就在今年的多元智能時段（逢星期二）嘗試進行中國舞訓練，現有十六名學生參與，主要教授中國舞的基本技巧及簡易趣味組合，讓同學對舞蹈產生興趣，加強身體協調能力及形體美。在此衷心感謝兩位家長義工（譚倩婷媽媽及麥海聲媽媽）能抽空協助舞蹈訓練呢！另外，亦有約八位女同學在課後排練中國舞蹈節目，她們將會參與校內外的表演及比賽。

中國舞訓練現屬起步的階段，但見同學們已經非常投入，這是我十分欣賞的。而如何令同學能循序漸進，一步步掌握舞步及技巧，我和同學都需要時間去不斷摸索、浸淫。我期望參與的同學能享受舞蹈的樂趣，而不只是着眼於比賽的結果。

此外，我們將會作出另一個新嘗試，就是以舞蹈去服務社會，到社區或志願機構作義務的舞蹈表演，同學除了可累積更多演出經驗外，亦能與其他社會人士共享舞蹈的樂趣，達致社會共融。例如，我們於十月將有機會到葵青劇院參與「舞出關懷中國舞蹈匯演」，十一月便到一間老人中心表演等。

我們在中國舞訓練中將面對許多新嘗試，希望憑著信心、毅力，加上對舞蹈的熱誠，能化挑戰為契機。



會員信箱

靜靜的期待...一點點的進步

陳月貞女士（胡鈞洛家長）

暑假期間，鈞洛參加了一些課外活動，包括：Para Para 跳舞、講故事、小手工、小廚師等興趣班。此外，他又參加了滑冰、游泳訓練和一個兩日一夜的宿營。這個酷熱的暑假，雖不至於多姿多采，但他總算是快快樂樂的渡過。

八月中，我們一家人到了泰國旅行，在泰國，鈞洛遊牧場、看野生動物、到處參觀、玩水上活動。除了享受旅遊時樂趣，亦增廣了不少見聞。有點值得欣慰的是，我真的感受到他的成長。

回想起多年來，帶鈞洛外遊，真是一件苦差，每次出門，他的扭捏、撒嬌、哭鬧和不合作，總叫人落得身心俱疲。但今次的旅程中，竟見到他在沉長的車途上，安坐在旅遊車上，專心地聆聽導遊的講解，安靜地在餐廳內用膳、耐心地在候機室和酒店大堂內等候，雖然沿途行程緊密，他也能合作地跟隨著，這一切都是以前難以想像的。他雖是一臉稚氣，但著實是成長和進步了。

今天，我沒有刻意給他密集的訓練，一切只是「隨意」——隨著他的能力和心意，只期望他能在生活體驗中多學習，學懂做人的態度。我始終覺得，培養他的生活態度、自理和情緒行為至為重要，其他方面的進步，我還是靜靜的期待著。

我深信，我們只要多給點耐性，堅持著走正確的路，面前必會出現一絲曙光。



珍惜每一天

袁巧嫦女士（吳穎禎家長）口述
劉淑敏女士（何詩昊家長）筆錄

夏天的天氣，驟晴驟雨，好比我近月的心情起伏。多年前便察覺穎禎腎臟有潛在毛病，故一直有定期覆診，同時也看中醫，增強體質。今年三、四月間，她的腎功能指數竟狂升了數百度，醫生建議我慎重考慮安排為她洗腎。我驚愕傷心之餘，帶女兒四處尋醫不果，心情實在跌至谷底。我愈了解洗腎以及換腎的情況，就愈發憂慮，實在不忍心要她承受長期洗腎的痛苦，和面對種種副作用，不知應否讓女兒走上這不歸路。

可幸，穎禎是個開朗和聽話的孩子，也很喜歡上學。在家中她像個小管家，哥哥要借用她杯子也必須先問准她才行。穎禎有很強的生命力，懂得鼓勵自己。即使每天吃苦藥也難不倒她。2002年，穎禎曾代表香港到西安參加特殊奧運的游泳項目，非常難忘。

一家人和親戚都十分疼惜穎禎，她四叔最近便輯錄了李克勤（穎禎的至愛歌手）的新歌給她聽。每年穎禎都十分享受兩度（西曆和中曆）的生日慶祝活動，最愛是吹熄蛋糕上蠟燭那一刻。

今年八月尾時，一家四口子有機會到香港迪士尼樂園遊玩，還能在相鄰的酒店住了一晚。能夠見到各式各樣的卡通人物，穎禎十分雀躍和興奮，他們鬼馬詼諧的動作和親切的招呼，使我們留下美好的回憶，兩天的活動，原本擔心穎禎體力未能應付，那刻快樂的時光，使我的憂慮一掃而空，能夠見到自己的孩子開心地生活是十分幸福的感覺。

最近覆診時，穎禎的腎功能指數已略為回降，亦見她精神較佳。不管她和我們相處的日子能有多久，我亦不介意，只求她每天愉快的渡過，我們會好好珍惜每天一起生活的時刻。



騎馬記趣

郭靜儀女士（張樂文家長）

由學校舉辦的騎術訓練班，為期十四節，有幸被抽中，一面高興一面憂慮樂文不肯參加，因他一向對動物沒有興趣。我於第一節的前一天才告訴他，他說：「不好，不想參加。」幸好，和他解釋後他也願意嘗試，六位同學中，他是年紀最大，也是最高，故他騎的馬兒也是最高大。



騎術學校的教練們很有耐心，要求孩子們腰背挺直，如何手執膠圈在馬背上做動作去領略平行的感覺，如何手拿韁繩，要馬兒停下來，怎樣要馬兒開步，家長們在旁一面驚歎，一面要保持安靜為他們拍照，避免影響孩子和馬兒。

課堂完畢，教練教孩子們用手掃掃馬背，用手輕拍馬兒表謝意，孩子們都歡天喜地的下課，樂文也期待着下一節的來臨。

我愛迪士尼

雷雅莉女士（羅俊安、羅俊文家長）

今年的暑假孩子們都過得開心又愉快，有學游泳、乒乓球、玻璃畫和滾軸溜冰。雖然每天都要帶他們到學習的地點，有些活動還要我落場參予，真的很忙碌，但看見他們快樂的笑臉，也是值得。

整個假期裏，俊文最開心的可算是到迪士尼樂園，幸好我們在樂園預演初期去的，所以人不算太多。當日的天氣是陰天和間中下雨，整日的行程也不覺太辛苦，俊文最喜歡看見卡通人物，特別是米奇和唐老鴨，他可乖乖地輪候數十分鐘與他們拍照留念。我們差不多遊遍整個樂園，由上午十一時直至晚上九時看完煙花後才離開，想不到小孩子一點倦意也沒有，回程時還不停地翻看相機的照片。有趣的還是俊文回家睡過一晚後，早上起來仍不斷向我說：「我想去迪士尼呀！」這樣的情況也持續了十多天，我想我們一家人很快便會再到迪士尼樂園，給他們享受歡樂的回憶。



相信很多人都喜歡自助遊，因為行程較彈性和自主性較高；相比起跟旅行團，自助遊更能了解當地的文化及風土人情。其實準備一次自助遊就好像做了一個專題研習，出發前要自定專題研習的題目（旅遊目的地）、搜集資料（有關當地的旅遊資料）、組織及分析資料並應用這些資料（計劃及實行行程），整個過程最興奮的莫過於所學的及所找到的資料都能應用得到。

這個暑假，我和我的家人到了歐洲自助旅遊；這次旅遊，花費不多，而且還得到了不少的寶貴體驗，希望利用此機會，與大家分享一起自助歐遊的小小心得。

1. 現在資訊科技十分先進，出發前應利用互聯網搜查旅遊目的地的旅遊局網站。有很多時候，還可以要求他們免費把當地的旅遊資料寄到府上，讓你出發前已得到當地的地圖及旅遊資料，這不但有多當地的旅遊中心都只提供收費地圖，這樣可讓你省回不少開支。
2. 若各旅伴都不介意同房的話，四人同行是最好的配搭，因為大部分旅館都有四人房，而往往四人房的房租都比較便宜，房間的空間及設備都比兩間雙人房為好，而且住四人房，大家都容易互相照應。
3. 大部分城市都設有一日票，一日票是讓你一天內或24小時內自由乘搭當地公共交通工具的車票，大部分的票價都是大約5至8歐羅。若你想少走路多遊覽當地的風光，不妨購買一日票，不但可讓你飽覽當地的風土人情，而且也可讓你的雙腿有充足的休息。
4. 到歐洲自助遊想省交通費，除了可購買火車証外，也可以選擇乘搭飛機。現時歐洲有多間廉價航空公司，都可讓你於網上選購廉價機票。
5. 到歐洲找廉宜、清潔又安全的住宿其實並不太難。有一些旅遊網站，不但會提供網上訂房服務，而且也會有網友評級服務，讓你在訂房前對旅館有更清楚的了解。



6. 不論是旅館、航空公司、火車公司或是旅遊車公司，它們都設有自己的網站，它們為鼓勵客人多利用他們的網站服務，它們都會設有網上訂票優惠，票價往往有八折或以上；我今次的行程，有八成的住宿及交通都是透過網上訂購，方便又省錢。

7. 因為現時歐洲有不少國家都有提供歐洲之星高速火車服務，就算你已購買了火車証，乘搭歐洲之星高速火車也需再先訂位，訂位費約8至12歐羅，但有些時候歐洲之星高速火車不比一般不用多付訂位費的火車快。因此，為省回無謂的開支，可於出發前或到步後，多了解當地的火車班次，幫助你選擇合適而又便宜的火車班次。



8. 當到達每一個城市的時候，記緊先到當地的旅客中心，索取以下的資料，包括當地旅遊景點指南、景點地圖、地下鐵地圖及巴士地圖，以便選擇最合適的旅遊路線及交通工具。
9. 到歐洲旅遊，任何一本旅遊書都不比一個當地人更熟悉當地的情況。因此，記著路在口邊，大多數的情況，你都可以遇到懂英文而又友善的當地人為你提供有用的資料。



10. 最後當然是準備工夫越早開始越好，因為搜集資料及計劃行程是十分花時間，但又十分有趣的學習過程。另外，記得要多問其他人的意見，因為他們往往都有很多旅遊心得可和你分享。

其實我實在有很多網站想推介給你們，但我想這一個是最有用的，香港自助旅行者協會

<http://www.hkba-travel.org/>

我的小秘密

湯樂琪老師

你們好，我是湯樂琪老師！第一次獲邀投稿到耕耘集，心情既興奮，又緊張，一時間也想不到要跟你們分享甚麼。就讓我分享自己的一個小秘密吧！

我兩年前畢業於香港教育學院，初入教院時並不是主修體育科的，而是美術科。由於中學時期，我對美術科亦頗為著迷，會考時曾報考美術科及陶藝科，還取得不俗的成績，所以得到香港教育學院美術系的取錄，而並非我首選的體育系。我邊為美術展覽忙到通宵達旦，邊走到泳池操練，過了充實的一年，美術與運動，兩者兼得也。直至學期末，有一位體育系的同學走到泳池來勸我申請轉系，儘管過了申請轉科的時限，體育系講師和學生事務處主任亦撰信為我推薦，於是，我便成為你們的體育老師了！

加入沙公這個大家庭已有一年多，我十分慶幸自己能成為其中的一份子，沙公上上下下團結一心，每每以學生為出發點；而學生亦可愛非常，趣怪的行徑實在令我哭笑不得；就連家長們亦給我強烈感覺，關心學校和子女的心意使我十分欣賞。我十分喜愛運動，尤其是游泳，希望各位同學都能發展自己的興趣，達成沙公學生「一生一體育」的終極目標！



我的第一份工作

吳珏琳女士

大家好！我是學校今年新增的第三位言語治療師吳珏琳。相信有部份同學早在上學年的下學期已認識我了，因為我畢業前就在沙公實習了半年，因此有些同學已曾和我一起上過言語治療課了！

讓我告訴你我的嗜好吧！我喜歡音樂，其中最喜愛唱歌，另外我也愛彈鋼琴。音樂以外，我對朗誦也很有興趣，自小我就有參加獨誦比賽了。除了這些，我也有「動」的一面，假期時，我也愛跟朋友相約去打羽毛球的。

沙公是我第一個工作的地方，我十分喜愛沙公寬敞的校園，令人有十分舒服的感覺。另外，沙公的同學也十分主動活潑，我也很欣賞同學對課外活動的熱衷，而同學在比賽中的卓越成績也是出乎我意料之外的！希望各同學都能繼續努力，為校增光！

能在沙公工作令我感到十分榮幸！非常歡迎各位家長和同學跟我談談天，讓我能更認識大家！



健康睡眠十法 (節錄自東方日報)

葉淑嬌女士(馮子傑家長)

1. 定時上床及起床
2. 安排寧靜的睡眠環境及舒適的寢具
3. 睡前須保持正常體溫或令體溫微降
4. 睡前避免飲咖啡、濃茶、酒精飲品或抽煙
5. 睡前不要吃太飽或太餓
6. 睡前拋開一切計劃及保持心情舒暢
7. 自我催眠放鬆身心，在寧靜地方躺下或坐下，深呼吸六次，放鬆全身及想像身處美好地方
8. 睡眠姿勢以右側臥為佳
9. 睡夠了便起床，白天不要睡覺
10. 每日盡可能做適量運動，每星期最少三次

感恩節

林仲華女士(吳樹璇家長)

年前的初秋，我和丈夫去美國旅行，知道當地一個特別的節日—感恩節。

感恩節，是美國人特有的傳統節日，不像聖誕節、萬聖節、母親節，全球通行的，因為，顧名思義，美國人要在感恩節這一天，感謝上天賜給他們火雞這種美食。

傳說，當年，一群英國人移民美國，天寒地凍，飢寒交迫，惟有向上天祈禱，「賜我飲食」，沒想到會這麼靈驗的，竟然有一群火雞出現在他們面前。於是，用火雞肉充飢，用火雞毛充當床褥。自此，便有感恩節放生火雞的習俗，以感謝當日相救之恩，至今，白宮每年感恩節前夕，都由總統放生一隻火雞。

美國富人有一個習慣，在感恩節這天，請窮人吃大餐，一位紳士，多年來都會請一位流浪漢食感恩節大餐，這一年，美國經濟大蕭條，但這紳士還是依往年慣例，在感恩節晚上，到公園帶流浪漢去餐廳大快朵頤，共度佳節。

去到公園，只見那位流浪漢躺在長椅上，使勁地揉著肚子，他一見紳士，馬上說：「你來得正好，快餓死我了！」紳士本來有點疲倦，但見到自己能像及時雨那樣救流浪漢於饑饉，馬上精神抖擻。

二人去到餐廳，紳士不像往年那樣，與流浪漢一同共進大餐，而只叫了一個餐，坐著看流浪漢吃。流浪漢有點不好意思，紳士說：「我今天很飽，不想吃。你餓，快吃，別客氣。」流浪漢有點不好意思，對紳士說：「我實在太餓了，不客氣了。」說罷狼吞虎嚥。

一小時後，救傷車把紳士與流浪漢送到醫院，破產的紳士一星期無吃飯，才省下錢請流浪漢吃飯，而流浪漢這日已吃了五頓大餐，一個餓死，一個飽死，為的只是履行合約精神，滿足對方。真是性格定命運，命運定他們的一生。



智滔的迪士尼遊

何佩芬女士(王智滔家長)

暑假開始前幾天，智滔因踏單車太快，來不及煞掣，導致手臂骨折斷，要進入醫院打石膏，住了兩天醫院，要感謝神，此次的過程比想像中順暢。由於智滔受了傷，替他報的暑期活動，也要取消，智滔能理解到受傷後，不能做劇烈運動，在暑假期間，他沒有吵鬧要去踏單車、游泳和到公園玩。對他來說，這個暑假實在太沉悶了。因此，當他得悉被抽中往香港迪士尼樂園遊玩，便表現得非常雀躍。

海洋公園和香港迪士尼樂園是兩個截然不同的公園。智滔去了海洋公園多次，對他來說已沒有新鮮感，然而，在迪士尼樂園裏，你可以看到迪士尼樂園鐵路火車、城堡、喜愛的卡通人物，巡遊、美國小鎮大街及表演，還可以玩多款機動遊戲。智滔最愛玩小熊維尼歷險之旅和看米奇幻想曲。

由於當天的天氣十分酷熱，每玩一個機動遊戲，都要輪候很久，而且，大家都要以餐券換食物，又要排隊苦候，大家都顯得筋疲力盡，所以我們都提早離場，沒有看煙花，沒有玩盡所有機動遊戲，未能盡興而回。然而，那天智滔卻接受了很好的訓練。



難忘開心「迪士尼樂園」

陳惠玉女士(邱梓謙家長)

知道小兒有機會在社區關懷日優先到迪士尼樂園遊玩，開心不已。當天，進入了樂園的大門後，被那些童話夢幻的氣氛，感染得蓋過炎熱的天氣。

首先我們到明日世界內最著名的「巴斯光年星際歷險」，我和梓謙都做了勇士，幫助了巴斯光年打敗了索克天皇。之後進入了「飛越太空山」，館內滿天星星，好像在星際銀河上玩過山車一樣，梓謙怕得一直不敢抬起頭來，非常刺激。繼而，我們進入了一連串的觀賞節目…獅子王慶典表演，森林河流之旅、泰山樹屋、卡通巡遊表演，還有最精彩的米奇幻想曲的3D立體影院。之後，我們馬不停蹄地與心愛的卡通人物拍照留念，到了黃昏，最令我瘋狂的節目就是Shopping，樂園商店內的物品非常多元代，如吃的、穿的、擺設的都非常精美，但最遺憾的事，因事務未能看完煙花表演，便提早離開了。

然而，這是我和梓謙玩得最多不同類型的機動遊戲和表演，好幾年前，梓謙還年紀小，沒有那麼好的耐性和體力排隊和投入，但現在長大了，都可以知道社交規則和禮儀，例如：輪候和等候，因此，今次行程暢順和愉快。

在這，我也想和各家長分享這次的經驗，如果到迪士尼樂園的話，正如電視宣傳短片一樣，「去迪士尼要做足準備」…防晒用品，遊玩路線圖，要有充足睡眠，全情投入，盡情享受樂園內的各項設施和活動，保證必有難忘開心的一天。



活動傳真機

11月 — 周年會員大會及會後活動

第十七屆周年會員大會將於11月20日(星期日)假本校禮堂舉行，屆時除總結過去一年會務及財政報告外，還有兩年一屆的幹事委員會選舉，熱切期待你的參與，投下神聖一票，會後更有「會員燒烤樂無窮聚餐」活動，敬請及早報名。

12月 — 學校旅行

秋高氣爽正是郊遊的好季節，本校將於12月1日(星期四)舉行秋季旅行，屆時需要大量義工照顧初小班的同學，請各位會員踴躍參與義工行列，謝謝！

12月 — 聖誕聯歡會

12月21日(星期三)就是普天同慶嘅「聖誕聯歡會」大日子，又嚟啦！屆時會有豐富遊戲，精彩表演，美味食物，還有聖誕老人派禮物，希望家長出席與眾同樂。

2月 — 新春佈置及團拜

齊來新春佈置，讓我校增添節日氣氛及新春團拜，正好讓各會員在農曆新年聚首一堂，互相祝賀的好日子，請留意有關詳情及早報名。

3月 — 拍攝團體照及證件相

3月6日(星期一)是本校各班學生拍攝團體照及證件相的時刻，屆時需要大量義工幫手協助，請各位會員踴躍參與義工行列，謝謝！

3月 — 家長日

3月19日(星期日)是沙公家長日，屆時請撥冗出席，亦可藉此機會更加了解子女在學校的生活和校務發展，約定您啦！

猜猜我是誰?

請把我的童年照片連起來吧!



參加者姓名: _____ 班別: _____

第25期猜猜我是誰答案:

1. 朱頤恩老師 2. 何淑慧女士 3. 劉麗儀女士 4. 李彩甜主任
5. 許慕慈老師 6. 湯樂琪老師 7. 鄧秀文主任 8. 陳可欣老師

得獎名單:
梁家榮 楊志森

淮山杞子響螺湯

老火湯

功效: 健脾益腎、養肝明目、滋陰養顏、清熱潤肺。海螺肉味甘、性寒、有清熱潤肺之功效，可治心腹熱痛，響螺肉配合淮山、杞子同用，對氣血虛弱、貧血人士有很好療效。據香港大學醫學院研究証實，枸杞子更可以保護神經元細胞，有助防止患上老人痴呆症。

材料: 急凍響螺頭半磅、淮山一兩、杞子兩湯匙、豬脰十兩、茨實一兩、鹽適量。

做法: 1. 淮山、杞子、茨實用清水浸洗。
2. 響螺頭解凍後飛水，洗淨及切片。
3. 在瓦煲內注入清水，除杞子外加入所有材料，待沸滾後，用慢火煲約三小時。
4. 加入杞子及調味，煲約十分鐘後，趁熱進食。

校園通訊站

屢創佳績

2005年蜆殼 / 港島青商弱能學童獎學金

本校應屆畢業生胡家禎獲得2005年蜆殼 / 港島青商弱能學童獎學金，及小六班黃愷蕊同學獲得2005年蜆殼 / 港島青商弱能學童獎學金的最佳進步獎，在此恭賀他們，希望他們繼續努力。



香港特殊奧運會游泳比賽

第二十九屆香港特殊奧運會游泳比賽已於二零零五年七月舉行，本校共取得16面金牌、11面銀牌及3面銅牌，成績超然。

第四屆國際智障人士體育聯盟世界游泳錦標賽

本年九月，第四屆國際智障人士體育聯盟世界游泳錦標賽於捷克利伯里茲舉行，本校鄧翠芬同學及應屆畢業生戴啟雄分別刷新了自己個人的最佳成績及香港紀錄，成績卓越。

班別	姓名	項目	獎項
中二	鄧翠芬	4x100M自由泳接力 4x50M自由泳接力	第一名 第二名
應屆畢業生	戴啟雄	50M蝶泳	香港紀錄



國際賽艇聯盟世界賽艇錦標賽

二零零五年國際賽艇聯盟世界賽艇錦標賽已於二零零五年八月在日本岐阜舉行，本校學生莊錦圖及校友胡家禎和葉寶汶代表香港的展能賽艇代表隊，於錦標賽獲得第五名，希望他們繼續努力，再創佳績。

第五屆國際智障人士體育聯盟世界田徑錦標賽

中三班學生黃茂坎及校友張志偉，於九月參加在澳洲坎培拉舉行的第五屆國際智障人士體育聯盟世界田徑錦標賽4x400米接力，並獲得金牌，在此恭賀他們有如此驕人的成績。

全港電子明信片設計比賽

同學除了於運動項目表現出色外，他們於藝術方面都有不俗的發展。他們參加了全港電子明信片設計比賽中，並獲得優異的成績：

班別	姓名	獎項
小五	區兆錦	高小組亞軍
小六	王思榕	高小組優異獎
中一	李偉成	高小組優異獎



中秋節花燈燈謎有獎問答比賽

學生於今年的中秋節過得特別高興，因為全校學生都收到本校的姊妹學校 - 許仲繩學校派給他們的月餅，人人有份當然開心啦！另外，家教會的一班家長義工，他們製作了很多精美的花燈，為今年的中秋節增添了不少節日的氣氛。

同學除了有好吃的月餅吃之外，還有猜燈謎，中秋節花燈燈謎有獎問答比賽參加人數及中獎人數是歷年之冠，今年共有六十一人得獎，各得獎者都收到美味的糖果，享受一個甜蜜的佳節。

公益金便服日

公益金便服日於九月三十日愉快地渡過，那天同學們都穿著得十分醒神，因為他們都為便服日的服裝比賽而做好準備，得獎與否，他們的悉心打扮，都已經謀殺了不少菲林。



弄瓦之喜

恭喜！恭喜！張惠儀老師於十月二十四日誕下一個小寶寶，為他們的家庭組成了一個完美的「好」字，在此祝他們一家身體健康，小寶寶快高長大。



教職員小檔案

姓名：梁麗桃
職位：駐校護士
最愛科目：護理、音樂
課餘興趣：唱歌、
彈古箏、旅行
專長：照顧病人



姓名：吳珏琳
教授科目：言語治療
最愛科目：音樂
課餘興趣：唱歌、聽音樂
專長：唱歌、彈鋼琴、
朗誦



姓名：何玉琪老師
教授科目：普通話、語文
、數學、閱讀
、感知、多元智能
最愛科目：普通話
課餘興趣：跑步、閱讀
專長：朗誦表演



活動剪貼簿

暑期活動



雖然天氣炎熱，
大家一齊吃、
喝、玩、樂，
又拍照留念，
真係好開心㗎！



新生適應課程



袁校長向新生家長
介紹本校課程



小一新生表現好，
贏得不少掌聲



新生們和
老師一起唱遊，
玩得開心又投入

公益金便服日



看一看，猜一猜是誰當選「最整潔獎」
「最佳配搭獎」和「最突出獎」



活動剪貼簿



畢業生用歌聲和謝詞感謝良師多年來的教導，
實在令人感動啊！

謝師宴

當日還有豐富的禮物抽獎，
謝謝戴觀興校長！

畢業禮



畢業生接領畢業證書後
和嘉賓合照。



畢業禮上
還有同學們
精彩的表演

暢遊迪士尼樂園



謝謝社區關懷委員會
給我們一個又開心
又好玩的迪士尼之旅。

活動剪貼簿

敬師日



敬師日，
大家都簽名
向老師們致敬，
表示謝意！

中秋節佈置 及猜燈謎。



猜中燈謎的得獎同學
齊齊影張大合照啦！



家長用心思同時製作了
又靚又特別嘅花燈。

哈哈！還為沙公佈置。
增添了不少節日氣氛

集體舞興趣班



齊跳健體舞，
輕鬆健康無煩惱。

活動剪貼簿

會員茶聚



會員茶聚前，
跳跳健體舞，
打打氣，好健康呀！



新舊會員，有傾有講，
分享不少教導子女心得！

茶聚除咗食嘢，又玩遊戲，
仲有獎品添，Yeah！

騎術班及同樂日



看看我們的馬上英姿，真威風，多開心喇！

活動剪貼簿

親子康樂日營



營地活動多元化，挑戰難度，勇敢嘗試



這張全家福陣容鼎盛啦！



陸運會



媽咪，我地係得嘅！
爹地，明年你都參加親子接力賽嘅！



看看混合接力賽家長、義工、校友、
老師和同學合作愉快，贏取獎牌



教職員的競技比賽，
競爭激烈，加油！

萬花筒

小食多滋味，
多食壞肚皮。
請我食呀！

我就是人見人愛，車見車載的愛霖。

唔請！

我做影帝，
你兩個做
『影後』嘻嘻！

人騎馬，
我騎象，
你話陣陣好
好時尚？

邊個夠我威，
我係李威明！

雙冠軍囉，yeah！

我
肥
D！

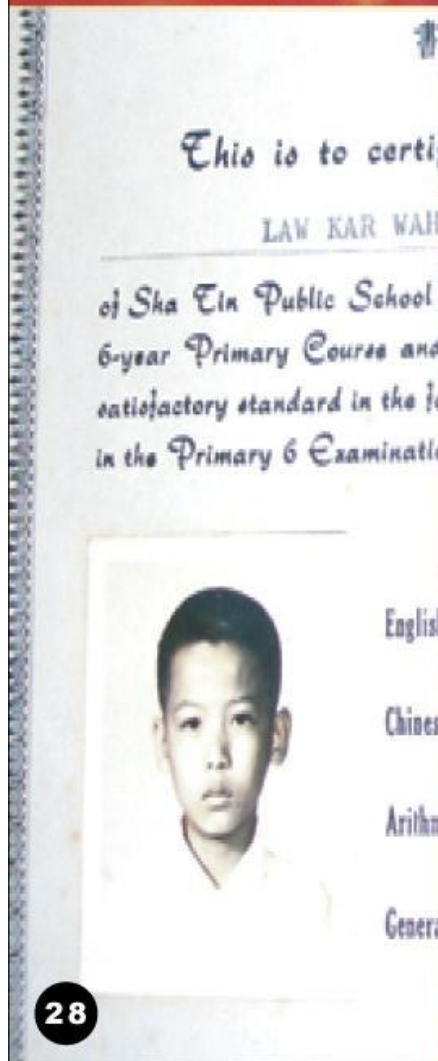
我
瘦
D！

我講笑話，
你一定要笑，
因為我係
亞俏

日日勤練功，
睇我幾輕鬆！

眼是靈魂之『槍』，
彭！彭！

沙公健兒，爬鋼架無難度，yeah！



沙公專訪

沙田公立學校校董

羅嘉華先生

1972年畢業於沙田公立學校

(前為主流小學)

曾受教於凌劉月芬校長

2004年被邀加入沙田公立學校校董會

現職為超霸電池有限公司營業總經理，

亦為香港乒乓球總會高級教練及

國際乒乓球聯合會的國際裁判。

前言：

當今期耕耘集編輯小組正為「沙公離校生」思量專訪人物的時候，凌校長提議訪問羅嘉華校長，於是我們努力搜集有關羅校董的資料，並且議定了十條題目，但當面對如他般的「智者」時，這些題目就顯得過份孩子氣；幸好在他的引導下，順利地完成了這次專訪。



校長與我

二〇〇四年凌校長的一個來電把我再次與沙田公立學校連結起來，可能是緣份，也可能是神的安排。校長推薦我加入沙田公立學校協會有限公司成為註冊校董。回想少年時曾服務過智障人士，他們可愛純真的笑容，仍深深留下印象。加上校長的一句：「無錢架！有時仲要出錢出力，不過就好有意義嘞！」就這樣便一口答應了凌校長的邀請，希望能為沙公盡一分力。

如果要我說對凌校長的印象，我會用四個字去形容她：「恩威並重」。因她是一個要求嚴格，處處為學生着想，做事講求高效益的劉老師吧！

年前，在一次為數十多位由1966年起認識的小學同學周年聚會中，發現了一件令我感動的事。事緣在傾談小學年代往事時，有同學提及我曾經當過班長，正當我覺得很自豪時，校長卻淡淡地道：「華仔，你知不知道為甚麼你會當上班長呢？」我回答：「當然是我“靚仔”啦！」。校長認真地說：「只因為你十分頑皮，特意給你一頂“班長的帽子”，希望你當上了班長後，有責任作為同學們的好榜樣，從而改善自己的行為表現。」到了今天，真的要感謝當時對老師的用心，亦感受到她對每位學生，無論優也好，劣也好，同樣有教無類。



銀禧歲月

自小我已很喜歡不同類型的運動，但最後還是與乒乓球結下不解之緣。可能是「爭取」二字，把我帶到銀禧體育學院（現為香港體育學院），而銀禧卻改寫了我的一生。當年十七歲的我已超過了銀禧收生的標準（最大的年齡為十四歲），但我並沒有因此而卻步，為了爭取面試的機會，我把歷年來的獎項製成專輯，並央求當時的教練給我當陪練員的機會。可能是我的積極和誠意，加上本身具備的條件，終於打動了他，讓我成為正式的學員，並跟隨了港隊總教練鄭仲賢教練。這令我領悟到，縱使前路充滿障礙，只要拿出勇氣，主動爭取，永不言棄，機會及奇蹟是有機會出現的。不過，碰上了機會也要懂得珍惜和努力。誠如得到神的眷顧，讓我幸運地遇到了一班出色的教練，使我從球員到教練乃至乒乓球國際裁判，都是順利而上。

若果你們問我當上了國際裁判，是否有一種優越感呢？與其說是優越感，倒不如說是得到社會認同的成功感來得貼切，畢竟只是功多藝熟嘛！

商業奇才



我會向真正成功的人士討教，亦堅信做每一件事總有更好的方法。嚴謹尋找合適學習對象，最重要是能把所學的實踐下來，不要人云亦云，正如我教導女兒要有獨立思考能力及自主能力。

另外一方面，做人做事不要計較付出，就算是小事也要盡全力以赴，做到最好。但很多人覺得自己要做大事，小事便不認真幹。可是，客觀事實是上司總會把機會給予做小事而又盡責的人。

乒乓球結合我的工作，正如每次比賽的目標，就是要“努力爭取勝利”。要贏一個錦標賽，便先要贏每場比賽；要贏每一場比賽，便先要贏每一局；要贏每一局，先要贏每一分；要贏每一分，便必先要打好每一板球。

用諸工作上，當我遇到每一個新挑戰，我會由最本地地方去檢討及整理。在我曾任職多間具規模的上市公司時，所負責經營的產品，均是市場內的銷量冠軍，如屈臣氏蒸餾水、先鋒牌鐳射影碟機、金象米等；業績都有理想的增長，經驗所得，事事都要兼顧每一處細節。例如，我現職的超霸電池公司，於五年間將營業額節節上升，銷量超越勁量和金霸王兩大國際品牌，市場佔有率由99年的8.2%升至2004年的35.1%成為香港鹼性電池銷量冠軍，這我都是套用了乒乓球比賽的理念。在每一銷售點處，無論是產品擺放位置、價錢牌、包裝及宣傳，都要一絲不苟，做到最好。要贏競爭對手，便要有高的市場佔有率；要贏市場佔有率，就要贏每一銷售點；要贏每一個銷售點，便要贏每一個貨架上的銷售量。

當然，我們更要激勵和善待員工及客人，我堅信合作、支持及尊重是要賺取回來的，而非要求得來。

後記：

我們會用三個“情”來形容羅校董：「才」情、「長」情、「熱」情。相信他的「才」情橫溢，也不需多用文字形容，從他在營商上的策略及乒乓球上的成就，已可見一斑。「長」情的他，莫過於離開了母校廿多年，仍可聯繫大部份畢業同學，安排每年聚會，令大家都可以一起重溫兒時的美麗回憶；更難得的是，他這麼忙碌也抽空支持學校的事務，實在是難能可貴。他並寄語大家：天生我才必有用。我們在他的「熱」情款待及親切輕鬆的氣氛下完成了這次訪問，將我們之前緊張的心情一掃而空。這次的專訪，實在是令我們獲益良多。

不專業記者：
林韻真女士
(林希慧家長)

專業人士：
羅嘉華先生

不專業記者：
徐麗賢女士
(麥海聲家長)



不專業攝影師：
馬國蘭女士
(胡家楨家長)

特別鳴謝撰稿人呂麗儀女士(梁思澄家長)

沙公專訪

學兄 學姐



（人物小檔案：校友譚偉業）

問：偉業，畢業後，現職屈臣氏集團，這是否你第一份工作呢？

答：不是。我第一份工是做速遞員的，不過只做了很短的時間。

問：為甚麼要離職？

答：因為覺得速遞的工作並不適合自己。

問：咁，現在的工作範圍及工作時間是如何的呢？

答：我的返工時間是由上午九時至下午五時半，中午有個半小時的午膳時間，每星期工作五天。我在屈臣氏集團做一般文員的工作，好像影印文件，輸入電腦資料、傳真文件、處理公司內田徑會訓練班的資料等。

問：你的電腦操作一定很叻了！是否在沙公學到有關電腦的知識呢？

答：是的，在中二及中三時開始接觸電腦，而在兩年的明愛樂務職業訓練中心受訓期間，學會了更多實用的電腦知識。除此以外，更有辦公室事務，如：打字、文件處理、英文及普通話等課程。

問：你覺得這兩年的訓練是否對現在的工作有幫助呢？

答：是，非常有幫助。

問：你喜歡這份工嗎？同事之間相處可以嗎？

答：由於自己是比較新的職員，同事之間都在摸索大家的性格，所以溝通是很重要的。工作上，同事都很幫忙及樂於教導，現在的生活挺滿意呀，而覺得這份工也頗適合自己。

問：工餘後有沒有其他活動呢？

答：剛剛完成了一個由青年議會舉辦的青年論壇訓練，大約有70人參加，主要討論社會及時事問題。接著要準備的是十月份由香港弱智人士體育協會舉辦的一個研討會，商議特殊奧運會的事項。而我要負責一個長達二十分鐘

的演講，內容是有關運動員領袖計劃，所以現在便要忙碌地準備講稿。

問：知道你在運動方面曾經拿過很多獎項，你是由幾時開始做運動員的呢？

答：小四時加入了游泳改良班，游了一段時間後，發覺很有興趣。亦因為游泳讓我的哮喘病得到好轉。由於身體明顯健康了及得到媽媽的支持，一直訓練到小六便入了泳隊的精英班。

問：精英運動員的訓練都是很艱苦的，有沒有想過放棄嗎？

答：最初都有想過，因為游泳是持續性的運動，需要耐力及毅力的，但回想，自己得到成果，便覺得辛苦都是值得的。

問：有甚麼勉勵的說話跟沙公即將畢業的師弟妹講呢？

答：要找一份合適工作，當然是要時間配合及有興趣，但努力也很重要。

問：Auntie想問你一個很私人的問題，不想的話可以不答。
你現在有沒有拍拖呢？

答：無。因為覺得自己年紀還小，亦非常忙碌，有時間都會進修，所以現在都沒有想過這個問題。

後記：眼前的年青人，充滿一身陽光氣息，衣着畢挺，精神抖擻，白皙的面龐鑲嵌著一對炯炯有神的眼睛，在現今社會上已難得一見。



（人物小檔案：校友楊玉鳳）

本來懷着Auntie輩訪問心中小妹妹的心態去進行這次專訪，但眼前出現的她卻與印象中完全是兩樣，可能是林姑娘給我們的一張陳年舊照所影響吧！以前的小妹妹，現在已是一個成熟、大方、打扮入時的時代女性。

問：你是那一年在沙公畢業的？

答：我是1994年畢業的。

問：你現時在那一間機構服務？

答：我工作的機構是「明愛樂和宿舍」，職位是二級服務員。最初工作性質是以清潔為主，後來則主要負責為舍友設計、安排及帶領活動。

問：在宿舍工作是否需要輪班呢？

答：我的工作時間尚算穩定，逢星期一至四是下午二時至晚上十時三十分；逢星期五及六則是上午九時至下午五時三十分；星期日休息。

問：工作範疇是甚麼？

答：其實我的工作範圍都很廣泛。午飯後，需要協助舍友清理廚房及食具，然後到宿舍幫同事整理房間；當舍友下班後，便帶領他們做運動，如跳踏板或踏單車等；到晚膳時間，便是做分配餐具及食物的工作；每天晚飯後，我都會安排不同的活動，例如小食製作、手工藝或集體遊戲等。每次構思了活動後，還需利用電腦軟件去設計及印製宣傳海報呢！

問：你是如何找到這份職業？是否由機構轉介？

答：因為當年中三畢業後，我便選擇到明愛樂務職業訓練中心受訓，就讀庶務班，但還未完成一年的課程，社工便轉介我到現職的中心工作，一做便是十年了。

問：你在這裡做了這麼久，想必與同事之間相處融洽愉快？

答：可能大部份同事都是由宿舍啟用共事到現在，大家都互相信任及幫助，發揮團隊精神，所以我們都合作愉快，關係融洽。

問：在照顧舍友方面有否遇上困難嗎？

答：困難一定有。最初由於主要做清潔的工作，需要較多體力勞動，所以比較辛苦。後來工作性質改變，與舍友接觸較多，在處理他們的情緒問題時，都有些吃力。不過，幸好得到同事及上司的幫助，總算能順利解決問題了。

問：你覺得在沙公所學的，是否能學以致用於現在的工作上呢？

答：有部份實用性的課堂，如家政科的十字繡，便十分受用。但相對來說，明愛樂務的課程則比較實用。當年我沒有像現在的學弟妹般幸福，因為當時沙公並沒提供電腦、英語及普通話課程；而大部份時間，我又花了在不同的運動訓練上，所以常感學識不足。到現在還不斷進修，如剛剛修讀完一個為期二個月的心理學短期課程；過往還完成了普通話入門，有空便鑽研手工藝製作。

問：可否告訴我們，工餘時間有甚麼消遣？

答：跟一般女孩子一樣，行街及買衫是我的消遣節目；而每星期日早上則會到教會做崇拜。

問：知道你現在過的是年輕人很喜歡的獨立生活，不如果大家分享一下，如何可以訓練我們的小孩子，將來都可以像你一樣能幹獨立呢？

答：最重要是不要過份寵愛及保護，凡事要讓他嘗試；要耐心教導，一次做不到，便教他二次、三次……十次，若仍未能學懂，便要了解原因，是根本能力未夠，還是在撒嬌呢？若是他可以應付得到的話，便放手給他去做吧！



（人物小檔案：校友杜致泰）

一個年青人、兩個美貌與智慧並重的阿太，一間開了冷氣等於無的房間（相信純屬機器的問題，不涉及人為。）就在這酷熱的房間中展開了以下的訪問。

問：請問你是那年畢業的？

答：我在1997年畢業。

問：畢業後你有沒有繼續進修？

答：有，我到明愛樂務職業訓練中心受訓，就讀庶務課程。一年後就把我介紹到位於理工大學內的『7-11』工作，但這工作不太適合自己，於是回到樂務完成餘下的課程。

問：你從甚麼途徑找到這份工作？

答：是透過勞工處介紹的，當時爸爸和媽媽極力主張我要找一份政府工，政府部門的職位大約等了三、四個月，我終於找到現在這份工作。

問：我們知道你的職位是『二級工人』，可否介紹一下你的工作範圍？

答：由2001年起被派到大埔海濱公園的園藝隊，直至現在。

問：你的工作是否需要進修一些有關的課程？

答：要的，最近我修畢了一個『喬木護理』的短期課程。同時我亦會向一些有經驗的同事學習如何操作簡單的除草器材。

問：與同事相處愉快嗎？工作有沒有壓力？

答：與他們相處很愉快。應付日常的工作倒沒有問題，但也會有一點兒的壓力。因為上司會以我一年來的工作表現撰寫年報，它的評語會影響我在下一年能否順利續約，所以我向來都很勤力。

問：你有沒有一些難忘的事情跟大家分享？

答：又不算甚麼難忘的，不過時常會遇上蚊蟲，蜜蜂，甚至是蛇。又一有次進行除雜草工作時，看到一群蒼蠅在我的腳邊盤旋，細看下才發現原來是一群蜜蜂。這次真的有點兒害怕和不知所措，幸好有同事提醒我，不要亂動，慢步行離現場，才沒有被它刺傷。

問：你是否跟家人同住？

答：我與媽媽同住。

問：怎樣處理薪金？

答：全都給媽媽處理。

問：你工餘的時間會做些甚麼？

答：我會跟三、兩個朋友相約唱卡拉OK或看電影。我加入了梁詠琪的歌迷會，會友們是有定期聚會的，我們還會相約一起觀看偶像的演唱會。

問：你那三、兩個朋友是從那裏認識的？

答：都是歌迷會的朋友。

問：你有沒有拍拖？

答：沒有！因為媽媽說我年紀還小，應該專心工作。

問：你有甚麼勉勵的說話跟沙公的師弟妹講呢？

答：做事要用心，工作要勤力。不要辜負老師和上司的教導。

眼前這年青人一杜致泰，熱情、坦率，黝黑的臉上流露著一絲的執著，記憶力強，敘事有條不紊。他那燦爛的笑容正好告訴我們，他是一個知足常樂的人。

專訪後的感想篇

當我們訪問了這三位沙公畢業生後，相信很多家長跟我們一樣都有一個疑問，這能否代表大部份畢業生的寫照呢？我們相信，像他們三位那樣出眾的學生，未必能代表全部學生，但是我們做這次專訪的目的，是想大家分享一些畢業生更多的近況及就業情形，若家長有其他離校生的近況，我們是非常歡迎大家提供資料給編輯小組的。

另外，我們也想透過今期耕耘集的專訪，帶出一點信息，我們的孩子天生能力各有差異，三位的成功除了要靠自己的努力外，際遇與機緣也很重要，所以請大家
積極爭取政府的資源，套用羅校董的一句

話：「機會及奇蹟是有機會出現的。」

網站推介

於暑假期間，相信有很多會員都會利用這個假期四處旅遊，舒展身心，享受美食。但是其實當我們身處香港，也可以在這個美食天堂找到好吃的美食，以下便是一些推介香港美食的網站。

Yahoo雅虎香港生活



<http://hk.lifestyle.yahoo.com/dining/>



開飯喇



<http://www.openrice.com>



香港美食巡禮



<http://www.hongkongfoodguide.com/chi/index.shtml>



黃頁美食指南



<http://www.yip.com.hk/gourmet/>

編輯名單

顧問：凌劉月芬校長

委員：馬國蘭女士

林淑珍女士

何淑慧女士

劉敏菲老師

李慧雯女士

周裕祺女士

林仲華女士

鍾桂芳老師

曾詠茵老師

徐麗賢女士

黃玉玲老師

許慕慈老師

林婉玲女士