



教育局常任秘書長羅范椒芬太平紳士與李偉成同學攝於「神舟六號載人航天飛行代表團與香港學生真情對話」活動。

封面作品：神舟六號耀香江  
作 者：李偉成同學

此作品為香港學生致送予  
神舟六號載人航天飛行代表團之紀念品。

封面設計：徐國堅老師

通訊處：沙田大圍積輝街15號沙田公立學校  
電 話：26056903  
電 郵：[spspta@hgc-school.net](mailto:spspta@hgc-school.net)

耕 畜 兒

第27期 2006年3月

## 沙田公立學校家長教職員聯會



# 目錄

編者的話		1
特稿		
一如何令社交故事發揮得更好	陳潔萍姑娘（精神科護士）	2-4
一「龍城減罪之窗－警民同心齊護法紀」	油麻地兒童及青少年精神科中心 陳志權老師	5-6
全港學界錄像製作比賽製作後感		
會員信箱		
一成長中的他	鄭美姿主任	7-8
一小頑皮的改變	周裕琪女士（李穎駿家長）	9
一朱之女	朱頤恩老師	10-11
一聖誕節假期	小五班司徒東峻同學	12
一生活小記一則	中二班吳倩雯同學	12
一沙公國際美食博覽—2005聖誕聯歡會	何瑞英女士	13-15
一聖誕聯歡會後記	胡麗娟女士（張彥洋家長）	16
一奇妙假期	招智聰先生（招熙霖家長）	17
活動剪貼簿		18-21
萬花筒		22-23
教職員小檔案		24
沙公專訪 一 陳念慈女士		25-30
一 校友葉偉倫		31-33
呂麗儀女士（梁思澄家長）		
林淑珍女士（林希慧家長）		
徐麗賢女士（麥海賢家長）		
馬國蘭女士（胡家賴家長）		
會員信箱		
一我要多謝的人	丘素名女士（葉衍麟家長）	34
一放下心頭大石	曾維芯女士（許云比家長）	35
一耐心與堅持	黃麗霞女士（蘇嘉健家長）	36
校園通訊站		37-39
活動傳真機		40-41
家事常識		42
有獎遊戲		43
網站推介		44
沙田公立學校家長教職員聯會		
第十七屆幹事會成員		45
編輯名單		45

# 編者的話

狗年伊始，新一期耕耘集又再和大家見面了。今期的特稿誠邀油麻地兒童及青少年中心精神科護士陳潔萍姑娘惠賜文章，講述「如何令社交故事發揮得更好」。該篇文章，無論對教師或有自閉症孩童之家長在進行社交故事時，均有裨益。陳志權老師的「龍城減罪之窗－警民同心齊護法紀」全港學界錄像製作比賽製作後感，盡道製作時與同學共同製作的苦與樂，令讀者引起共鳴。

今期會員信箱的內容可謂包羅萬有，喜樂兼而有之，學生、家長、教職員齊執筆，令本集內容多采多姿。沙公專訪有運動健將陳念慈女士及校友葉偉倫先生，閱後令我們對上述兩位人物有更深入之了解。

耕耘集的例牌菜，活動剪貼簿、萬花筒、活動傳真機、校園通訊站、家事常識、有獎遊戲、網站推介都是老幼咸宜及同學最感興趣的項目。每當同學接到時都會先睹為快，故耕耘集確是沙公家教會的最佳刊物。



社交故事是處理自閉症兒童的方法之中，一種比較嶄新及有效的方法。因此，不少兒童工作者及患童的家長也紛紛去學習，而許多機構也努力地推廣這方面的知識，並推出一系列有關的書本及相關的中文譯本，希望藉此找出更好及更有效的方法去幫助及處理這些孩童。社交故事對自閉症及亞氏保加症的孩童確實能發揮奇妙的效用，所以，在這裡希望能夠與大家分享編寫社交故事時的一些經驗和心得，令大家對這方面的了解增加，從而掌握在編寫社交故事時的一些要點。

許多時候，我們會用社交故事去協助自閉症兒童面對及適應新的環境，例如：適應新的學校生活，或者用作教導孩子應有的社交規則，例如：學習在參加童軍集會時應有的行為或如何與小朋友玩得開心，又或者是教導孩子如何去處理一些令他們感到焦慮的情況。許多時候，在我們眼中，有些情況是較難處理的，例如：如何去處理不開心及發脾氣的情況。若我們在編寫社交故事時，能夠清楚掌握它的定義及了解其編寫時的細節及特性，相信更能有效地發揮它的作用。在這裏，我會與大家分享一些個人覺得比較重要的經驗，希望大家對社交故事會有多一些理解。

社交故事的原創作者 Carol Gray 曾在她的文章中強調編寫社交故事時的一些重點，其中一點是在編寫故事的時候，要從孩童的角度去寫、去創作（*in the child's shoes*）。我想這也是最重要的一環，否則寫出來的故事便吸引不到他們的注意，也發揮不到它應有的功能及效果。從社交故事的定義，我們知道在編寫社交故事時，要透過一個過程，才能令一個社交故事誕生。這個過程是什麼？我想就是要理解小孩的特性或透過不同的方法去找出引發孩子問題的原因，並且根據這些找到的資料去編寫一個適合他們的社交故事。

正因為編寫的目的不同，所以編寫故事時的內容及結構也會不同。但若果我們能夠在編寫時由小孩子的角

度去寫，去創作的話，成功的機會也會相應地提高。可是，許多人也會有以下的經驗，就是很難去找出引發孩子問題的原因，尤其是當孩子的語言表達能力並不高。所以在編寫前能夠與孩子溝通，並嘗試了解或猜想他們行為背後的原因是很重要的。例如當一個孩子玩遊戲輸了而發脾氣，是因為覺得自己很差，在編寫時便要加入他的想法，才能對症下藥。我們可以這樣寫「………當我玩遊戲輸了，並不代表我很差，因為我也有我叻的方面，我懂得畫畫，我懂得唱很多歌。所以輸了，也不緊要。這時，我可以停下來，叫自己深呼吸，由 1 數到 10，直至心情好轉再一齊玩………。」故事中因為能夠寫出孩子的想法，他便會提升對這故事的興趣及更容易投入故事中，因此他會容易接受正確的建議，並嘗試跟從教導的方法去做。所以，這個社交故事便能夠發揮它的功效。

但是如果在故事中只是寫出「………當我玩遊戲輸了，我可以停下來，叫自己深呼吸，由 1 數到 10，直至心情好轉再一齊玩………。」有些孩子可能會依從指示去做，但有些孩子卻因為心中的結未能消除，所以並不會跟從故事中的指示去做，社交故事便發揮不了作用。

我們可以看看另一個例子 — 姊姊帶弟弟回家，這是一個真實的個案。每天，姊姊都會和弟弟一起放學回家，可是弟弟(患童)每次都非常固執地堅持在整段回家途中拖着姊姊的手，令姊姊感到非常煩厭。但是無論父母如何解釋及教導弟弟只需在過馬路時才牽着姊姊的手，仍然不能改變他固執的行為。因此我便嘗試運用社交故事去處理這問題。我嘗試與弟弟溝通，並了解他為何要固執地牽着姊姊的手，從弟弟的口中，得知他很害怕姊姊不牽着他的手，因為這等於姊姊不會照顧他，令他感到非常擔心及焦慮。所以我在編寫故事時，便嘗試寫出他的心聲及憂慮。例如：「………家姐在過馬路時會拖着我的手，避免危險。在不需要過馬路時，家姐

不會拖着我的手，因為不會有危險。但家姐仍然會照顧我，並且帶我一起回家。所以在沒有危險的時候，能夠讓家姊自己行，不用牽着她的手，家姐會讚我是個好弟弟。」因為能夠寫出弟弟的想法及擔心，便能針對他的問題而給予解決的方法。因此，當弟弟讀完一個屬於他的故事，他很快便明白整個情況，而且不會再固執地堅持在整段回家的途中牽着姊姊的手，問題因此而解決了。

另一點想與大家分享的是在編寫社交故事時，要明白孩子的語言及理解能力。例如：若故事是寫給語言表達能力不高的孩子時，可以選擇運用多些圖畫或甚至全部用圖畫去表達。其實運用圖畫可令孩子更容易明白故事中的內容及投入故事中，而文字可以用作引導成人如何教導孩子講出故事的內容。例如：在(姊姊帶弟弟回家)這一個例子中，加插以下的圖畫，令弟弟可以一邊聽、一邊看，讓他更能掌握整個故事的內容，也可以令故事發展得更好。



希望以上的例子，能幫助大家掌握一些在編寫社交故事時的要點，令故事發揮得更好；同時也希望大家在將來，能夠互相分享多些編寫故事的心得，令大家更有效地幫助孩子成長。

歷時四個多月的比賽終於結束，本校的「頭文字D+阿旺新傳 + 殘酷一叮梁榮忠」風格的反欺凌宣傳片，竟意想不到地受到香港金像導演爾冬陞先生為首的評審團眷顧，最終能擠身「龍城滅罪之窗－警民同心齊護法紀」全港學界錄像製作比賽(中學組)的最後五強，並獲得中學組優異獎，我們既感開心也覺幸運。

猶記得在籌備短片初期，由於同學們缺乏拍攝這類型影片的經驗，致使他們不知從何入手。因此，我嘗試透過引導參賽隊員以搜集最近人們最愛看的節目為出發點，從中選出二至三個目前人氣最高節目，以初步確定拍攝的方案。

同時，為了讓參加比賽的同學們更進一步瞭解和編寫「反欺凌」這一題材，我們不但透過互聯網搜集資料，並且透過採訪本校社工和通過真實案例的討論，讓同學們對「反欺凌」這個題材有更清晰的理解，從而能在拍攝時引起共鳴。

拍攝期間，由於隊員們認真的態度贏得了校長和老師的全力支持和鼓勵，結果拍攝非常順利。最令我印象深刻的，在影片中有一個鏡頭本來是描述文仔不出聲地躲在學校走廊的盡頭，以表達文仔那種無助、失落的感覺。結果，我們的監製凌校長看後，提出一個很好的意見：「這個畫面訊息表達得不夠清晰，能否為文仔再加入他的內心獨白呢？」這真是一言驚醒夢中人！結果，當隊員們重新補拍了這個鏡頭和加入文仔的內心獨白後，出來的效果果然非同凡響！連家教會的家長幹事們看後都說這一段拍得很好，很有失落感的味道。當時，同學們聽到這些評價後，都覺得很開心！

最後，我也想借此機會多謝主辦機構籌備和舉辦這次的比賽。因為，通過這些比賽活動，發現同學們對於拍攝和剪接影片的學習興趣明顯濃烈了，同學之間的友誼也加深了。真心希望主辦機構能繼續多舉辦同類型的活動，讓同學們在協作、溝通、分析、創意及運用資訊科技等多方面的潛能，得到更全面的發展！



備註：有關「龍城滅罪之窗－警民同心齊護法紀」全港學界錄像製作短片，可於本校網頁或香港青年協會U21 TV網上電視收看。

回想三年前：「一個小小的光頭兒、一匹不羈的小野馬，與母親在禮堂的樓梯拉拉扯扯」，這是穎駿給我的第一個印象。在進行「新生適應計劃」當中，坐不定、四處爬地，未能聽從教師的指令，被認定是難以馴馭的小朋友，這是穎駿給我的第二個印象。

由於穎駿是個自閉症學生，理應有一位資源教師加以輔導，當聽到穎駿分配給我時，頓時腦袋一片空白，擔心的是：沒有能力馴馭這匹小野馬。因他個性活躍、身手敏捷，要跑、要追，均不是他的對手。輔導他，對我來說、簡直是一大考驗。

隨後的一年內，遵守課堂規則、安坐、自理、專注等訓練要逐步訓練；認字、寫字能力均要耐心教導。遇有做錯事時，他除了不接受責備外，且會用大吵大鬧的方法來堅持己見。當進行戶外活動時，便專門搗蛋或不聽指令，視遊戲規則如無物，致令場面尷尬非常。要輔導他，既不能力敵，惟有智取，和他上課猶如鬥法。

隨着日子的過去，穎駿與我都已達到知己知彼的境界，他知我的要求，我亦知他的最怕，故輔導時便得心應手。當然家長的配合是不可或缺的因素。現今，他在本校就讀已踏入第三個年頭，當年的佻皮搗蛋已不復存在，代之而起的是乖巧有禮，知所進退，人見人愛的小頑皮。不得不提：穎駿對中文的書、寫能力只是一般，遑論對筆順的觀念。適得其反，他對英文則非常有天份，喜歡看英文台，做錯事時，若要他聽從指令，最好和他以英語對白，便會即時收效。當被教師責罵時，情急起來，他也會自言自語說起一大堆只有他自己才明白的英語來。由於他看英文台，故英語進步神速，記得有一次在禮堂樓梯相遇，突然對我說了一句：“Hi ! You are

## 小頑皮的改變

周裕琪女士(李穎駿家長)

a good lady！”問他誰是“good lady”時，他回應說是“Ms Kwong”，可見他是知道自己在說甚麼。

最近他的頑皮細胞又開始發作了。放學時，竟在停車場的溝渠小便。翌日，我得知此事，便查問他昨天在停車場做了甚麼，起初他只是顧左右而言他，後來詳加追問時，他便冒了一句：“I can control myself！”此語一出，真令我啼笑皆非。對於一個三年級的自閉症兒童來說，如此的英語水平，確是異數。

穎駿，希望你能在沙公愉快的學習，健康地成長；亦祝願所有同學都能在沙公留下美好的回憶。



三年前，  
進行遊戲同樂日時，  
賴在地上不肯起來。

三年後，  
同樣進行戶外活動，  
穎駿已玩得  
非常投入及開心。



「家校合作是對策，因材施教是良方」。我是用這樣的心態去配合學校來教導我的兒子。

回想兒子兩歲半的時候，他一給我不少挑戰。救命呀！他一真令我吃不消！那時，家庭氣氛奇差，丈夫不接受，只有我一個人與這個小頑皮單打獨鬥。其後，經過不斷努力的協調，現今他們的感情極為融洽，溝通極為足夠，而我的壓力也減低了不少。

不守紀律、活潑好動和固執的他，經過家校合一的方法去管教，完全把這小頑皮改變過來。期間得到凌校長、鄺主任和各位教職員的協助，雖然兒子的潛能仍有待發掘，但現階段的大躍進，已令我感到安心了！

讓兒子從錯誤中學習，給予機會去嘗試各類型的訓練，以提升他積極的學習動機，這就是沙公給兒子和我感受到的真愛。

我兒真有福氣，一直以來都有很多愛錫他的人去幫助他。活在愛之中，才懂得愛別人。我兒做到了！在此衷心感謝校方。我深信兒子能在沙公成長，得到的一定是最難忘及美好的回憶。

期望小頑皮能為沙公和社會作出貢獻，於願足矣！

當大家閱讀此文的時候，我的女兒也該差不多三個月大了，在這裏先要感謝太太。回想起當初女兒出生的過程，真的令我畢生難忘！

還記得當天是零五年十二月二十一日，聖誕聯歡會的日子，我在下午三時許回到家，太太便告訴我肚子痛，我也不知該怎樣好，因為女兒的預產期是十二月三十日，但最終也決定到醫院一趟。在醫院內護士們替太太進行了一些檢查，只告知她需要留院一夜作觀察，並未到嬰兒出世的時刻，因此陪伴太太至晚上七時半便回家了。就在當天晚上十一時許，收到電話通知，太太已進了產房，我便立刻駕車趕往醫院。

萬分緊張的我竟第一時間，二話不說便衝入產房，馬上就被醫護人員罵了一頓，於是我也只好在產房外苦苦守候，幸好當時還有兩位準爸爸也在等候，令原本是零五年最冷的一夜添上溫暖。

約在凌晨五時半，我終於進入產房內陪產了。在產房內所感受到的震撼是非筆墨可以形容，那種壓迫感是我從來也未嘗過的。為免令讀者感到不安，我不在此描述生產的過程。直到凌晨六時十分，女兒終於誕生了，此時我也忍不住留下男兒淚呢！雖然整晚也沒有睡過，但精神仍然很好，那種興奮的心情就好像滔滔江水，連綿不絕的湧出來。能看着女兒出世的感覺實在太奇妙了，真的要感恩！



女兒生於冬至，意味着日後她每年的生辰定必會與家人共聚，而我湊女的日子也隨之而展開。現在如餵奶、換片、洗澡等技巧我也逐漸掌握。在這裏最希望她身體健康，開心過每一天！還要衷心感謝家人及各方好友的祝賀與支持，謝謝！最後要再感謝太太懷胎十月的辛勞，並艱苦地捱過生產時痛苦的過程！

永記年尾廿二號，衝出生女這一步；  
爸媽真的不易做，歡欣踏上漫長路。

Unforgettable December twenty-second, my  
lovely daughter was born this moment;  
Though it's hard to be parents, we are ready  
to face wonderful experience.



今年聖誕假期是我最開心的日子，除了看電影和燒烤外，最難忘的是12月25日和爸爸、媽媽、妹妹、表哥、表弟和祖母一同去了香港會議展覽中心，參加「聖誕嘉年華會」。

早上我們一家人吃過早餐後便乘坐307號巴士去「會展」。會場內有25種不同的遊戲攤位供我們玩，其中我最喜歡的遊戲有滑雪巨人和魔術學校。滑雪巨人是巨型的吹氣滑梯，魔術學校教我們製作小型望遠鏡。一直玩到下午3時30分節目才結束。那天，我玩得很開心和興奮！真希望每天都是假期呢！

## 生活小記一則

十一月六日 星期日 晴

今天我和外公及姑姐一起逛街，我很高興，因為我很久沒有和他們見面了，我很掛念他們。

他們買了很多東西送給我，有頭飾、珠仔、首飾等等。

姑姐下星期就要回加拿大了，真是十分不捨，希望她很快又再回來香港探我。

聖誕聯歡會在熱鬧又溫馨的氣氛中完滿結束，在充滿美好回憶的同時，你可有興趣來了解一下大家之前做了多少準備工夫？

## 聖誕聯歡會倒數一星期：

「喂，我係家教會康樂李太呀，下星期三的聖誕聯歡會，你有沒有時間來參加呀？歡迎你準備D食物帶來同大家一齊分享吓喎。」整個上午，穎駿媽咪就是不停的打電話，聯絡全部小一班的家長。

「又要佈置，又要做親子音樂劇的戲服，時間真係唔夠用！」一連幾個晚上，浚鴻、希慧、仲洋、思澄和海聲媽咪都留在家長資源室趕緊製作戲服及道具。

「有無人做甜品？聖誕節無甜品點得！讓我做些拿手糕點來給大家嚐嚐。」殿堂級甜品高手 — 家教會主席胡太當然也要一展身手。

## 聖誕聯歡會倒數第三天：

「何姑娘，聖誕聚餐甚麼時候開始？穎珊、穎琳媽咪訂了隻火雞，太早送來冷了不好吃，如果十一時四十五分開始食聖誕餐，我提醒她十一時送來好了！」是家教會幹事思澄媽咪的電話，各幹事分頭聯絡各班家長，她負責聯絡小五班。

「早上我天一亮就出門工作，無時間準備食物，不過會預先買些紫菜和薯片，吩咐呀仔帶返學校同同學仔一齊吃。」是錦明媽咪的電話。

## 聖誕聯歡會倒數第二天：

「一會兒我去街市，如果買到些熟透的芒果，就可以做兩盤芒果布甸返學校，一盤中學，一盤小學。」均澤媽咪既熱心又細心。

「明天我會帶個格仔餅機返學校，即場焗格仔餅，熱辣辣食才有風味！」浚鴻媽媽總是帶來新意，教人驚喜。

#### 聖誕聯歡會當天：

「今日請唔到假，未能來聖誕聯歡會，不過我自己做了個芝士蛋糕，託校車褓姆帶返來學校，大家一起試試我的手勢得唔得！」家銘媽咪來電。還用試嗎？就憑那份誠意已經取足100分了。

「我驚呀仔倒瀉D汁，所以自己拿來學校，之後才返工。」東峻媽咪一早就陪仔仔返抵學校。

校車褓姆送來時仍然是熱辣辣的魚蛋，上面貼着便條：「請大家趁熱吃。」泳彤媽咪的點點心意，教人感動。

在家政室內，兩名食物總監：曉恩姐姐和梓揚媽咪忙得團團轉。「慢慢來，先把貼紙貼上，不要攪亂了！」彥洋、仕良、志俏、梓軒、嘉健、永俊、梓謙媽咪等個個忙而不亂，有條不紊地把預先準備好，寫上食物名稱及學生名字的貼紙逐一貼在送來的食物盛器上。（借問各位，有無人偷食呀？）

搬檯和擺放食物的時間只有15分鐘，之前擔心時間不足，怎知不消10分鐘，一款款精緻食品由家長們列隊捧到禮堂和學生活動中心，轉眼間已經整整齊齊的放滿幾張餐桌。

嘩！不得了，這個聖誕餐的食物種類的確是包羅萬有，款式多不勝數，而且甚有國際風味呢！啖啖肉的美國火雞為聯歡會帶來濃濃的聖誕氣氛，還有巨型巴西雞翼、甜蜜蜜瑞士雞翼、選料上乘的生炒糯米飯、爽滑意

大利闊條麵、香噴噴印度咖哩魚蛋、脆卜卜泰式春卷、材料十足的福建家鄉炒米粉、皮薄餡靚的北京餃子、傳統日式炒烏冬、爽口彈牙客家糖不甩（無人能猜到這地道傳統美食原來由年紀輕輕的香港大學實習同學冬冬姐姐親手泡製）、滑溜溜星洲椰汁糕、甜而不膩的印尼千層糕、果香撲鼻的呂宋芒果布甸、紅得發紫的日本蕃薯、熱辣辣廣東格仔餅、特色馬來西亞甜糕、鬆化無比的英式蛋糕、軟綿綿法式麵包、少甜馬拉糕……（款式繁多，恕難盡錄），數不清的中西南北美食一應俱全。於是乎，沙公上下大小都不客氣，實行一踴而上，個個大快朵頤。

2005沙公聖誕聯歡會很成功。成功並不單是大家之前做的準備工夫，也不單是它包含了這個國際美食的聖誕聚餐，更重要的成功因素是背後支持的一群熱心又熱誠的家長，還有我們一群又開心又開胃的學生。一個這麼特別的聖誕聯歡會，相信只能在沙公出現。

2006年的沙公聖誕聯歡會，你準備好參加未呀？



聖誕餐的食物種類包羅萬有，款式多不勝數。



於是乎，沙公上下大小一踴而上，個個大快朵頤。

「這盆是芒果布甸，是小學部家長送來的。這些水果，那些蛋糕，是中學部的，火雞是……。」家政室裏，全校烹飪精英雲集，忙出忙入地分配食物。飲品、美味的自製食品不斷送來，堆滿幾張枱面。有家長把連夜趕製的食物送來後便要忙着上班，更有家長帶備爐具，準備在餐會中即場大顯身手呢！聖誕聯歡會就在鬧哄哄的氣氛中展開序幕。

表演節目開始了，首先出場的是兩隊友校的同學表演歌詠，各人都靜心欣賞。然後還有話劇、遊戲、歌唱等。高潮是聖誕老人派禮物，必定是最受歡迎啦！同學們都樂在其中呢！

欣賞完精彩的表演節目，品嚐着各式各樣佳餚，同學們可知道這些全都是老師們費盡心思安排，家長們精心製作，同學們不斷排練的成果，都是為求令各位盡飽眼、耳、口福呢！歡樂聲中，願你們能體會到師長，父母對你們的關愛。



記得上次為耕耘集投稿已是兩年前的事，那次談及趁着菲傭姐姐放大假回鄉與家人往大馬旅遊的辛苦經歷。

今次投稿之時，剛巧又是菲傭姐姐放大假回鄉三星期，所以我和太太就輪流放大假照顧孩子。攬清潔向來是自己的強項，但一說到下廚，則是戰場上一名新丁。為了妥貼照顧孩子的起居，家中貼上了很多自我提醒的便條，太太也在上班期間致電回家給予提點。亦很高興在“無驚無險”的情況下完成工作，交棒給太太。

相比起兩年前，現時的熙霖長大了。領悟力、語言及投入感也有所提高。他懂得在吃飯及飲水後自行將碗筷水杯等拿往廚房洗碗盤清洗並放好。在如廁後記得沖廁、洗手、抹手並將抹手布平鋪放好。吃飯時也漸能掌握使用筷子夾取食物。閒時也愛聽兒歌及跟着唱，發音及咬字亦比以前清晰多了。這些細微的進步，不知不覺間像銀行存款回饋的利息，點滴的存入我們的愛心戶口中，充實了我們的心靈，為未來的奮鬥帶來了希望和鼓勵。

在這三個星期裏，我和太太也投入了熙霖開心的世界，發覺以往陪他的時間太少了，做練習也是欠缺積極。原來在時間許可下，可以有大大的不同。這個假期，感謝上天給予我們和暖的晴朗天氣，也感謝公司同事沒有給我“急務電話”。雖然沒有東京0101購物活動，也沒有北海道白雪飄飄，只有烏溪沙海邊漫步，但心中卻充滿喜悅。因擁有這份親子關係和健康身體，比一票獨得「六合彩」來得可愛、可貴。(當然，如果能夠「兩者兼得」的話會更加開心啦！)





## 周年會員大會會後活動



## 新春團拜





# 萬花筒

親子樂悠遊

22



兄弟手拖手 包佢唔會走



灝灝生日 大把禮物



邊鞦韆 我最“堅”



我願變成童話裏你愛的那個天使



雪地英雄



比比貝維尼 感覺好新奇



來合照 齊歡笑



白黃紅 不相同



全副武裝 身體健康



鈞庭一家 遊玩賞花



沅亭一家笑哈哈



為何爸爸不戴帽？



你看張家銘 坐姿幾咁型



惠儀對仔廿 一見就想咀



姊第二人 興奮到量！



炬廷向上 絶不退讓



成“龍”

23

## 教職員小檔案

24



姓名：吳毅  
教授科目：數學、常識、音樂  
最愛科目：音樂  
課餘興趣：聽音樂、唱歌、  
看話劇、閱讀  
專長：講故事



姓名：曾敏春  
教授科目：數學、常識、  
輔導、多元智能  
最愛科目：數學  
課餘興趣：遠足、閱讀  
專長：製作立體壁報



姓名：林瑞貞  
教授科目：實用英語、常識、  
數學、感知、自管  
最愛科目：宗教科  
課餘興趣：游泳、跑步、看電視  
專長：羽毛球

陳急慈女士

校友葉偉倫

專訪

記者：呂麗儀女士（梁思澄家長） 林淑珍女士（林希慧家長） 徐麗賢女士（麥海聲家長）  
攝影：馬國蘭女士（胡家楨家長）

25

問：“念慈”這個名字似乎有些特別含意，你是否生長在一個很傳統的家庭呢？

答：正如很多人都有這個疑問，“念慈”是否有紀念母親的意思呢？其實這個名字的由來，是根基於對父母的愛，並沒有甚麼特別意思。我姐姐叫“愛慈”，而“念慈”這個很適合我的名字是姨姨給我起的。家庭方面，我的父母是挺開明的。

問：運動氣氛在你的生活環境是否很濃厚呢？

答：當年我們住在北角新邨，無論是清晨或是黃昏，到處都是練習羽毛球的人，加上當時的印尼華僑移民潮，大大提升了運動技巧和水平，特別是羽毛球及乒乓球，這使當時的我對羽毛球這種運動產生了很大的興趣。

問：據知你就讀中一時開始，已經代表香港參加羽毛球公開賽。你的“伯樂”是誰呢？

答：我自小便跟隨哥哥及姐姐到北角青年協會及童軍中心參加很多體育活動，可能是緣份，當年我還未足齡登記入會。一次，我陪哥哥和姐姐到女青年會報名參加選拔賽，在毫無心理準備下我也報名參加，在這機緣下也被發掘了。師傅除了幫助我登記入會外，又為我提供了球拍及球衣，從此我便接受了正規的羽毛球訓練。

問：一個成功運動員背後，家人的支持是否很重要？

答：從小父母便很支持我們參與各類運動，當年我每天下課後便練習羽毛球至晚上十一時多才回家，對於一個只是十二歲的女孩來說，父母給我絕對的信任，是對我極大的支持。

問：運動與學業如何兼顧呢？

答：運動時運動，學習時學習，專注你做的每一件事，時間的分配很重要。要抓緊學習的機會，充份利用小息、午飯、放學

後、訓練前休息的時間，認真溫習功課。上堂時一定要專注老師的授課，才可以將所學的牢記於心。當然老師的悉心教導，加上同學們在學習上的支援，使我能順利完成中學的課程。

問：師範畢業後，你曾在母校（何東中學）任職體育教師，幾年後選擇了做全職運動員。正如一般人的疑問是：全職運動員可以維生嗎？

答：誠如上天的安排，師範畢業後，我回到母校任職，但基於事業與理想兩方面都很難兼顧，所以決定轉為全職運動員。當時幸好有運動員獎學金計劃，加上在體院當助教，在生活已有一定的保障下，這樣我便選擇了自己的理想。

問：你時常都需要到外國比賽，有沒有一些難忘的經驗呢？

答：作為一個羽毛球運動員必須經常到世界各地出賽，以爭取更好的成績，才能進入世界級比賽，由於當時政府只能給予有限的資助，如：到歐洲比賽時便要靠自己籌募旅費、節省開支，於是教練、領隊、廚師等工作便由運動員分擔。每次出門，行李總會超重，因為往往要帶備煮食器皿，即食麵和乾糧等。煮食時還要偷偷在房間進行，所以只能租住一些旅舍。至於訓練時，場地的租借，交通的安排都要親力親為，可說非常辛苦，但這些經驗不但加速了個人的成長，而且更認識了不同國藉的運動員，也因此學懂了不同國家的語言。

問：你的人生理念是甚麼？

答：其實要做好每一件事是十分困難，且往往付出不少。我會視運動員是一個夢想而不是一份職業，人的壽命可以很長，但運動員的壽命卻很短暫，所以便要趁着青春，追尋自己的理想，我想只要



是正確及健康的便不妨放膽去做，「青春無悔嘛！」時下的年青人大多缺乏毅力，急功近利，眼光短淺，只求賺快錢，一百人當中就有九十人，所以若你擁有決心和毅力，成功率便是百分之一百一十了。另外，當運動員要懂得「見好就收」，要明確知道自己高峰，適當時便要退下來，並且欣然接受退役後的平淡。

問：你現任體育學院運動員事務部經理，這個職位對與推廣自己的理念是否有幫助呢？

答：當我在美國完成了學業回港後，在一個機緣下當上了體院的商務部經理，1995年轉往一個新開的部門 — 運動員事務部。這個部門的成立是有感於當時有很多有潛質及優秀的運動員擔心自己的前途，對退役後的生活有所憂慮，使很多運動員中途放棄，甚感可惜。因此成立了「香港體育學院運動員獎學金計劃」，重點支援教育工作，保送個別運動員進入大學繼續學業。香港大學便是第一家學府以試辦形式錄取了兩位運動員，他們分別入讀了工商管理及社會科學學系。由於運動員將本身的專注力、努力及不認輸的精神轉到學業上，最後他們都取得了很好的成績畢業。此外，運動員更將其領導才能，溝通技巧等帶進大學，所以後來更有其他大學提供專為運動員而設的獎學金，現時香港各間大學每年都錄取了多位運動員入學，而他們所修讀的學系也更為廣泛，有醫科、建築、機電工程等，其中更有一級榮譽畢業的！除了升學的安排外，運動員事務部會與本地機構聯絡，安排運動員工作，讓他們退役後也有穩定的收入。

問：運動員是否要通過考試才可被大學收錄呢？

答：不一定，他們可以通過很多途徑進入大學的。有些運動員是沒有參加過A Level考試的，有些則有中七預科程度，

還有些只有中五程度，但年齡已超過二十五歲。我們會提供補習班，讓他們考取托福試，也有是從外國回港試讀的，或由學校推薦的。另外，運動員也可透過「運動員獎學金計劃」，根據各間大學錄取要求而投考。

問：香港精英運動員協會於2002年成立了「精英運動員慈善基金」，你也是信託委員常務成員之一，智障的精英運動員是否也受惠呢？

答：基金的成立是希望實踐運動員回饋社會的使命，施比受更為有福，有需要的智障精英運動員也同樣受惠的。

問：你是在何種機緣下當上「香港弱智人士體育協會」(HKSAM)的運動技術顧問？

答：我與凌校長同為上屆的沙田區議員，在大家互相賞識下，她便邀請了我到HKSAM當運動技術顧問。當初對這個會認識很淺，但加深認識後，便覺得很有意義，看見不同的智障人士，經過正規的訓練後，在運動場上也有很好的成就，使我更希望可以幫上一把。



問：你對我們智障的小朋友在運動方面的發展有何看法？

答：很多智障精英運動員經過正規及不同方法的訓練，發掘了他們的特質，針對他們的長處加以培訓，他們的運動才能是與一般人無異的。

問：星星、月亮、太陽，你會用那樣代表自己？

答：月亮。因為我欣賞日落的美感，而日落後便看見月亮，代表有新的希望。

#### 專訪後感

一個運動員要具備毅力，而一個成功的運動員更要有不屈不朽的精神、堅定的信心，更要有全面的發展。我們眼前的陳念慈不但是一個成功的運動員，更是一個實至名歸的傑出青年，她不但努力實踐了自己的理想，更為未來運動員的出路未雨綢繆，為想加入體壇的健兒們打下了一支強心針。

### 陳念慈女士小檔案

- ◎1978年世界羽毛球錦標賽(香港)混雙金牌
- ◎1979年世界羽毛球錦標賽(杭州)混雙金牌
- ◎1988年漢城奧運表演賽混雙銅牌
- ◎1990年第十四屆英聯邦運動會羽毛球混雙金牌，隊際銅牌
- ◎1995年香港十大傑出青年
- ◎1996年香港傑出運動員十年成就大獎
- ◎香港體育學院運動員事務經理
- ◎香港弱智人士體育協會運動技術顧問
- ◎香港精英運動員協會義務秘書
- ◎香港地產代理監管局委員



前言：這是一個非一般的專訪，原本想用以往的訪問形式刊登，但無奈受訪者提供資料有限，難以以較大篇幅介紹給大家，只好以各採訪者的感受來作一個分享，希望能讓大家對舊生葉偉倫有多一點的認識。

問：你是否從小一便就讀沙公？

答：是。

問：在沙公有否參予運動或其他比賽項目，例如：游泳、乒乓球、田徑、音樂等？

答：有，以游泳為主，也曾因游泳接受報章訪問(何姑娘從旁提醒)。

問：在沙公多年有沒有一些難忘的經歷或有趣的事？

答：無。

問：你是否就讀到中三就離校？

答：是。

問：畢業後有否接受其他訓練或進修？

答：有，曾經在明愛樂務職業訓練中心修讀為期兩年的庶務班。

問：你如何找到這份工作？

答：社工轉介。

問：現在任職甚麼工作？任職多少年？

答：在明愛中心屬下的一所中度弱智學校工作由1998年9月開始一直到現在。

問：你現時的工作，有否需要你持續進修？

答：唔需要。

問：你現時的工資足夠應付整個家庭的開支嗎？

答：夠。

問：除了返工外有甚麼活動？

答：看電視。

問：你從哪裏認識你的太太？

答：深圳，是朋友介紹的。

問：你們拍拖，雙方家長有沒有甚麼意見？

答：無。



問：你們拍拖時有沒有一些難忘的經歷或有趣的事可以跟我們分享？

答：吃飯和買東西（幾經追擊及引導下才說出）。

問：婚後是否和父母一起住？

答：不是。

問：你們現時結婚多少年？

答：三年。

問：你的太太是不是全職家庭主婦？

答：是。

問：你和太太在家庭事務上的分工及配合是怎樣的？

答：男主外、女主內。

問：你認為自己有那些優點，吸引太太嫁給你？是否覺得你老實？

答：是。

#### 採訪後感一

擁有一份穩定的工作

，一間有前園的小屋，  
一個美麗的賢內助，一  
個活潑精靈的孩子，不  
得不提的是還有一頭熱情友善的狗



！這是每一個男人所夢寐以求的，而我們的校友葉偉倫卻完全擁有。這是一個很難寫稿的專訪，因為他的害羞及拘謹，整個訪問的答案只是「是」、「沒有」、「開心」。但訪問的過程卻很教人感動。一個任何事都以平常心看待，只求平穩的工作，平淡的生活的人。從他的身上看不到一般男人的生活壓力、家庭重擔……。有的只是對生活的接受和咀角掛著一絲滿足的微笑，他對自小離他而去的父母沒有一絲的怨恨，對帶大他的爺爺沒有一點的激情，我問他自覺上天是否愛他時，他堅定地答是，這是他的天性樂觀還是看透世情，以我一個只認識他個多小時的人來說，實在沒有資格評論和推測。但感動的是看到社工何瑞英姑娘看待葉偉倫時，猶如看到自己孩子成家立室般的雀躍和滿足，教我深深感動，我在這裏向何姑娘致敬！

#### 採訪後感二

第一眼看見偉倫的女兒 — 珮兒，已經很喜歡她。白白胖胖、圓圓的眼睛，樣子很像偉倫。雖然只有七個月大，但已非常精靈。當你叫喚她的時候，她便立刻轉頭望著你，看見我們拿着相機對著她時，她便會目不轉睛地望著鏡頭，有時更給你一個開心的微笑。肚子餓了，本想給她餵奶的，怎料她眼睛老是望着爸爸，像是祈求爸爸給她喝奶似的。由於做訪問時，我們把她獨個兒放在嬰兒椅上，怎知她不甘寂莫，哭著惹人注意，最後我把她抱着往屋外跑，望著可愛的小臉龐，望著周圍大自然的環境，聽著樹上一群小鳥唱歌，一面給她說故事，一面輕搖她的身軀，很快她便睡著了。訪問將近完結時，只看見珮兒靜靜地睡在床上，把玩著自己的小腳板，像是懂性地不打擾我們似的，看見這麼一個乖巧的孩子，真有點衝動想為希慧多添一個妹妹呢！

#### 採訪後感三

如果問我對葉偉倫的感覺，他是一個與世無爭，在平淡的生活中與家人自得其樂的人。為甚麼有這樣的感覺？我相信一個人所選擇的生活方式正能反映他個人的性格和對人生的要求。由他背著七個月大的女兒帶我們從人山人海的大埔墟火車站步行約十分鐘，經過一些村屋、小徑、斜坡再進入一個叢林，他的屋正正在一個小山坡上，旁邊全是大樹林立，仿若到達另一個世界，但卻給我一個很平靜和舒服的感覺。屋前面有一個屬於自己的花園，擺放著一堆堆十分整齊的柴，我禁不住問他是從何處找來及有何用途，他很自然地回答是自己從叢林中斬下來以作煮食之用的，我們頓時齊齊讚他「你好厲害啊！」在我們的傾談中我更得知他家中很多的維修和裝置都是不假外求、親力親為的，「真係好MAN呀！」葉偉倫，我為你感到很驕傲呢！

在這樣複雜的世界上，平淡而知足的生活，  
不是一般凡夫俗子所能做到的。

## 我要多謝的人

丘素名女士(葉衍麟家長)

這篇文章和很多人有關，若果你繼續看下去，可能找到你自己的名字，容許我在這裏向你們說一聲多謝。

首先要多謝的，是一群熱心的家長，若不是她們告訴我，我便不知道沙田公立學校辦得這麼好，在這裏特別要多謝浚鴻媽、希慧媽和海聲媽。她們不但是兒女的好媽媽，亦是我的良師益友。

在沙田公立學校最先認識的人，要數何姑娘和宋姑娘，因我替衍麟申請學校時得到她們的幫助，使我對這所學校的信心增加了不少，而何姑娘也是邀請我寫這篇文章的人。和她們談話後，你會感受到她們的態度十分誠懇。處理學校的事務，無論對外和對內都非常專業。

在新生適應課程的家長會上，第一次聽到凌劉月芬校長演講，她不但風趣幽默，而且見解獨到。事隔半年，她所引用的例子，仍然留在我的腦海中。而她所建議的方法，在教導衍麟時，亦非常有效。她在會上提到，要教好我們的孩子，首先要接受他們是弱智的，但又不可因為這原因而放縱他們，反而因為這個原因而要對他們有合理的要求。看見學校裏一批一批的中五畢業生，他們能和一般人一樣能自己照顧自己，能找到合適的工作，有些更能代表香港出外比賽，真的令我非常感動，因為我看見了兒子的將來。

我的長子葉衍麟，今年入讀沙田公立學校的一年級，第一個星期的某個晚上，班主任陳Sir打電話給我，並稱讚衍麟很聽教。當我告訴衍麟時，他竟然天真快樂地去取他的書包背上，說：「媽媽，我要上學，我要上學！」這真是一個奇蹟，因為衍麟從兩歲半上幼兒班起，只會告訴我：「媽媽，我不上學。」在此，真的要多謝班主任陳Sir，他常常打電話來關心衍麟，使他能在被愛和被接納的環境中學習和茁壯成長。

最後，還要多謝常常被我拉着問長問短，但仍然笑容可掬的劉敏菲老師、在百忙中仍然抽空出席小兒在麥當奴的開生日會的三位言語治療師：劉小姐、何小姐和吳小姐。

## 放下心頭大石

曾維芯女士(許云比家長)

我是小一班許云比的媽媽曾維芯，當沙田公立學校通知我云比獲准入讀的消息，當時心情非常高興，隨之放下心頭大石！

想當年許云比的哥哥讀完特殊幼兒中心後，也曾申請入讀沙田公立學校，但由於當時學位不足，所以他被派往別所學校。今年他已經二十歲了，對他來說，過去十多年的路不好走，幸好，現在有自閉症家長資源中心幫他找工作。

開學初期，云比經常不願意穿校服上學，我想如果云比入了主流學校的話，恐怕連學校門口也不能進入。慶幸的是云比入讀了沙田公立學校，學校裏的校長、老師、社工等工作人員都非常專業，而且很有經驗、耐性和愛心，慢慢云比就習慣了穿着整齊的校服上學。云比自從入讀後，說話能力大有進步，往往能完整地將整句說話表達出來，真是使人感到非常欣慰。

我希望能夠與學校通力合作，將云比的固執、任性和愛發脾氣等性格慢慢地改變過來。

最後，我覺得每一個入讀特殊學校的學生，他們的家庭背後都有着不同的故事。當中的苦與樂，可能是一本書也寫不盡。但我和其他家長及老師的目標都是一樣，希望小朋友不斷進步，發掘到他們潛藏着的天份和才能。



活潑開朗的云比

嘉健自小便喜歡游泳，還對我說甚麼活動都可以不參加，只是要游泳。於是在他小學的時候，我便為他安排參加一些泳班，讓他學習游泳。但學了一段時間，他還是不懂，於是我就放棄了，停止給他再學。

沒有游泳之後，他就顯得十分失落，常常問我甚麼時候再帶他去游泳，見他這樣喜歡游泳，於是我又四出向一些家長查詢有沒有合適的教練，好讓嘉健可以繼續游泳。剛巧有位家長介紹了一位教練給我，這樣嘉健又開始學游泳了。可能嘉健這時比較成長了，加上教練的耐心教導，所以學了一段時間，他便學會了自由式，而且還游得不錯。

大約兩年多前，學校替嘉健報了香港弱智人士體育協會的游泳測試，很幸運嘉健入選接受訓練。初時嘉健對比賽的意識全無概念，而且又要學習新的泳式，又要守泳隊的規則，游泳的次數又比以前增多了，他感覺辛苦並有壓力，於是有些抗拒，甚至不肯前往練習。

經過這樣長時間的訓練，嘉健才剛開始有點進步。因此，我當然不希望他半途而廢，於是我不停地鼓勵他，也請教練加緊督促。終於，經過一段長的時間和教練的悉心教導下，嘉健不只學會了新泳式，而且對比賽亦有了意識，有時還會幫助教練照顧一些年幼的隊員。得到教練的讚賞，嘉健總是笑咪咪的，充滿自豪。

看見嘉健的進步，使我更加體會到，教導智障兒童要加倍的有耐性和要堅持，鼓勵孩子不要放棄，家長更不可放棄，假以時日，必定會有成效的。

嘉健(後排左2) 參加校運會，與同學合照



## 屢創佳績

### 第四十二屆校際舞蹈節－漢族群舞

本校舞蹈組的學生於二零零六年舉辦的第四十二屆校際舞蹈節中獲得甲級獎。看看她們的舞姿是多麼的優美！



### 第四十二屆校際舞蹈節－新疆獨舞

本校學生范燕玲於二零零六年第四十二屆校際舞蹈節中獲得優等獎。

評判的評語是：同學跳來，維吾爾族的風格掌握得很好，活潑而熱烈，也相當的挺拔，維吾爾族步也可以，整體的表現很好！值得讚賞！

### 2005全港學界錄像製作比賽－中學組

高中組的學生於名為「龍城滅罪之窗-警民同心齊護法紀」之全港學界錄像製作比賽中獲得優異獎。如果大家希望看到由同學拍攝及製作的精彩片段，可以到本校的網頁瀏覽。千萬不要錯過呀！

### 「萬家開心慶新春」利是封設計比賽

恭喜！恭喜！本校中五班學生范燕玲在「萬家開心慶新春」利是封設計比賽中獲得「優異獎」。

### 「活出精彩」之「傑出智障人士選舉」

本校校友譚偉業獲提名「活出精彩」之「傑出智障人士選舉」，在約四十位候選人中，經過評審團面試，榮獲冠軍，真是值得可喜可賀！



## 校內比賽

### 聖誕咁設計比賽

「聖誕咁設計比賽」於二零零五年十二月期間進行，全校學生都積極參與比賽，盡情發揮個人創意。是次比賽分為手繪組及數碼組，成績如下：

#### 手繪組

組別	冠軍	亞軍	季軍	優異
小一、小二	李洪(小二)	陳浩恩(小二)	宮寺風希(小一)	何滿田(小一)
小三、小四	郭瑋添(小四)	劉海明(小四)	蘇俊(小四)	馮頤邦(小三)
小五、小六	羅俊安(小六)	司徒東峻(小五)	區兆錦(小五)	王思榕(小六)
初中	葉子軒(中一)	區偉略(中一)		李偉成(中一) 林美娜(中二)
高中	范燕玲(中五)	李穎怡(中四)		吳穎禎(中五) 鄭崇恩(中五)

#### 數碼組

組別	冠軍	亞軍	季軍	優異
小學	王思榕(小六)	王思榕(小六)	羅子程(小六)	李坤麟(小五)
中學	李偉成(中一)	吳號天(中五)	羅曉汶(中二)	文昭君(中三)

### 書法比賽

書法比賽於一月四日舉行，那天同學都全神貫注地把一筆一劃寫在紙上。無論得獎與否，同學的積極進取的精神都是值得讚賞的。比賽成績如下：

#### 中文書法比賽得獎名單

組別	冠軍	亞軍	季軍	優異
初小組	梁梓彥(小三)	方慰寶(小二)	----	----
	李詠童(小一)	伍祥達(小一)	----	----
	周敏軒(小三)	馮頤邦(小三)	張家銘(小二)	----
高小組	吳鈞庭(小六)	林穎雯(小六)	曹家傑(小五)	盧萬方(小四)
	黃凱茵(小六)	盧睿恣(小五)	胡鉤洛(小五)	羅俊安(小六)
	楊錦程(小四)	王思榕(小六)	林鈺婷(小五)	凌寶茵(小六)
中學組	梁家榮(中二)	----	----	----
	余凱琳(中二)	蔣文珊(中四)	李穎怡(中四)	袁麗其(中二)
	林美娜(中二)	范燕玲(中五)	尹志堅(中五)	劉瑜宏(中四)

### 英文書法比賽得獎名單

組別	冠軍	亞軍	季軍	優異
初小組	蔡華傑(小二)	呂家華(小一)	周嘉寶(小一)	梁梓彥(小三)
	馮頤邦(小三)	周敏軒(小三)	張家銘(小二)	----
高小組	黃凱茵(小六)	李耀揚(小六)	張樂文(小五)	----
	林偉豪(小六)	盧睿文(小五)	王智滔(小四)	羅子程(小六)
中學組	王思榕(小六)	楊錦程(小四)	凌寶茵(小六)	區兆錦(小五)
	黃嘉瑩(中五)	何梓揚(中五)	----	----
高組	余凱琳(中二)	蔣文珊(中四)	彭廣健(中四)	陳雅虹(中二)
	吳錫輝(中四)	區偉略(中一)	梁啟豪(中三)	范燕玲(中五)

### 故事演講比賽

本年度的故事演講比賽於二零零六年一月十九日舉行。當日除了在台上參與故事比賽的同學之間的競爭激烈外；台下的同學亦不甘示弱，十分踴躍舉手回答有關各參賽故事的內容，為當日的比賽增添了不少氣氛！

### 故事演講比賽得獎名單

組別	冠軍	亞軍	季軍	優異
初小組	馮頤邦(小三)	陳浩恩(小二)	蔡華傑(小二)	----
高小組	楊錦程(小四)	王思榕(小六)	劉均澤(小六)	----
中學組	黃晉健(中二)	梁啟豪(中三)	關慧怡(中二)	楊志森(中二) 鄭淑櫻(中三)

### 弄瓦之喜

恭喜！恭喜！朱頌恩老師的太太於十二月廿二日誕下一個健康可愛的小寶寶。在此祝他們一家生活愉快，小寶寶快高長大。

## 三月

### 親子閱讀講座

如何陪同子女閱讀一向都是我們關心的問題，閱讀除了增進知識之外，也同時可以培養親子關係，所謂一舉兩得，何樂而不為呢！有興趣參加的家長，敬請密切留意講座的日期。

## 四月

### 共融活動

我們誠意邀請了沙田官立中學學生於四月廿九日（六）來臨本校進行學生交流活動，希望藉此機會學生能互相學習、彼此砥礪。

### 校服回收及轉贈計劃

自從這計劃推出以來，我們得到很多家長熱烈的支持，除了達到環保的效益之外，很多同學都得到實質上的幫助。今年我們再接再勵，希望各家長能踴躍參與這項計劃。

## 五月

### 火炬慈善跑

由香港弱智人士體育協會主辦、一年一度的火炬慈善跑將在五月舉行，這次籌募經費活動所得之善款，將會用作培訓運動員，以及資助精英運動員參加國際賽事，希望大家出錢出力，鼎力支持這項善舉。

## 興趣班

家長興趣班將於五月開辦，有關興趣班的內容，我們歡迎有意參加的家長提出寶貴的意見和建議。

## 感覺統合講座

由於腦功能障礙引致感覺統合失調，無法將視覺、聽覺、觸覺、前庭感覺及肌肉關節感覺等五種基本知覺系統接收的刺激及訊息整理分析，因此未能對周圍環境作出合適的反應。有興趣進一步了解感覺統合的家長，請密切留意講座的日期。

## 六月

### 畢業典禮

光陰荏苒，新一屆的畢業生將於六月舉行畢業典禮，我們誠意邀請家長們和同學們參加這次畢業典禮，以您的出席來祝福快將畢業的同學。

## 謝師宴

畢業了！畢業的同學們都很想向一班不辭勞苦、悉心教導他們的師長聊表謝意。六月的「謝師宴」將會是一個很好的機會來表達對師長們的感激。畢業的同學，你預備送甚麼禮物給師長們呢？

## 家長意見問卷調查

前年舉辦的「家長問卷調查」得到家長們的支持，得以順利完成。今年六月的家長意見問卷調查，我們希望家長們能繼續提出您們寶貴的意見，讓本會能策劃和改善未來的工作和服務。

# 赤靈芝紅棗茶

材料：(2人份量) 赤靈芝4-6克、紅棗9枚

製法：

1. 紅棗洗淨浸泡，去核。
2. 以4-5碗清水將赤靈芝與紅棗煮滾，慢火煎成一碗水即可。

功效：

改善虛弱體質，提高免疫力，安神養心，更有助美容，可常服。

# 黑豆莢蓉淡菜湯

材料：(四人份量)

肉荳蓉1兩；淡菜6兩；黑豆6兩；生薑數片；清水2公升

烹調方法：

1. 黑豆放入淨鑊炒至豆衣裂開，用水洗淨，瀝乾；淡菜、肉荳蓉沖洗，備用。
2. 先加水及生薑入鍋內，大火煮滾，放入黑豆、肉荳蓉和淡菜，以中火煲三小時，最後加鹽調味，即可享用。

功效：

具滋補肝腎及抗衰老功效。

# 三色豆南瓜湯

材料：

眉豆2兩；扁豆2兩；腰豆2兩；日本南瓜1個或本地南瓜1/2個；蜜棗1粒；水3公升

烹調方法：

1. 眉豆、扁豆、腰豆、蜜棗洗淨；南瓜切件。
2. 燒熱清水，加入所有材料，先以大火煲10分鐘，然後轉慢火續煲1.5小時，下鹽調味，即可享用。

功效：

南瓜益氣生津；眉豆、扁豆、健脾胃、祛濕；腰豆養陰。

# 沙公知多少？

1. 學校電腦室有多少部電腦？·····部
2. 學生洗手間外最近安裝了多少個洗手盆？·····個
3. 學校有多少個飲水機？·····個
4. 學校安裝了多少部閉路電視？·····部
5. 學校有多少位文員？·····位
6. 圖書室有多少部電腦？·····部
7. 學校有多少位工友？·····位
8. 學校活動中心外最近增設了甚麼康樂設施？·····

請將答案填在適當的橫線上，交回學校社工，答中最多者便有機會獲得精美獎品。

參加者姓名：\_\_\_\_\_

## 第二十六期猜猜我是誰答案：

- 1.曾覺慧主任 2.何瑞英女士 3.吳錦琳女士 4.黃玉玲老師  
 5.鍾燕芳老師 6.吳毅老師 7.何玉琪老師 8.曾敏春老師

## 第二十六期猜猜我是誰得獎名單：

- 1.中二班吳倩雯 2.中五班范燕玲 3.曾敏春老師  
 4.陳頂川老師 5.黃玉玲老師 6.湯樂琪老師 7.鍾燕芳老師

流行性感冒是一種傳染性極高的病毒性疾病，在香港，流感高峰期通常在每年的一至三月及七至九月出現。要知道如何防範及應付流感，大家可進入這些網站瀏覽，認識預防措施及食療方法：

衛生署

<http://www.info.gov.hk/dh/diseases/index-c.htm>



衛生署衛生防護中心  
[www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)



中國窗—食療預防流感  
<http://www.cnwnc.com/gbtobig.php3?url=http://www.cnwnc.com/20051125/ca2006258.htm>



大公網—防治流感簡便食療  
<http://www.takungpao.com/news/05/11/07/GY-480980.htm>



## 沙田公立學校家長教職員聯會 ——第十七屆幹事會成員——

- ／顧問：凌劉月芬校長
- ／主席：馬國蘭女士（胡家禎家長）
- ／副主席：林淑珍女士（林希慧家長）
- ／司庫：呂麗儀女士（梁思澄家長）、梁婉斐老師
- ／秘書：黃萬香女士（黃愷蕊家長）、  
鄧秀文主任、林婉玲女士
- ／學術：邱瑞珍女士（譚倩婷家長）、  
鄭美姿主任、徐國堅老師
- ／康樂：周裕琪女士（李穎駿家長）、劉麗儀女士
- ／聯絡：陳翠蘭女士（李潔雯家長）、宋瑋儀女士
- ／總務：徐麗賢女士（麥海聲家長）、何瑞英女士



### 編輯名單

- 顧問 凌劉月芬校長  
委員 馬國蘭女士 呂麗儀女士 邱瑞珍女士 周裕琪女士 鄭美姿主任 梁婉斐老師 徐國堅老師  
陳潔萍主任 湯樂琪老師 陳志權老師 黃玉玲老師 何玉琪老師 何瑞英女士 林婉玲女士  
陳海華女士 李慧愛女士