

馬賽克互作坊剪影



編輯名單

顧問 楊劉尚芳校長

委員 徐蕙嘉女士 蔡蕙芝女士 陳翠蘭女士 林惠珍女士 劉麗儀女士
鄒秀文主任 廖愛琴主任 張惠儀老師 鍾蕙芳老師 黃敏琪老師
何瑞英女士 林曉玲女士 陳海暉女士 李慧雲女士

通訊處：沙田大圍積連街15號沙田公立學校

電話：2605 6903

電郵：spspta@hgc-school.net

耕 穀 翳

第28期 2006年7月

沙田公立學校家長教職員聯會



學校牆面的馬賽克壁畫

編者的話
特稿

- 「感覺統合治療」講座剪輯
- 教育統籌局李國章局長到校探訪後記
- 播下「分享」的種子 —
「菜姨姨親子閱讀工作坊」後感

會員信箱

- 「精彩陸續有，好戲在後頭！」
- 歌唱組與我
- 節奏樂隊比賽後感
- 「馬賽克」工作坊

人物專訪

- 潘麥瑞雯女士(葵涌醫院高級臨牀心理學家) 林淑珍女士 16-19

萬花筒

- 活動剪貼簿
- 幹事小檔案
- 有獎遊戲

會員信箱

- 老師來鴻 —一封不寄的信
- 我的訓練日記
- 生命禮物
- 一切從分享開始
- 祝福
- 一年間的成長
- 家長日後感
- 我愛沙田公立學校
- 我進步了
- 我的校園生活

- 家事常識
- 校園通訊站
- 活動傳真機
- 好書推介
- 閱讀網址推介

劉麗儀女士	2-3
劉麗儀女士	4-5
曾覺慧主任	6-7

陳志權老師	8-10
梁敏琪老師	11
李彩甜主任	12-13
何少霞老師	14-15

林淑珍女士	16-19
-------	-------

徐麗賢女士	20-21
呂麗儀女士	22-23
	24
	25

鄒美姿主任	26
尹志堅同學	27
陳翠蘭女士 (李潔雯家長)	28-29
邱瑞珍女士 (譚倩婷家長)	30
張詠賢女士 (吳鈞庭家長)	31
劉國樸先生 (劉均澤家長)	31
黃志峰先生 (黃愷蕊家長)	32
曾玉梅同學	33
黃茂坎同學	33
關慧怡同學	34

陳翠蘭女士 (李潔雯家長)	34
	35-37
	38
	39
	40-41

編者的話

本期耕耘集面世的時候，將會是今個學年最後一期與會員見面，今期耕耘集的內容豐富，特稿方面有教育統籌局李國章局長訪校的經過，並有扶康會的職業治療師張淑珍女士主講的「感覺統合治療」講座內容剪輯，大家千萬不要錯過！

今期會員信箱的投稿非常踴躍，內容豐富。教職員方面，既有李彩甜主任、陳志權老師、何少霞老師及梁敏琪老師寫出他們帶領活動及比賽的經歷和心得，寫得生動有趣；更有鄒美姿主任給學生的信，內容真摯感人。至於

家長的投稿真情流露，令人感動，同時學生的執筆亦令人喜出望外。

人物專訪方面，我們訪問了葵涌醫院高級臨牀心理學家潘麥瑞雯女士，大談輔導自閉症學童的心得，這對大家都會有一定啟發。

其他的內容亦包羅萬有，如「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」、「閱讀網站推介」、「幹事小檔案」等等。今期的耕耘集既精彩又豐富，請大家細心欣賞。

學校於五月十九日邀請了扶康會的職業治療師張淑珍女士到校，為家長講解「感覺統合」及其治療的方法。究竟甚麼是感覺統合呢？

感覺統合的理論是由美國南加州大學職業治療師艾爾絲博士（Dr. Jean Ayres）於六十年代開始提倡的。當中的理論認為兒童出現不專心、動作笨拙、對感覺刺激反應遲鈍或過敏等情況，是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，以致影響他們的學習及行為表現。感覺統合治療就是透過有系統的感覺活動，幫助兒童建立適應性的反應，促進腦部感覺統合的發展，從而改善學習及生活表現，對患有學習困難、發展遲緩、專注力失調或自閉症學童有顯著的幫助，有效提高專注力、組織能力、學習能力，以及參與活動的興趣。

讓我們一起分析前庭感覺及觸覺失調的特徵及其治療法：

→ 1. 前庭感覺

問題	過敏	遲鈍
特徵	極度怕跌，畏懼跨越梯級、不愛行在沙地或軟墊上，容易感到眩暈。	不停跳動，過度活躍，無法專注，持續及激烈地搖頭或搖晃身體，作自我刺激。
治療法	參與逐漸接受移動、跨越障礙物及速度轉變的活動。	改善雙眼協調聚焦及視覺專注，改善空間概念、動作計劃及發展等。

→ 2. 觸覺

問題	過敏	遲鈍
特徵	對輕輕的觸覺感到不安、驚惶及過慮，甚至發脾氣自傷或攻擊他人。	不察覺別人的觸摸，也不察覺面部有污穢，對痛感覺特別遲鈍。
治療法	學習接受他人接近，改善情緒及減少緊張不安帶來對身體不良的反應。	提升觸覺辨別及手眼協調能力，及提升自理及動作技能。

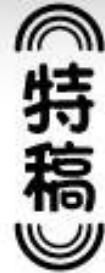
篇幅有限，如果你對感覺統合有興趣的話，請參閱以下的網站：

<http://www.counsellingplay.com.hk/doc2.htm>
在遊戲中作感覺統合

<http://resource.twghttsp.edu.hk/rtweb/sensory.htm>
感覺統合治療

<http://www.arlen.hk/si.html>
兒童成長及發展中心---專業資訊

希望沙公每一位學生都能健康快樂地成長！
讓我們一起努力吧！



教育統籌局李國章局長到校探訪後記 劉蕙儀女士

局長到訪事件簿(2006年2月23日)

下午3:00

校監、校董及校長到停車場，迎接教育統籌局李國章教授。

下午3:10

校監、校董及校長陪同局長巡視校園，參觀學生上課的情況。

下午3:20

到達電腦室，局長為畢業生題詞。

下午3:30

到達家政室，局長品嚐學生親手製作之曲奇餅。

下午3:40

局長與精英運動員及校友會面。

下午3:50

局長與家長教職員聯會家長幹事會面。

下午4:00

局長與全體教職員會面。

下午5:30

局長與全體教職員拍攝大合照。

經過一連串密密麻麻的節目後，李局長對我校的印象深刻，並於2月28日寄函本校，以作鼓勵。以下是該信件之中文譯本：



親愛的Laura
(校長之英文名)：

多謝您讓我有機會於上星期到貴校探訪，在教職員的分享中，讓我深深領會到他們對教學的專業及熱誠，令我非常感動。

貴校的成功實在有賴您的英明領導及教師們的努力不懈，有幸讓我親眼目睹學生們在學習上如何投入參與，以及您們提供的良好教育環境如何幫助他們的成長，不得不再一次肯定您們在過去數十個寒暑中，艱苦耕耘的努力是沒有白費的。

社會對特殊教育的支持是絕對值得的，而我必定是帶頭支持特殊教育的一份子，我可以向您們保証，這些孩子們是絕不會被忽視的。讓我們一起緊密合作，為孩子們締造有意義的教育基礎，以助他們將來建立更美好的生活。

Arthur K C Li
(李國章局長之英文名)
教育統籌局局長



繼去年「人仔叔叔」訪校之後，我們於2006年3月27日及4月3日再次舉辦「親子閱讀工作坊」，今年的主講嘉賓是「菜姨姨」—彭蔡淑玲女士。她既是一位母親，曾經花上不少時間和精神陪同子女領受閱讀的樂趣；同時也是資深的閱讀推廣者，身體力行地把個人的經驗和心得與他人分享。憑著親切的笑容、輕鬆幽默的語調，菜姨姨讓家長明白到與子女進入閱讀世界並非遙不可及的事情。

菜姨姨分享了她對選擇優質圖書的心得，認為一本好的圖書應該是：

主題明確鮮明
圖畫能說故事
色彩豐富柔和
劇情層次分明
文字流暢通順
朗讀音韻抑揚

帶出思考空間
超越想像能力
故事感染力強
能築溝通渠道
閱後永至難忘
欲與同人共享

除了懂得選取優質圖書之外，她認為更重要的是有一顆「想為孩子說故事」的心。各位家長容或囿於生活的繁瑣之中，但只要多抽一點時間，拿出「誠心」與「童心」，透過圖書不單可以提升與子女的溝通，也能幫助子女了解自己、接納別人、潛移默化地建立積極的人生觀。

有心也需要有力，菜姨姨傳授了幾招實用的技巧，如說故事前家長先要預先閱讀故事、想想情節起伏所在、嘗試找出故事的特質和啟示，這些都有助說故事者更容易帶領聽眾投入故事的世界。當然，

演繹故事時聲調的快慢高低、如何運用情感和控制演說時的節奏都並非一蹴而就的工夫；只是看到菜姨姨的「現場演繹」，我相信各位家長的心裏都注下了強心針。

雖然兩節講座完結了，不過這並非終結，而是另一個新開始。與會者中有七位熱心的家長率先承諾會成為沙公的「故事爸媽」，他們將進一步跟隨菜姨姨學習、交流，掌握說故事的技巧。日後，他們將為沙公的同學們服務，成為推廣閱讀的大使。

今天「分享」的種子播下了，七顆幼苗將茁壯成長，來年我們也會繼續擴展「故事爸媽」的團隊。各位家長，你們願意成為當中的一份子嗎？我們期待你們的參與，使沙公每一位學生都能受惠，樂於閱讀、享受閱讀。



「精彩陸續有，好戲在後頭！」

陳志權老師

『小紅帽(沙公網上童話劇)』 幕後製作花絮

引言：

一幅單調的綠色幕布，一部普通得還可以的手提DV攝錄機，再配上一羣全無影視製作及表演經驗的沙公師生和家長，這就是本套多姿多彩童話劇的製作班底。

回想起來，由撰寫劇本開始（2005年10月）→服裝統籌及製作（2006年2月）→角色試鏡（2006年3月）→進入正式錄製階段（2006年4月）→最後的電腦合成（2006年5月）。屈指一算，原來這部雖然只有短短5分多鐘的童話劇，竟然用了差不多大半年的時間去製作完成，真的可謂是「耗資甚少（只用了90多元的服裝製作費），但製作龐大」。

每次回想起此劇製作時的點點滴滴，也不禁為他們辛勤努力下所創作出來的奇蹟鼓掌喝采。

點滴一：「非一般的角色」

「活潑可愛」的小紅帽、「奸狡好笑」的大灰狼、「人細善變」的小精靈、「武功高強」的獵人哥哥以及「靚爆鏡」的外婆。每當這些角色躍現在螢光幕前時，觀眾們每每都會發出會心微笑。但其實這些角色真的不易做。

由於本劇是網上主播訓練組與普通話科首次聯合製作，故此劇除



了要讓同學們認識到不要輕易與陌生人談話，從而學懂保護自己的正確訊息外，還肩負起推廣普通話、提高學生學習普通話興趣的任務。

所以在選取學生飾演角色時，除了要求學生有一定表演能力外，還需要具備較流利的兩語（普通話和粵語）方能勝任。因此，劇中每一個演員在拍攝時往往需要演出兩次或以上才告完成，尤其是一些較難讀準的普通話台詞，演員們往往需要重複多次方能達至導演的要求。

點滴二：「會搖尾巴的狼」

相信每位看過此劇的觀眾朋友，一定會被一隻懂得搖尾巴的大灰狼笑死。這除了多謝胡鈞洛同學對角色的演繹神似外，我們還要多謝眾多的幕後功臣：黎仲洋媽媽、麥海聲媽媽和梁思澄媽媽。因為沒有她們鼎力相助，就沒有這套趣怪又特別的大灰狼衣服以及一隻會搖尾巴的狼。

大家一定會很奇怪：為甚麼這隻狼會懂得搖尾巴呢？其秘密是在於影片拍攝時，思澄媽媽用一條又長又細的魚絲捆綁在狼尾巴上，當劇情需要時，拉扯大灰狼的尾巴從而帶出來的特別效果。

如果，大家還是不太明白，不妨看看我們的幕後花絮剪影，便會明白了。



歌唱組與我

點滴三：「新派武俠動作示範表演」

誰也沒有想到，童話劇竟然可以有旋風般的槍法、瀟洒脫俗的踢槍以及空間停頓的殺狼場面，彷如把觀眾帶到一個武俠年代。

這些動作場面的出現，不但豐富了本劇的娛樂性，而且還為觀眾們帶來了不同凡響的視覺效果，使得這套童話劇添加了無窮的魅力。

你們知道誰是這些動作設計的幕後高手嗎？那就是我們人見人愛的朱Sir和萬能先生Eric哥哥。雖然他們兩個都是「睇得，唔打得」的大男人，但在他們的出謀獻策之下，結果無意間為我們炮製了這些驚喜異常的動作場面。

尾聲：

寫到此處，難忘的場面還是一幅幅地浮現在我的眼前，但礙於本人文筆的粗疏以及篇幅所限，也只能在此擱筆。若然你們想重溫這套有趣好笑的童話劇或其他精彩的特輯節目，歡迎登上我們沙公網址觀賞（記得多提點意見給我們啊）。

最後，亦請大家記住我們網上主播組的口號：「精彩陸續有，好戲在後頭！」相信在不久的將來，網上主播組會為大家繼續帶來更多不同類型、更具教育與娛樂相並重的好節目！

「do、re、me、fa、so……」，「快D企好啦，其他同學幫手拎樂器出嚟呀！」，「同學記住唱歌嘅時候唔可以嗌，要跟音樂細聲唱。」，「對眼要望住指揮，唔好四圍望」，你能猜猜這些說話最常在哪裏聽到呢？我相信聰明的你一定知道答案，這就是正在進行歌唱訓練時的音樂室了。

回想起去年九月初，只是開學短短數天，已經有多位同學向我詢問有關加入歌唱組的事宜，可想而知他們對加入歌唱組的熱衷程度。從最初的選拔、選曲，到進行訓練、排位、編配樂器、加插動作、於校內預演，眨眼間已經差不多超過半年的時間，最後於三月二十日的校際音樂節的比賽亦已經完畢了，而且還於比賽中取得第一名，實在給予師生很大的鼓勵。取得好成績，同學當然也付出了相當的努力，他們除了要「樣靚聲甜」外，還要「有節奏感」、「企得」和「唔怕醜」，唱歌

要聲線好當然人所共知，但為何要節奏感、「企得」和「唔怕醜」呢？因為他們練習要全時間站立，還要隨著歌曲節奏配合動作，而他們於比賽及表演時就要面對台下的觀眾，所以他們絕對要合符「樣靚聲甜」、「有節奏感」、「企得」和「唔怕醜」等四得才能成為組員，他們是否很厲害呢？

當然教師們也付出不少心血，不過看到他們從最初偶爾走音，到後來有一定的水準，實在讓我看到他們有很大的進步，這也是讓我們最感到欣喜的。

最後我要在此多謝李彩甜主任及吳珏琳小姐，因為在訓練、表演及比賽期間李主任及吳小姐給予歌唱組很多寶貴的意見及協助。謝謝！



Thank you

3月23日是我們節奏樂隊一年一度的比賽大日子。當天天氣轉陰，間中還下着微微細雨，我有點兒憂心，我不是憂心比賽的結果，我只是擔心同學們會因天氣而影響比賽的心情；此外，我亦擔心天氣潮濕，加上天雨會影響木質樂器的音色，而導致當天比賽時全隊的聲響效果。

當天同學們心情比我要更緊張，因為有大半數同學是第一次踏足比賽台板，也是第一次操作新學習的樂器作比賽，指揮也是第一次上場的，所以比其他身經百戰的同學心情有些不同，像坐立不安似的，要老師多番鼓勵和安撫。

我亦不時提醒同學們，參加比賽的目的，是讓同學們有機會與人交流，觀摩其他學校的表演，一來可擴闊視野，二來可增強我們的自信心。此外，在訓練過程中，同學們會學習到守時、守規及與人合作的態度，同時亦可增強同學的專注力、節奏感和群處能力。在訓練過程中我們只希望同學們有所得著、享受和滿足便已達到訓練的目的，只要盡力做好自己本份，加上比賽結果非我們能控制的，因為每個人對音樂欣賞都會持主觀的意見，所以只要用平常心看待便是了。

值得一讚的是同學們在這次比賽活動中都表現十分合作，於當天穿著得

十分整齊，很準時到達音樂室集合，每位參與是次比賽的同學都充滿自信，看起來很醒目，加上平時的嚴謹訓練，他們都表現得很自律，這是我感到安慰的地方。

這次我要感謝香港弱智人士體育協會(HKSAM)的協調及鄧翠芬家長的協助，負責往返羅湖接送兩位正在深圳集訓的主力同學尹志堅及鄧翠芬，讓他們順利出席當天的比賽。其次要讚賞新入組的劉均澤同學，他很有責任感，當天他雖然發燒，仍堅持參加比賽，由母親帶他到比賽場地，比賽後才回家休息。

是次比賽一共有八間學校參加，每間學校的水準均很高，同學們很努力地表演，尤其是值得讚賞的是新任指揮尹國豪同學和美樂笛及旋律敲擊組同學，能於當日發揮水準，但同學們都能順利完成比賽，大家都鬆了一口氣。當評判宣佈結果時，大家都很緊張，雖然我們只得第二名，但成績亦有85分之高，在老師心中，他們已是冠軍了！最後我要多謝我的拍檔吳毅老師和其他同事、家長的精神支持。



「馬賽克」工作坊

何少霞老師

每年學期初，我常跟各位視藝科老師一起發夢：「不如今年喺呢度畫壁畫...」「不如喺呢度整...咩呀」但好夢總是成空的，學生還未能真正經歷過在大牆壁上作畫的感受。

今年與校長商討後，機會來了，學生終於可以在學校的牆壁上留下他們的設計和他們拼砌的作品。

馬賽克壁畫是一種揉合藝術與裝飾的工藝，又稱鑲嵌畫。最早可追溯至公元前三千年，美索不達米亞人的神殿牆壁是馬賽克用於建築的代表。公元四世紀，希臘人開始了所謂大理石馬賽克。很快又到了羅馬時代，馬賽克的發展及應用更為普及和大眾化。因着早期基督教傳入，馬賽克進入了黃金時期，他們把耶穌基督的故事，借鑲嵌技法及壁畫的方式來闡揚其宗教精神，而拜占庭時期的教堂，更是馬賽克藝術

極致的象徵。今日，在歐、美、日等地，馬賽克拼貼已廣泛應用在生活中，甚或香港也不難發現它在我們身邊出現。

不要以為馬賽克鑲嵌畫是很高深很昂貴的東西，其實它是很容易的，而且也可以很便宜，一揚手便可以找到有用的材料。馬賽克創作是由無數的嵌片拼貼而成，拼貼的質材種類非常多，例如：玻璃珠、瓷磚、瓷器碎片、貝殼、小珠子、小石子、汽水蓋、啤酒蓋、鈕扣、軟木蓋...等，你想得到的，都可用在你的作品上。

簡單介紹了馬賽克鑲嵌畫後，又來到沙田公立學校的圖書室外牆。主題是海洋世界，由設計草圖至鑲嵌上牆，同學都有份參與在其中。

零五年九月當我們決定了進行馬賽克壁畫製作後，同學便立即進行設計草圖。

我想在九月至十月期間，各班的視藝課，相信都是在繪畫他們心目中的海洋世界。同學的積極投入，令我們在選取作品時費了很多腦汁，有很多很有創意的海洋生物在我們眼前游來游去，可惜因着圖書館外牆面積有限，我們不得不把大部分放棄。不過美芯美勞有限公司的葉先生卻讚賞我們的同學甚有創意，而在工作坊的當天，葉先生更讚賞同學極有耐性，比普通中學生有過之而無不及，他們默默的拼砌，沒有一個偷懶，也沒有一個喊倦，我們的同學真棒。

整幅馬賽克鑲嵌畫為二百厘米乘三百四十厘米，美芯美勞有限公司把它分為六塊，他們拼貼了五塊，而我們的同學只拼貼了其中一塊的一部份，告知你們一個大秘密：當天上午同學便進行拼貼工作坊，導師便在下午進行修救工作，修補同學做得不太理想的部分。就是這種合作，一幅充滿同學的心思、創意、耐性的海洋世界，終於趕及在家長日展示在大家眼前。你喜歡它嗎？



前言：

外國有一位很出名的自閉症專家曾作過以下的理論：自閉症等如男性的極端。因為女性是從「情感」出發、從「人」出發；而男性則從「事」出發，極端關注某些事的。你們認識的自閉症又是怎樣的呢？請細讀以下的專訪，也許可以從中找到你的答案。

人物專訪：葵涌醫院高級臨床心理學家
— 潘太(麥瑞女士)

問：你讀大學時，是否主修「心理學」呢？是否因為你特別有興趣了解別人的心理？

答：其實我第一個學位是攻讀科學的，而最初的理想是當社會工作者。但發覺社工的工作並不能像心理學家般可以更深入了解別人時，便考取了第二個學位：心理學。之後又發覺這個學位只是皮毛，若想真正幫到人的話，只好再考取一個專業資格：臨床心理學。

問：每一個自閉症兒童都有共同的自閉症問題特徵，但他們都各自有不同的異常行為及固執性格，你如何處理每個個案呢？

答：在處理方法上是沒有獨步單方的，正如我一向所說：「一樣米養一百個自閉症兒童」。最基本是要對自閉症有深厚的認識，再找出每個症的特色及困難，才可談到治療及幫助家長們。專家的作用是知道問題的徵結，加以變化，而不是只依書本說法及守則去處事。

問：很多小朋友被評估中心斷定為「有自閉症傾向」，這個邊緣結果使父

母非常困惑。因為他們不明白自己的孩子是否患有自閉症，那麼在選擇服務及學校時如何取捨呢？

答：其實這是斷診名詞上的誤解，「有自閉症傾向」並不代表無「自閉症」。而「自閉症」只是一個根據精神科斷診手冊的一個名稱，用作方便溝通及紀錄。被斷診為自閉症的兒童，一定語言發展遲緩，其次還有別的徵狀，包括：社交障礙，如缺乏社交活動的動機、溝通障礙，如鶯鶯式對話、對事物的處理方法明顯地表現出狹隘及固執等行為，而自閉症兒童最少會出現兩項或以上的社交困難。但近年自閉症的定義已擴闊了很多，包括與自閉症同時出現的弱智及發展障礙，以及他們各方面的能力發展不均，有高低、強弱之不同。正如阿氏保亞症也是自閉症的一種，而他們是能力較強的一群。

有一個例子可以跟大家分享的。有一位曾當幼兒教師的母親，常覺得自己的孩子跟同齡小孩不同，懷疑他患有自閉症，心情總是忐忑不安，當她將在主流學校就讀的孩子帶到我這裏來時，我證實了她的憂慮，她反而是如釋重負，接受了事實。



這位母親知道了清晰的方向，加入了家長自助組織，幫助自己的孩子，同時也幫助其他弱兒去爭取更多支援及服務。

問：香港大約有幾多自閉症兒童/人士？是否有增加的趨勢？

答：以前一般人對自閉症的理解沒有現在的清楚及認識，只當是行為上的問題，而嚴重的便列入兒童精神健康。但當有更多及更深入的研究後，在社交上有困難的都列入了自閉症。根據香港教育統籌局的定義，是每一萬個兒童便有10個是患有自閉症的，但由於定義的寬緊，數字可能是有所差別，對自閉症的兒童來說，若定義是寬闊了，數字上自然多了，相對來說服務便會相應增加。

問：與很多家長傾談當中，都發覺總是做父親的不能接受自己的孩子是個自閉兒，這使當母親的壓力更大加，他們如何面對及自處呢？

答：母親有支援當然是最好的，而第一個給予支援的應該是丈夫。但通常當父親的都較難接受自己的弱兒，但請做媽媽的不要氣餒，無論軟銷或硬銷，都要鼓勵爸爸多點認識自閉症，多些參與有關的講座及親子活動。透過各類型活動及與其他家長的接觸，讓爸爸從中了解自己孩子的特質。若能得到丈夫參與教導孩子的話，定能事半功倍。另一方面，參加一些大家都有相同背景的家長組織除可擴闊視野之外，也可得到家長之間的互相支持及對孩子的包容。

問：現代醫學證據提出了自閉症的病因，包括了遺傳因素，所以很多父母不敢再次懷孕，特別是第一個孩子就患有自閉症。你覺得他們的顧慮或想法正確嗎？

答：父母的顧慮是合理的，因為第一個孩子患有自閉症，第二個有相同徵狀的機會相對地大增，但也有很多夫婦都會走來問我的意見，我總會問他們是否十分喜愛小孩子？以最壞的結果來作打算，是否無論在經濟上，精神及時間上都可以養育多一個有特殊需要的孩子呢？一切都應量力而為，因應自己的價值觀及條件而作出決定。

問：何時怎樣是適當時候向其他兄弟或姊妹解釋他們有一位自閉症的棠棣呢？我們是否一定堅持要他們去接納及包容呢？



答：我先說以下一個故事：有一天，一位女兒跟母親說：「媽媽，我將要結婚了，我這一生並沒向你提出任何要求，現在我只要求弟弟不要出席我的婚禮！」當時母親聽了女兒的話，是何等的憤怒，直覺女兒是拚棄了兒子。因為這位母親的兒子患有中度弱智及自閉，孩子出世後，母親便將整副精神及全部時間放在他身上，不知不覺地便忽略了對姐姐的關懷及感受。（各位認為這是媽媽的錯，還是女兒的錯呢？）

我們不能期望兄弟或姊妹有責任去照顧弱兒，因為他們是兩個獨立的個體。應自培養他們有惻隱之心，與他們一起接觸有需要幫助的人，讓他們有一個空間去培養出自發性的同情心。父母也應透過身教，關懷別人，處事公平。處理弱兒與棠棣之間的紛爭時，不可偏幫，要讓棠棣明白父母對他們的嚴勵及要求時，是基於對他們的愛及為他們好。最重要是父母也要多給時間與其他子女相處。

問：有否接觸過智商極高的自閉症兒童呢？他們遇到的問題是否一樣難纏呢？

答：第一個難處是由於他們智商高，表面又沒有特別，很多時別人並不明白他們為何有突然其來的極端行為及情緒。第二是由於自己懂得跟別人比較，生理上也渴望有社交的需要，但往往由於溝通上有困難，難於結交朋友，所以他們更加苦惱及不開心。

問：你每天都須接見很多服務對象，相

信他們都會有情緒波動的時候，這會否影響自己的情緒呢？那你如何去平衡及舒緩壓力呢？

答：只會有身同感受的影響，有時也會跟家長一起落淚，但我並不會將工作上的負面情緒帶回家。由於工作量很重，我很喜歡每星期以行山來舒緩壓力及消除疲勞，我已參加了五年的毅行者活動了。

問：從訪問之中，發覺你跟家長是有一顆「同理心」，時常都是站在家長立場去看問題，有沒有一些鼓勵的說話給我們家長呢？

答：其實我本身也是一位母親，當年也曾犯過你們現在所犯的錯誤，但由於工作關係，懂得自省及從錯誤中學習，所以更加體會到弱兒父母的困難及痛苦。每個孩子都有其特質及能力強弱，並不可以單埋怨父母



教導無方。我從事這份工作十多年了，一直都有兩個夢想。第一個是希望更多家長參與對自閉及有需要幫助的兒童的事工，於五、六年前我協助成立了「主流自閉學童家長會」，已漸見規模，這對我已是一個很大的安慰。第二個夢想是希望有一天，能夠有多些患有自閉症的青少年自己站出來現身說法，透過他們的感染力，使社會人士對自閉症有更深入的認識及明白他們的困難。

問：最後，有沒有難忘或有趣的事與我們分享？

答：很多！一時之間也不能盡錄，自閉症家長組有很多歡樂及血淚史，很多家長都成為我的教學材料，而家長之間的支持是令我最感動的。有一位母親的堅持令我很佩服，她對兒子的堅持也成為我及很多家長的效法。這位母親的兒子是一個能力比較弱的自閉症兒童，但現在他就讀IVY，仍須按時服藥。兒子很喜歡坐地鐵、輕鐵及火車等交通工具，有一次他獨自上了往油麻地的地鐵，當母親找到他時並沒有罵罵，只是帶他到了他最喜歡的麥當奴餐廳，買了他最喜歡吃的漢堡包，着他眼巴巴看着媽媽吃得滋味的樣子，而回家後，兒子只有一片白麵包作晚餐。這給了兒子一個正面的信息，也加深了他的印象。

另外，是一位很有毅力的母親，這個獨子出生後，父母跟他起了一個跟香港一位很成功商人一模一樣的名字，望子成龍之心不言而語。小孩子兩歲時被証實患有自閉症，語

言能力很弱。媽媽本身是國內的演藝人，多才多藝，她放棄了事業，加入了兒子就讀主流小學的家教會，很快當上了主席。由於當年政府及學校並沒有太多的支援及配套服務，媽媽便藉着在學校的方便去幫兒子，其後更與其他家長創辦了「主流自閉兒童家長會」幫助其他人。現在她獨自跟孩子定居美國，孩子擁有過目不忘的能力，畫畫非常好，生活頗愜意呢！又有一位患有自閉症的女孩子彈琴很了得，處處受師長及家人的愛護，但仍有情緒問題，我接見了她，用社交故事跟她處理了問題後，她入讀了國際音樂學院，考獲了八級鋼琴試，其後更取得演奏級資格，更摘取了兩個外國獎項，現在任職鋼琴老師。所以家長們請不要放棄啊！

後記：車廂外大雨滂沱，烏雲密佈

——一個黑色暴雨警告的日子，心想下車時一定全身濕透，非常狼狽。在這裏真的要讚讚我們這三個美女的神機妙算，結果一如所料，更甚是須用手扭乾濕透的褲管，當時巴不得將整個人投入乾衣機的懷抱，但看到了潘太親切的笑容，而且進行了一個感覺很舒服及受用的訪問，就算是遇上十號風球也覺得值得。多謝您——潘太。



萬花筒



21

活動剪貼簿



家長與老師交流



金紫荊廣場



嘩！我們背面有隻大花鳥呀！



看！初小組的同學動作幾一致！



爬蟲館內動物多

屯門中央公園環境多優美

幹事小檔案

邱瑞珍（譚倩婷家長）

我在幹事會負責學術方面的工作。我是兩個孩子的母親，我也是「專線小巴司機」，平日接送孩子們往返學校。除了這些「特工」之外，我還「兼職」作菲傭、印傭，打理家務瑣事和煮食。孩子們放學回家之後，我就變身成為「專職的家庭教師」，親自督導孩子們的家課。我也是出色的「音樂導師」，要具備一些音樂常識和技巧當然是少不了的；此外，還要懂得吹奏牧童笛（小兒學校的必修科）。幸好在體育方面，兒子有充足的天份，不用我示範打幾個筋斗和一字馬。做完以上的「雜技」、做完以上所指定的一切動作之後，我的嗜好，當然就是睡覺了。不過，我還可以發夢，希望能夠多些時間唱歌、閱讀、聽音樂、跳舞、看看海、釣釣魚……z z z



陳翠蘭（李潔雯家長）

花名：貓骨
家教會職位：聯絡
職業：兼職導遊
興趣：編織、上網、打電子遊戲機、購物、烹飪、看電視
最開心的事：阿廿能入讀沙公
最希望的事：阿廿能有自我照顧的能力及不用節食都可以瘦D啲！



黃鳳香（黃愷蘋媽媽）

我是沙田公立學校小六班黃愷蘋的祖母，是本校第十七屆家教會新任幹事，分工負責秘書工作。我是退休人士，平時比較注重體育運動、身體健康、心情愉快，我很樂意為大家服務。我喜歡廚藝，家人都愛喝我的“老火靓湯”，很愛吃我蒸的馬蹄糕。（正是今期家事常識所介紹的）我也很注意禮貌清潔，衣著大方，謙虛謹慎，禮貌待人。



丘麗娟（梁思澄家長）

家教會職位：司庫
興趣：打羽毛球、乒乓球、保齡球、網球、溜冰、游泳、桌球、聽音樂、釣魚、彈琴、睇書、旅遊、吃甜品。
非專長：洗衫、打掃家居。
入家教會抱負：秉承家校合作的理念，並且希望凝聚一班家長互相支持、鼓勵及減輕壓力。



有獎遊戲

沙公知多少？升級版！

- 學校有多少位主任？
- 學校每天設有多少個小息時間？
- 小一班共有多少位學生？
- 「學生手冊」是什麼顏色？
- 學生放學時共有多少隊校車隊伍？
- 學校於下一學年是否開辦中六課程？
- 現時學校的午膳供應商是那一間？
- 學校的辦學宗旨 “樂育薈我…”

下一句是甚麼？

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：_____

第二十七期沙公知多少答案：

- | | | |
|-----------|----------|----------|
| 1. 21部電腦 | 2. 6個洗手盆 | 3. 4個飲水機 |
| 4. 8部閉路電視 | 5. 3位文員 | 6. 9部電腦 |
| 7. 6位工友 | 8. 跳飛機 | |

第二十七期沙公知多少得獎名單：

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 1. 小六班林景珊 | 2. 中一班趙沅彤 | 3. 中一班楊麗珊 |
| 4. 中二班楊志森 | 5. 中二班鄧天朗 | 6. 中二班吳倩雲 |
| 7. 中五班曾玉梅 | 8. 中五班范燕玲 | 9. 中五班吳號天 |

披荆斬棘向前衝
光明前途由我創



志堅愛徒如晤：

炎熱的五月來到，又是驪歌高唱的時候。每當經過音樂室，便聽到同學練習「良師頌」，這一提醒我你快將畢業了。今年，在我的組裏，除了你之外，尚有何梓揚、麥梓宏及杜啟恒與你同期畢業。期望日後你能與他們保持聯絡，珍惜數年來的同窗生活。

志堅，你是在沙公成長的。馬上，你便要離開沙公這個大家庭，心中有何感想呢？沙公的一草一木、一點一滴，那些是最值得你懷念呢？還記得教過你的老師嗎？一日為師，終身為師，畢業後，歡迎你有空回來探望我們。

回想你在學校的日子，看見你由少不更事至現在，樂於助人，做事有條有理，普通常識又豐富。你的表現確實難能可貴。但你亦有你的缺點，在此不得不提。其一：他日你在社會做事，與人相處，切戒「多言」。需知言多必失，適當的時候說適當的話，以免惹人誤會，這是你在校常犯的毛病。其二：為人要謙虛，所謂「謙招損、謙受益」，不耻下問，別人才願意指導你。需知道「一山還有一山高，強中自有強中手」。自以為是，不可一世，到頭來吃虧的還是你自己。

志堅，你畢業在即，我沒有豐厚的禮物送給你，只期望上述兩個錦囊可以作為你人生的座右銘。這兩個錦囊，不限時地，你可隨時打開，隨時應用，分文不收！

最後，我以兩句說話作為送給你的臨別贈言，願你能
披荆斬棘向前衝、光明前途由你創！

輔導老師

鄭美姿寫於志堅畢業之年
二零零六年六月十五日

很多人都對我說：「你常常在游泳比賽中得到獎項。」或者「你常常可以前往外國參加游泳比賽，一定很開心。」但人們卻不知道我成功的背後是如何艱辛。很多人都不知道我們訓練的艱辛情況，現在就讓我向各位說一說有關的情況。

我們的訓練時間是逢星期一、三、五，由上午七時半至八時半，逢星期一至五由下午三時至五時，星期六則由上午八時至十一時，總訓練節數是九節。在那九節的訓練課裏，是需要很大的運動量，運動員是很辛苦的。訓練內容包括：陸上體能訓練及水上訓練。陸上體能訓練內容有：跑步、器械訓練、掌上壓、虎跳等。水上的訓練則有速度訓練、技術訓練等。除了這些訓練外，我們每年都會到內地特訓。每次完成了特訓後，我都會帶著疲倦的身體回家。還有，我們除了星期日或農曆

新年外，其他的假期也需要照常練習，不能放假。有時，在放假期間還要往體育學院訓練。當看到很多人前往逛街，我的心裏都會說：「為甚麼他們可以逛街，而自己不能呢？」

說了很多訓練的辛苦情況，現在便要說一些游泳帶給我的樂趣了。在比賽的時候，我可以前往不同的國家，這不但可以了解各國的文化，還可以和不同國家的運動員交流，並且可以觀摩不同國家運動員的技術。

最後，我要向全校運動員說一聲：「努力！加油啊！」



一九九六年十月十三日我把上天給我的李潔雯(現讀小三班)帶來這世界，她的來臨令我感到莫名的興奮，心情奇妙，簡直是非筆墨能形容的。看到她第一眼，便跟她說：「你終於出來了！媽媽生你真的很辛苦，你將來必須聽我的話才好！」說完後我的淚也跟著奪眶而出，我的感性第一次在她眼前赤裸裸的表現出來。

她的成長跟一般小朋友(BB)沒有分別，天真活潑，愛吃愛睡是她的標誌(現在也是)，不到一個月便把夜奶戒掉了。直到一次無意發現她的寬關節有毛病，經過多次的治療都告失敗，最終需要動一個大型的手術，這是最壞的處理，但不做不可，這手術共做了六個小時，之後仍需多次進出醫院覆診及跟進直到她十八歲。那時讓我了解甚麼叫「健康是福」！

潔雯於學習、與人玩耍等一些社交問題上被評估為發展遲緩，二歲半的評估上只有一歲三個月的能力，需要到協康會學前中心上小組課及訓練，那時我都不知是甚麼一回事，從沒有預計到她需要接受特殊教育，當時她入讀救世軍禾峯幼兒園的兼收位，得到特別的上課安排。每天有半小時從班中被抽出來，與其餘的五位同學或單對單授課。這樣的過了四年多，進步是有的，但如果要潔雯就讀一般的主流小學可能會非常吃力，我和丈夫都不知該如何是好，唯有尋求專業的協助，到兒童智力評估中心做評估。結果如我所料，潔雯需要就讀特殊學校，評估員及兼收老師都跟我說「沙田公立學校」是一所怎樣怎樣的名校，我甚麼都聽不入腦，簡直不想聽…但不聽還需聽，最後評估員跟我說，可安排先探訪學校。

我這生都記得我第一次到「沙公」的情景，由我家坐的士到「沙公」的大門口落車，我和爸爸沒有說過一句說話，下了車開始哭，一直哭到看到宋姑娘，沒有停過，我看到

「沙公」的任何東西都不順眼(因為當時是舊校舍)，沒有舖磚，我們在想為何我的孩子不可以到千禧校舍的學校上課。另一邊，宋姑娘一路問我要不要冷靜一下，忽然間我的腦突然想到一個問題，來這裡讀書後，可不可以轉校及有沒有成功的例子？宋姑娘輕輕的回答「可以」及「有」，一下子我的心情平靜下來，最終Angel都是來了沙公。

我從我媽媽口中得知，她認識的朋友中有這樣一個兒子：有少少問題，不是一般的孩子，很難教，很大脾氣，他的媽媽不做工就是為了要帶這孩子。這孩子就是戴啟雄--沙公飛魚。我們來了沙公的第一個全校活動，就是春節聚餐，於聚餐上，我遇上戴太，原來她的孩子就在這學校讀書，我見到她，我又哭了出來，因她從小看著我長大，我結婚她也有出席我的婚禮。我一下子感到我在她面前不需要壓制我的情感。我把她嚇壞了，她一直在安慰我，叫我用心機帶大女兒，孩子將來也會很懂事的。

四年來回想起潔雯在沙公的成長及進步，非常開心；失眠時總難免會有很多問題想不通，但只要能正面的想，外面主流學校的學生，每天要面對很多的功課、默書測驗、考試等壓力，這如果給了潔雯那就慘了。她怎能好像現在每天放學可以休息，晚上8:30準時睡覺(因她愛吃愛睡)，現在我覺得一切自有上天的安排，我也得看開一點，不去勉強自己的孩子，不勉強自己的思想，而是順其自然的接受潔雯的一切，畢竟上天已賜了一份很大、又有生命的禮物給我。



一切從分享開始

邱瑞珍女士（譚倩婷家長）

「菜姨姨」（彭蔡淑玲女士）來到親子閱讀工作坊的那天，她身穿著一襲以綠色為主的衣裳，還戴上一副綠色框架的眼鏡，確是名副其實的「菜」姨姨，她給人一份清新怡人的感覺。再留心看看，她手上挽著的不是「菜籃」，而是她的公事包。

她講起故事來，娓娓動聽，聲音抑揚頓挫，眼睛傳神，讓人不知不覺地進入了故事當中，她是一個成功的「故事媽媽」。雖然只是相處了數個小時，但我們可以感受到她活潑的生命力。究竟是甚麼驅使她成為一個「故事媽媽」呢？

「菜姨姨」分享到她如何與自己的子女一起閱讀圖書，而她的子女們都受到她的影響而喜歡閱讀。可是，當她的子女回到學校時，其他同學們的話題都是集中在電視劇的內容，以及最新流行的電玩等等，受了朋輩的影響，她的子女們都不免被捲入這個大潮流。畢竟，人始終都是群居的，需要人的認同。「菜姨姨」深感「獨善其身」地教育下一代是發揮不了作用，只有自己的孩子喜歡閱讀是不足夠的，她

開始計劃要走到學校裡去推廣閱讀這好習慣。從一間學校到另一間學校，一間接著一間，在她所到之處，她都努力不懈地培訓「故事媽媽」和「故事爸爸」。經過多番的努力，正邁向她心目中的理想和目標。

她有今日的成果，是出自她最初所下的決定：她不但自己擁有，而且願意與別人分享。要成為一個「故事媽媽」或「故事爸爸」，技巧固然相當重要，但最基本和最重要的，還是講故事那個「人」。我從「菜姨姨」的身上就體會到一顆願意與人分享的心，就是這顆分享的心使她身邊的人領受到分享的好處。其實，寫圖書的人也是將自己從生命裡面所體會的真理，藉著故事與讀者們分享。讀者從故事中所領略到的生命真諦，就是分享到作者的生命了。

原來，一切都是由分享開始。在我們生命之中，我們曾經領受了很多東西，這都是因為有人願意付出，甘心樂意與別人分享，也是這分享的心，改變了這個世界。

祝福

張詠賢女士（吳鈞庭家長）

綺綺也有出席這次的聚舊，自離開英國至今，已有十多年沒有與她見面或通訊。她需要長期服藥，但間中仍有幻覺或聽見聲音，嚴重的要住院調理。病情反覆。

她沉默，且眼神憂鬱，但聚舊的歡樂也許感染到她，而偶然報以嫣然一笑，畢竟她的笑容是靦腆的。我上前噓寒問暖一番後，竟發覺已找不到新的話題可繼續，只能以微笑點首去遮掩這無形的隔膜，是時間令友情褪色嗎？或是她不信任我這個「陌生人」了？又或許這只不過是「再見面也不知從何說起」的茫然吧！

幾小時的相聚很快就過去，蒼然暮色，她堅持要陪我們到車站，在去倫敦的巴士上跟她揮手道別，也不知那個年頭再可見面。惟有寄情於私語中，送上默默的祝福。

一年間的成長

劉國樑先生（劉均澤家長）

感謝神！不經不覺我的兒子均澤已在沙公就讀了一年。回想昔日，他從一個沒有自信、不願學習、不懂得與人相處的孩子，到了現在他開始做事有自信，願意學習，懂得與人相處，而且已經有自己的朋友了。

回想，在05年初的時候，我和太太幾經轉折，在凌校長及社工何姑娘的幫助下，才有機會入讀沙田公立學校，讓均澤可以在一個合適的學習環境下，愉快地學習和快樂地成長呢！

在此我們要感謝眾老師們用愛心及關懷來教導均澤，讓我們的家庭擔子放輕了許多。





家長日後感

黃志峰先生(黃愷蕊爸爸)

3月19日，我參加了沙公的家長日，感覺非常的開心。說來慚愧，自從小蕊在2001年入讀沙公以來，我還是第一次這麼全面地將沙公裡裡外外看一遍，包括平時上堂的課室，家政室、言語治療室、家長資源室以及圖書室，甚至我還特意進了洗手間去觀察，結果給我感覺是，沙公一天一天地進步，設施越來越完善，環境越來越乾淨，特別是圖書室非常值得一提，設計非常的人性化，光線也充足，學生在裡面學習感覺一定很舒服，當天參觀後很多家長均讚不絕口。

耕耘集

32

除了完善的教學配套，我們作為家長最關心的還是教學方面的質量。我特別認同一個概念，就是沙公從校長以至到全校教職員，都非常強調我們的學生一定要有自己的尊嚴，學生要做到這

點，首先從儀容開始。將來，學生畢業在社會上如何生存，是學校非常關注的問題，除了學會基礎知識外，還要學會怎樣做人，我們其實非常明白，沙公凌校長和老師們比其他學校面對更大的壓力。在香港特殊教育界，沙公可算薄有名氣，然而，正是因為“品牌效應”，好多時候學校做事情一點不能馬虎，所以，我們作為家長，非常支持學校，因為他們做得實在很專業，很辛苦，香港的教育改革一浪接一浪，教師有時雖感到無所適從，但他們仍然以最佳的專業精神和無比的愛心，默默地耕耘，實在是值得我們尊敬。



我愛沙田公立學校

中五班 曾玉梅同學

回想在以前學校讀書時，有很多功課做，功課又很難，每次當我問哥哥的時候，哥哥都會覺得我很煩，因為教了很多次後我仍然不明白及不會做。以前，我在學校經常給同學欺負，我覺得很傷心。自從我入讀了沙田公立學校後，我很開心，我喜歡上學，因為我認識了很多同學，他們也喜歡我，老師和社工又對我很好，我還參加了女童軍和粵劇。我希望畢業後努力工作，我會回來探望老師和同學，我在這裏要多謝老師的教導！

我進步了

中四班 黃茂坎同學

我曾經多次到外國參加田徑比賽，包括：日本、愛爾蘭、匈牙利、瑞典和澳洲。最近，我到瑞典參加比賽，比賽項目有400米賽跑、三級跳和4X200米賽跑，雖然我在比賽中沒有得到獎項，但是，我沒有太大的失望，又沒有發脾氣，因為我已盡了力，我還有很多機會比賽呢！以前，如果我比賽輸了，我會很傷心，還會發脾氣，現在沒有了，我真是多謝何兆餘主任、何少霞老師和吳毅老師的教導，他們令我進步了。



33

大家好，我是中二班的關慧怡同學。我想和大家分享我的校園生活感受。

轉眼間，我在沙田公立學校讀書快有兩年了。我很喜愛學校的校園生活，我很感謝老師對我的關懷和教導，讓我獲益良多。我最開心和興奮的就是黃老師教我們焗蛋糕和曲奇餅，而且還可以親自做蛋糕送給老師和嘉賓品嚐，他們還讚我手勢一流，所以我覺得很開心和很有成功感。

另外，最令我興奮的事，就是我在學校的故事演講比賽中取得季軍，又在朗誦比賽中取得冠軍。

我時常緊記老師對我的教誨，就是「想要成功，就要付出努力。」希望你們和我一起努力學習，不要浪費時間。

爽滑清甜馬蹄糕

選料：

純正廣州畔塘馬蹄粉一斤，冰片糖或黃糖一斤八兩，清水五斤（相當於普通飯碗九碗半）

做法：

1. 用三斤水，一斤八兩糖煲水；
2. 二斤水開粉漿，把開好的粉漿分成三份之一及三份之二裝好；
3. 糖水煮至全部糖溶解後，熄火取三份之一的粉漿慢慢倒入糖水中，立即同一方向攪拌至熟，然后再倒入另一碗三分之二的粉漿，放入兩滴生油，繼續向同一方向不停攪拌五至十分鐘，即可倒入已塗好生油的器皿內，明火蒸二十至二十五分鐘左右。
4. 起鍋後經冷卻後切成小塊，放雪櫃經冷凍後享用更美味。

屢創佳績

馬上遊戲活動

05-06騎術班已完成訓練，在此多謝香港傷健策騎協會屯門騎術學校各位導師的悉心教導，讓同學們有機會接觸馬術；更恭喜鍾子良同學在騎術學校舉辦之「馬上遊戲」活動中，獲得冠軍！好叻呀！！



第五十八屆香港學校音樂節—歌唱比賽

本校歌唱組的學生參加了第五十八屆香港學校音樂節，憑着參賽歌曲「遊子夜思」及「青春舞曲」於比賽中獲得冠軍的佳績，真是可喜可賀！



第五十八屆香港學校音樂節—節奏樂比賽

恭喜！恭喜！本校節奏樂組的學生參加了第五十八屆香港學校音樂節，並於比賽中獲得亞軍的佳績，他們的參賽樂曲為「世界真細小」。



「匯力展新機，才藝顯潛能」

攝影比賽

恭喜中二班的關慧怡同學，於攝影比賽的展藝組獎項中奪得亞軍！！



第三十屆香港特殊奧運會羽毛球比賽

恭喜以下的同學在「第三十屆香港特殊奧運會羽毛球比賽」中奪得佳績。

學生姓名	組別	獎項
小六王思榕	男子單打	銀牌
中一楊麗珊	女子單打	銀牌
中二梁家榮	個人技術賽	金牌

第一屆「屈臣氏集團香港學生運動員獎」

中四班黃茂坎同學獲得首屆的「屈臣氏集團香港學生運動員獎」，恭喜！恭喜！

校內比賽

朗誦比賽

本年度的朗誦比賽已於2006年3月13日舉行完畢，各班同學全力以赴，做到最好，表現出色。比賽成績如下：

初小組			高小組			中學組		
冠軍	亞軍	季軍	冠軍	亞軍	季軍	冠軍	亞軍	季軍
小三	小二	小一	小五	小四	小六	中二	中三	中一

禮貌比賽

為培養學生守禮的習慣，本校於27/2/06-3/3/06進行了禮貌比賽，小學組以班際形式舉行，中學組則以個人及班際形式舉行，獲獎名單如下：

個人比賽				
中一 廖偉衡	中三 梁慧汶	中三 葉富誠	中三 鄭淑櫻	

班際比賽		
初小組	高小組	中學組
小二	小五、小六	中二、中五

迎新活動 輕鬆茶敘

九月是新學年的開始，我們為了歡迎新的家長加入沙公這個大家庭，在九月準備了一個茶敘，到時大家可以輕輕鬆鬆地暢談一番。我們誠意邀請各位家長出席和參與。

康樂日營

我們將於十月十五日（星期日）舉辦康樂日營，請大家預留這個日子，與子女共享家庭之樂。

中秋節猜燈謎

每逢中秋佳節，大家都期待著猜燈謎，我們將會為猜中了燈謎的同學預備小小的禮物作為鼓勵，請大家踴躍參加。

十一月陸運會

一年一度的陸運會將會在十一月舉行，屆時沙公的運動員又有機會一顯身手了。當日全校師生將會出席參加比賽，場面必定既緊張又開心。每年的陸運會都需要大量的人手，我們在此呼籲家長積極報名參與義工工作，以協助陸運會順利進行。

十一月 秋季旅行

秋高氣爽的季節，最適宜郊外旅行，學校將於十一月舉行秋季旅行，在課堂學習之餘，讓同學們到戶外享受一下清爽的涼風，舒展身心。

周年會員大會

周年大會將於十一月舉行，屆時除了各項報告外，還會頒發獎狀予熱心參與的會員，作為沙公大家庭的一分子，您不會忘記這個大日子，您的參與能夠讓學校有效地推動關乎學生的學習和福利的工作。

書名：情緒有益

陳翠蘭女士(李潔雲家長)

現代人生活壓力不斷增加，人際關係亦越來越複雜，人與人之間的相處好像比以前來得更難掌握，而「情緒」又正正影響我們每天面對的人和事。它對我們身體及心情起着無數的作用，可好可壞，所以現代的香港人必須與「情緒」做好朋友，甚至和它「結婚」成為“秤”不離“陀”的一對。

於家長資源室內編號NO. PTA0068B. 1書名「情緒有益」這一本書教我們怎樣由淺至深的認識「情緒」，它由資深的心理輔導員及青少年工作者 — 李兆康先生(前突破機構副總幹事)著作，用簡單易明的手法讓我們了解個人的情緒起伏及變化的內裡原因及如何面對(化解)，他分別以「十個秘訣」和「五大能源」為骨幹，簡易的解說「情緒」讓讀者深深體會輕鬆管理情緒的方法，這書是我這半年以來看的書當中，最容易有得著的一本，高度推介給大家一起閱讀。

情緒有益

共舞情緒十六祕



除了多元化的讀物外，互聯網上亦有不少饒富趣味的閱讀網站，各位家長可以多加利用一起親子共讀，或鼓勵子女自行瀏覽，享受閱讀的樂趣！

1. AeKids

可曾在公共汽車上看過「勤留錦」、「朱美麗」的親子劇場呢？現在你也可於互聯網重溫他們的故事了。這個網站還有不少有趣的題材和遊戲，只要登入成為會員就可享用，費用全免！



→ <http://www.aekids.tv/main.asp> ←

2. 【中華里】中華文化專題網站

內容豐富、從「人物」、「歷史」、「中華美德」及「生活時令」等不同專題來介紹中華文化；「大榕樹下」提供粵語及普通話之動畫圖書，簡單易明；「1+1創作室」則有多種有趣的相關遊戲，讓你愉快進入中華文化的浩瀚世界。



→ <http://www.chinalane.org/index-2.html> ←

3. 電子圖書館

在「圖書大檢閱」的欄目中提供適合不同年紀及程度的電子圖書，家長可按子弟的興趣及能力選擇故事。



→ http://elibrary.hkedcity.net/browse/book_list.asp ←

4. 文建會兒童文化館

台灣對推動兒童閱讀不遺餘力，文建會兒童文化館便是一個優良的網站，當中的「文化花園」按年展示了大量的電子圖書，還有相關的播看導讀、遊戲和討論區，實為親子閱讀的理想平台。



→ http://children.cca.gov.tw/children/feature_list.php?yy=2006 ←

5. 國立海洋生物博物館

這是另一個畫面豐富、色彩悅目、內容多樣化的台灣兒童網站，除了介紹可愛的海洋生物外，也有「海洋故事集」，你可有興趣看看水底世界的故事？



→ <http://kids.nmmba.gov.tw/> ←