



通訊處：沙田大圍積輝街15號
沙田公立學校
電話：2605 6903
電郵：spspta@hgc-school.net

第卅三期 2008年7月
沙田公立學校家長教職員聯會

目錄

編者的話	1
特稿	
法區校董會	2-3
人物專訪—戴觀興校長	4-6
	記者：丘美名女士(梁衍慧家長)、 張詠賢女士(吳苑庭家長)、 蔡綺年女士(黃安盈家長)
淺談校本新高中課程的發展	吳月斌主任 7-10
會員信箱	
不一樣的音樂旅程 —	吳敬老師 11-12
高中其他學習經歷之「音樂經歷」課	
康頤樂無疆 —	葉正欣老師 13-14
高中其他學習經歷之「康頤發展」課	
愉快舞動 —	曾詠茵老師 15-16
高中其他學習經歷之「舞蹈體驗」課	
對新高中課程的看法	中西冠聰建輝同學 17-18
	中五冠吳智雯同學、黃晉健同學、余凱琳同學 中六冠葉富誠同學、李詠恩同學、吳美琪同學 中五冠林美珊同學 中六冠梁啟康同學、張曉華同學、文昭君同學 中西冠楊國明同學
心中的達者	19-20
	招黃麗先生(招麗潔家長)
聖士羅志Shatin Public School	21
萬花筒	22-23
有獎遊戲	24
會員信箱	
點點沙公情	馬麗蘭女士(胡家琪家長) 25
殘障的心聲	陳慧嫻女士(孫梓康家長) 25
BB大不管	朱佩恩老師、劉麗儀女士、張惠儀老師、 黃玉玲老師、鄧秀文主任 26-27
校園訪問	記者：羅小雲女士(郭瑞源家長)、 周瑞雲女士(梁文華家長) 28-31
校園通訊站	32-35
健康小百科	
流感中、西面面觀	江玉珍女士(護士) 36-38
活動剪貼簿	39-42
電子圖書及網站推介	43
好書推介	43
家事常識	44
活動傳頁輯	45
編輯名單	45

編者的話

大家好！夏天已經悄悄地來臨了，暑假也快將開始，各位同學安排了甚麼暑期活動呢？而第三十三期耕耘集是本學年的最後一期，為了豐富內容，今期會增加各專欄的內容，希望大家喜歡。

首先，今期會訪問本校一位十分重要的人物，他就是我們的新校長 戴觀興先生。若大家想增加對他的認識，那就不要錯過今期的人物專訪了。

另外，本校試行新高中課程也快將兩年了，為了力臻完善，使課程的內容更貼合學生的需要，以及配合香港教育的發展趨勢，本校新高中課程的內容在這兩年也不斷作出修訂，如：在本學年新高中課程便增加了「其他學習經歷」，如果大家想更深入了解新高中課程的內容，一定要留意今期的專題特稿。

除了上述的內容外，今期還包括：關心你健康的「健康小百科」、既新奇又刺激的「有獎遊戲」、為你尋找精神食糧的「好書推介」、讓你分享會員生活點滴的「萬花筒」以及助你了解家教會及學校各項活動的「活動剪貼簿」和「校園通訊站」……等。特別一提，行政長官曾蔭權先生曾於5月26日到訪學校，當日的一些精準相片，大家可以在「校園通訊站」中看到。

今期內容是不是很精彩呢？那就事不宜遲，快快揭開耕耘集看看吧！

特稿

法團校董會

沙田公立學校法團校董會已於2007年12月正式成立，並按條例指引，設立辦學團體校董、家長校董、教員校董、當然校董（校長）及替代校董，日後將逐步設立校友校董及獨立校董。我們熱切期待法團校董會能促進學校的發展，為學生提供優質的教育服務。

- 辦學團體校董：
- 凌劉月芬 女士
 - 戴觀興 先生
 - 曾憲薇 女士
 - 羅嘉華 先生
 - 謝傑學 先生
 - 鄭美姿 女士
- 當然校董（校長）：
- 何兆餘 先生
- 替代辦學團體校董：
- 陳 赤 先生
- 教員校董：
- 陳志權 先生
- 替代教員校董：
- 湯樂琪 女士
- 家長校董：
- 周裕琪 女士
- 替代家長校董：
- 陳惠玉 女士

沙田公立學校法團校董會成員



特稿

人物專訪一戴觀興校監

記者：丘素名女士(葉衍麟家長)
張詠賢女士(吳鈞庭家長)
蔡綺華女士(黃安盈家長)



緣起於五十年代

戴觀興校監與沙公的緣份，要追溯到五十年代，當時他的祖父是沙田鄉事委員會的村民代表，眼見當時學校十分缺乏，於是便和一群熱心人士，發起興建沙田公立學校。由於他很關心孩子讀書的問題，所以除了沙田公立學校外，他也參與興建火炭公立學校和德華小學。

戴校監說：「祖父一向樂於助人，在戰亂時期，他曾經幫助很多逃難到香港的人，給他們食物和休息的地方。其中有一位是道長，他與祖父特別投緣，因此戰亂過後，祖父便跟隨了這位道長學道，後來更興建了紫霞院，而紫霞院至今仍屹立於排頭村的山上。」



幼承庭訓 勇於承擔

戴校監的父親於他十歲時逝世，從此他便跟隨祖父一起生活。戴校監很感激祖父對自己的關心及指導，使他在學習、工作和待人處世方面獲益良多。他認為工作時要勤力，與別人相處時要多包容，便能得到別人的認同，也能贏得更多的友誼。正因如此，戴校監在出任香港電訊公司工程師的二十多年期間，在管理下屬及與上司溝通方面都能揮灑自如，而且得到行內人士的敬重，實在十分難得。

團隊精神 印象深刻

轉眼已在沙公校董會服務了十年的戴校監，仍記得是當年的校監(吳燦林太平紳士)邀請他加入的。在這十年的日子裡，令戴校監印象最深刻的是沙田公立學校



的教職員工作態度認真，上下一心，家長又十分支持和信任學校，令學生有一個優良的學習環境。

引入和建立和諧文化 帶領沙公走進新時代

戴校監認為校董與校監的工作是略有分別的。

首先，兩者都必須以學校的辦學使命和抱負為目標，協助學校制定發展策略，以便提升學生的學習成效。除此之外，校監還要兼顧學校的其他事務，例如監督學校行政、管理學校的人事、監察財政等。假若學校遇上困難，校監更要領導校董和校長共同為學校尋求解決的方法。

學校的法團校董會現已成立，校監要建立一個新的管理文化。以往校監只需與校董會開會，法團校董會成立後，家長代表、教職員代表及將來的校友代表都會加入。戴校監是首位帶領沙公進入這個新文化的領導人。這方面的工作，無疑提高了對校監的要求。因此，校監要引入和建立一個和諧的文化，令每一位法團校董會的成員，有機會提出自己的訴求及意見。現在法團校董會已進行了數次會議，每次會議氣氛都十分融洽，大家都為學校的發展而不斷努力。

樂育菁莪 有教無類

沙公的成就是獲得大眾認同的，戴校監本人亦對校長、教職員、學生及家長非常欣賞。沙公的辦學理念是「樂育菁莪、有教無類」，透過不同的教學策略，提供機會予不同能力的學生，讓他們各展所長。此外，沙公有一個優良的傳統文化，便是良好的團隊精神。這方面亦得到教育局外評隊的認同呢！此外，學校還聘請了不同的專業人士，例如社工、言語治療師和護士等，在各方面支援學生，讓他們得到更全面的身心發展，有助將來融入社會。而最重要的，當然是得到家長的認同和支持。



耕藝麥

計劃現在 展望將來

相信大家也很關心沙公的現況及未來的發展計劃。筆者有機會訪問戴校監和何校長，當然不會錯過這個問題了。沙田公立學校是新高中學制的種籽學校，也是首批開辦中六的特殊學校。今年學校會試教及修訂有關課程，再研究出一個校本課程。為了配合學生的能力和興趣，沙公開辦了七個選修科。老師會按學生的能力和興趣去選擇科目的數量和修訂選科的內容。因為沙公是種籽學校，有責任去試驗和研究各種教學策略，讓每位學生都能從中獲益。而這個計劃會分三個階段進行。第一階段：主要是老師開發和研究有關的選修科目。第二階段：會加入學生的意見。第三階段：會收集家長的意見。

另外，今年有很多新的老師加入沙公，校方已為他們提供專業的在職培訓，並參加教育局的「入職啟導試驗計劃」，由資深教師帶領新教師，以師徒形式提供指導，以確保他們能為學生提供最佳的教育服務。為了迎接零九年新高中學制，學校現正編寫新高中課程，老師亦會在這方面接受培訓。在四月十四日的教師發展日，沙公與七間學校交流，分享有關新高中課程的各種經驗。硬件方面，學校會改善校舍設施，包括增加一間視藝室和三間課室。

後記

戴觀興校監做事認真，是一個實事求是的人，從訪問當中知道他對沙公有一份特別的感情，筆者深信在他的領導之下，沙公必定能百尺竿頭，更進一步！

校監小檔案 戴觀興校監公職一覽表

沙田公立學校校監
循理會美林小學校董
沙田鄉事會執行委員
黃竹洋村村民代表
沙田體育會副主席
區議會西區委員



戴觀興校監及何兆餘校長與本文記者黃安盈攝
攝(左一)、葉衍麟攝(左二)及吳鈞庭攝(右一)合照。

特稿

淺談校本新高中課程的發展

吳月娥主任

背景

教育局在2004年頒佈將會在2009年正式推行334新學制，屆時所有中學都要提供六年新中學課程予學生修讀，而特殊學校亦不例外。因此，課程發展處特殊教育組因應上述政策，在2006年3月推行智障新高中課程「種籽計劃」，研究如何在智障學校推行新高中課程。

積極參與，勇於嘗試

學校一向關心學生的全面教育需要，對學生終能獲得全面的六年中學教育感到非常欣慰。為了使特殊學校能更快更有效地發展新高中課程，在2006年3月，學校派出了資深教師何兆餘主任(現已為本校校長)，借調至教育局參與發展新高中課程，在同年完成了編寫智障學生新高中課程的核心科目初稿。其後，本人亦於去年借調至教育局，繼續參與新高中課程的發展及研究工作。

另一方面，學校亦參加為期三年的「種籽計劃」，成為十五間試行新高中課程的特殊學校之一，試行三個主要核心科目的課程。同時，為了要有充足的準備，學校更提早在2006年開始開設新高中中四至中六班級，試行校本新高中課程。學校教職員上下一心，積極為學生編寫一套整全的新高中課程而努力。

整全理念，整全課程

新高中課程希望學生能善於運用語文，能具備廣闊的知識基礎，又能夠理解當今影響他們個人、社會、國家及全球日常生活的問題，成為有識見、負責任的公民，認同國民身份，並具備世界視野，最重要是尊重多元文化及觀點，成為能批判、反思和獨立思考的人，掌握終身學習所需的資訊科技及其他技能，了解本身的就業抱負，並培養正面的工作和學習態度。



新高中課程包括三大部分，即核心科目、選修科目及其他學習經歷。核心科目是「中國語文科」、「數學科」及「通識教育科」。「中國語文科」及「數學科」是舊有科目，新高中課程希望讓學生繼續提升學科上的知識及技能，增強學生運用知識及溝通能力。而「通識教育科」則是新科目，開設這個科目是希望培養學生成為一個懂得思考、事事探究、積極解決問題的學習者，而且能夠適應社會的變遷，能隨時調整自己作出適應，以應付瞬息萬變的資訊年代。

除了核心科目外，學生還需修讀選修科目。雖然，教育局在現階段才起步開始編寫「視覺藝術科」及「體育科」的課程，但去年學校已根據過往對課程發展的認識及經驗，以及對學生的需要及能力的了解，一共提供七個選修科目供學生修讀，包括「科技與生活科」、「實用英語科」、「電腦應用科」、「視覺藝術科」、「音樂科」、「體育科」及「普通話科」，我們希望學生在選修科內能夠提升他們的專科知識。

本年，學校吸收了去年的經驗，調整了一些課節安排及推行模式，更嘗試開辦新高中課程第三個很重要的範疇：其他學習經歷(OLE)。在這個學習範疇內，我們希望同學不會因修讀選修科而損失了其他的學習經歷。我們為同學設計了六個學習經歷項目：「媒體藝術」、「舞蹈體驗」、「康體發展」、「音樂經歷」、「家事實務」和「工作體驗」。前四個項目屬於體藝經歷，可以讓學生擴闊生活層面，更可建立一個健康的餘暇生活。另一方面，學生更需要提升獨立生活的能力，能掌握一些家事技能是實現獨立生活的重要學習環節，而工作將會是學生表現自己的能力與自信的體現，亦是將來投入社會的必然之路，因此，「家事實務」及「工作體驗」兩個項目正可給予學生不可或缺的生活經驗及技能訓練。



資源投放，專業培訓

新高中課程給予我們學生一個完整的中學課程，要達到如此的目標，學校便需要投放大量的資源。首先，單在通識教育科，三班新高中班級便安排了五位教師任教，目的是降低師生比例，讓教師更能帶領學生進行小組討論，探究新知識。以往的教學模式及人手比例(1比20)，很難達到預期的效果；而選修科亦然，為了開辦足夠科目供學生選擇，我們一共開設了七個選修科，人力資源要求增加幾近一倍。同樣，其他學習經歷亦開設了六個項目，供學生輪流修讀。總計下來，足足需要增加差不多兩名教師的人力資源。

其次是空間資源，上述的分科分組教學模式，使本校課室的使用率幾近百分之百。面對設施的不足，學校須利用社區資源進行體育訓練，還有家政室的設備有待添置及更新，我們極需要一個視覺藝術室、媒體資訊室等等，這將會是推行新高中課程很重要的硬件設施。因此，學校希望在2009年教育局正式推行新高中課程時，能增加教師人手及增撥資源，讓學校增設課室及課室設備，好讓學生能在良好的環境下修讀新高中課程，獲得預期成果。

此外，教師的培訓亦是刻不容緩的，本校積極鼓勵教師修讀新高中的相關教學課程及培訓課程。同時，亦鼓勵教師儘量出席相關的課程會議，以便緊貼新高中課程的發展步伐。學校亦同時積極與其他學校作交流活動，目的是建立互相學習，資源共享的分享文化，使自己的專業水平得以持續提升。



家校合作，培育學生

最後，新高中課程發展得如火如荼，但成功與否，還需要家長的支持和配合。我們為家長開辦了一些講座，讓他們明白及認同學校在課程上的發展理念，又鼓勵家長在家中多為子弟提供探究及自主學習的機會，以及走出家門的學習天地。我們相信在家校合作之下，學生必能在新高中課程之下受惠，成為獨立自主，樂於思考及探究、正面而盡責的新青年。



音樂經歷



媒體藝術



舞蹈體驗



家事實務



藝術體驗



工作體驗

校本新高中課程架構圖



*選修科目：國語、電腦、體育、音樂、實用英語、普通話、科技與生活、應用學習課程
其他學習經歷：德育訓練(早會)、專題研習、音樂經歷、職業發展、藝術體驗、媒體藝術、家事實務、工作體驗

會真信箱

不一樣的音樂旅程—高中其他學習經歷之「音樂經歷」課

吳鑑老師

音樂是上帝賜予人的珍貴禮物。一個人無論是何年、任何年齡，都能欣賞音樂、享受音樂。我們的學生也不例外！

本著這個信念，我開始為新高中同學設計「音樂經歷」。挑戰也就接著來了：我如何能令「音樂經歷」有別於音樂選修科，並真的仿如一個音樂旅程，透過一系列體驗式的活動，讓學生在這「音樂旅程」的沿途，能探索和發現屬於他們的音樂世界呢？

由於新高中的「音樂經歷」課是循環上課形式的，學期一開始我就面對著能力最遜的一組學生。心裏實在有點猶豫，他們能夠進入這個旅程嗎？當音樂徐徐響起，學生們起初還有點遲疑，沒多久已有同學開始跟著節奏擺動起來，有的點頭、有的踏腳、有的搖動身子，興奮得好像被音樂充了電，身體每一部份都散發著獨有的韻律。「在這首樂曲中，你聽到了甚麼？」「你想到了甚麼？」「你覺得怎樣？」沒有既定的答案，老師只想要學生最直接、最發自內心的回應。「很快，好像馬兒在跑」、「我很開心」、「我想跳舞」……即使沒有用說話回答的同學，也以身體語言和表情作回應。每個回應都不一樣。



在這個音樂旅程中，學生們藉著言語、身體和樂器等不同的形式，自由詮釋和表達自己對所聽樂曲的聯想，從而開闢一個屬於自己的音樂世界。每個學生的體會和發現都不一樣，最重要的，是每個學生都能在旅程中享受音樂、獲得滿足。這不就是音樂的原意嗎？

令我意外的是，能力較高的組別於旅程初期卻顯得不知所措，他們似乎不太適應這種較為開放的學習模式，大部份的學生於開始時都怕做錯或遭人取笑而不敢嘗試。幸好，經過一輪的「熱身」後，情況漸見好轉，學生開始大膽嘗試探索音樂領域中不同的可能性，亦漸漸明白，藝術沒有絕對的對與錯，只要在過程中勇於嘗試，就已是給自己、給老師的最好作品。

音樂經歷的探索和體驗模式也是在嘗試和發展的階段，願我與學生們共勉之，更願這群年輕人在音樂的旅程中發掘到更多的驚喜和樂趣。



康體樂無窮—高中其他學習經歷之「康體發展」課

葉芷欣老師

從「康體發展」這一科目，我期望學生們能學到一些書本以外的知識。例如：如何與別人溝通、如何成為小隊中的好領袖、如何帶領其他同學完成任務等。

康體發展的學習重點

學習重點共有五個：

1. 認識不同類型的康樂活動
2. 認識本港各個康體機構
3. 培養參加康樂活動時應有的態度
4. 了解奧林匹克精神
5. 培養學生對體育的終身興趣

很多學生在上第一課「康體發展」時，大都認為與體育課大同小異，只是學習運動和體能訓練的課堂，但其實「康體發展」並不是單純的體育課。我要求同學們穿體育服，是由於在課堂中有比較多的走動機會，如參與一些集體遊戲、設計一些新的健體操等。

學生們可以認識到不同類型的康樂活動，如較基本的跑步、游泳、打籃球等等。其實香港亦有一些較特別的康樂活動，如乘風帆、X Game、草地滾球等。這些活動大多是由康文署舉辦，此外還有一些私人機構，如YMCA、遊樂場協會等機構提供不同類型的康樂活動。



當學生有了基本的知識後，我會用集體遊戲作媒體，以培養同學參加康樂活動時應有的態度，先讓他們參與集體遊戲，從而享受其中的樂趣。學生們在參與遊戲時必須互相合作，與別人作良好的溝通，並鼓勵組員。在參與不同種類的集體遊戲過程中，他們將會面對種種的困難，從而學習不同的解決方法，如專心聆聽遊戲規則、學習接受別人的意見、與人合作和改善自己的缺點。當他們表現理想，我便會把難度提高。我會準備一些簡單的用具，讓他們嘗試帶領其他同學去參加康樂活動。相信作為一個領袖，一定會比作為一個參加者來得困難，他們所學到的東西定必更多。

無論是一個領袖還是一個參加者，透過遊戲，他們應對奧林匹克精神有一定的了解。做事不應輕易放棄，要取得好成績，更要有堅毅的精神及明確的目標。希望同學能將這種精神，應用在他們的日常生活上。

期望沙公的學生能培養出對體育的終身興趣，因為運動的好處有很多，就如運動能消耗身體過多的熱量、幫助減肥或維持適當體重、增強心肺功能、促進血液循環、減低患上心臟病、高血壓及糖尿病等慢性疾病的機會、增強身體抵抗力以減低患病的機會等。希望學生們能響應政府口號——「日日運動身體好，男女老幼做得到」，天天都做運動。



愉快舞動—高中其他學習經歷之「舞蹈體驗」課

記詠茵老師

今年，學校於高中課程的其他學習經歷中開設「舞蹈體驗」課，讓每位學生在畢業前都有機會接觸舞蹈，但絕大部份學生都從未接受過舞蹈訓練，究竟在這個課程能讓學生學習到甚麼呢？男孩子都能跳舞嗎？四肢不靈活又可以參與嗎？在此，就讓我和大家介紹一下這個課程，以及分享一些我的教學感受吧！

親身體驗多元舞蹈

高中「舞蹈體驗」課程的目的是讓學生透過親身參與多元化的舞蹈活動，體驗到舞蹈的樂趣，提昇身體的協調性，加強節奏感，促進健康，建立自信，體會不同的民族文化；並能從舞蹈中去探索自己的身體，促進與舞伴的互動，培養團體合作精神。

學生主要學習Funky dance、中國舞、西方舞及創作舞，亦會觸及一些其他種類的舞蹈，如芭蕾舞、拉丁舞及Hip hop等，希望藉此擴闊學生的視野。

舞蹈有不同的種類及層次，此課程並不要求學生學習艱難的舞蹈技巧，而是著重舞動帶來的娛樂性及功能性，例如，跳Funky dance可以健體，充滿自娛性；民族舞又可以讓學生認識民族文化特色；土風舞能訓練節奏感及合作性；創作舞就能刺激思維，學習創作動作語言。

此課程提供了多樣化的舞蹈活動，簡易有趣，適合不同能力的學生，以下便簡介一些課堂活動讓大家認識。

來吧！愉快舞動！Funky dance

我們的學生均是年青人，非常喜歡聽流行曲，因此，我便選取一些節奏強勁的流行音樂，帶領學生隨著節拍舞動，動作輕鬆簡單，沒有複雜的走位，無需舞蹈底子。藉此讓學生進行適量的帶氧運動，有助他們燃燒脂肪，舒緩壓力呢！



中國舞

我教了一個古典舞組合〈梁祝〉，讓學生認識基本手位、腳位及形態。要跳得有韻味，才不會像機械人喇！當中有些女生都表現得很溫柔，有些男生都有氣宇軒昂的一面，不錯不錯！

另外，我又教了一個西蜀舞的組合，給學生穿上長水袖學習基本步，這樣令他們更能體驗揮動水袖的感覺。

課上還會展示民族舞的服裝，協助介紹該民族的特色，如地域、天氣及風俗等，以增加學生對中華文化的認識。



創作舞

其實舞蹈可以很簡單，很自由，不一定是經過精心編排，更可以由自己去創造的。基本的舞蹈動作和元素如簡單的踏步、爬行、滾地及停止等，都可以組織起來去創作成舞蹈句子，以小結形式進行創作，更能培養學生的合作性，互相刺激思維。

舞蹈欣賞

在課堂裏除了跳舞外，亦會安排學生欣賞不同種類的舞蹈影片，如中國殘疾人藝術團〈千手觀音〉及芭蕾舞〈天鵝湖〉等。另外，演唱會裏的跳舞部份亦是很好的教材，如台灣歌手蔡依林的演出，同學們都看得很開心。最近亦播放了以舞蹈為主題的電影〈舞出真我 Step up〉，以提昇學生對舞蹈的興趣。

教學感受

要教授不同能力的學生跳舞，最考功夫的是要選取適切的教材，並針對各組的能力及興趣去調適活動，讓學生能獲得最大的得著。看見學生投入參與，愉快學習，驅使我要繼續努力，發掘新的舞蹈教材，盼望能為他們創造更豐富的舞動空間。



對新高中課程的看法



我最喜愛的其他學習經歷是工作體驗，我認為這項目對我日後工作會有幫助。兩年後，我有機會讀中六，我覺得很開心，因為可以跟好朋友一同學習高中課程是一件開心的事情。我最喜歡的教師是吳毅老師，因為她教導我很多音樂的知識。

區建偉
同學



我最喜愛的核心科目是通識教育科，因為它可讓我知更多新事物。而我最喜愛的選修科是實用英語，我想這可幫助我日後工作時可與外籍人士溝通。我最喜愛的其他學習經歷是舞蹈體驗，因為可以有助減肥。

區健強
同學



我喜愛的選修科包括有電腦科和家政科，因為我很喜歡學習有關電腦的知識、打機和烹調食物。我最喜歡的課外活動是教育營，希望可以一年舉辦兩次。

區健強
同學



我最喜愛的核心科目是閱讀科，因為我很喜歡看報紙和圖書。我最喜愛的選修科是音樂科，因為我很喜歡聽音樂和唱歌。我最喜愛的其他學習經歷是康體發展，因為我很喜歡玩遊戲。我最喜歡的課外活動是跳舞，因為我喜歡跳舞和有機會表演。

吳穎瑜
同學



我最喜愛的選修科是音樂科，因為可以學會音符的運用。而我最喜愛的其他學習經歷是音樂經歷，因為可以學會如何運用聲線和玩節奏遊戲。我希望高中課程可以加入「歷史科」，因為我很想學習外國的歷史。

我在高中課程學會了講普通話，盼望這對我日後工作有幫助。我最喜愛的教師是吳月娥主任，她是我的中國語文教師。我最喜歡的課外活動是滑浪風帆，希望有機會參加這課外活動。

葉嘉誠
同學



我最喜愛的核心科目是中國語文，因為我經常得到100分。我最喜愛的其他學習經歷是家事實務，因為我很喜愛烹調食物。在高中課程之中，沒有多元智能活動，我認為是合適的和感到高興，因為

多元智能活動比較適合小學生參加。我希望高中課程可以加入「維修科」，因為我很想學習維修電器。

李敏恩
同學



我最喜愛的核心科目是中國語文，因為可使我學會很多生字。我最喜愛的選修科是家政科，因為可以學習煮食物。我希望高中課程可以加入物理和科學科，因為我對這方面很有興趣。我最喜歡的教師是陳

志權主任，因為他教我很多數學的知識。我現在已是中六班的學生，我覺得很開心，因為可以很快便外出找工作。

吳漢清
同學

心中的強者



我心目中的成功人物是貝多芬，他的性格比較抑鬱、不快樂。他最大的成就是成為了世上出名的音樂家，創作了很多歌曲，例如：歡樂頌、命運交響曲。他的成功是因為他的爸爸親自教他音

樂，不停要他外出表演，增加經驗，使他的音樂造詣登峰造極。我覺得貝多芬很了不起，雖然他失去了聽覺，但仍能作出動聽的歌曲，我很欣賞他。

陳美瑛
同學



我心目中的成功人物是周星馳，他為人不單只富幽默感，還具有出色的演技，他更是個有愛心的人。

他最大的成就是拍了不少打破票房紀錄的電影：有《審死官》、《食神》、《少林足球》、《功夫》等，打入全香港電影票房紀錄前三名。更在二零零三年，被美國《時代》雜誌，譽為「2003時代亞洲英雄」。他成功是因為他有出色的演技，專心自己的事業，努力不懈。我覺得周星馳是一個演技出色的演員，我要向他學習。

梁啟華
同學



我心目中的成功人物是曾蔭權，他的性格開朗和樂觀。他最大的成就是成為香港特首，他成功是因為他盡責和喜歡幫人，刻苦和有信心，我要學習他的優點和長處。

張國華
同學



我心目中的成功人物是沈殿霞，她為人有愛心、常帶笑容、對人真誠。她最大的成就是2007年，無線電視向她頒發「萬千星輝演藝大獎」。她曾與董驤一起演出電影《富貴逼人》系列，深受歡迎。九十年代，她加盟亞洲電視，後來回歸無線電視。有學者說：沈殿霞成功將自己非主流的特點變為優點，除了個人努力，還因六、七十年代社會包容。現在瘦身、美白、隆胸大行其道，容許藝人將缺點變成賣點的空間愈來愈狹窄。我覺得她是一個勇敢的人。

沈殿霞
同學



我心目中的成功人物是劉翔，他熱愛運動，而且有耐性和有堅持到底的精神。他最大的成就是在二零零四年奧運會中，成為首個於一百米欄勇奪金牌的亞洲人。他的成功是因為他肯刻苦練習，因此便取得好成績。如果我想成功，就必須付出百二汗水，才能如劉翔般成功。

劉翔
同學

畢生難忘

Shatin Public School



致：沙田公立學校各位師長

很遺憾！身為沙公的一份子和學生的家長，在過去五年都無法抽空出席沙公的畢業典禮。今次還是頭一次參加，感到非常不好意思。

很懷念！藉著今次畢業典禮，看見久違了的凌校長和鄭主任，心裡就湧起一陣說不出的親切感。她們都顯得精神不錯，相信大家都會感到欣慰。

很認真！雖然大家提早到了兩小時，各位師長、工作人員與得獎同學均沒有浪費過一分鐘，大家都認真和努力地作最後綵排，畢業禮的成功實在是最好的回報。

很驚訝！沙公的同學真的不簡單，才藝不凡，唱粵曲，打北派，看得我目瞪口呆，差點連快門也忘記按下去。

很感恩！感謝校方能讓我有機會出席是次畢業禮，在近距離下見證盛會，為歷屆畢業和表現優異的同學拍下美好的回憶！

小四班 招熙霖家長 招智聰

2008.06.20

萬花筒

爬樹大賽幕後花絮 猴子：冠軍獎牌，應該屬於我！

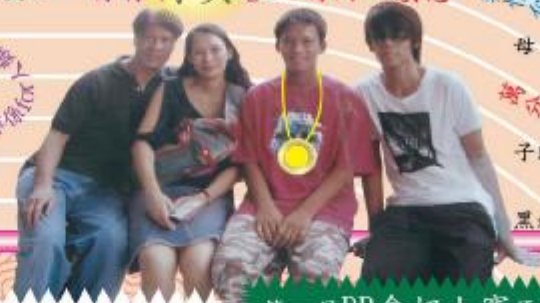
仔仔得獎各人的內心感想

爸爸：仔仔勝出全靠你煮咁多
好嘢比佢食，老婆多謝您！

媽媽：全靠你比咁多家用，先
養得個仔咁高大威猛，還
贏了冠軍，老公多謝您！

子朗：我一定會更加努力，爸、
媽、哥哥多謝您！

黑超哥哥：有得威，
味走雞！



媽媽：唔！不枉我哋老遠
由鄉下出嚟省城支持你。



思澄：唔好攝我本簿
我送個獎牌俾你



幸福快樂大獎



記者甲：恭喜你，你係首位
衝線嘅運動員。
卓文：多謝！
記者乙：噃！沙公飛魚戴做雄呢？
卓文：喺我後邊，游緊嚟㗎。
記者甲、乙（異口同聲）Oh my God!

細路杯
大胃王比賽最後回合



家姐你贏咗咩野獎項？
笑容甜美大獎。
奧運會有呢個獎項？
未聽過。
邊個話係奧運會我參加嘅係選美會。



比賽過後

第二屆BB食奶大賽優勝者
鄧諾恆（仔大）：
我都話我得啦！

係囉，咁年嘅



落敗者鄧諾祈（仔細）：
呀媽，我唔制呀！
（言語治療師劉小姐）

教練（博治）：全靠我D地
獄式訓練，你今日先
有咁嘅成就！



街，睇戲，食飯
你行 我也行
I KNOW I CAN
睇戲，食飯



有獎遊戲

耕藝

各位同學，今期我們的**有獎競猜遊戲**是「校園定向追蹤」，看看你們能否找出以下圖片顯示的地方/物件可在學校哪裏看得見。請把英文字母填在圖片中的空格內，交回學校社工，便有機會獲得**精美獎品乙份**。



提示：

A地墊

D走廊天花

B馬賽克

E圖書館地台

C班馬線

F花槽

參加者姓名：_____ 班別：_____



會員信箱

耕藝

點點沙公情

馬國蘭女士(胡家禎家長)

沙公的名字對我來說是非常親切、熟落，其中的原因是有十四年時間在這裡來往，因此與校內的老師、社工甚至工友都很熟悉，當然少不得一班投緣的家長。非常感恩這麼多年來都可以與新舊家長建立良好的關係，這都是我從教會裡學到的，現在運用於家長們身上。在我眼裡，家長們都是百般武藝、各有所長，所以讓我有很多學習的地方，令我得益不少。她們的熱誠、知識、能力、合作精神，令我十分欣賞，以上種種感覺真的令我很舒服及感到很團結，好像一家人，不過還要我的為人夠隨和，人緣才這麼好，哈哈!!

雖然我現在已經離開家教會的幹事會，但我仍然經常與沙公聯繫，甚至沙公有活動需要協助，我都很樂意參與。閒時亦與家長相聚，尤其「飲飲食食」的活動大家都通知我一同參加，所以我近期發福不少！至於我兒家禎，亦找到一份合乎他心意的工作—救生員。值得我安慰的，是他對工作的責任感及熱誠，上班永不遲到，因此我也不需再為他操心了。現在，我最開心的便是弄孫為樂(別誤會呀！是家禎姐姐的兒子)，望着下一代的下一代成長，心裡面是多麼滿足呢！

最後，祝沙公百尺竿頭、更進一步！祝家長身體健康、開開心心！

兩孫孫都好靚可愛



媽媽的心聲

陳慧嫻女士(孫梓康家長)

時間過得很快，梓康不經不覺已經離開沙公接近一年了，他對沙公的情仍是濃得化不開，心中、口中仍記掛著學校的每一點滴。

零七年畢業後，他便獲安排到「明愛樂務綜合職業訓練中心」實習，當時他非常不習慣新的學習環境，每天回家都訴說很悶、很想念舊同學，還嚷著要回沙公上學。由於他對辦公室助理的課程並不感興趣，上課時心不在焉，當遇上出外訓練，需要面對陌生環境及陌生人的時候，問題便不斷湧現，加上他因時常做錯事而產生的挫折感，令他完全失去信心。

幸好，這個適應期只維持了六個月。經過導師的悉心輔導及我們對他的忍耐，現在他與同學相處融洽，學習態度認真，也有勇氣面對陌生環境，亦能完成導師指派的工作。冀望他離開中心後可以融入社會，做一個有責任、認真及勤奮的人。



梓康對沙公的情仍是濃得化不開

BB大本營

朱頌恩老師榮升第二任Daddy，特別與大家分享他的感受：

我有兩個孩子，小男孩在08/03/08出世，小女孩兩歲四個月。太太在懷孕期可說極度辛苦，因為我親眼看著BB整個分娩的過程，足足用了三個半小時，可謂痛苦萬分。但當第一眼看見BB的時候真的很高興，也很敬佩太太的堅毅及勇敢。

老婆，我愛您！



劉麗儀女士都做咗媽咪喇，聽聽她的心聲：

各位，你們好，我是劉小姐，多謝你們的關心及支持，我已於2008年1月15日順利誕下兩個兒子，他們的名字是鄧諾恆、鄧諾祈，意思是希望他們學習守承諾及恆切祈禱。

感謝天父在整個懷孕過程中的保守，讓我食得好、睡得好，又讓我遇到一位好醫生。因為醫生擔心我會早產，所以於三十週便提早開始放產假，回家休息。BB們很乖地在我的肚裏繼續成長，直至37週才開刀取出。準備手術時我有點緊張，幸好老公可以在旁支持我，醫生又一邊做手術，一邊與我傾談，大大減少了我的焦慮，見到BB們出世後，我終於鬆一口氣了！出世時哥哥有5磅半，弟弟有6磅4安士，我已心滿意足了！

最後，我希望他們能健康成長，做個開心BABY！



最fit媽咪張惠儀老師，分享孩子的生活點滴：

我有兩個孩子，男的(勳勳)五歲半，女的(諾諾)兩歲半。勳勳喜歡吃雪條和朱古力，玩爆丸、玩具車、砌Lego、做運動。諾諾喜歡吃飯和飲湯，與哥哥玩喜愛的玩具和遊戲。暑假他們喜歡在家中的大水池嬉水，也會到各區的博物館參觀，最好莫過於去附近的大埔海濱公園遊玩。



陳頂川老師和黃玉玲老師的愛情結晶品，為家庭帶來無限歡樂，黃老師眼中的BB是怎樣的呢？

您們好，我是黃玉玲老師，我的兒子(品源)將近1歲3個月大了，他最喜愛到公園玩耍、逛街和探索新的事物。

他未出世的時候很俏皮，因為到了四十週還不想出世，結果需要護士催生，但他在肚內竟然抬起頭，最後要勞煩醫生和護士開刀抱他出來。第一眼看見BB當然很興奮，他好像還俏皮地跟我笑了一笑。雖然辛苦，但也不要緊，只要他可以健康愉快地成長，就心滿意足了。



靚靚媽咪鄧秀文主任的BB，與媽媽一樣咁靚，大家一定有興趣知道他的生活點滴：

我有一名兒子，快將三歲八個月了。他最愛吃脆口的食物，也和我一樣愛吃雞。最愛玩的是Thomas火車和球類活動。暑假快到了，除了讓他參加學校的暑期班外，我會為他安排上playgroup，讓他學習與同輩相處的正確技巧，如果時間許可，亦會與他外遊呢！



校園訪問



記者：羅小雲女士(郭瑋添家長)

記者：周瑞雲女士(梁文卓家長)

小六班羅俊文

1. 迪士尼樂園
2. 喜歡玩巴斯光年射槍



休閒玩樂好去處...

1. 請問你在放假時，最喜歡到甚麼地方玩？
2. 那裏有甚麼好玩？

中三班林景珊

1. 返內地
2. 可以常常踏單車



中六班黃茂坎

1. 逛街和逛商場
2. 可看書，又有冷氣，又可欣賞風景



小一班梁雨森

1. 迪士尼樂園
2. 玩巴斯光年射槍和旋轉杯



小三班郭慧儀

1. 公園
2. 盪鞦韆和溜滑梯



校園訪問



記者：羅小雲女士(郭瑋添家長)

記者：周瑞雲女士(梁文卓家長)

小六班麥海聲

1. 南丫島
2. 到洪聖爺灣沙灘玩



小二班周智鎬

1. 泳池和沙灘
2. 可以游泳和玩沙



中一班黎昕

1. 機場博覽館
2. 可看賽車



小三班梁文卓

1. 大埔海濱公園
2. 與姊妹到公園玩



小二班區卓文

1. 長洲海灘
2. 游泳和玩水，很好玩



小四班方慰賢

1. 乘船去旅行
2. 乘船很有趣



校園訪問

記者：羅小雲女士(郭瑋添家長)

記者：周瑞雲女士(梁文卓家長)



中三班高子健

1. 節目主持人
2. 因為我希望像曾志偉般做「獎門人」的主持，可以令人開心笑



我的志願...

1. 請問你將來，希望做甚麼工作？
2. 為甚麼你想做這份工呢？

中四班駱建輝

1. 酒店接線生
2. 因為接電話和幫人取東西的工作比較簡單，會較適合我。



中二班林廷婷

1. 護士
2. 因為可以照顧病人



中二班蔡海盈

1. 廚師
2. 因為我喜歡煮東西吃



中三班黃凱茵

1. 飛機師
2. 因為我想嘗試駕駛飛機



校園訪問

記者：羅小雲女士(郭瑋添家長)

記者：周瑞雲女士(梁文卓家長)



中二班區兆錦

1. 的士司機
2. 因為可以載人四處遊



小五班張家銘

1. 巴士司機
2. 因為我喜歡巴士



中一班梁耀華

1. 電車司機
2. 因為有路軌，工作比較特別



小五班聶丞康

1. 消防員
2. 因為可以救人



中一班郭瑋添

1. 畫家
2. 因為可以把畫完的畫賣掉賺錢



小二班黃溢騰

1. 掘地、鋪馬路
2. 因為馬路鋪完後會很漂亮



行政長官曾蔭權先生到訪本校

在5月26日，特首曾蔭權先生到訪本校，令全校師生非常鼓舞。當日天公造美，原本天下著雨，在特首來臨時則放晴，令整個探訪活動得以完滿地進行。曾特首參觀學校之餘，對同學們的表現及教職員的投入及努力給予讚賞，令全校都感到很興奮和雀躍。有關特首到訪的一些精華相片，已刊載於今期的「活動剪貼簿」內。曾特首更在特首網誌內寫下了一些訪問後的感受，大家可以登入細閱：
<http://www.ceo.gov.hk/blog/chi/blog120608.html>

聖誕聯歡會

已在2007年12月14日於本校舉行，當日節目豐富，包括：學生和家長的話劇表演、有獎遊戲、聖誕老人派禮品和聖誕歌大合唱等。最後，當然還有大家熱切期待的聖誕聚餐，學生和家長們都盡興而歸。

**第四十四屆校際舞蹈節**

已於1月18日和1月28日舉行，同學憑花腰舞(彝族)和筷子舞(蒙古獨舞)，分別獲得優等獎(最高榮譽)及甲級獎，可喜可賀!!

言語治療師劉麗儀小姐誕下麟兒

言語治療師劉麗儀小姐於2008年1月15日誕下兩名兒子，名字是鄧諾恆及鄧諾祈，意思是要學習守諾言及恆切祈禱。希望BB身體健康! 快高長大! 恭喜! 恭喜! 「大家猜一猜哪個是哥哥，哪個是弟弟?」

**第三十三屆香港特殊奧運會第四區分區田徑賽**

於2007年2月2日假沙田源和路運動場舉行。雖然當天的天氣欠佳，不停地下著雨，但沙公的同學憑著堅毅的精神，完成當日各項賽事，還得到不錯的成績呢! 沙公學生well done!!

結業禮

已於2月4日在沙田公立學校的禮堂順利舉行，同學們經過一個學期的努力後，當日他們收成的日子，我們還邀請了凌劉月芬主席為我們頒獎，在此恭喜獲獎的同學。

**滑冰比賽**

本校滑冰運動員於2月25日參加了第三十二屆香港特殊奧運會滑冰比賽，共獲得6金、7銀、5銅的佳績。恭喜! 恭喜!

中華文化周

2月18日至22日舉行，這是沙公一年一度的盛事。當中有多項不同的主題活動，包括：紅男綠女喜迎春(傳統服飾比賽)、賀年食品齊齊做等，各同學都表現得非常投入和興奮，亦認識了不少有關中國傳統文化的知識。

**朱之子**

大家知不知道相片中的嬰兒是誰呢?他就是朱頌恩老師的兒子—朱家楠。家楠仔於本年3月8日出生，他現在最愛的是睡眠及飲奶。希望家楠仔快高長大，好似朱Sir般精靈可愛!!

**羽毛球比賽**

已於3月12日舉行，當日同學不負眾望，共獲得1金、5銀、5銅的好成績。

**第32屆香港特殊奧運會雪鞋比賽**

於4月3日舉行，當日同學共獲得7金、3銀，成績驕人，恭喜!

**特殊奧運執法人員火炬慈善跑**

於5月4日在沙田城門河畔舉行，全程3.5公里。當日參與的同學都十分投入，很多人都能跑畢全程。今年沙公的籌款數字高達港幣\$26,247，獲全場亞軍，在此多謝大家的支持。

家長日

4月20日是學校每年一度的家長日，雖然在活動前一天曾下過滂沱大雨，但當日則天公造美，天空放晴，使家長日能順利地完成。

**粵劇展繡紛折子戲演出**

本校粵劇組於5月16日在高山劇場演出「虹橋贈珠」折子戲，當晚表演非常成功，贏得不少觀眾的掌聲。所謂“台上一分鐘，台下十年功”沙公粵劇組同學們要繼續努力呀!

**煤氣萬樓同心為公益**

為了推廣包糉這個傳統習俗，煤氣公司特別安排烹飪中心導師於5月22日到校教同學們包糉。當日同學反應熱烈，每人都用心學習。活動完結後，每位同學也有自己的製成品。

**賑災籌款活動**

於5月21日，學校舉辦了「獻出關懷顯愛心」活動，鼓勵學生捐出零用錢，幫助遇難的四川同胞，共籌得港幣\$77,736元。



流感中、西面面觀

江玉珍女士（護士）

流感傳染力驚人

你知道嗎，流感患者一擧咳嗽，就可散播約10萬個病菌；一個噴嚏約含有100萬個病菌，可在一秒鐘內噴射到6米以外。由此可見，流感病毒散播速度驚人。

天氣變化與流感

我們一年四季都可能受流感病毒侵襲。不過，冬天的流感病案似乎特別多，原因是冬天天氣寒冷，風勢強勁，容易受寒，令抵抗力減弱，病毒便乘虛而入，侵襲我們的呼吸系統。此外，流感病毒會透過空氣傳染。在冬天，我們多半在室內活動，又因怕冷經常把窗戶關閉，令空氣不流通，病毒容易傳播。

若天氣太乾燥，呼吸道的黏膜分泌液不足，黏膜失去滋潤，好像冬季的手腳一樣，表面乾燥爆裂，這情形猶如加添了很多傷口，大大增加了感染的危機。

為什麼流感會致命？

很多人誤以為流感是小病而不加以理會，其實若流感病毒入侵器官，可引致嚴重的併發症，例如腸胃炎、中耳炎、嚴重肺炎、敗血症、心肌炎、腦病、休克等，甚至會死亡。

中醫學稱這情況為「外感傳裏」，症狀是持續頭痛，四肢疲乏無力，沒胃口，一時怕風寒，大熱天還要穿毛衣，但一時又不停出汗，連內衣也濕透，中醫稱此情況為「寒熱往來」，這表示身體機能已開始紊亂，病情嚴重。

中醫怎樣看感冒？

雖然中醫學上並沒有病毒這個概念，但古人從觀察大自然現象的變化時，已得悉感冒與「風邪」有關。中醫對於流感或感冒，一律統稱為「外邪入侵」。因為病毒侵源不論是鼻黏膜或呼吸道，都屬臟腑以外，因此稱為「外邪」。

中醫《黃帝內經》有云：「正氣存內，邪不可干」。意思是若身體的正氣（正）充沛強健，即現代所指的抵抗力高，便不受病毒（邪）干擾或入侵身體。即使正氣流感高峰期，仍不一定會感染，因此中醫著重治本，一方面會用草本消炎解毒，另一方面會提升身體機能，增強免疫力。若只是消除感冒的不適而不提高體質，很容易又會再度受病毒入侵。經常感冒的人須加注意，表示他們身體虛弱，抵抗力低下，必須適當作出調理。

流感中、西面面觀

中醫是按病症的表徵和身體反應分類，大致分為「風寒感冒」和「風熱感冒」。

風熱感冒症狀：喉痛、發燒、沒胃口、流鼻涕（濃稠、黃綠色）、有痰。

風寒感冒症狀：畏寒怕風、疲倦、流清水，沒有食慾。

中醫用藥

月藥方面，變化很大，例如：

消炎殺菌，提升免疫力：可用板藍根、連翹、銀花

促進頭部血液循環：可用白芷、荊芥、菊花

清熱退燒：可用桑葉

舒筋活絡、解熱：可用葛根、桑枝、絲瓜絡

以上中藥，只供參考，因為中醫用藥，是依據病者的體質及病症而處方的，即「辨症論治」，故不應在沒有中醫師指示下自行服月。

中醫預防流感方法

大家都知道增強抵抗力、均衡飲食、適量運動、充足休息、避免過度緊張和吸煙，都是增強抵抗力的方法。另一方面，很多人都相信中醫能防治流感，但當中的底蘊，卻不甚了解。其實中醫在預防感冒有著很深厚的學術沉澱和經驗積累，現簡略說明之：

1. 充足的睡眠

身體本身有一套很完善的修復系統，修復受損的細胞，修復系統在熟睡時開始運作，而負責免疫系統的「三焦經」在晚上9-11時運作；睡時又務必關掉所有燈，以便大腦松果體釋出能增強免疫力的「褪黑激素」。

2. 每天睡前泡脚

脾經、胃經、肝經、膽經、膀胱經均集中在腳部，每晚睡前以熱水加一茶匙海鹽浸腳20-30分鐘，能促進肢體功能，提升免疫力。

3. 適當的保溫

人類是常溫動物，體溫過高或過低，身體的免疫功能便會下降，因此必須經常保持身體和暖，尤其是頭部、臍部、下腰部、腳板底。輕便的圍巾、高腰褲和襪子是必備之物。

2. <http://www.healthliving.com>

H A P Y

歡迎與校長迎拍曾特首光臨

學生表現出色，逗得大家笑靨滿面。

曾特首與安樂護國同學介紹學校後，獲曾特首讚許。

曾特首讚揚沙公為教育作出的貢獻

學生講述愛心基金的製作過程

曾特首、各主任及社工與曾特首匯集沙公的陳展安合影。

學習的時刻，齊齊大合照。Yeah!

曾特首與同學們向四川地震受災同胞致誠的心意

曾特首與同學把親手製作的簡報圖畫送給曾特首

下次就繼續努力！

39

新春團拜



禮尚往來，人人有份，永不落空，Yeah！

學生及家長們也來支持，一定要拍照留念啦！



精彩表演，贏得全場不少掌聲。

校服回收



家長義工一邊整理回收的校服，一邊分派與同學們，充份發揮合作精神。

火炬慈善跑



在大家善心支持下，沙公今年的籌款數目又破紀錄啦！

粵劇展繡紛折子戲演出



學生創意畫班



看看同學們學得多投入！



沙公粵劇團於高山劇場公開演出，贏得全場掌聲雷動！



活動剪貼簿

中國傳統美食家長興趣班



嘩！咁多媽咪嚟學做傳統美食，一定滋味無窮嘅！

家長專題講座



融合了言語治療、教育理念、感覺統合及心理學的「綜合治療法」家長講座，參與的家長滿載而歸。

電子圖書及網站推介

中文圖書看多了，試試看一看英文圖書。你不但可以聽它講故事，也可以印出來做圖書、遊戲咭、圖咭、或英文生字咭……林林種種，應有盡有。網址如下：

<http://www.kizclub.com/Sbody.html>

看書看得累了，不如輕鬆一下，齊來唱唱K，以下的網址可以幫到你：

http://www.etvonline.tv/etv/front/preschool/preschool_k.html

最後我們找了一系列適合兒童的網站，既有學術內容，亦有遊戲、漫畫、歌謠、棋藝及美勞等等，各適其式，希望家長能與小孩一起瀏覽。

http://hf.hkcampus.net/001__doc_html/useful_links/child_link.htm

好書推介

「與光同行」

這是一本真實、細緻和動人的創作。故事圍繞著患有自閉症的光仔所遇到的種種挫折和困難，身邊的人由誤解漸變為接納與支持，令光仔的爸媽看見一線曙光。

「與光同行」共有11集，內容講述光仔出生至成為中學生的經過及種種經歷，真摯感人，有興趣的會員可以到家長資源室借閱。



天氣炎熱，冰涼的甜品一定受大家歡迎，今期家事常識特別為你介紹兩款家長興趣班曾教授的傳統甜品，大家不妨親自下廚一展身手。

南瓜糕

材料：中國南瓜 1個
大菜絲 1/3包(約4克)
椰漿 1大罐(400ml)
鷹粟粉 3湯匙(約100克)
冰糖 400克
花奶 1小罐 235ml (如買大罐則用一半)

製作方法：1. 先將原個南瓜隔水蒸，直至熟透，取起南瓜肉，待用。
2. 用四飯碗水加入冰糖和大菜絲，用中火煲至溶解。
3. 椰漿、花奶、鷹粟粉倒在一起攪拌後，慢慢倒入已煲溶的大菜溶液內，一邊攪拌，直至變成漿糊狀，最後倒入南瓜茸再攪拌即可上盆待涼。
4. 再放入雪櫃內，隨後便可享用美味的「南瓜糕」。

南瓜補益

南瓜補中益氣，益心健脾，利小便，有消炎止痛之功；南瓜中的胡蘿蔔素是維生素A源，對保護視力有顯著作用；南瓜內的微量元素，能增加體內胰島素的釋放，降低血糖，對糖尿病有防治作用。

宮廷桂花糕

材料：桂花糖 2茶匙
魚膠粉 10克
水 300ml
糖 40克

製作方法：1. 水加桂花糖煮滾。
2. 糖和魚膠粉混合後，倒入桂花糖水中不停攪拌至完全溶化。
3. 冷卻後倒入模中，放入雪櫃2小時便成。

備註：桂花糖在上海南貨店有售

活動傳真機

迎新活動-輕鬆茶敘

暑假過後，新學期又到了，為了歡迎新的家長加入沙公這個大家庭，九月份準備了一個迎新茶敘，讓新舊家長可以輕輕鬆鬆暢談一番。約定你，到時見啦！

中秋節佈置及慶祝活動

每年同學看見校園的花燈佈置，便知道中秋節將至了，今年你願意將這個充滿歡樂的節日氣氛帶給大家嗎？請大家踴躍參與學校的花燈佈置及慶祝活動，一起渡過一個「人月兩圓」的佳節。

康樂日營

我們將於十月份舉辦康樂日營，請大家密切留意通告，預留日子與子女共渡歡樂時光。

陸運會

一年一度的陸運會將於十月舉行，又是大家大顯身手的好機會。每年的陸運會因有您的協助才可順利進行，在此呼籲各位家長今年繼續參與義工工作，發揮家校合作的精神。

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，還會頒發紀念狀予熱心參與的會員。作為沙公的一份子，希望各位會員能踴躍出席及支持。

聖誕聯歡會

為了慶祝普世歡騰的聖誕節，學校將會佈置校園及舉行聖誕聯歡會。當日除了有精彩的表演節目外，還有豐富的禮物，敬請大家留意通告。

編輯名單

顧問 何兆餘校長

委員	林淑珍女士	呂麗儀女士	徐麗賢女士	黃萬香女士	周裕琪女士
	丘素名女士	何麗荷女士	黃雪梅女士	周瑞雲女士	蔡綺華女士
	羅小雲女士	張詠賢女士	鄧秀文主任	陳志權主任	劉敏菲老師
	袁慧敏老師	湯樂琪老師	鍾燕芳老師	梁敏琪老師	黃玉玲老師
	曾詠茵老師	李嘉嘉老師	曾蘭芬老師	何瑞英女士	李曼君女士