

新  
年  
快  
樂

兔年快樂

Happy New Year  
2011



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@ymail.com](mailto:spspta@ymail.com)  
封面設計：李燕玲女士（陳泳彤家長）



第三十八期 二零一一年壹月  
沙田公立學校家長教職員聯會

## 目錄

頁數

## 目錄

編者的話.....	1
特稿 輔導組問與答	
會員信箱	
墾丁	
開放自閉的天空	
真、善、美	
椰子樹的孩子	
新的適應	
我的願望	
快樂的一天	
韓國之旅	
剪報有感	
週記一則	
給媽媽的信	
給媽媽的信	
我的生活	
陸運會	
陸運會	
榮獲傑出弱能學童獎的感受	
在香港電台電視大廈看電視節目	
活動傳真機	14
家事常識—滋味美食製作班菜譜.....	15-16
人物專訪 張惠儀主任	17-20
張詠賢女士(吳鈞庭家長).....	17-20
羅小雲女士(郭瑋添家長)	
萬花筒.....	21-22
活動剪貼簿.....	23-26
特稿 廣州亞運之旅	27-29
家事常識—滋味美食製作班菜譜(續)	30-31
新教職員小檔案	32-35
校園通訊站.....	36-42
旅遊景點推介.....	43
有獎遊戲.....	44
編輯名單.....	45



## 編者的話

新一期的《耕耘集》與大家見面了！今期特稿請來吳毅老師為大家詳細地介紹本校的「輔導組」，這是專為非自閉症學生提供適切的輔導和支援，讓大家更了解學校是全面照顧各位有需要的學生。另一重點推介的特稿便是早前本校師生到廣州欣賞體育盛事—亞洲運動會，文章收錄了參與學生的感想和反思，很有意思，感情真摯。今期的人物專訪向大家介紹有「小一之母」稱號的張惠儀主任。訪問中張主任細說了她的童年生活和教學生涯，感人又具啟發性，文章再配以可愛精緻的漫畫插圖，十分生動有趣，值得大家細味。

此外，本學年大家有否留意到學校多了許多新面孔？為配合學校的發展，很高興一群有熱誠，有幹勁的新力軍加入了沙公，當中有藝術專長、具資歷的語文、數理和資深的家政科老師等，還有一位跆拳道黑帶教練，確實是人才濟濟，文武雙全呢！如果想更加了解他們，特別推薦大家閱讀「新教職員小檔案」。

除了以上精彩的內容外，當然少不了「會員信箱」及學生最愛閱讀的「萬花筒」和「有獎遊戲」。此外，沙公的活動和喜訊真是一浪接一浪，如果想重溫和預知活動的資訊，可詳閱「活動剪貼簿」和「活動傳真機」。希望你們能細心閱讀本期的內容，欣賞彙集了各方努力的刊物。





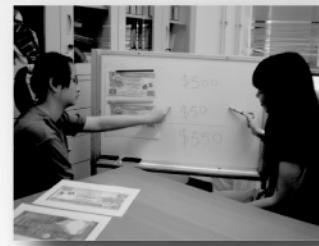
## 輔導組問與答

吳毅老師

相信家長們對自閉症資源組並不陌生，大家又可知道，學校裏還有一群老師，努力地為有需要的非自閉症同學提供支援和協助呢？那就是學校的輔導組了。

**輔導組是甚麼？**

輔導組是專為非自閉症學生提供支援的小組，組內各輔導老師均具相當輔導知識和經驗。往年的輔導組是採用「一班一輔導教師」的模式運作的，即每班均由一位指定輔導教師與班主任共同選定該班需接受輔導的學生，然後進行輔導。由本年度開始，輔導組按學生的年級將輔導教師分為初小、高小、初中及高中四個組別，以便各組別靈活地為學生編配合適的輔導教師，務求讓學生得到最適切的幫助。



**誰是輔導對象？**

凡學習能力較弱、情緒受困擾、行為有偏差或社交技能有障礙的非自閉症學生，均有機會接受輔導。各組輔導教師會與班主任、社工和護士等共同商議各學生的學習情況和需要，然後選定各組需接受輔導的學生，進行輔導。



**輔導教師通常處理學生甚麼問題？**

學生面對的問題可謂層出不窮，而輔導教師會先分析和找出最困擾其學生本人或別人的問題，然後再作跟進。這些問題包括：情緒和個人內在需要、行為偏差、溝通和社交技巧、學科表現等。

**輔導教師以甚麼形式進行輔導？**

輔導教師採用的輔導形式靈活而多樣化，主要是按學生的實際需要而決定。輔導課通常每星期一節，以個別或小組形式進行，需要時輔以小息或課堂觀察。各學生接受輔導的節數則視乎其學習進度和情況而定。輔導教師亦會與家長緊密聯繫，共同協助學生解決問題。



**是否每一位學生都必須接受輔導？**

每一位非自閉症的學生皆有機會接受輔導，但並非每一位學生都需要這項服務。輔導組會視乎各學生需要的迫切性，決定其接受輔導的優先次序。如有學生的問題已嚴重影響自己或別人的日常生活，將會優先接受輔導。如學生遇到突發事件急需支援，輔導組也會即時安排給予輔導，以解決或舒緩學生的困擾。

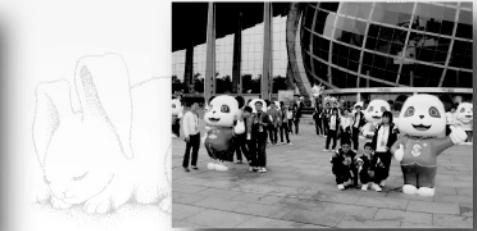


## 「2010亞運在廣州探究旅遊」

陳寶麟老師

學生對上年度的「中山專題探索旅遊」反應非常熱烈，同學們參與旅程後亦獲益不少。今年是旅遊經歷第三年的課程，主題是「參加旅行團出遊」，活動又怎會比上年度遜色呢？

適逢2010年11月廣州舉辦第十六屆亞洲運動會，本校獲中國香港體育協會暨奧林匹克委員會挑選到廣州觀看羽毛球比賽。值此難能可貴的機會，本校一行24人於11月12日至14日前往廣州觀賞此體育盛事。這就是本年度旅遊經歷科的重頭戲「2010亞運在廣州探究旅遊」。



在是次旅程中，同學不僅可以在運動場館觀看激烈的羽毛球比賽，更可觀察到當地為配合此體育盛事而在各方面作出的特別安排，當然，三天的行程中，還是少不了……



### 品嚐美食及遊覽



先看看同學們的介紹：

**第一天的感想：**

中五 梁嘉汶  
下午我們去酒樓吃午餐，有粟米、莧菜、咕嚕肉等等。到了晚上，我們去了一間有鵝吃的酒樓吃晚飯，我們吃了燒鵝、滑豆腐，還吃西瓜作甜品，非常豐富。

中六 王安娜

我們在廣州科學中心玩了颱風測試，測試十級颱風的情況，很有真實感。還有其他玩意，例如太空漫步，新奇又刺激，最後，我們跟亞運吉祥物五羊拍照留念。今天的旅程很愉快，令我更期待下一天的旅程。

## 開放自閉的天空

梁國富先生（小四 梁卓惟家長）

作為自閉兒的家長，可能有類似的經歷：閒逛遇友，寒暄後逗問孩子：“你多大啦？唸幾年級啦？”多年來我都是搶答後急謀勇退，以求脫窘！

今年初的一次，惟惟竟搶咪成功，穿崩了！作答不清當然需即時傳譯，但卻激起我的陣陣反思：是時候要改革開放了……

調整攻略下，假期多作戶外活動，幸好在沙公「社區探險」中學會了一些旁身散手，孩子偶有發飆時尚能應付過去，漸漸地適應了外遊，郊遊行山、逛街睇戲亦無難度，減少喧嘩怪叫，撒嬌撒野，與親友共處更是和睦，大家都樂在其中。

記得初試行山，在眾多好友共膳時席間的窘態，倘若之後禁足不前，哪能享受今天舉家飽覽港九南北風光之餘，亦從惟惟進步中贏得友輩的支持？想通了一切也釋然！

上周日閨府往賞「清明河上圖」，旁人遮擋著他，他竟從人縫中，竄到幕前好位定睛欣賞，祖母、外婆都讚他機靈，而我也在欣賞，非賞他會「打尖」，而是在欣賞他的權變思維。漸明白，情景教學著實比起在家看圖片更具成效，我們也不是在邊幹邊學嗎？自閉兒也有相同的學習系統，只是比平常人要多歷練幾次，經歷多了就會掌握，他們欠的是加倍機會，再附頻繁一點的提點而矣！悔不早點明白開放，故借耕耘集一角，報予大家分享！

分享金句：不因自閉而封閉，確信開放變開心。



## 真、善、美

陳志揚先生（中一陳浩恩家長）

浩恩三歲多確定有自閉症，我們夫婦二人幾乎面對所有面試的幼稚園都不肯收留他，心情跌到谷底；後來他在協康會接受訓練，開始有進步，進入沙田公立學校入讀小學，開始感到未來是一段漫長的路要與浩恩一齊走過，今日，我們的孩子在學習上，告一段落。小學畢業了，這是六年的時光。對我，有三方面想和大家分享：

### 第一點是真：真誠對待

當浩恩在馬路上，在地鐵裡，在巴士裡，身邊的人總是帶著「奇怪」的眼光，甚至有人帶著「有色」的眼光去看我們的孩子，心底裡真不好受。但是，在學校裡，我看見大家都是用「真」，就是真誠對待我們的孩子，視他們為可以溝通，可以被教導，可以學習的學生。謝謝您們的真誠對待，你們是以「真」，真誠對待我們的孩子們。

### 第二點是善：善良的心

中國有一句話，說的好：「近朱者赤，近墨者黑。」在我們的孩子身上，我看見有一顆善良的心，為什麼他們會有一顆善良的心呢？因為他們的師長，以一顆善良的心來接納我們的孩子們。這也印證了：生命影響生命，是一個不變的原則。多謝您們使孩子們的生命更美麗。

### 第三點是美：美麗回憶

最近聽到一位台灣老師的教導：人生不如意的事，十之八九；因此，我們要忘記八九，記住一二。他教導：這一二是美好的，是美麗的，是快樂的，是如意的。可是，在浩恩的身上，我卻看到：八九是美好的，八九是美麗的，八九是快樂的，八九是如意的。如果你問浩恩，開不開心，他會回答：開心，媽媽你都要開心快樂。謝謝大家留給我們的孩子是美麗的回憶，這回憶是美麗的，是快樂的，是如意的，是美好的。

多謝校長，老師，社工，治療師及學校員工，多謝你們願意與我們孩子一齊走過他們人生中的六年，甚至完成中學畢業的是十二年時光。

古人說：「一日為師，終身為父。」多謝您們是我們孩子的「父母親」多謝大家的「真，善，美」願上帝報答大家的付出和努力。多謝您們！

謝謝您們留給我們孩子們最寶貴的禮物：真誠對待，善良的心，美麗的回憶。



## 椰子樹的孩子

譚沛泉先生（中一譚倩婷家長）

倩婷小學畢業升上中一了，心裡不期然地想起「椰子樹的孩子」這個故事：

當椰子逐漸成熟時，椰子樹愈來愈擔心，  
樹這麼高，土那麼硬，地上又有蟲在爬，  
但是，那一天還是來到了。

椰子離家了，咚的一聲掉到地上，沒有一點破損，  
椰子樹嘆了一口氣，原來孩子的果皮那麼硬，  
事實上，全世界沒有一種水果的皮，比椰子殼還硬。

椰子在水面浮了一陣，椰子樹又開始擔心。  
海水會不會浸到椰子裡面，使椰子沉到水裡？

儘管海面浪濤起伏，椰子還是浮得很平穩。

椰子樹想到在椰子裡面有一層白色的油脂，  
椰子泡在海水裡，但是海水卻沒法進到椰子殼裡，  
椰子樹又放心一點了。

不久，海水漲潮了，海浪沖走了椰子，椰子樹又擔心了起來：

椰子那麼硬的殼會不會就沉下去，  
被海水帶到海洋的底下、永遠見不到陽光的地方？  
只見椰子在海浪中搖晃幾下，就浮在水面上了。  
原來椰子殼雖然硬，卻有放鬆的本事。  
椰子樹比較放心了。

浪把椰子帶得更遠，椰子樹漸漸地看不到浪裡的椰子。  
頭愈抬愈高，終於完全看不到了。

那一天終於來到了。

椰子樹回想自己童年也曾經這樣地漂泊，  
從一個海島漂到這個海灘；  
自己也曾經以為活不下去了，  
海水那麼鹹，怎麼能使用？  
沒想到父母留在自己殼裡的水，是乾淨的淡水，而且有豐富的養分，  
使自己能維持六個月，完全都不需要外來的幫助。

六個月後，椰子樹也已經強壯得可以吸取岸上的淨水。  
希望孩子會珍惜父母留在他心中一點寶貴的禮物；  
雖然不能供給孩子全部的需要，但是有六個月的補給，  
也夠孩子堅強地去面對未來。

潮水來了，潮水去了。

有一天，椰子樹聽到海島說：「海的那一端，有一棵椰子樹，長得又高又壯，而且很像海灘上這棵老椰子樹。」

老椰子樹終於放心了。

倩婷經常在家裡練習朗誦一首打油詩，其中一句是：「爸媽請放手，相信我可以！」每次聽她，都是一個感動的提醒。是的，作父母的要學習放心地（不是迫不得已地）放手，相信子女可以像故事中的椰子一樣，找到自己生活的天地。

但很快，心裡便浮現一個現實問題：「我的孩子是有特殊需要的，怎樣可以放心地放手呢？」「椰子樹的孩子」這個故事給我很多鼓勵。這也許是每位「沙公」學生家長所需要的鼓勵。

深信，我們每位家長已經盡己所能去培養自己的子女。回想十多年以來，自從知道子女有特別需要的一刻開始，不是東奔西跑、四處張羅、付出心力血汗、不惜金錢、時間為幫助自己的子女成長嗎？我們真該為自己鼓掌，同時亦常常鼓勵自己：「我在孩子身上做的一切，都會幫助建立他／她日後的生活。」

再者，對於子女日後的生活，我們會同樣地竭盡所能去扶助；但是，子女的將來如何，有很多是自己管不著、支配不到、預計不及的部份。我們學習「不要為明天憂慮；一天的難處一天當就夠了。」相信「那一天」，當子女要獨立、自處時（甚至我們已經不能再陪伴左右），他／她仍然可以，因為這些孩子的生命力是堅強的。



## 新的適應

陳慧貞女士（校友陳亭嘉家長）

嘉嘉在三個月前畢業了，回想她剛開始到大埔區智松嶺中心受訓的時候，真是百般滋味在心頭，因為嘉嘉對新環境，新工作和新的學習不適應和害怕，在嘗試寄宿的首三天她幾乎每天都在哭，不斷打電話給我，不肯返中心，常常嚷著要返回沙公讀書，後來經過中心、校方及我們的了解後，才明白嘉嘉未能一下子適應太多的轉變，她不習慣餐飲服務課程長時間站立的工作，也不習慣在宿舍留宿，身為母親衡量過她目前的感受及訓練她擁有日後獨立的能力下，惟有痛心地向嘉嘉慢慢地解釋和灌輸如何去適應，同時亦獲得中心及校方的支持，分階段協助嘉嘉適應：她先調往包裝服務課程，亦暫時由留宿生轉為走讀生，雖然，她每天一大清早轉乘三程車才能往返中心，但能看見她每天開開心心出門，又開開心心回家，現在漸漸適應下來，心裡覺得滿足就足夠了。



## 我的願望

零小文女士（小四 羅嘉進家長）

我的兒子羅嘉進九歲，今年九月一日他踏入「沙田公立」這所我們盼望已久的學校。因為，自從知道兒子需要讀「特殊」學校後，「沙公」是我心中的理想學校。等了三年，我的願望實現了。

常言道：「苦盡甘來」，我體會到了。因為，在「沙公」排位的這段時間，我與嘉進要從「石門」乘坐港鐵然後轉巴士往葵盛「三水學校」上學，有時候碰上下雨天真的苦不堪言。所以，那時候總會被人揶揄一番：「沙公也是特殊學校，能有什麼奇蹟，何必那麼執著？」但是，今天我為自己的執著，堅持而高興！因為，我看到了嘉進在短短的時間內有明顯的進步，由開學第一天的畏懼變成一天天的開心、活潑、有自信！我心裡也安然了。

另外，很感謝學校老師們能在這麼短的時間內了解並掌握到嘉進的程度及特性，為他安排合適的課程；讓他參加不同的課外活動從而發掘他的潛能。感謝朱Sir給嘉進耐心輔導，以及常給我來電溫馨提示。感謝宋姑娘來家訪時給我詳細地介紹了學校及為我解答心中的疑惑與焦慮。宋姑娘，您的到來令我心中的壓力放鬆了不少呢，謝謝您！更感謝唐逸敏老師主動，及時對我反映嘉進的語文情況及他在校表現。感謝老師們無私的愛！

「孩子確不笨」！我希望嘉進在「沙公」這有目共睹的好學校裡學習、成長，在老師們的共同努力培育下，也有「奇蹟」的一天。這是我我第二個願望。



## 快樂的一天

伍嘉華女士（小二葉穎茵家長）

10月31日，是一個陽光明媚的星期天，我們一家有幸參加了沙公家教會舉辦的親子康樂日營—鯉魚門度假村一天遊。先生出差了一個星期，難得休息一天，本來想留在家多睡一會，但為了爭取多點時間陪女兒，亦早起參加了這次親子旅行。

我們匆忙趕回了沙公校園，上了旅遊巴，開始了我們的歡樂之旅。在車上，沙公的義工已致力為學生提供娛樂節目。答問題玩遊戲，唱歌表演後，就可以收到令他們兩眼發亮的禮物，包含他們最喜歡的糖果，令他們心花怒放，有了一個快樂的開始。我的兩個女兒也在這些誘惑下，各自唱了一首歌，記得去年旅行時，她們還有點害羞不敢出去，今年就大方多了，唱起歌來也特別有自信。

我們隨著旅遊巴到達鯉魚門度假村，首先影了大合照，然後聽了營地主任的介紹，跟著就分頭活動了。我們首先玩了小朋友喜歡的踏單車，跟著就去打籃球。平常我們也經常在節假日去踩單車，但因女兒還小，仍需陪伴，所以我們其實是陪“公主”做運動，而非自己做運動。反而打籃球就有所不同，可一家同時做運動。我們在教導女兒之餘，自己也可以在寬闊的籃球場上奔跑，運球，射籃，重溫當年做學生時打籃球的樂趣，比單純在健身室跑步做運動的感覺來勁多了。

然後，我們又玩了小朋友至愛的吊車和繩網。穎茵起初不敢玩繩網，但在妹妹的帶領和父母的鼓勵下，終於轉了進去。不久她因不知如何行走，幾次想逃出來。後來在我們的指點下，開始懂得動腦筋去解難，一步一步，戰戰兢兢地上攀爬，終於到達了終點的滑梯，滑了下來。有了第一次的成功經驗，她就開始了第二，第三次的嘗試，之後還喜歡上了這種遊樂設施，令我們深感欣慰！

在女兒們玩繩網的時候，我們大人就抓緊時間打了幾局羽毛球。這是我們還沒有生兒育女之前很喜歡的運動。球拍都已擺在床下塵封了多年，這次有機會重執球拍，享受這項運動的樂趣，真是難得。

在意猶未盡之際，我們於下午三點左右踏上了歸途。在旅遊巴上，義工們又給了小朋友們不少驚喜，每人獲分發了很多糖果，穎茵和妹妹都把它們放進了背囊裡，愉快地隨我們一起回家了。

這真是快樂而難忘的一天啊！



## 韓國之旅

大家好！我是小五班謝首進。剛過去的暑假，我和家人一起到韓國旅行。我們去了樂天世界和夢幻世界，玩了很多不同種類的機動遊戲。我們也到過溫泉水上樂園玩滑梯、造浪池和游泳。還有餵綿羊和做泡菜。這次旅程，我玩得非常開心，真難忘！

小五班謝首進



## 剪報有感

最近一則關於珠海團在台灣蘇花公路意外一事，令我感受良多。

現在二十多名團友下落不明，我感到十分悲痛，本來他們開開心心到台灣旅行，卻不幸地被颱風鮑魚吹襲而遇上意外。領隊指由於當時沒有火車票買，所以才改坐旅遊巴，其實，改天才坐火車不行嗎？為何要急著去第二個景點呢？坐火車始終比坐旅遊巴安全得多。如果當時他能想清楚這點，就不會有這次意外的發生了。

我希望台灣的救援人員能全力找尋失蹤的團友，「生要救，死要見屍體」，你們要加油啊！

## 週記一則

在這個星期的小息裡，我常常去教員室找我最喜愛的幾位老師談天，因為近來我在學校和同學相處得不太愉快。吳老師、李老師和張老師都對我很好，她們不但聽我傾訴，還會教我怎樣和同學相處。在我哭的時候，她們更會安慰及鼓勵我，令我重新振作起來，我真的很感謝她們呢！

星期五是室內賽艇比賽，老師帶我們到九龍公園體育館比賽，一開始是高小組比賽，然後才到我們比賽。雖然我十分緊張，但也能保持水準，最後，我得到了銅獎，和其他同學也有很好的成績，獲得多面獎牌，我也替他們高興。老師常常告訴我們，比賽不一定求勝利，盡了能力便問心無愧了，我也十分贊成。

中二乙 張家銘同學



中四 謝敏瑜同學



## 給媽媽的信

親愛的媽媽：

最近你和姊姊都因為工作很晚才回家，我經常一個人獨自在家裡，但我一點都不孤獨；因為我已經習慣了。

我想你知道最近我最難得的一件事，是代表香港往福州參加田徑比賽，在幾天的活動中我能夠好好照顧自己；以往參加田徑訓練，有時候很想放棄，但經過到福州比賽後，終於改變了我的想法，我不可以放棄的。在福州的幾天，我也能夠大膽地和義工們聊天，一位義工說我很棒，要好好練習，慢慢進步，越戰越強，鼓勵我堅持，克服困難，能認識他們真是很難得的。

媽媽，我不是小孩子了，你實在不用那麼著緊，每次當我聽到你對我的說話重複又重複，我感到煩厭，其實我已經再不是你心目中的小女孩了，請你放心吧！

祝  
身體健康！

女兒  
麗君上  
十月十八日



## 給媽媽的信

親愛的媽媽：

我在學校的生活十分開心，老師非常友善，恍如父母般疼愛我，教導我做人的道理及學科上的知識。我和同學相處融洽，好像兄弟姊妹般相親相愛，我覺得自己十分幸運能夠在沙田公立學校讀書，我很喜歡上學，放暑假的時候，每天都期待開課日的來臨，在學校的日子是我一生中既珍貴又美好的回憶。寫信給你是我真希望你能分享我的喜悅。

祝  
工作愉快

女兒  
安娜上  
十月十八日



中六 王安娜同學

## 我的生活

我是中六班的羅俊安，今年18歲。我有一個弟弟羅俊文在沙田公立學校讀中三班。我最喜愛吃漢堡飽、沙津、水果和雪糕。日常生活我很喜歡砌模型、玩機械人、打電腦遊戲和畫圖畫等。

每天我都會幫媽媽做家務，有洗碗、晾衫、摺衫、吸塵、執床和整理自己的書檯，間中也會幫爸爸媽媽疲勞的身體按摩一下。我是個好孩子，我愛我的家。



## 陸運會



十一月九日星期二，學校在沙田運動場舉行了陸運會。那天天氣很好，上午九時三十分，我們全校老師、同學、家長義工、哥哥姐姐義工和嘉賓一起到達運動場。

全校同學都參加比賽，每位同學都很努力，我班有好幾個同學在比賽中得獎。我參加了兩個比賽，是100公尺賽跑和立定跳遠，我在跑步得到銀獎，我覺得很開心，希望明年也能夠參加學校的陸運會。

## 陸運會

### 中一 蔡華傑同學

學校的陸運會在十一月九日舉行，地點是沙田運動場。我參加了擲球、二百公尺賽跑和接力，擲球我取得了銀牌，二百公尺賽跑得了銅牌。

陸運會有很多賽事，今年很特別，在完結前，全校各班同學一起在跑道上跑四百公尺，並且由老師帶領，校長也有參加，十分熱鬧！

在陸運會完結時，心情有點依依不捨，下年我將會再參與學校的陸運會。



### 中六羅俊安同學

## 榮獲十大傑出弱能學童獎的感受

### 中六 王思榕同學

我很開心可以獲得第二十九屆蜆殼／港島青商傑出弱能學童獎，這個獎對我是一個鼓勵。所以，我會努力讀書、勤力練習跑步、勤力練習口風琴和唱歌。

最後，我要多謝老師、教練、校長、家人、同學、社工、護士、言語治療師……，如果沒有你們的支持，我就不會有今天的成就。我希望同學要努力讀書，像我一樣拿到好成績。



### 中六 符浩斌同學



## 到香港電台電視大廈看電視節目

2010年的暑假，我成功申請到香港電台電視大廈觀看電視節目。那天，我乘搭港鐵前往九龍塘站，下車後，步行到九龍塘小巴站乘搭 29A專線小巴前往香港電台電視大廈，我在廣播道的香港電台電視大廈下車，進入大廈前，先在管理處簽名登記，然後在大廈地下等候聯絡人，接着聯絡人劉小姐帶我到三樓會議室，入內後，還要核對身份證，之後便可以觀看已申請的節目了。

當日我看了《鏗鏘集》。你也有興趣申請嗎？如果想觀看香港電台電視節目的話，請瀏覽以下網址：  
<http://www.rthk.org.hk/channel/tv/tvarchivecatalog/>

申請程序：我們首先進入「香港電台電視節目資料庫」的網站，接着在此網頁內按「借看方法」，然後再按「個人借看申請表格」，在第一欄「選看節目名稱」的「系列」欄目內填上自己想觀看的節目名稱後，再填上該節目的播映日期，例“鏗鏘集 1989/11/16”，然後再在「劇名」的欄目上，填上上述節目內的單元名稱，例“矢志不渝”。第二欄是「姓名」的欄目，在這處要填上報名人的姓名和電話，每次最多可填四人。第三欄是「觀看目的」，此處可不用填寫。最後一欄是「觀看時段」，首先是「日期」，在此填上自己想觀看節目的日期，你可以選星期一至五，不過公眾假期是暫停觀看的，例“2010/07/15”，然後是選擇「時段」，在這裡填上自己想觀看節目的時間，下午三時至五時觀看也可選擇，每次觀看時段以每一小時為一節，例“15:00-16:00”。

在這裡可以觀看由香港電台電視部開台至今的電視節目，包括由1973年期間首播的《獅子山下》、由1977年至2006年期間首播的《小時候》、由1978年期間首播的《鏗鏘集》、由1990年至1993年期間首播的《柏林週記》等等，部份節目是我在圖書館也借不到的，非常珍貴，難得一看啊！

**一月  
新春佈置**

為了迎接兔年的來臨，家教會將替校園扮靚，佈置一番，你有興趣參與嗎？預埋你，到時見啦！

**二月  
新春團拜**

新春團拜是各會員互相祝賀，聚首一堂的好日子，除聚餐外，還有精彩表演及豐富禮物大抽獎，請密切留意詳情，請踴躍參加。

**三月  
「感覺統合」家長講座**

本會將於三月五日（星期六）下午二時至四時榮邀香港理工大學註冊職業治療師（暨獲感覺統合評估證書）龍珮怡小姐為各位會員主講有關感覺統合的講座，機會難逢，名額有限，萬勿錯過！

**三月  
高爾夫球同樂日**

可有興趣與子女在優美的高爾夫球場打高球嗎？家教會將於三月十二日（星期六）舉辦高爾夫球同樂日，請留意報名詳情。

**四月  
校服回收及轉贈計劃**

孩子快高長大，校服很快也不合身，家長可把這些整潔的校服於指定時間帶回學校，讓我們轉贈予合適的同學，既環保又助人，一舉兩得。

**五月  
火炬慈善跑**

香港弱智人士體育協會將於五月舉辦一年一度的火炬慈善跑籌款活動，籌得的善款將用作培訓運動員及資助精英運動員參加國際賽事之用，希望大家出錢出力，共襄善舉。

**六月  
畢業禮**

時光飛逝，本年度的小學畢業生將於6月15日舉行畢業典禮，屆時誠邀家長和同學出席盛典，向畢業生送上真誠的祝福。

**六月  
謝師宴**

畢業了！謝師宴是應屆的中、小學畢業同學向師長表達謝意的好機會，誠邀家長和子女一同出席，向師長道謝。

**家事常識—「滋味美食製作」班菜譜**

滋味美食在沙公，好味特色好介紹，以下便是11月家長興趣班的滋味食譜，歡迎大家學會後，在聖誕聯歡會一齊分享啦！

**雞批**

**材料：(四個份量)**

皮：	牛油	170 克
	糖	45 克
	麵粉	340 克
	蛋	半隻
	鹽	少許
餡：	雞肉	226 克
	鹽	適量
	糖	適量
	粟粉	1/4 湯匙
	洋蔥	1/4 個

**做法：**

1. 將雞肉加入適量鹽、糖及粟粉拌勻。
2. 粟粉加水少許拌勻成粟粉水。
3. 洋蔥爆香，倒入雞肉，鹽、糖，再倒入粟粉水煮至糊狀，放冷備用。
4. 麵粉篩過放枱上，加入牛油粒搓成粉粒，再加入蛋、糖、鹽，搓成粉團，輾成一分厚，級出花形皮。
5. 將皮放入盤內按好，放入雞肉糊，邊塗上蛋汁，覆上另外一塊皮，邊壓實，面塗蛋液，上面刺小孔。
6. 放入預熱焗爐200度焗約15分鐘即成。

**咖哩牛肉批**

**材料：**

皮：	牛油	170 克
	糖	45 克
	麵粉	340 克
	蛋	半隻
	鹽	少許
餡：	罐頭鹹牛肉 (細)	1 罐
	糖	適量
	鹽	適量
	咖哩粉	1 包
	粟粉	1/4 湯匙
	洋蔥	1/4 個



**做法：**

1. 將鹹牛肉加咖哩粉拌勻。
2. 粟粉加水少許拌勻成粟粉水。
3. 洋蔥爆香，倒入鹹牛肉、糖、少量鹽，再倒入粟粉水煮至糊狀，放冷備用。
4. 麵粉篩過放枱上，加入牛油粒搓成粉粒，再加入蛋、糖、鹽，搓成粉團，輾成一分厚，級出花形皮。
5. 將皮放入盤內按好，放入鹹牛肉糊，邊塗上蛋汁，覆上另外一塊皮，邊壓實，面塗蛋液，上面刺小孔。
6. 放入預熱焗爐 200 度焗約 15 分鐘即成。

**鮮肉飽****材料(20 個份量)：**

高筋麵粉	2000 克
乾酵母	5 克
豬肉	200 克
冬筍	100 克
冬菇	100 克
蝦米	20 克
鹽	4 克
生抽	適量
紹興酒	適量
胡椒粉	適量

**做法：**

1. 將豬肉、香菇、冬筍、蝦米切成小粒狀
2. 鑊內放小許油，以中火燒至 6 成熟時，放下豬肉炒散，再加入香菇、冬筍、蝦米炒勻，隨即加入生抽、紹興酒及胡椒粉略炒後盛起成為餡料。
3. 將酵母用 35°C 左右適量溫水(以不燙手為宜) 溶解成乳液倒入麵粉中，加同樣溫水將麵粉揉成光滑的麵團，靜置 10 分鐘左右。
4. 將麵團分成 20 份，放入餡料做成飽子坯型，置於溫暖處(30-36°C) 發酵約 40 至 60 分鐘，待麵團體積增大約一倍或麵團內出現蜂窩狀即可上蒸籠，蒸約 15 分鐘即成。

**蔥花卷****材料(20 個份量)：**

高筋麵粉	2000 克
乾酵母	5 克
蔥	200 克

**做法：**

1. 將酵母用 35°C 左右適量溫水(以不燙手為宜) 溶解成乳液倒入麵粉中，加同樣溫水將麵粉揉成光滑的麵團，靜置 10 分鐘左右。



(下接管 30 頁)



專訪

**張惠儀主任**

張惠儀主任是一位很真誠和坦率的被訪者，對每條問題都認真地回答，沒有半點扭扭，為了能更生動地描繪她的真性情，筆者會以張惠儀主任為第一身，述說她的故事。

**張惠儀主任小檔案**

畢業於羅富國教育學院體育系，1995 年開始在沙田公立學校任教，亦是她的第一份工作，翌年，她被學校推薦進修特殊教育課程，同年亦修畢小學學位教師課程。在她十六年的教師生涯中，大多負責小一和小二班，今年也是小一班主任，在處理初升上小學的學生問題，經驗豐富。

張惠儀主任育有一對子女，兒子八歲，女兒五歲，放工後，除督促他們做功課外，夫婦二人最愛跟子女分享工作的趣事或困難，鼓勵他們提供意見。雖然兒子只得八歲，但因他的想法是由小朋友的角度出發，所以很多時都能給予父母驚喜和啓迪。

**童年生活篇**

兩、三歲以前，艇是我的家，父母靠捕魚養活一家人，但一場颱風，艇被摧毀了，家也給弄散了，全家人也被迫離開熟悉的香港仔，寄人籬下，並曾先後分散寄居於不同親友的家中，也記不起曾暫居過多少個地方。



過了幾年，終於傳來好消息，我們獲安置到沙田臨時房屋區，一家人可以團聚了；後來更獲分派到公屋居住，Alleluia！



我在家排第五，數一數，便找到我了。

## 學生篇

安頓居所後，我可以正式讀書了，看看我的校服也是SPS（沙田美林公立學校）呢！請找出我在那裡？

當時，我除了上學亦要幫母親做皮帶加工的工作，把一些窩釘放在皮帶上，經常弄到手指痛。



每天幫母親完成工作後，便立刻做功課，常做到很晚才可睡覺，我的讀書生涯，就是與工作為伴的呢。



學校生活帶給我很多美好回憶，老師們明白我的家庭狀況，常主動關心我，令我暗地立下將來要當老師的志願；

然而，中學時也有一位老師是我的反面教材，他在課堂上經常喝罵學生，上他的課可以用「膽顫心驚」四字來形容，每次只希望快些下課。他的態度是作為老師的大忌。



在羅富國教育學院修讀體育時，也遇到好老師。有次上體育課時，我不慎扭傷了腳，有一位老師願意每天早上接我這「病人」上學。他們的榜樣，建立了我今天做老師的藍圖。



中學的我和同學們



我在羅富國的日子

## 工作的抉擇

坦白說，我並沒有什麼大使命去驅使我選擇任教特殊學校，當時也有幾間學校願意聘用我，我應怎樣選擇呢？



隊伍非常龐大！

容許我在這裡表白一下，我當時是希望選一間不用我教體育課的學校，因我認為在廣闊的操場上大聲上課是很辛苦的，於是，我做了一個自以為最佳的決定，就是選擇沙田公立學校，因它在我的住處附近，也猜想特殊學校應該不怎樣注重體育課的。但現實是……。但與學生相處一段時間後，我實在愛上這份工作，愛上這兒的學生，教體育科更能發揮我的專長。

## 教學錦囊

我主要任教小一和小二，耐心是最重要的，小朋友的性情通常比較「隨意」和「率直」，我並不認同這就是頑皮，需了解其行為背後的誘因；此外，要給他們時間和空間去平靜情緒，大家心平氣和才教導他們應有的行為。

有時同學在課堂中鬧情緒，跟老師拉著鋸，如另一位老師能在適當時介入，令情景有所改變，同學的情緒被分散下，較易平伏下來。

另外，帶同學離開現場，行一會花園，也是不錯的處理方法，需要時，社工或其他空堂的老師也會協助，team work 是也。

更重要的是了解同學的性格和情緒的起伏，避免一些無謂的干擾，令他們不安。

最後，做小一老師必須擁有的一種特別功力，就是學會「忍得笑」，因他們實在太可愛，常在不自覺間，做了一些有趣的舉動，如果讓他們看到我笑起來，他們會以為自己的「惡行」是合理的呢。



## 資源老師篇

作為一位資源老師，我又進入教學的另一層次，在小息或上課前後的時間，要留意我所負責的幾位同學，根據他們的情形而分配時間，藉著每天點點滴滴的溝通，及堅持對他們的期望，盼有天他們能茁壯成長。

跟家長聯絡是不可缺少的一環，我盡量爭取時間與家長溝通，常利用回家途中的時間，與家長們透過電話傾談學生的情況。

## 難忘事篇

## (一) 我哭了

第一年正式做老師，滿懷期望，能將在教育學院所學到的理論，實踐出來，貢獻學生。那次輪到我負責在禮堂替學生分組活動，沒有經驗的我，不懂得凝聚學生的注意力，整個課堂像是自由活動似的，我所預備的教材完全用不上，強烈的挫敗感湧上心頭，我按捺不住，就在禮堂上哭了出来。幸好同事及時替我解圍，控制場面，同時又加以安慰和鼓勵，就這樣，十六年來，我已練得一身好武功，揮灑自如。



## (二) 生日會

我人生的第一次生日會是在沙公舉行，同事們為我預備生日蛋糕，並在白版上大事宣揚，結果我收到很多祝福，由小到大非常渴慕的生日會，終於發生在我身上了（雖然已過了二十歲）。



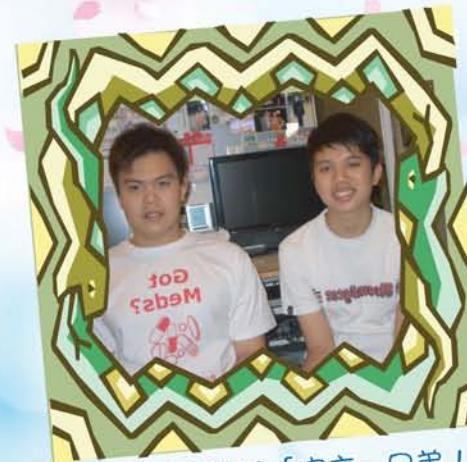
## (三) 聖誕禮物

小時候的某一個聖誕節，有些義工為屋村的小孩舉行慶祝會，我和妹妹也獲派一些巧克力，但份量不足夠回家與其餘的六兄弟姊妹共享，怎麼辦？我戰戰兢兢地問一位義工姐姐可否多要一份巧克力，她竟然答應，這小小的給予，令我感動得至今仍忘不了。

記者： 羅小雲(郭瑋添家長)  
張詠賢(吳鈞庭家長)  
插圖： 藍樂恩(吳鈞庭朋友)

## 筆者後話

在整個訪問過程中，筆者了解到張惠儀主任的童年生活不容易，她淡淡然地訴說著自己的過去與現在，展現出她堅韌不屈的精神；過去雖是生活艱難，卻豐富了她對人生的體驗，順境時，她會感謝那些曾造就她的天使；逆境時，她會自我調節隨遇而安的性格，是上天給予張惠儀主任最好的禮物，以致衝擊來到時，也能從容面對。



我哋原沙公「安文」兄弟！



「現代版」跟「懷舊版」都一樣咁溫馨！



太空戰士一飛沖天



一個媽，兩個妙，「好」字認真俏！



食飽飽，影番張全家福先！



麥當奴叔叔係我個好朋友，  
我時時去探佢架！



我哋屋企添咗個新成員，  
你話佢可唔可愛呀？



你哋估下今日係邊個生日呢？



樹屋歷奇真係好好玩啊！



我哋同森林之友做個 friend！

### 09-10 毕業禮



小學畢業生、中學畢業生，個個都開心！

畢業典禮，表演節目，精彩奪目！



### 09-10 謝師宴

難得師生家長聚首一堂，  
中、小學畢業生各有表演節目，謝謝老師！



### 迎新茶聚



新、舊會員有傾有講，互相認識和交流。



迎新遊戲，滿載而歸。

### 中秋及聖誕佈置

校園佈置，家長參與，增添節日氣氛。



## 周年會員大會

全體會員濟濟一堂，聚精會神，認真留心。



## 親子自助餐天倫樂

會後自助餐，大家食得好開心！



## 滋味美食製作班

家長美食興趣班，導師學員都唔簡單，Yeah！



## 國際復康日海洋公園同樂日

輕鬆同遊海洋公園，一齊影張全家福先！



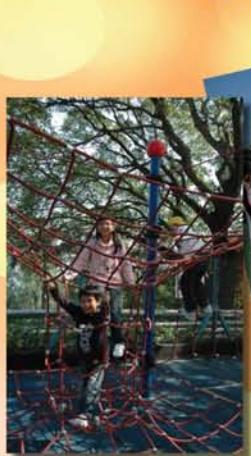
## 公益金服飾日

評判團隊，志在參與，不重勝負，只重公益。



## 親子康樂日營

鯉魚門度假村前影番張大合照，認真熱鬧啊！



親子活動，一齊遊玩。

## 校服回收

校服回收，循環再用，既環保又珍惜！



## 陸運會

親子齊參與，一齊跑，一齊玩，一齊領獎，好開心呀！



## 學校旅行

學校旅行，身心舒暢，樂也融融！



## 聖誕聯歡會

學生、家長齊齊參與，歡渡聖誕！



## 「2010亞運在廣州探究旅遊」

陳寶麟老師

學生對上年度的「中山專題探索旅遊」反應非常熱烈，同學們參與旅程後亦獲益不少。今年是旅遊經歷第三年的課程，主題是「參加旅行團出遊」，活動又怎會比上年度遜色呢？

適逢2010年11月廣州舉辦第十六屆亞洲運動會，本校獲中國香港體育協會暨奧林匹克委員會挑選到廣州觀看羽毛球比賽。值此難能可貴的機會，本校一行24人於11月12日至14日前往廣州觀賞此體育盛事。這就是本年度旅遊經歷科的重頭戲「2010亞運在廣州探究旅遊」。



在是次旅程中，同學不僅可以在運動場館觀看激烈的羽毛球比賽，更可觀察到當地為配合此體育盛事而在各方面作出的特別安排，當然，三天的行程中，還是少不了……



## 品嚐美食及遊覽



先看看同學們的介紹：

第一天的感想：

中五 梁嘉汶

下午我們去酒樓吃午餐，有粟米、莧菜、咕嚕肉等等。到了晚上，我們去了一間有鵝吃的酒樓吃晚飯，我們吃了燒鵝、滑豆腐，還吃西瓜作甜品，非常豐富。

中六 王安娜

我們在廣州科學中心玩了颱風測試，測試十級颱風的情況，很有真實感。還有其他玩意，例如太空漫步，新奇又刺激，最後，我們跟亞運吉祥物五羊拍照留念。今天的旅程很愉快，令我更期待下一天的旅程。

## 中五 謝敏瑜

晚上我們回到酒店，珠江兩旁的景色十分美麗，我們還可以看到開幕式中的煙花，這是我第一次在現場看煙花，太興奮了！



## 第二天的感想：

## 中六 區偉略

我們在天河體育中心看香港隊對馬來西亞隊的羽毛球比賽，這場比賽真是很激烈，雖然香港隊輸了，但香港隊已很努力，香港隊繼續努力吧！下一屆亞運會一定會有更好的成績。

## 中六 陳麗君

我們到黃花崗七十二烈士墓參觀，導遊向我們講解烈士為國家犧牲的事蹟，令我感到他們很偉大。

## 中六 王思榕

我們到陳家祠參觀，這是很歷史價值的古蹟，這座建築物是用木雕出來，真是做得很精緻和考功夫。

## 第三天的感想：

## 中五 黃怡馨

我們到明治雪糕廠參觀，廠裏有很多不同儀器，那裏的職員介紹雪糕的製造過程，我們還品嚐了雪糕，真是美味。

經過了三天的旅程，最開心的是學生能享受旅遊，更感滿足的是學生能從中學習，有所反思。



## 同學們的反思：



## 中四 鄭嘉豪

整個旅程真是很充實，看比賽、看名勝、吃雪糕等。可惜，有時我卻沒有遵從老師的指示，對不起！

## 中四 郭瑋添

我很開心能自己去旅行，我學會自己照顧自己，雖然我掛念家人，但是沒有大哭要回家，已經比以前進步。我最愛看羽毛球比賽，非常精彩。最難忘是和同學在酒店開派對。我希望再有機會和同學們一起去旅行。

## 中六 林景珊

在這次的旅程中，我需要改善的是與同學討論或分享時說話太細聲。

## 中六 王安娜

這次旅程令我學會了照顧自己、自律、與人合作、守規則和團隊精神的重要。

## 中六 王思榕

在這三天裏，老師提醒我們怎樣和別人相處、餐桌的禮儀、要尊重別人的意見、要情緒穩定、要主動表達意見、聽從老師和導遊的指令等。最難忘的地方是參觀黃花崗七十二烈士墓，因為烈士為了拯救中國而喪生，真是很值得我們尊敬。

高中的同學們，中山遊及廣州遊都沒有參加過嗎？不必灰心，很快又再有機會，很快便到你了！



### 南瓜蛋糕

材料(約 8 個份量)：

南瓜	100 克
蛋	4 隻
牛油	50 克
鮮奶	50 毫升
低筋麵粉	60 克
泡打粉	1/2 茶匙
糖	60 克

做法：

1. 南瓜去皮去籽切粒，蒸至軟身。壓成南瓜茸。
2. 牛油室溫置軟，待用；用 30 克糖與蛋黃混合打至淡黃色，加入南瓜茸。
3. 將牛油及牛奶放入蛋液混合物中，攪拌。
4. 將低筋麵粉、泡打粉混合拌勻，輕篩入蛋溶液內，攪拌。
5. 另 30 克糖與蛋白打至企身，再與麵粉混合物拌勻。
6. 預熱焗爐，以 180 度焗 35 分鐘即可。



### 焗豆沙西米布甸

材料(11-12 杯 8cm 布甸杯份量)：

西米	100 克
水	650 毫升
糖	80 克
牛油	30 克
蛋	2 個
粟粉	30 克
吉士粉	30 克
鮮奶	75 毫升
豆沙(可用其他餡料)適量	

做法：

1. 水和西米用慢火煮 10 分鐘，再焗 15 分鐘。加糖及牛油煮溶。
2. 吉士粉、粟粉、蛋用奶拌勻倒入西米內(不用再煮熟)。
3. 將一半混合物倒入焗兜內，放豆沙，再倒入餘下西米混合物。
4. 焗兜放焗盆內(盆內放適量水)，用 200C 焗約半小時至金黃色。

### 豆沙煎餅

材料：

糯米粉	225 克
澄麵粉	45 克
砂糖	70 克
豆沙	120 克/適量
炒香芝麻	適量
油	1-2 湯匙
水	225 毫升

做法：

1. 先將砂糖及水煮溶。糯米粉及澄麵粉同篩入盆中拌勻，然後將糖水分次倒入粉中，倒一次攪拌一次，直至用完所有糖水，倒入油，跟住搓成麵糰。
2. 將糯米粉糰分成 10-12 份(可在工作檯上灑下少許乾糯米粉)，搓成球狀像包湯圓一樣包入豆沙餡，然後沾上芝麻，平底鑊燒熱後放油，待粉糰吸收一陣油才用鑊剷壓扁，然後以中慢火煎至金黃色和熟透便可。



### 椰堆

材料：

蛋白	2 隻
鹽	1/8 茶匙
糖	30 克
低筋麵粉	2 湯匙
奶粉	1 湯匙
椰絲	90 克
雲呢拿香油	少許

做法：

1. 將椰絲放入焗爐焗 5 分鐘焗香，取出待用。
2. 將蛋白打起，慢慢加入鹽、糖，打至企身。
3. 將低筋麵粉、奶粉、香油及已焗椰絲加入，輕輕拌勻。
4. 分成相等的小球，放入 170 度焗爐，焗 20 分鐘即可。



# 新教職員小檔案！

鄧智仁老師

任教科目/工作崗位：音樂、數學、小一班主任  
教學/工作經驗：音樂老師、鋼琴老師

星座：獅子座

嗜好/興趣/專長：彈琴、彈結他、看書、唱k、  
打乒乓球、羽毛球、壁球

加入沙田公立學校的感受和期望：感覺沙公同事間相處融洽，學生天  
真可愛，令我在工作上更能感到快樂的氣氛，期望能盡我所能，做到  
最好！！



任教科目/工作崗位：中文、常識、視藝、  
小二班主任、閱讀、輔導

教學/工作經驗：曾於小學任教多年

星座：巨蟹座

嗜好/興趣/專長：閱讀、旅行

加入沙田公立學校的感受和期望：沙田公立學校給我一個很親切的感  
覺，因為我小時候在大圍長大，能到本校任教，使我有如返回老家般溫暖。我期望所有本校的學生都能健康愉快地成長，我相信為學生所  
付出的一切都會是值得的。

李慧萍老師



任教科目/工作崗位：中文、普通話、閱讀  
小三班主任、感知科

教學/工作經驗：助理研究員

星座：水瓶座

嗜好/興趣/專長：到維基百科查看各個範疇的新奇知識，專於閱讀書籍  
加入沙田公立學校的感受和期望：對我來說能加入沙田公立學校是我的  
理想。我覺得沙公的學生十分友善及開朗，也令我在沙公的生活十分開  
心，我希望可以和同學一起努力，做到教學相長。

蔡嘉恩老師



# 新教職員小檔案！

李嘉嘉老師



任教科目/工作崗位：中國語文、視覺藝術、  
中二甲班主任

教學/工作經驗：曾任小學教師、畫室藝術統籌主任

嗜好/興趣/專長：繪畫、看電影、旅遊

最喜歡的動物：貓、狗

加入沙田公立學校的感受和期望：很開心又回來沙公這個大家庭！原來  
很多同學也還沒把我忘記，令我很高興。希望在以後的日子裡，能再  
與你們一同上課、一同玩遊戲。

任教科目/工作崗位：數學、電腦、自理/跆拳興趣班教練、  
中三班主任

教學/工作經驗：曾任群育學校學生輔導員及  
兩年院舍導師

星座：山羊座

嗜好/興趣/專長：



陳孝斌老師



加入沙田公立學校的感受和期望：沙公是一個很愉快的工作地方，祝  
願各同事同學身體健康，開心快樂。

任教科目/工作崗位：科技與生活、  
家事實務、常識、自理

教學/工作經驗：中學科技與生活科教師

嗜好/興趣/專長：旅遊、球類活動、踩單車、  
攝影、烹飪

加入沙田公立學校的感受和期望：來到沙公任教，感覺  
非常新鮮，因為跟我以往的工作有很大的分別，這裡的同學都很親切，  
對老師都很友善，而且很受教。我很喜歡在這裡工作，希望同學也會  
喜歡我上的每一課！

王素怡老師





莊潔玲小姐



工作崗位：言語治療師

教學/工作經驗：曾於三間特殊學校任實習言語治療師

星座：人馬座

嗜好/興趣/專長：去旅行、行山、打羽毛球、看電影

加入沙田公立學校的感受和期望：從第一天踏進沙田公立學校的校門，就能感受到同學們的熱情和活力。每天早上經過禮堂，聽到同學們主動的打招呼就感覺很窩心。期望在未來的日子，我可以對每一位同學了解更多；並希望每位同學都享受每一節的言語治療堂，從中可以學得更多的溝通和社交技巧。



梁俊傑先生



工作崗位：活動助理

教學/工作經驗：曾於協助精神病康復者

就業的社會企業實習

星座：水瓶座

嗜好/興趣/專長：做運動、看電影、做義工

加入沙田公立學校的感受和期望：走進被綠樹包圍的沙公，自然令人心境開朗！這裡的同事與同學皆十分親切友善，臉上總是掛著微笑！這樣的地利人和，是我夢寐以求的工作環境！第一次接觸教育事業的工作，我期望在沙公中學到更多，豐富人生！



馮穎宜小姐



工作崗位：文書助理

教學/工作經驗：多年文職工作

星座：金牛座

嗜好/興趣/專長：遠足、手工藝、童軍、聖約翰救傷隊

加入沙田公立學校的感受和期望：很高興加入沙公大家庭，活潑可愛小朋友讓我嘗試與他們溝通及了解他們的長處。他們每天帶著開朗心情回校，使我感受到他們享受學校生活和學習知識。



謝穗蘭小姐



工作崗位：工友

教學/工作經驗：湊小朋友、家務助理

星座：雙魚座

嗜好/興趣/專長：旅行、游泳、打羽毛球

加入沙田公立學校的感受和期望：在沙田公立學校工作每天可以和小朋友一起，感覺很開心，希望可以做到退休為止。



莊志強老師

任教科目/工作崗位：電腦、數學、輔導、  
多元智能及課後興趣班

教學/工作經驗：小學實習教師、奧數導師、

電子玩具製作班導師

星座：金牛座

嗜好/興趣/專長：籃球、網球、電腦、看電影

加入沙田公立學校的感受和期望：我很高興能夠加入沙公這個歡樂的家庭！沙公的學生很活潑可愛，對老師熱情又有禮，常常跟老師打招呼和聊天。老師們很有善，相處很融洽。我期望自己能夠一日比一日做得更好，與大家共同努力，讓學生愉快地學習和成長！



陳穎嫻老師

任教科目/工作崗位：英文、感知、多元智能  
及課後興趣班

教學/工作經驗：曾於小學任教數年

星座：雙魚座

嗜好/興趣/專長：行街、看電影、聽歌、睇電視、  
看雜誌

加入沙田公立學校的感受和期望：我很開心能成為沙公的老師，這兒的同學很乖巧、很單純，亦很尊重老師，我很喜歡！在未來的日子，希望能對每一個同學有更多的了解和認識。



陳錦嫦老師

任教科目/工作崗位：英文、感知、閱讀、自管  
教學/工作經驗：新入職教師，讀大學時在中學實

習及曾任兼職導師

星座：雙魚座

嗜好/興趣/專長：旅行、聽音樂、閱讀、游泳

加入沙田公立學校的感受和期望：很高興能夠成為沙公的一份子，希望能夠認識同學更多，以致能夠幫助同學進步及成長。



何詠芝老師

任教科目/工作崗位：電腦科、語文科、常識科、  
多元智能及課後興趣班教學/工作經驗：曾任小學支援老師及  
英文輔導班老師

星座：天秤座

嗜好/興趣/專長：看電影、聽音樂、SHOPPING

加入沙田公立學校的感受和期望：我很高興能加入這個大家庭，沙田公立學校不只校園優美，而且每個人都有一顆很友善的心，令我感到很溫暖。希望同學都用心去感受學校的美好事物，愉快學習。

# 校園通訊站

## 國慶周活動

國慶周活動已於 2010 年 9 月 27 至 30 日順利舉行，本校舉辦了多項有關中華文化的活動讓同學參與，其中包括「中華攝影館」、「吃喝玩樂愛中國」、「中國事我愛知(攤位)」和「我愛國旗國歌」。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。



## 公益金服飾日

一年一度的公益金服飾日已於 2010 年 9 月 28 日順利完成，當日各同學均悉心打扮回校，靚麗非常，大家也表現得十分興奮和雀躍。



## 「齊跳繩、破紀錄」支持跳繩強心活動

為慶祝跳繩強心十周年，「齊跳繩、破紀錄」活動已於 2010 年 9 月 30 日順利舉行，是次活動甚具意義，當日透過新城電台資訊台廣播，同學以二人一組跳雙人繩，連續跳三分鐘。同學表現積極投入，一起締造健力士紀錄。沙公!Well done!



## 乘風航

乘風航活動已於 2010 年 10 月 8 日順利舉行，除了沙公有二十多位同學參與外，當天亦有迦密主恩中學同學一起參與。當天各同學都經歷了難忘的一天，是次旅程中，他們學會了一些船上的知識、求生技能等，而最刺激的一項活動莫過於棄船逃生(即跳海)的環節了。



## 家教會親子康樂日營

家教會舉行的親子康樂日營已於 2010 年 10 月 31 日順利舉行，小一至中六的家長和學生聯同教職員約 100 人，浩浩蕩蕩到鯉魚門公園及度假村遊玩。當天天氣晴朗，家長和同學們都心情興奮，盡興而歸！



## 「感覺統合」合作計劃

本校於本學年與香港理工大學職業治療學系展開「感覺統合」合作計劃，早前於 11 月開始逐步為全校同學安排評估，並為他們推行適切的感覺統合小組及個別訓練，改善他們的情緒及行為，有助他們專注學習。



## 陸運會

本年度第二十一屆陸運會已於 2010 年 11 月 9 日順利舉行，當日同學以「全力以赴，做到最好」的精神應付各項跑、跳、擲的比賽。沙公學生 well done !!全體師生亦感受到濃厚的比賽氣氛，家長亦參與其中，氣氛激昂！



## 第二十二屆家教會周年大會

家教會周年大會已於 2010 年 11 月 14 日順利舉行，各項議事亦已順利通過，當日會後更有自助餐活動，參與人數亦非常踴躍，請大家繼續支持沙公家教會的活動。



## 10-11 亞運在廣州探究旅遊

「2010 亞運在廣州探究旅遊」已於 2010 年 11 月 12 日至 14 日順利舉行，由四位教職員帶同 20 位同學前往廣州遊覽及進行不同的探究活動。探究內容包括：亞運會的歷史、比賽場地與設施等。在是次活動中，學生不但體驗到四年一度的體育盛事，更體驗到旅遊箇中的樂趣。



## 曾詠茵老師新婚之喜

恭喜！恭喜！曾詠茵老師於 2010 年 11 月 14 日新婚，祝她新婚快樂！



## 學校旅行

本年度學校旅行已於 2010 年 12 月 10 日順利舉行，當日，小學組同學前往大棠荔枝山莊，遊覽農具展覽館、湖心亭、果樹教育徑等；初中組同學到香港海洋公園遊玩；高中組同學前往長洲遊覽觀音灣、小長城及天后廟等名勝。全校師生及家長約 340 多人均享受今次的旅程。



## 聖誕聯歡會

本年度聖誕聯歡會已於 2010 年 12 月 20 日順利舉行，當日節目豐富，包括有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。



國際賽 2010 特殊奧運韓國全國賽			
2010 年 8 月 13-16 日			
滾球			
班別	學生姓名	項目	獎項
中二乙	黃銘浚	四人團隊賽	金牌
		雙人賽	金牌
		男子單人賽	銀牌

The 5th Special Olympics Games of People's Republic of China			
中華人民共和國第五屆特殊奧林匹克運動會			
2010 年 9 月 18-26 日 共獲得 14 金 5 銀 1 銅			
田徑			

班別	學生姓名	項目	獎項
中六	區偉略	4x100 接力	銀牌
		跳遠	銅牌
中六	陳麗君	推鉛球	金牌
		4x100 接力	金牌
		4x400 接力	金牌
		100 米	銀牌
		游泳	

班別	學生姓名	項目	獎項
中一	蔡華傑	50 米自由泳	金牌
		50 米蛙泳	金牌
		50 米背泳	金牌
		4x50 米自由泳接力	金牌
		4x50 米四式接力	金牌

乒乓球			
班別	學生姓名	項目	獎項
中三	楊錦程	雙打	金牌
		混合雙打	銀牌
		單打	銀牌
中四	丁錦俊	雙打	金牌
		混合雙打	金牌
		單打	金牌

羽毛球			
班別	學生姓名	項目	獎項
中三	梁耀華	雙打	金牌
		單打	金牌

籃球			
班別	學生姓名	項目	獎項
中三	劉劍豪	籃球	銀牌

本港賽 Special Olympics Hong Kong

第 34 屆香港特殊奧運會

2010 年 6 月及 7 月

項目	金牌	銀牌	銅牌
體操	16	16	14
游泳	30	29	25

龍舟盛會在西貢 2010 (西貢區龍舟競渡籌備委員會)

2010 年 6 月 16 日

班別	學生姓名	項目	獎項
中六	鄧永俊	特能人士男子少青龍賽	銀牌
中五	徐浩銘	特能人士男子少青龍賽	銀牌

第八屆香港傑出少年選舉

2010 年 7 月 2 日

班別	學生姓名	項目	獎項
中六	王思榕	香港傑出少年選舉	表現優異

翠河賽艇賽 III

2010 年 8 月 8 日

班別	學生姓名	項目	獎項
中三	何雋彥	混合組 4x500 米接力	金牌
中三	李中傑	混合組 4x500 米接力	金牌
中五	謝敏瑜	混合組 4x500 米接力	金牌
中五	司徒東峻	混合組 4x500 米接力	金牌
中五	胡鈞洛	混合組 4x500 米接力	銀牌
中五	梁嘉汶	混合組 4x500 米接力	銅牌

2010 年沙田區青少年獎勵計劃

2010 年 8 月 29 日

班別	學生姓名	項目	獎項
中六	周子朗	體育成就獎(身體殘障或智障 D 組)	亞軍
中六	王思榕	體育成就獎(身體殘障或智障 D 組)	季軍

翠河賽艇賽 IV

2010 年 10 月 10 日

班別	學生姓名	項目	獎項
中六	林景珊	混合組 4x500 米接力	金牌
中三	何雋彥	混合組 4x500 米接力	銀牌
中三	李中傑	混合組 4x500 米接力	銀牌
中五	梁嘉汶	混合組 4x500 米接力	銀牌
中五	謝敏瑜	混合組 4x500 米接力	銅牌
中五	胡鈞洛	混合組 4x500 米接力	銅牌

**香港弱智人士體育協會 2009-2010 年度優秀運動員**  
2010 年 10 月 24 日

班別	學生姓名	項目	獎項
中六	林景珊	優秀運動員	獎座

**第 32 屆香港賽艇錦標賽**  
2010 年 10 月 24 日

班別	學生姓名	項目	獎項
中五	司徒東峻	混合組 4x500 米接力	金牌
中三	何雋彥	混合組 4x500 米接力	銀牌
中三	李中傑	混合組 4x500 米接力	銀牌
中五	胡鈞洛	混合組 4x500 米接力	銅牌
中六	周子朗	混合組 4x500 米接力	銅牌
中六	林景珊	混合組 4x500 米接力	銅牌

**第 34 屆香港特殊奧運會室內賽艇賽**  
2010 年 11 月 8 日

項目	金牌	銀牌	銅牌
室內賽艇	4	7	3

**2010 年度蜆殼/港島青商弱能學童獎學金**  
2010 年 11 月 22 日

班別	學生姓名	項目	獎項
中六	王思榕	傑出弱能學童獎	傑出弱能學童獎
中六	尹國豪	最佳進步獎	最佳進步獎

## 旅遊景點推介

今期為大家介紹的景點是馬鞍山海濱長廊，這是沙田區內第二條大型海濱長廊，前臨沙田海，遠眺延綿不斷的八仙嶺群峰，黃昏時更可飽覽日落美景。

喜愛踏單車的人士在外圍單車徑享受單車樂，而長廊內設有遊樂場、健身站、緩跑徑和足健徑等設施。長廊是康文署首個設有環保設施的公園，包括可為長廊內部分地燈供應電力的風力發電機，以及應用天然能源及不會排放二氧化碳的創新太陽及風能照明系統。

長廊毗鄰馬鞍山公園、圖書館及馬鞍山廣場，交通便利。可乘坐公共交通工具前往（巴士：43X、81C、85K、89C、286M、289K；公共小巴：26、808、810；或於港鐵馬鞍山線大水坑站、恆安站或馬鞍山站下車）。



有獎遊戲  
猜猜我是誰？



圖片1



圖片2

**小提示**  
身高：7呎以下  
體重：100磅以上  
任教科目：  
\* 電腦、數學，中四班主任。  
\* 電腦科、語文科、常識科、  
多元智能及課後興趣班。  
\* 音樂、數學、自理、自管、  
英文，小三班主任。  
\* 電腦自理、跆拳興趣班  
教練，中三班主任。



圖片3



圖片4

## 第37期有獎問答遊戲答案：

1.b 2.c 3.a 4.b 5.a 6.b 7.a 8.c 9.c 10.a

## 第37期得獎名單：

梁雨森 呂家華 梁耀華 鄧香玲 李春華 黃彩茹 黃穎欣  
蔡海盈 陳曉婷 區兆錦 黃怡馨 謝敏瑜 符浩斌

## 第38期有獎遊戲參加表格：

參加者姓名：\_\_\_\_\_

班別：\_\_\_\_\_

答案：圖片1 \_\_\_\_\_

圖片2 \_\_\_\_\_

圖片3 \_\_\_\_\_

圖片4 \_\_\_\_\_



## 編輯名單

顧問：何兆餘校長

委員：周裕琪女士  
黃雪梅女士  
張詠賢女士  
吳嘉麗女士  
李嘉嘉老師  
李慧萍老師  
廖敏兒老師  
林婉玲女士

周瑞霧女士  
莊寶琼女士  
羅小雲女士  
張惠儀主任  
張美欣老師  
廖俊傑先生

何麗荷女士  
周香妹女士  
李燕玲女士  
曾詠茵老師  
蔡嘉恩老師  
吳瓊冰老師  
梁俊傑先生

徐秀芬女士  
何有芳女士  
梁美賢女士  
楊尚嵐老師  
何詠芝老師  
袁慧敏老師

封面及封底設計：李燕玲女士

