

耕耘



第四十六期
2015年1月

沙田公立學校家長教職員聯會

目 錄

- 1 編者的話 1
- 2 特稿 I
健康飲食在校園 ～ 至營學校認證計劃
黃玉玲主任 2-5
- 3 特稿 II
校友會成立了！ 伍凌風先生 6-7
- 4 會員信箱
我和兒子的轉變 梁凱喬女士（中一林展銳家長） 8
歐洲遊 中五李進傑同學 9-10
一張照片 中六李穎駿同學 11
- 5 家教會新動向 12
- 6 新教職員小檔案 13-17
- 7 人物專訪
周裕琪女士 何小蓮女士（中一區天威家長） .. 18-22
（家教會主席） 吳嘉麗女士（中二周栢健家長）
鄒淑嫻女士（中五香鈞堯家長）
- 8 活動萬花筒 23-26
- 9 學生作品（聖誕卡設計比賽得獎作品） 27-28
- 10 校園通訊站 29-33
- 11 特色美食製作家長興趣班 34-39
- 12 有獎遊戲及 45 期答案和得獎名單 40
- 13 編輯名單 41

編者的話

「一分耕耘，一分收穫。」經過《耕耘集》眾編輯委員的合力耕耘，現在正是收成的時候，我們都急不及待與大家分享成果呢！

大家有沒有發現，最近沙公出現了令人欣喜的現象？沙公學生紛紛向零食說「不」，小息時亦只會吃健康小食及水果。你沒有眼花！今年沙公參與了「健康飲食在校園～至營學校認證計劃」，黃主任於特稿中為大家介紹如何透過活動提高了學生的健康意識，並給予大家健康小貼士呢！在另一篇特稿中，大家還會看到一個大喜訊——沙公校友會成立了！如果大家想知道更多有關校友會的詳情，就千萬不要錯過了！

家長教職員聯會是家長與學校的橋樑，促進家校溝通，攜手合作讓學生愉快成長。今期的「人物專訪」訪問了為家教會默默耕耘十二載的現任家教會主席周裕琪女士。是甚麼令她一直堅持為家教會無私付出呢？讓周女士與我們分享她的心路歷程吧！

相信大家都發現學校多了一些和藹親切的新教職員。大家快快翻到「新教職員小檔案」，一起歡迎他們加入沙公的大家庭！另外，「會員信箱」還有家長及學生投稿，與大家分享他們的生活點滴及心聲。大家還可以在「活動萬花筒」及「校園通訊站」看到同學與家長參與活動時的一張張笑臉！家教會即將推出更多活動，快到「家教會新動向」看看，預留時間出席吧！

希望你們都喜歡本期《耕耘集》的豐富內容，請大家細心欣賞！

健康飲食在校園～至營學校認證計劃

黃玉玲主任

計劃目的

健康是人生最大的財富，為了讓學生、家長及教職員都關注健康的重要性，本年度學校參與了由衛生署舉辦的「至營學校認證計劃」，希望能從校園的環境內培養和強化學生的良好飲食習慣，從小建立學生正確的健康飲食態度，以減少日後患上糖尿病、心臟病和高血壓等疾病的風險，從而邁向健康豐盛的人生。

計劃剪影



成立至營學校關注小組



早會推廣

成員：

黃玉玲主任、魯慧鳴姑娘、
張曉嫻女士、陳海華女士、
譚鎂儀老師、蔡嘉恩老師、
黃承禮老師、冼慧賢女士、
區天威家長、李穎駿家長。

向全校師生推廣健康飲食的重要性，齊齊背誦「沙公至營健康飲食計劃」口號：「綠燈小食要記得，新鮮水果唔少得。健康午膳三二一，健康生活我最得。」



網頁宣傳

本年度發展項目

- 成立學校健康委員會。
- 透過各項活動，適合學校網頁推廣學校健康飲食計劃。
- 如「健康週」，開班典禮，教師學生健康入健康。
- 舉辦「健康小學試食日」，教導學生選擇健康小食。
- 舉辦「小食健康分類精靈計劃」，鼓勵及教導學生健康的食物和飲料的同學。
- 透過各項活動和學校網頁推廣健康飲食計劃，並推廣健康的食物和飲料。
- 透過家長日、家長會週年大會或家長教師會聯會等途徑，向家長宣傳健康飲食的訊息。
- 監察學校的午餐是否健康，如有需要，將午餐菜單作相應的修改。



在沙公「至營學校認證計劃」的網頁中，有很多最新的健康飲食資訊，在此向大家推介「小食營養分類精靈」，大家千萬不要錯過呀！只要你們把食物標籤上簡單的營養資料輸入上述的分類精靈，便可以知道小食屬於那一個類別，如綠色的小食，適宜選擇；黃色的小食，要限量選擇，即一星期不可進食多於兩次；而紅色的小食，建議大家不宜選擇，因為這些食物通常都是高熱量、高糖或高鹽。



於去年10月20日至24日的「健康小食推廣周」，學生健康大使向全校的師生推介豆奶、士多啤梨、車厘茄、提子乾和粟米粒的營養價值，同學們都食得津津有味。

除了健康小食推廣周外，還有全校的主題早會，學生都很積極地回答老師的問題。



健康周



自律周

此外，我們還訓練了24位健康大使，除了協助活動推廣及於午間廣播宣揚健康訊息外，他們還負責監察同學帶回學校的小食是否健康，真是老師的好幫手呀！



沙公健康大使

齊來響應「至營學校認證計劃」，希望大家都注重健康飲食，每天都能精神奕奕地上課。各位家長和學生的努力將會得到學校和衛生署的肯定，如學生在2014年11月6日至2015年3月20日期間，沒有帶備強烈不鼓勵的食物（例如炸薯片、蝦條、媽咪麵、牛油蛋糕、牛油曲奇、朱古力、糖果、汽水、加糖果汁或檸檬茶等高油、鹽、糖的食物）回校，將會在「至營健康飲食計劃」頒獎禮中獲得學校的嘉許。

此外，至營學校關注小組成員亦會監察學校的午膳是否健康，如發現餐款中含有不健康的食物，會立即要求午膳供應商跟進，務求能為學校準備優質及健康的午膳，讓學生吃得健康，擁有健康身體。歡迎家長瀏覽沙公網頁，登入「至營學校認證計劃」，參閱由衛生署編寫的「學生午膳營養指引」及「有營食譜」的建議，製作健康又美味的膳食給子女。

最後，送上由譚鎂儀老師創作的「沙公至營健康飲食計劃」口號，最好在選擇食物時唸唸這口號，齊來做沙公的健康大使，把健康飲食的訊息宣揚給更多的親朋好友，一起享受健康豐盛的人生！



校友會成立了！

伍凌風先生

為增進本校校友和母校彼此間的聯繫，並提供支援網絡，協助校友發展，本校於2014年9月成立了「沙田公立學校校友會籌備工作小組」（簡稱「工作小組」）。

工作小組先後於2014年10月郵寄了共470份有關資料（包括召開校友會第一次會員大會通函及校友會會員登記表）予歷年校友和將所有有關資料上載到學校網頁，以供所有校友及公眾人士瀏覽或下載。其後，工作小組於2014年11月初致函本校辦學團體——沙田公立學校協會有限公司，申請確認將於2014年11月30日在校內成立的校友會。未幾，辦學團體以信函回覆，表示認同校友會成立的目的和確認於11月30日在校內成立的校友會。在此，感謝辦學團體對校友會的認同和支持。

於2014年11月30日在本校召開的校友會第一次會員大會，共有40名校友出席。出席校友於會上先通過了校友會會章，隨即先後進行了校友會執行委員和校友校董的選舉。按照校友會會章，執行委員會



校友會第一次會員大會

由6名基本會員組成。而是次選舉共有6名候選人，分別為梁嘉汶、王思榕、楊錦程、譚偉業、楊志森和司徒東峻，因此候選人全部自動當選；而校友校董於1名校友參選下，由司徒東峻自動當選。

於會員大會後，第一次執行委員會會議隨即召開。會上經各執行委員的互選後，執行委員會的職位安排如下：

主席——譚偉業、副主席——

王思榕、秘書——梁嘉汶、司庫——楊錦程、康樂及聯絡——楊志森及司徒東峻。此外，執行委員會當日邀請了本校學校社工伍凌風先生、林亦翰主任和何少霞老師擔任是屆校友會顧問。校友會已於2014年12月5日將上述兩項選舉的結果和職位的安排上載於學校網頁，以讓公眾人士瀏覽。



當選校友會執行委員及校友校董



出席會員大會校友大合照

當日，校友會於校內舉行了校友會的第一個活動——與本校家教會合辦的「燒烤及聚餐樂」。41名校友與百多名沙公家長和學生一同歡聚，共渡了一個愉快的下午。



校友會歡迎本校每位校友加入，加入校友會手續簡易，只需填妥「沙田公立學校校友會會員登記表」（表格可於學校網頁下載）及繳交年費（\$20）便可。

如對校友會有任何查詢或意見，請致電 2605 6903 或 2691 1492 與校友會顧問伍凌風先生、林亦翰主任或何少霞老師聯絡。

《我和兒子的轉變》

梁凱喬女士（中一林展銳家長）

我的兒子最初在主流幼兒園就讀。入讀年半後，老師對我說展銳的學習可能有些遲緩，我初時沒有在意。在一次健康檢查中，護士同樣對我說展銳的發展比同年的孩子較慢，建議我為他安排做評估。意想不到，評估結果指展銳有特殊教育的需要，建議他入讀特殊學校。那時我什麼都不懂，六神無主！

其後於2008年，我安排展銳入讀沙田公立學校。老實說，那時我對沙公真是一知半解。小一、小二的那兩年，我都甚少到學校接展銳放學，也不參加學校的任何活動。到了展銳升上小三後，我發現他有很大的轉變；我開始進一步去了解學校，多了和學校溝通，對沙公的信心因而增加了；也開始安排展銳參加課後活動，漸漸的發現展銳自己可以做很多事情的。同時，透過學校的老師和社工的協助下，展銳與人相處等各方面都有明顯的進步，可以清楚表達自己的想法，也願意接受不同的意見，他的社交能力進步了很多，令我感到欣慰。

光陰似箭，展銳非常開心的完成了六年的小學課程。在未來的中學生活，希望展銳在沙公繼續快樂樂的學習，學到更多知識。



《歐洲遊》

中五 李進傑

二零一二年夏天，我和爸媽到歐洲旅行。我們希望認識其他國家的歷史文化，還有感受異國的風情，以及與家人散散心。

今次我們歐洲旅遊的國家有法國、意大利、奧地利和瑞士。第一天，我們先到意大利羅馬鬥獸場，我們在外面拍照後，再去許願泉參觀，我們品嚐了雪糕及用了三個銀幣許願。中午，我們到了聖彼得大教堂側的中菜館午膳。下午三時左右，乘旅遊車返回酒店，晚上七時吃晚飯，晚飯有意大利粉、豬肉和雪糕。

第二天，我們乘車到碼頭後，再乘渡輪到威尼斯聖馬可廣場。之後，我和爸媽乘貢多拉遊河道，看見威尼斯景色怡人，還聽見船夫在唱歌，份外寫意。岸上有郵政局，而上廁所則要花一塊半歐元。後來我們到附近的餐廳吃午飯，午餐吃了墨魚汁意粉、墨魚、薯條和果汁。我吃完墨魚汁意粉，滿嘴都是墨魚汁，真是十分難忘！到了下午二時，我們乘車離開到奧地利。到了晚上，我們逛夜市，在超級市場內買了莫札特朱古力。然後，我們回到酒店去，我們的酒店房間原來沒有空調，因為當地氣溫只有十幾度。



第三天，我們乘車前往瑞士雪山鐵力士峯。山上積滿白雪，但在陽光下已經開始融化。沿途我們看見綠草及牛羣，十分美麗。下午我們在山頂餐廳吃午飯，這個午餐真是十分豐富！用餐後，我們便乘吊車下山，然後我們乘車前往法國波本。

第四天，我們到拿破倫紀念館外拍照，巴黎鐵塔巍然聳立在法國巴黎市中心，我們在那裏拍照。下午到了羅浮宮，裏面的壁畫和雕像真是令我大開眼界！晚上，我們到市內餐廳吃晚飯，真是美味！

第五天的早餐非常豐富，令我十分醒神。吃過早餐後，我們到老佛爺百貨公司及春天百貨公司購物。百貨公司內有很多不同的飾物、洋酒、朱古力等貨品。最後一晚的晚餐我吃了鵝肝醬、鵝肉批等，是非常豐富的最後一頓晚餐。

最後一天，我們到聖母院參觀。之後，乘車到協和廣場及凱旋門拍照。最後乘飛機回港。

我覺得今次旅程最難忘的是在威尼斯坐貢多拉觀賞不同風景，並聽着船夫唱歌，真是十分難忘！我希望下次還可以和家人到歐洲旅行。



《一張照片》

中六 李穎駿

這是2013年拍攝的相片，當時我到韓國平昌參加特殊奧運會冬季比賽。隨隊出發的人有領隊、教練、滑冰隊、雪鞋競走隊和地板曲棍球隊各隊員。

當天我們在香港國際機場準備出發去韓國平昌，飛了四小時後便到達韓國平昌國際機場。

下機後，我們首先去了春川參加「社區接待計劃」去認識韓國的文化和看韓服。接着我們去春川冰湖鑽洞捉魚，然後欣賞璀璨的冰燈。完成了「社區接待計劃」後，就開始了一連八天的比賽，我們去看開幕和閉幕典禮。

我們在地板曲棍球比賽中打贏了意大利和中華台北，雖然未能成功得到冠軍，但也得到了第二名。

我回到香港的時候，我們的家長、同學、老師和記者們都來到機場歡迎我們凱旋回歸，接着大家一起合照，我覺得很高興。希望下次再努力練習，取得更好的成果。



家教會新動向

一月

講座(I) - 食物敏感的迷思
心思思，敏感疑團話你知。



新春校園佈置

齊來參與校園佈置，為沙公
添上新年氣氛。



二月

家長興趣班(II)

主題多元化，
梗有一款合你心意。



三月

新春團拜(7/3)

齊賀羊年，喜氣洋洋。
彼此祝福，同享美食。



家長日(15/3)

家校合作共創未來。
攜手培育新一代。



四月

講座(II) - 音樂治療工作坊

音樂智慧無疆限，啟
發潛能由始起。



校服回收轉贈計劃

校服回收齊參與，
支持環保新世代。



五月

火炬慈善跑

施比受更有福，出錢出
力更勝一籌。



有傾有講茶聚

輕輕鬆鬆交流心得共聚
一個美好的早上。



六月

謝師宴(24/6)

一個難得的機會，向你最尊敬
的校長、老師謝恩，留下美好
永恆的回憶。



新教職員小檔案

教職員姓名：葉寶汶女士

任教科目 / 負責工作：

活動助理，主要職責是課室支援。

教學 / 工作經驗：

香港弱智人士體育協會（HKSAM）擔任游泳助教。

興趣 / 專長：游泳、耐心聆聽。

加入沙公的感受和期望：

回到沙公大家庭，十分有親切感，期望能夠與教職員、同學們及家長們合作愉快，讓同學們有一個精彩的校園生活。



教職員姓名：羅卓怡老師

任教科目 / 負責工作：

常識、視覺藝術、感知肌能及多元智能。

教學 / 工作經驗：

香港教育學院蕊展計劃擔任教學助理。

興趣 / 專長：繪畫、收集貼紙及明信片、旅遊。

加入沙公的感受和期望：

沙公給我的感覺是學生享受學習，教師享受教學。希望在這年能夠和每一位學生在愉快的學習環境下學習成長，共同努力，不斷進步。



教職員姓名：林美芳老師

任教科目 / 負責工作：

中三班主任，主要任教中國語文、常識及普通話。

教學 / 工作經驗：

一年特殊教育經驗（輕度智障學校），任初中班主任，主要任教中國語文、常識、自閉症小組。

興趣 / 專長：小手工、與同學聊天。

加入沙公的感受和期望：

加入沙公這個大家庭，見到學校能以整校模式共同為學生的成長而努力，令我感到十分開心。希望學生能喜歡我，喜歡我的課堂，並從中進步成長。



教職員姓名：陳百恒老師

任教科目／負責工作：

音樂、初中常識、高中通識、輔導及多元智能。

教學／工作經驗：

見習工程師、樂器班導師、中學代課老師（音樂及數學）、香港教育學院研究助理。

興趣／專長：演奏小提琴及中提琴、園藝、遠足。

加入沙公的感受和期望：

一直都對這山丘上的學校充滿好奇，現在成了沙公的教師，感覺很奇妙。同學給我的感覺是很熱情且有禮。我很認同學校的辦學理念，希望在此能貢獻我的所知所學，來幫助同學盡展所能。



教職員姓名：黃景華老師

任教科目／負責工作：

小四班主任，通識、常識、工作體驗及自閉症資源老師。

教學／工作經驗：

青少年中心社工、中學學習支援統籌員及通識科老師。

興趣／專長：音樂、結他、籃球、攝影。

加入沙公的感受和期望：

沙公的學生都熱愛上學，帶着活潑可愛的笑容，感受到學生的善良及純真。我盼望與你們同行，一起生活，一起分享，見證着你們的進步和成長。



教職員姓名：楊志森先生

任教科目／負責工作：

活動助理，主要工作是協助老師在課堂和校外活動時維持學生秩序及協助老師處理有關學校的工作。

教學／工作經驗：

香港賽馬會餐廳，主要職責是在廚房內點算及清洗食材，也曾在香港耀能協會石圍角家長資源中心負責照顧小朋友及擔任司儀訓練助理和足球訓練助理。

興趣／專長：游泳、室內賽艇、足球、踏單車。

加入沙公的感受和期望：

我是沙公2010年的畢業生。非常感謝何校長聘請我在沙公工作，我和媽媽都非常開心。我在此多謝所有曾經教導我的老師，令我不斷成長。希望大家工作順利！



教職員姓名：鄒瑜老師

任教科目／負責工作：
實用英語、音樂、常識。

教學／工作經驗：

中小學任教課後英語班，以及在一間私人教育中心任教英語和音樂，另在中學擔任手鈴隊指揮。

興趣／專長：彈琴、手鈴、聽音樂、旅遊、食甜品。

加入沙公的感受和期望：

沙公的學生享受學習，教師熱衷教學，校園到處都是一張張天真爛漫的笑臉，我很喜愛這個大家庭。我希望這年能夠提升自己的教學技巧，與同學一起愉快學習，並且分享生活中的點滴，一同成長。



教職員姓名：鄭芯怡老師

任教科目／負責工作：
通識、常識、電腦及德育。

教學／工作經驗：

在沙公任教是我的第一份工作。

興趣／專長：聽音樂、製作甜品。

加入沙公的感受和期望：

期望能成為好老師，與學生經歷成長歷程。



教職員姓名：林燕芳老師

任教科目／負責工作：
中國語文、普通話、德育及多元智能。

教學／工作經驗：

於猛獁牙雕公司擔任藝術文化研究的工作及推廣非物質文化遺產，並參與籌辦香港會議展覽中心的展覽工作。

興趣／專長：

對中國文化及語言有較濃厚的興趣，喜歡各類繪畫及手工藝。

加入沙公的感受和期望：

很高興能加入沙公這個很有愛的大家庭，希望這一年的工作能與學生教學相長，溫故而知新，盡力給予學生一個愉快的學習環境，建立正確的價值觀，將來能於社會上發亮。



教職員姓名：黃承禮老師

任教科目／負責工作：

科技與生活、高中家事實務、數學及科學。

教學／工作經驗：先後於酒店任職餅房實習生和體育及康樂部康樂款待專員。

興趣／專長：烹飪、製作手工藝、旅行。

加入沙公的感受和期望：

很高興加入沙公的大家庭，成為其中的一份子。希望同學能夠在科技與生活及高中家事實務的課堂中得到學習樂趣，並把課堂學習的技能發揮所長，應用於生活當中。



教職員姓名：譚鎂儀老師

任教科目／負責工作：數學、科學、電腦、感知肌能。

教學／工作經驗：

聖雅各福群會復康服務社會工作員，及於迦密梁省德學校任教數學和常識。

興趣／專長：踩單車、行山、數學遊戲及旅遊。

加入沙公的感受和期望：

於2013年，我曾在沙公擔任實習教師，沙公給我一種愉快的感覺，每天也被學生活潑可愛的笑容吸引着。沙公學生享受學習及主動與人分享，教師也享受教學，彼此的關係像朋友一樣。今年，我再次踏入沙公大家庭，希望能與每一位學生有更多愉快的學習經歷，互相分享大家的生活趣事，一同在愉快的學習環境下成長。



教職員姓名：李贊池老師

任教科目／負責工作：

數學、電腦、羽毛球訓練、圖像／攝影興趣班及校園電視台。

教學／工作經驗：

多年在學校從事有關資訊科技的工作，當中包括教授學生及家長基礎的電腦知識，並協助老師們處理資訊科技的困難。

興趣／專長：看書、看電影、行山、打羽毛球、玩電子遊戲。

加入沙公的感受和期望：

我能夠加入沙公的大家庭，感到十分開心。我會運用自己在資訊科技上的知識和技能，抱着「因材施教、有教無類」的精神，及無窮的愛心與耐性，去引導學生健康和快樂地學習與成長，成為對社會有貢獻的人。



教職員姓名：陳珮文老師

任教科目／負責工作：

視覺藝術、數學、電腦、科學、德育、多元智能。

教學／工作經驗：

第一次在學校擔任教學工作。

興趣／專長：

喜歡繪畫、攝影和參加戶外活動（特別係去旅行啦！）

加入沙公的感受和期望：

哈哈，很高興自己有機會加入沙公這個大家庭，這裏教的快樂，學的也快樂！希望未來日子也能與大家一起快樂地共同成長。



教職員姓名：梁俊傑老師

任教科目／負責工作：

常識、電腦、感知、科學、帶領男童軍參加不同活動。

教學／工作經驗：

我畢業後便於沙公任職活動助理達四年，期間不斷進修，至今年轉職為教師。

興趣／專長：看電影、做運動。

加入沙公的感受和期望：

很高興能成為沙公的一份子，願為沙公的學生能盡展所長而努力！



教職員姓名：蔡靈喻老師

任教科目／負責工作：

英文、數學、視藝及德育。

教學／工作經驗：

過去一年在非主流小學任教。

興趣／專長：旅行、游泳、彈結他。

加入沙公的感受和期望：

很感恩，因這裏的老師和同學都很可愛。期望自己快快適應，在教學上有進步，和學生建立真摯的關係，和學生一同成長。



人物專訪～周裕琪女士（李太）

現任家教會主席，中六班李穎駿家長，由兒子入讀小一班加入家教會至今。

問：甚麼原因令你決定加入家教會呢？

李太：兒子剛入讀沙公，當時我對學校了解不深，只是每天送他上學才有機會了解學校。適逢當年家教會選舉，社工宋姑娘邀請我參加選舉，起初我不答應，因家裡還有兩名年幼女兒需要照顧。但經過她多番游說，甚至還打趣說：「參選不一定能當選，待當選後才決定吧！」最後，我當選了。



當初加入家教會是希望可以認識更多家長，因為大家的子女均有特殊需要，同樣面對不少難題與壓力，希望有人能分享分擔，互相幫助及支援。此外，作為康樂幹事，我可以透過舉辦康樂聯誼活動聯繫會員，帶給大家更多家庭歡樂及增進親子關係的機會。我認為家長是學校的夥伴，如能共同合作，雙管齊下，必能為子女提供更優質的教育。

自 2003 年，我由康樂一職開始，愈做愈投入，連選連任成為主席至今，不經不覺已 12 年了。

問：在任職期間家教會有甚麼轉變？曾否因經歷兩位風格不同的校長而有所影響？

李太：我見證了家教會的不少轉變，但無論怎樣，大家仍然能做到上下一心，團結一致，發揮沙公精神，面對各項挑戰。我亦曾有幸參與兩次校外評核，真是寶貴難得的體驗。回想過往的工作，學校得到各界人士認同和肯定，成績令人鼓舞，作為其中的一份子，我也感到光榮和驕傲。

家教會會務不斷地發展，無論制度、服務及活動均愈趨完善，會員的參與程度均有提升。家長入會率由當年90%，發展至今已增加至99%，證明家長對本會非常支持。在制度上，除每季的幹事會外，另加設每月例會，加強幹事之間的溝通及協調，以應付日益增加的會員需要及訴求。而本會所舉辦的活動更趨全面及多元化，如加設「有傾有講輕鬆交流茶聚」，讓家長們可透過輕鬆形式的活動與校方溝通，從而更認識和了解校務發展的動向。還有家教會提供適時的校園節日佈置，讓學生們更認識及感受節日氣氛。為了配合健康校園計劃，家教會替學生們代訂抹手紙的服務。今年家教會亦參與「至營學校認證計劃」，向學生、家長和教職員推廣健康訊息。每當舉辦大規模的康樂活動，家長們都會踴躍參與義工組工作，積極推動家校合作。會員間建立了良好的助人自助精神及文化，令家教會發揮到應有的功能。

除此之外，家教會和會員也積極參與社區活動及協辦學校活動，如：學校的聖誕聯歡會、25及30周年校慶。活動因家長齊心、積極又投入，令氣氛更熱烈，充滿歡樂。

兩位校長——凌校長和何校長，各有不同的領導才能，令人非常欽佩！他們均積極發揮作為諮詢者的角色，尊重及大力支持本會，在此衷心感謝他們，給予幹事會極大的信任及自由度，令本會會務運作更暢順，發揮更大功能。

問：作為主席，當家教會的意見與家長有分歧時，如何處理？



李太：作為主席，當家教會的意見與家長有分別時，首先我會顧及整體會員，而不是一小撮人的利益。如曾有會員建議多利用學校場地舉辦活動，減少外出活動的費用。但因學校場地緊絀，多利用學校場地會直接影響到學生的學習及學校的正常運作，最後這意見不被接納。因家教會是不可以因一小撮人的利益，而影響到整體學生。但遇到這些情況，我們必須向家長解釋清楚，讓他們明白事件的始末，以免引起不必要的誤會。

問：在 12 年任期內有想過放棄嗎？有甚麼得着？可否給下一屆家教會幹事們分享一些心得？

李太：我從來沒有想過放棄，因為我是非常樂意為大家服務。而且在任期裡實在有很多得着——這 12 年內透過組織家教會的各項服務和活動，讓我有機會接觸到學校和不同的外間機構，從而得到很多的學習機會，提升了處事、策劃、溝通、分析思考的能力及領導才能等等。另外我還有機會突破限制，發揮了自己的興趣及潛能，真正體會到助人自助的精神，從而得到很大的滿足及成就感。

其實投身家教會是一件極有意義的事，大家均抱着熱心投入和無私奉獻的精神，雖當中亦需要承擔一些壓力。以下是給下屆幹事們一些建議：

1. 堅持信念

面對繁重的工作量、會員反應冷淡或接收到一些負面批評，確會令人感到氣餒，但千萬不要輕言放棄，要堅持信念，問題終會得以解決。

2. 團結一致

合作時，難免會產生不同意見，謹記要同心協力，一起面對種種困難。在解決過程中，大家會加深彼此的認識，從而有所得着及成長。

3. 立場要堅定，態度要持平

一定要顧及整體而不是一撮人的利益。

4. 虛心接受意見

有批評才會有進步，當意見出現時，要顧及各方面的需要，從學生、家長及學校角度作多角度分析和思考。

李太的心聲：

自己的生命也曾經歷很多挑戰和艱難的日子，感謝身邊無數守護天使的關顧，讓我在孤單無助的日子裡感受到無限溫暖！學習接受別人幫助，同時亦要懂得施予有需要的人，全因有愛才会有這堅持不放棄的力量！沙公的孩子個性獨特，非常可愛，看到他們日漸成長進步，真的替他們高興！祝願你們有一個精彩的人生！活出豐盛！

在此感謝大家多年來對我的支持、信任和關愛，讓我能擔當家教會幹事的角色，令我擴闊視野，獲益良多。沙公是我家，真的沒想到能與你們同行，在沙公活出不一樣的12年。

常存感恩！能付出給身邊的人也是自己的福氣！

很想鼓勵大家，在此送上一段聖經經文：《箴言》11章25節，共勉之。「好施捨的，必得豐裕；滋潤人的，必得滋潤。」

總結：在這次專訪裏，我們都感謝李太對家教會無私的奉獻，欣賞她做事默默耕耘，不論收穫。在此再次多謝她這12年來的付出。祝她生活更精采及愉快！



記者：何小蓮女士（區天威家長）、鄒淑嫻女士（香鈞堯家長）、吳嘉麗女士（周栢健家長）

活動萬花筒

「新舊會員迎新」
交流茶聚



嚟個大合照先...



大家真係好好傾嘅！

有營小食



幾多健康小食！



準備工作進行中...



義工團，出發喇！

智樂遊戲萬歲日 2014



我終於可以企穩啦！



夏日炎炎，玩水槍
就最好喇！



我哋係優先遊戲團！

童心童言



揮牌，無難度啦！



我似唔似盲俠呀？



小朋友，陪姐姐玩下啦！

親子陸上暢遊



阿仔，果邊仲有好多雜草呀！



靚仔，笑吓啦！



咦，佢去左邊？



我哋係嚟擇景，唔係贈慶！

國際復康日 - 海洋公園同樂日



一家大細好開心呀！



下年，預埋你！

家教會周年會員大會



周年會員大會正式開始！



大家好專心聽校長講解！

周年會員大會會後活動



首次會後活動係學校進行！



燒雞翼，我哋鍾意食！

學生作品



聖誕卡設計比賽得獎作品

小一、小二組



冠軍 小二 郭鈞同



亞軍 小一 夏康傑



季軍 小二 丘籽婧

小三、小四組



冠軍 小四 司徒志朗



亞軍 小四 劉浩賢



季軍 小四 蘇卓恆

小五、小六組



冠軍 小六 葉家禧



亞軍 小六 李家平



季軍 小五 張一言

中學組



冠軍 中二 李穎濠



亞軍 中三 周智銷



季軍 中三 劉浩昇

校園通訊站

公益金便服日

公益金便服日已於 2014 年 9 月 30 日舉行，同學們非常踴躍響應此項慈善活動。當日大家都穿著便服回校，一起興奮地拍照留念。



健康小食推廣周

2014 年 10 月 20 至 24 日是健康小食推廣周，同學每天都試食不同的健康小食，如：粟米粒、提子乾、士多啤梨等，還有健康大使宣傳健康小食的營養價值，提高同學的健康意識，同學們都吃得津津有味！



陸運會

一年一度的陸運會已於2014年11月4日順利舉行，大家都全力以赴，盡力爭取最好的成績，亦努力為同學打氣歡呼。友誼第一，比賽第二，大家都非常享受這全民做運動的一天。



乘風航

乘風航已於2014年11月12日順利完成，本校25位同學與九龍塘學校（中學部）的學生一起乘風出海，參與船上訓練。除了增進了不少船上的安全知識，還大大提升了自信心及與人合作的團隊精神，最後更要鼓起勇氣跳下海中，棄船逃生。真是難忘的一天！



英語遊戲日

英語遊戲日已於2014年11月14日舉行，同學透過有趣的攤位遊戲及小食製作學習英語，既有美味食物，又有好玩的遊戲，還可以增進知識，實在獲益良多！



聖誕聯歡會

聖誕聯歡會已於2014年12月19日舉行，當日聖誕氣氛非常濃厚，大家一起唱聖誕歌和玩遊戲，有聖誕老人派禮物，有北極熊與大家合照，有聖誕大抽獎及聚餐，今年還有雪糕車到場派雪糕，同學都非常享受這天的豐富節目和美食呢！



譚錕儀老師新婚之喜

譚錕儀老師於2014年10月11日新婚之喜，祝譚老師與丈夫恩愛到白頭！幸福快樂！有影皆雙！恭喜恭喜！



校外比賽 —— 國際賽

第六屆全國特奧運動會——足球賽（中國南昌）

2014 年 6 月 17 至 24 日

班別	學生姓名	項目	獎項
中六	李穎駿	足球	銅牌

仁川 2014 亞洲殘疾人運動會（韓國仁川）

2014 年 10 月 18 至 24 日

班別	學生姓名	項目	獎項
中五	蔡華傑	100 米蛙泳	銅牌

澳門特殊奧運會第二十一屆城市田徑邀請賽（中國澳門）

2014 年 10 月 24 至 27 日

班別	學生姓名	項目	獎項
中二	莊善行	50 米女子個人	金牌
		4x100 女子接力	金牌
		擲壘球	金牌

校外比賽 —— 本港賽

第 38 屆香港特殊奧運會——游泳比賽

2014 年 7 月 11 日

項目	金牌	銀牌	銅牌
游泳	44	46	34

第 38 屆香港特殊奧運會——室內賽艇比賽
2014 年 10 月 15 日

項目	金牌	銀牌	銅牌
室內賽艇	16	10	8

第 35 屆沙田區舞蹈比賽——《星光閃閃耀沙公》
2014 年 11 月 16 日

班別	學生姓名	項目	獎項
小四	司徒志朗	特殊學校組	銀獎
小五	曹俊業		
小六	袁國威		
小六	葉家禧		
中一	鄭芷昕		
中二	李穎濠		
中三	歐卓文		
中三	胡至強		
中四	許云比		
中四	周煥然		
中五	黎睿文		
中五	胡君宝		
中五	香鈞堯		
中六	張東進		
中六	李穎駿		
中六	吳曉彤		

特色美食製作家長興趣班

巴東牛展

A) 材料：

材料 ①

乾紅蔥頭	150g
蒜頭	1 粒
印尼紅辣椒	10 隻
南薑	3 片
石古仔	3 粒

材料 ②

椰絲	3 茶匙
芫茜粒	1 茶匙
小茴香	1 茶匙

材料 ③

椰奶	1000ml
檸檬葉	2 片
香茅	2 枝
油	少許
鹽	少許
冰糖	兩粒
水	約 1 碗



B) 做法：

1. 牛展飛水後切 2 厘米厚片
2. 材料①加少許油，用攪拌機打碎
3. 材料②用鑊炒香後壓碎或攪碎
4. 材料①及②用少許油炒香後加入牛展炒勻
5. 逐一放入材料③（椰奶只放 500ml），直至水份剛蓋過牛展
6. 不要蓋上鑊蓋，將汁料煮沸後轉慢火，牛展炆至乾水（約 1 小時）
7. 加入餘下的椰奶（500ml），再煮至乾身，香噴噴的巴東牛展便大功告成！



白之戀人朱古力餅

A) 材料 (大概 15 塊) :

牛油	45 克
糖霜	約 30 克
蛋白	25 克
麵粉	55 克
雲呢拿油	半茶匙
白朱克力	40 克
淡忌廉	14 克



B) 做法 :

1. 牛油放於室溫解凍，然後打至軟身，再加入糖霜打至 creamy 狀態。
2. 分多次加入蛋白及雲呢拿油，每次均需確實攪拌均勻才可再次加入蛋白及雲呢拿油。
3. 將已篩隔的麵粉分兩次加入，混合成糰狀。
4. 將膠片模放在焗爐紙上，鋪上麵糊，用膠刮片抹平，抹去多餘麵糊，輕輕取走膠片。
5. 放入已預熱焗爐，160 度焗 10 分鐘後，將溫度調整到 120 度再焗 10 分鐘，放涼。



C) 白朱古力餡 :

1. 朱古力切碎，再加入已煲滾的忌廉，攪拌均勻即可。

牛油曲奇

A) 材料 (大概 12 塊) :

牛油	100 克
糖霜	約 30 克
麵粉	75 克
粟粉	10 克
泰國生粉	15 克
鹽	少許



B) 做法 :

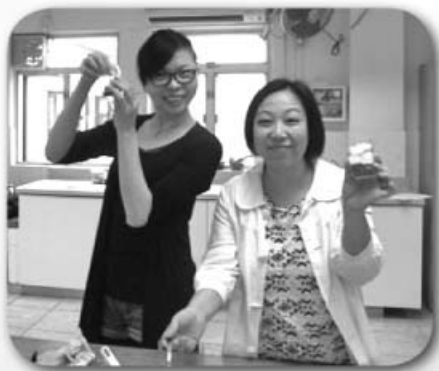
1. 將牛油和糖霜打滑。
2. 篩入麵粉混合物攪勻。
3. 將麵糊倒入擠花袋中，擠出花形，再放入雪櫃冷藏 1 小時。
4. 放入已預熱焗爐，160 度焗 15 分鐘，放涼即可。



意大利芝士餅

A) 材料：

手指餅	適量
意大利芝士	500g
砂糖	75g
蛋黃	3 隻
蛋白	3 隻
特濃咖啡	300ml
咖啡酒	適量
砂糖	適量
谷古粉	適量



B) 做法：

1. 特濃咖啡、咖啡酒和砂糖攪勻，備用。
2. 將蛋白打至企身，備用。
3. 蛋黃和砂糖打至奶白色，拌入意大利芝士攪勻至軟身，再拌入蛋白攪勻。
4. 把已掃上咖啡酒的手指餅碎放在杯的底部，再倒入半杯芝士混合物，然後再放入已掃上咖啡酒的手指餅碎，並倒入半杯芝士混合物。
5. 把製成品放進雪櫃冷凍，冷凍後灑上谷古粉即成。



蘋果卷

A) 材料 (4 人份量) :

餡料—青蘋果	4 個
無鹽牛油	少許
提子乾	20 克
糖	30 克
玉桂粉	1 茶匙

生粉水 (水、生粉：適量)

千層酥皮 數塊

牛油 適量

糖霜 適量

吉士醬 適量

* 預熱焗爐 200 度，備用。



B) 做法：

1. 將青蘋果削皮去芯切成粗粒。
2. 把平底鍋加熱並放入牛油，把蘋果粒，提子乾、糖、玉桂粉炒至軟身，再加入生粉水略煮，放涼備用。（* 注意火力不要太強及不要太早加入玉桂粉）
3. 把牛油加熱溶化。
4. 將千層酥皮攤開，掃上牛油，把適量的餡料放在酥皮中間位置，捲起收口，在蘋果卷底、面均掃上牛油。
5. 放入焗爐，200 度焗 15-20 分鐘，焗至蘋果卷表面呈金黃色。
6. 配上糖霜以作裝飾，伴上吉士醬即可食用。

有獎遊戲

想一想，猜一猜。請把「童年的我」和「現在的我」用直線連起來！

童年的我



A •



B •



C •



D •



E •



F •

現在的我



• 1



• 2



• 3



• 4



• 5



• 6



• 7

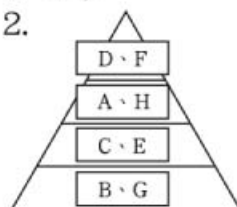
參加者姓名：_____

班別：_____

45 期答案：

1. 可樂

2.



45 期得獎名單：

鄭智謙、郭慧儀、
何滿田、何子權、
麥嘉豪、梁振鵬、
區天威

編輯名單

顧問：何兆餘校長

委員：周裕琪女士

利偉珊女士

周香妹女士

吳嘉麗女士

廖敏兒主任

湯樂琪主任

葉芷欣老師

林敏樺老師

林美芳老師

伍凌風先生

呂麗儀女士

何小蓮女士

鄒淑嫻女士

Ms Pelobello

吳月娥主任

張美欣主任

曾麗芬老師

黃娜妍老師

莊潔玲女士

冼慧賢女士



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