

# 以愛聯繫家校一心

沙田公立學校

輝煌年

第五十七期

2021年4月

沙田公立學校家長教職員聯會

# 目錄

P.001

P.002-P.003

P.004-P.005

P.006-P.007

P.008-P.009

P.010-P.011

P.012-P.013

P.014-P.017

P.018-P.021

P.022-P.025

P.026-P.030

P.031-P.032

P.033

P.034

P.036

P.037

編者的話

閱讀推廣 悅讀越有趣

導師肥哥哥

特稿

語常會英語話劇課

陳穎嫻老師



## 會員信箱



家居語言遊戲推介

劉麗儀女士、莊潔玲女士、張曉嫻女士、余惜婷女士

音樂才藝匯演

林亦翰主任

中六學生分享

中六林梓頌、中六張凱欣、中六羅冠筐、中六萬耀軒、  
中六張德熹、中六華悅恩

畢業生家長分享

畢業生岑志學家長 (郭偉顏女士)



徵文比賽

活動萬花筒



## 校園通訊站

學校活動

學生獲獎紀錄

教職員小檔案

校園喜訊



健康食譜推介

有獎遊戲及第56期答案

第32屆家長教師會幹事名單

# 編者的話

# 耕耘集



在疫情中我們踏入了新學年，今期《耕耘集》已經是第五十七期了，內容如往常一樣精彩，收錄了校園的各種新動態。首先，我們邀請了肥哥哥為我們分享「悅讀越有趣」，相信大家在Zoom課堂中，都聽過肥哥哥演繹精彩的故事，對他一點也不感覺陌生吧！希望他的分享能鼓勵大家更愛上閱讀！

今次的特稿欄中，將向大家介紹「英語話劇課」，它讓學生能以表演的方式來學習英語呢！在會員信箱中，有言語治療師的「家居語言遊戲推介」、音樂科主任的「音樂才藝匯演」分享、中六學生作品及畢業生家長分享等，內容豐富。

疫情下我們舉辦了徵文比賽，讓大家可分享近日生活點滴，在逆境中互相扶持，最重要的是勉勵大家懷著積極、樂觀的心，繼續面對生活中各項挑戰。恭喜所有得獎者，也感謝所有參加者積極參與！

雖然疫情影響了很多家教會的活動安排，但我們仍努力爭取空間凝聚會員。在今期的活動萬花筒欄目中，會繼續展示家教會的活動相片，讓大家回憶美好片段。

最後，為大家送上第五十七期之《耕耘集》，請大家細心欣賞！

## 編輯名單

顧問：吳月娥校長



委員：何靜欣女士、何賽芬女士、鄭綺雯女士、楊發娟女士、顧瑾女士、劉玉芳女士、蔡楚芬女士、李蒨宜女士、鄧秀文主任、譚鎂儀主任、黃德軒老師、胡偉賢老師、林菁怡老師、吳慧珊姑娘 (排名不分先後)

# 悅讀越有趣

導師肥哥哥



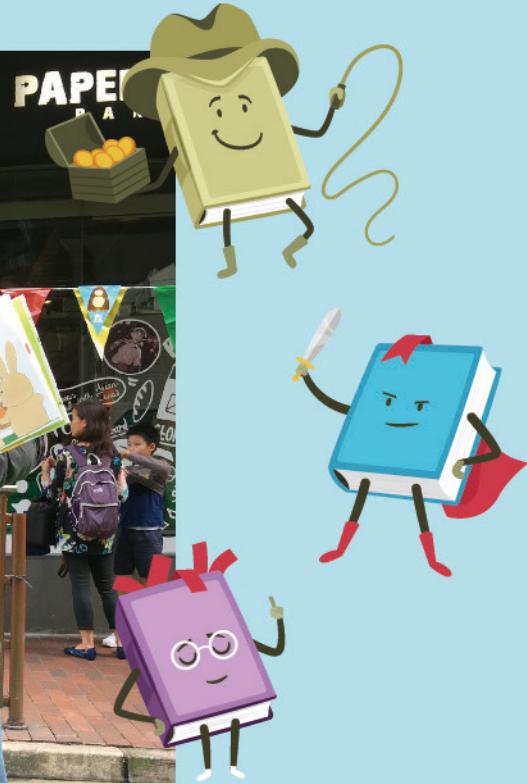
翻查電腦的講座檔案，才發現原來我推廣閱讀已經有五年之久。「沒有小孩不愛書」一直是我的信念或目標，我深信只要改變家長的想法，並讓小孩在書中尋找到樂趣，然後持之以恆，要孩子愛上書絕非難事。



別跟我說孩子「與書無緣」，因為我不相信他們天生與玩具車有緣，與平板電腦有緣，與電視有緣，這些所謂「緣份」，大部分都是後天環境造就而成的。

理論歸理論，這幾年我不斷在不同場合去實踐我的想法。舉辦的工作坊對象，從幼稚園、小學和大學的學生，到家長、老師甚至長者，每一次活動都令我更確信我的想法。





但誠然這些年來，服務特殊學校的活動大概不多於5次，而且更從未嘗試過跟中學生講故事。我的理論好像出現了缺角，未有充足經驗完全實踐。當初接到貴校邀請，心裡躍躍欲試去填補這個缺角，但又深怕效果未如理想會辜負老師及社工期望。所以起初我是婉拒了邀請，幸好老師也鼓勵我去嘗試，最後就讓我在活動中完全感受到學生們的熱情了。

謝謝所有沙田公立學校的學生們，在這個多月的活動中讓我能印證「沒有小孩不愛書」。同學們正面的反應，讓我勇於在每次故事活動都會嘗試不同主題，例如幽默搞笑書、解決難題的故事、知識類型、世界趣聞，甚至一些經典的故事。很希望這個多月的活動讓同學們有深刻的記憶，能好好享受閱讀的樂趣。而我也很想跟你們說肥哥哥已經愛上了你們聽故事時的笑聲，以及直接又熱情的反應了。

# 語常會英語話劇課



2019至2020學年，本校申請了語常會的促進小學英語發展的撥款(PEEGS)，於多元學習課，為小一至小六學生聘請專業資深的導師進行英語話劇活動。

「戲劇」教學是透過有趣及生動學習方法，引起學生的學習興趣及學習動機。在演繹故事劇本的過程中，更能啟發學生的想像力和創造力，增強學生的自信心及說話技巧等等。而參加是次計劃，目標是希望透過學習話劇的不同元素，加強學生的表達能力，以及使用英語的動機和信心。

在十節的多元學習課中，本校的英語老師、外籍英語老師及兩位資深話劇表演的導師會共同備課，按照該級學生在實用英語課學習過的其中一個單元作為主題，以戲劇教學的形式，如觀察、幻想、身體動作、聲音運用等，為高、初兩組的學生分別設計不同的教學活動。於第十節時，學生會根據之前所學，在課堂上以一個小型表演作總結。

## LET'S SPEAK!!





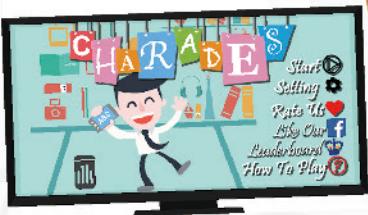
## 語常會英語話劇課



雖然因疫情關係，上學年暫時只有4班學生完成了十節的課堂，另外兩班將於本學年內進行。這4班共8組的課堂中，學生們都非常投入，願意去表達和同學合作，除學到一些話劇元素，更願意使用英語和老師及同學溝通，而且十分享受英語話劇帶來的樂趣，他們的表現更比導師預期的高呢！

## ENGLISH!!!





# 家居語言遊戲推介

言語治療師

劉麗儀女士、莊潔玲女士、張曉姍女士、余惜婷女士

## PARTY GUESS

今日為各位推介一個手機應用程式遊戲，名叫「PARTY GUESS」，遊戲的玩法與超級無敵大電視相類似，目的是提升我們描述詞彙的類別、功用及特徵的能力。遊戲規則是有一個參與者負責猜答案，另一個參與者負責描述。

遊戲開始！

: ABC

舉起螢幕  
對著你朋友



1. 猜答案者舉起電話螢幕對著描述者。

答對了！

Success!

螢幕向下轉一下  
去下一題



3. 猜答案者如果答對了，可把螢幕向下轉一下，便會自動轉到下一題。猜答案者如果答錯或放棄，可以把螢幕向左或右轉一下，繼續前往下一題。



2. 描述者可以用動作，也可以用說話描述該詞彙，但不可以直接說出螢幕上的文字。



4. 按著遊戲規則，一分鐘後，便會自動出現結果。這個時候，除了計算成績，還可以一起作賽後檢討，研究不同的詞彙可以如何描述得更簡潔清晰。

這個遊戲的優點是有超過20個類別的題目，任君選擇。而且由2個人起便可以進行遊戲，人數不限，適合不同家庭及場合。



# UNO 123

原來利用簡單的一副UNO牌，就能變化出很多不同難度的遊戲。家長可運用以下遊戲，來提升子女的溝通能力、專注力、觀察力、數字概念、輪候能力、記憶力、手眼協調能力及輸贏概念等。好處真多，大家快來一起玩吧！



## 1. 「UNO對對碰」

遊戲玩法：

從UNO牌中抽出3對相同數字的牌，把牌打亂，數字朝下排在桌上。參加者輪流翻開兩張牌，如抽中兩張相同數字的牌，該兩張牌就歸該參加者所有，如兩張牌不相同，就放回原位。取得最多牌的便算勝出！

深化玩法：增加UNO牌的數目，使用4對至9對數字牌。並可用不同顏色的牌。



## 2. 「疋棉胎」

遊戲玩法：

抽起功能牌，只用1至5數字牌。將數字牌平均分發給參加者，每位參加者將牌疊成一疊，數字朝下。參加者輪流出牌及數數，出牌時將自己最上面一張翻開放在中間，並同時數「1」，然後第二位參加者翻牌及數「2」。數到5後，由1開始再數。翻牌時，如果發現所數的數字和被翻開牌上的數字不同，可繼續出牌，如發現兩者相同，所有玩家就要鬥快用手拍該張牌，拍得最慢的人（手在最上面的人）就要收起所有已被翻開的牌。如果有人拍錯，同樣需收起所有牌。最快將手上的牌出完的便算勝出！恭喜勝出者！

深化玩法：增加UNO牌的數目，使用1至9數字牌。

另外還有兩個遊戲，分別是

## 「下位詞馬拉松」及「收買佬」

一共四個遊戲的示範教學短片已上載至學校網頁，歡迎觀看及試玩。

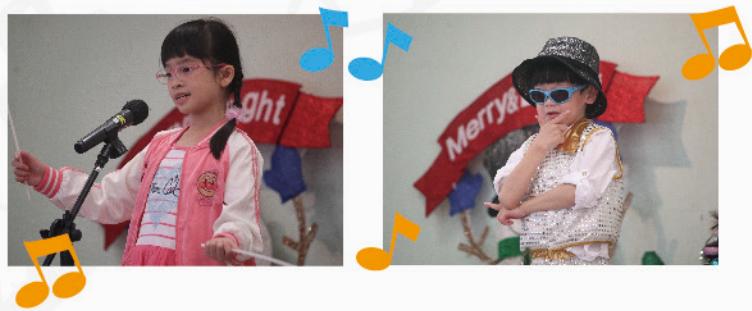


**《音樂才藝匯演》**林亦翰主任由2010年開始舉辦，至今已有11個年頭。當初成立的理念，是希望建立一個平台，讓沙公學生能夠發揮音樂才能。由第一屆至今，才藝匯演確實已經成為沙公其中一個學生人才資源庫，過往亦發掘了不少同學的天賦，包括鋼琴演奏、舞蹈、打鼓、音樂體操、歌唱、結他演奏、說唱等。而學校方面亦積極配合，讓這些在才藝匯演大放異彩的同學，在不同場合上演出，包括家長日、結業禮、畢業禮等。而除了演出外，這些同學亦在不同的訓練隊伍中為學校貢獻良多，包括歌唱組、節奏樂組、舞蹈隊等。





雖然才藝匯演貴為沙公其中一個熱門活動，但在近兩年可謂是一波三折，上年度因新冠肺炎的疫情而需要取消；本年度在舉行了中學組匯演後，亦因疫情而需要取消小學組匯演。幸而在一班充滿熱誠的音樂科教師努力下，讓才藝匯演能夠以網上分享形式重現，由上年度開始，舉行《音樂才藝分享》，透過網絡方式遞交表演片段，並由科組教師作專業評審，更將部分表現良好的演出剪輯成精華片段上載校網，讓全校同學亦能一同欣賞同學的精彩表現。才藝分享的出現，亦讓學生即使在停課在家的情況下，也能發揮自己的才能，甚至一些平時較低調的同學，亦因為不需要面對觀眾的壓力，反而有更優秀的表現，亦提升了學生的自信。因此，才藝匯演不論是現場還是網上分享，都得到同學、家長和教師的支持。



今屆的才藝匯演(中學組)已在11月完成，雖然小學組因疫情而取消，但在剛過去的聖誕假期，已為小學組舉行《音樂才藝分享》，收到了不少同學的精彩演出片段，在此要感謝一眾學生和家長的支持。



踏入2021年，希望疫情能盡快完結，回復面授課堂。亦在此呼籲各位同學，在家的日子，亦可以繼續練習，為來年的才藝匯演作好準備。我們下年再見！



# 中六學生分享 疫情下的生活

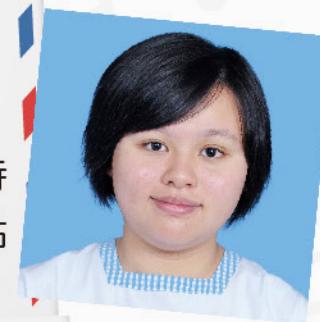


萬耀軒：

在這個疫情下，我只好常常留在家裏。我和家人都很擔心，因為疫情令所有行業生意下降，亦令醫護人員受到重大的壓力。希望快些有疫苗，可以令香港回復到以前的樣子。

張凱欣：

在疫情下需要戴口罩，並需要停課一段時間，我感到不開心。所以我希望疫情快點過去。



華悅恩：

我每日留在家裏，覺得很孤單，又感到缺乏精力，總是做不好事情。今次復課了，真是有很多樂趣，上課真好呀！





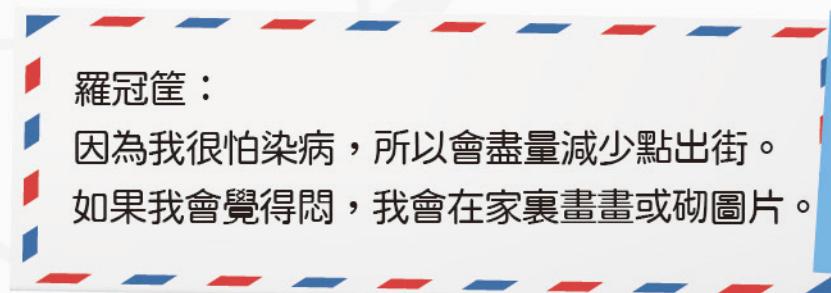
張德熹：

我非常不喜歡戴口罩，而在疫情下，我們更無法出外和被迫停課，所以我非常希望疫情早日過去。恢復全日上課後，便可以和老師、同學聊天了。



林梓頌：

本年度因為新冠肺炎疫情，我們乘搭交通工具時要戴口罩，否則會罰款5000元。又因為限聚令，食肆須限坐，而堂食時間亦縮短了，非常不便。



羅冠筐：

因為我很怕染病，所以會盡量減少點出街。  
如果我會覺得悶，我會在家裏畫畫或砌圖片。

中六學生分享  
疫情下的生活





# 畢業生家長分享

岑志學家長（郭偉顏女士）

兩年前志學在沙公中六畢業後，他選擇了入讀觀塘VTC展亮的「設計及桌上出版」課程。課程中既有設計及美術的理論，也

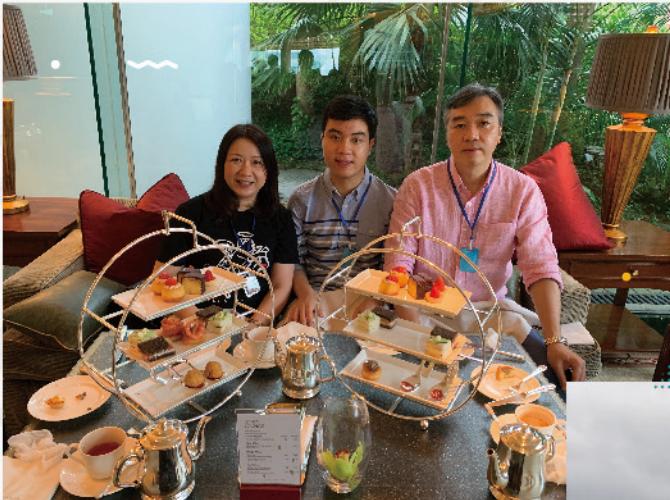
有軟件的應用和實踐。一人一電腦學習三大應用美術軟件，包括Photoshop、In design、Adobe illustrator，經過兩年充實的課程合共2000小時課堂和實習的時間，讓他畢業時對上述的軟件打下了穩健的基礎。

同時他在VTC的校園生活也十分精彩，會代表學校歌唱團到不同社區的節日表演，更在VTC的畢業禮上獻唱，以飛機師造型獨唱「歲月如歌」獲得一致好評。其實這些台上經驗和表演技巧都是在沙公就讀的時候積累而來的，實在感謝母校和老師們對他的栽培。

志學在2019年獲得兩個月的實習機會，是在政府部門做辦公室助理。還記得他在沙公讀中四時，老師已開始訓練他的中文輸入法和在家中自己練習英文打字。所以實習時對於打中英文通告都能夠順利過關。同時中五和中六的風紀訓練培養了他良好的禮貌和紀律。上班時因準時有禮，做事勤力和虛心接受同事們的意見和指導；他獲得上司和同事的高度評價。同事們都很喜歡他，常常約他一起午膳，離職時更送他很多禮物作為留念。因為在實習的時候僱主和上司寫了一份很好的工作報告，結果他獲得了觀塘展亮2020年的獎學金，金額雖然不多但對他的努力和付出是一個非常大的肯定。



另外志學在他的時裝設計上獲得理工大學「剪裁設計比賽2021」中入圍競選，理工大學團隊會根據他的設計，畫紙樣，做樣板衣服。志學更會成為模特兒穿上他自己設計的特色航空旅遊服裝，預計2021年4月9日在科學園會所1號，大會將舉辦一場時裝表演活動，到時便決定冠軍、創意獎和其他大獎。VTC已經恭喜了志學為校爭光，因理工已經通知了他入圍作品一定會有一個大獎，但實際是哪一個獎項就要等到4月9日才揭曉。



希望藉着這幾件事，寄語即將畢業沙公的同學和家長，對前路仍要充滿希望。沙公已經為我們的子女提供了良好的教育環境和適當的栽培，我們要懷着信念深信學生們會是耀眼的寶石。



# 徵文 比賽

## 優異獎公佈

由於疫情關係，我們度過了一個不一樣的2020年，以往的日常生活也有所改變。雖然我們要面對不同的壓力，但與此同時，也為我們帶來難得的親子時光。這次家教會舉辦徵文比賽，希望大家能夠藉此分享與家人相處的點點滴滴，透過文字互相勉勵、互相扶持，傳遞樂觀積極的正能量，讓大家携手度過「疫」境。



小一 梁仲廷及家長

在疫情中，我在家看電視、玩手機和找表姐，很開心。但是，看電視時，見到很多人確診，所以我感到很害怕。

希望天父可以拿走細菌，幫助我們，讓我們可以和以前的生活一樣。所以要注意健康。

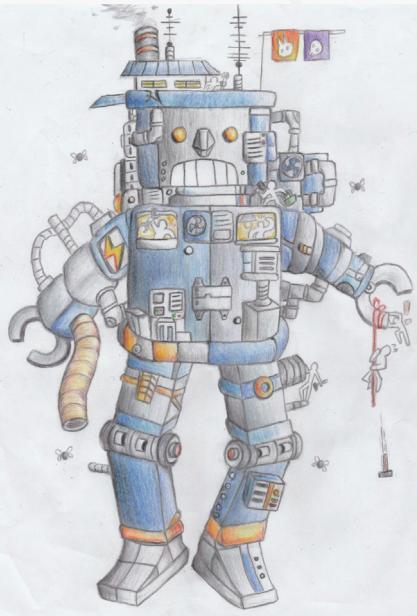


小四 霍駿鴻及家長

疫情改變了我們的生活，在家時間多了，我嘗試何主任的建議：教駿鴻繫鞋帶。



抱著忐忑的心情，我拿著波鞋示範繫鞋帶的方法，他努力的嘗試，可是，鞋帶在他手上不聽使喚，左右飛舞。氣餒的他用眼神告訴我：「我做不到！」，我只能用溫柔的眼神鼓勵他：「不要放棄！」經過無數次的失敗，他終於成功繫出一隻美麗的「蝴蝶」！



## 中四 司徒志朗

在疫情下，我和家人在家裏生活，我們日常生活不會感到沉悶。我們的活動有看電影、交談、吃飯等等。疫情對我有影響，令我留在家裏，但我明白與家人相處時，不會感到孤單。雖然沒有發生趣事，但有家人已經非常好。我會用說話來關心他們，使他們感到安心。我們每次回家後，會立刻去洗手，然後將口罩包住並扔在垃圾桶，最後便去洗澡。



## 中五 謝林恩

二零二零年十二月二十四日，在平安夜那天，為了帶來歡樂和聖誕氣氛，我就決定在家戴着聖誕帽度過平安夜和聖誕節。

在傍晚，我跟家人一起自製意大利餃子，我學會了搓麵團和包餃子。那時候我不但戴着聖誕帽來製作意大利餃子，還播放聖誕歌以增強聖誕歡樂氣氛呢！雖然我不能跟去年一樣興高采烈地過聖誕，但我在家裏也感受到聖誕歡樂的心情。

## 中五 譚偉祐

雖然在疫情下沒有活動，但我和家人也沒有感到寂寞。雖然沒有進行戶外的活動，但我在家裏爸爸教我砌高達模型和畫畫，一樣感到快樂。疫情下我沒有去外地旅行，但和家人相處時間多了。我在家中做運動和畫畫，又和工人姐姐一起煮食物給家人吃，有時我又會給家人按摩和清潔房間，時間也過得很快呢！



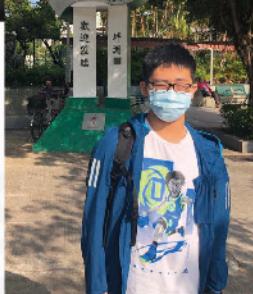
## 中五 曹俊業

1月7日，我和家人踏單車前往大埔，首先我在家中吃飯，然後前往單車店租單車。經過沙田一帶來到馬鞍山休息，接着踏了40分鐘來到大埔海濱公園，這是我們首次以踏單車的方式來到大埔，最後我們從大埔回大圍用了1小時多些，幸好我們在還車時間結束前把單車歸還，便過了輕鬆的一天。



## 中六 林梓頌及家長

爸爸整年未能外出公幹，也就讓這個調皮的爸爸多了機會跟我鬥嘴吵鬧，轉頭又和我攬頭攬頸、有說有笑，媽媽和姐姐好像已習慣了這對大細路的「熱鬧嘈音」。



我上網搜尋交通路線的資訊後，便會相約爸爸周末外出行山或逛街，藉此可以抒發一下悶氣。

氣炸鍋成為了家裏每個人的好幫手，每有出品都輕易取得「疫境廚神」的稱號呢！

## 中六 李曉鈞及家長

新冠肺炎疫情不經不覺已接近一年時間，我們的生活都發生了很大的變化。因着疫情關係，孩子本來的活動都被逼暫停了。我選擇到附近的空地教孩子打羽毛球，原來打波不但能延長他的專注力，更能鍛鍊他的反應，甚至連我自己的肩周炎也舒緩了不少呢！看着他由完全不懂打羽毛球，到了最後阿媽要全力以赴才能打個平手，雙方都得到不能言喻的滿足。

疫情時間大多數留在家，除了和孩子一起做家務，也陪着孩子做一些花時間的事情，和孩子一起焗麵包、整糕點，不但培養了孩子的耐性，也提升了自己廚藝，連家人也樂意留家用膳，溝通機會也大大增加。疫情並沒有阻隔住親情，反而把家人的距離拉近了。

孩子今年畢業了，他最盼望的依然是可以回校上課，和同學、老師共渡在沙公最美好的時光。



## 中六 李家平

我想分享和家人一起做抗疫工作的貼士。

原來外出後回家，我們入門前一定要將鞋子消毒，才能拿入家裏，因為家人告訴我外面的地上有無數的人走過，又有無數的垃圾和其他令地上骯髒的東西，加上疫情非常嚴重，所以我們應該做足防疫措施，回家後把鞋子消毒，才能令這場疫戰盡早完結。如果做得不足，就有可能會染疫，這個提醒，令我明白雖然是很細微的事，如果做得不足，後果是令自己『中招』。

# 活動 萬花筒

## 成長訓練家長工作坊



導師安排即場示範

perfect



認真包裝 齊心抗疫



國際復康日

love it! 😊



# 第32屆周年會員大會

各人專注認真



家校合作無間

## 聖誕禮物

Yes! 😊



衷心感謝學校、家教會預備豐富禮物



# 新生家長迎生會

老師詳細解說



中獎幸運兒

家長細心聆聽

Cool! 😊



中秋及新年佈置



# 金牛獻瑞賀新春直播室

醒獅賀歲喜迎春

合拍的司儀



精彩的舞蹈表演

# 學校活動



## 準畢業生家長座談會

準畢業生家長座談會於10月10日(星期六)順利舉行，講座為家長提供畢業出路的資料，協助學生選擇合適的未來發展方向，期望沙公同學在未來發光發亮。

## 公益金便服日

公益金便服日於10月29日(星期四)順利舉行，學校每年都會參加公益金便服日，當天全校師生悉心打扮，熱心參與公益活動，共襄善舉，發揮沙公精神！





# 公益金慈善花卉義賣



Thanks!



公益金慈善花卉義賣於11月27日（星期五）順行完成，透過義賣花卉，不但可培養同學的責任心，亦可為社會籌集資金，幫助有需要的人士，一舉兩得！



## 音樂才藝匯演

音樂才藝匯演於2020年11月份順利完成，當天表演的項目非常吸引，包括個人獨唱、舞蹈表演、樂器彈奏、跳唱等，同學們盡展所長，在舞台上發光發熱，令觀眾目不暇給。



## 聖誕聯歡特備節目

聖誕聯歡特備節目於2020年12月18日完成，本年度聖誕聯歡會首次以網上形式進行，當天節目內容非常豐富，包括由校長領唱聖詩、教師籃球獻技、同學送上聖誕祝福、抽獎等，一眾師生於網上同渡歡樂時光！

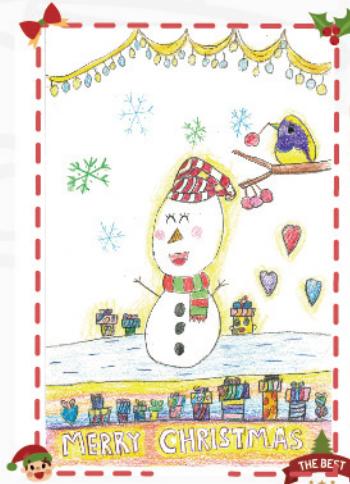


# ★聖誕卡設計比賽 得獎作品



## 小一至小二組

季軍 小一 蘇可琳



冠軍 小二 韋安明

亞軍 小一 吳思瑩

優異 小二 明琪睿 優異 小二 王進儒

## 小三至小四組



亞軍 小三 劉琉

季軍 小四 林栢曦



冠軍 小三 蕭樂僖

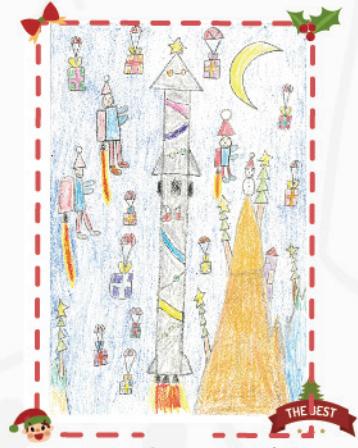


優異 小三 鄭展鵬



優異 小四 謝克廷

# 小五至小六



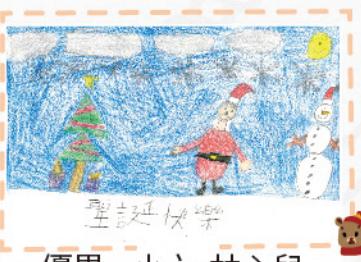
冠軍 小五 甄溢恆



亞軍 小五 陳永悅



季軍 小六 馮學鈞



優異 小六 林心兒



優異 小五 黎浩輝

# 初中



冠軍 中一 侯永福



亞軍 中二 林展毅



季軍 中三 伍子望



優異 中二 莊偉俊



優異 中三 王琬淇

# 高中



冠軍 中六 李家平



優異 中六 譚偉祐



優異 中五 吳家超



亞軍 中六 萬耀軒



季軍 中六 張德熹

獎項紀錄由2020年4月至2021年2月



## 青苗學界進步獎2019-20 2020年11月

- 中二 蕭宇勛
- 中三 吳子軒
- 中四 郭浚希
- 中五 郭萊順
- 中六 葉啟雄
- 畢業生 廖芷晴

## 2019年第三季傑出青少年運動員選舉

2020年12月12日

中五 謝林恩 傑出青少年運動員

## 2019-2020年 校園藝術大使

中六 李家平  
畢業生 庾焯琳

## 屈臣氏集團香港學生運動員獎2019-2020

畢業生 張智朗

# 2020年男童軍優異旅團

中二 吳澧鈞、郭鈞同、莊偉俊、黃浩軒

中三 伍子望、鍾沃霖、陳正灝、蕭智浩、張浩政、  
黃孝昊、鄭耀璋、劉劭韜、陳天行、劉卓祈

中四 李朗曉、陳溢釗、王培銘、李熹承、盧焯堯、  
洪嘉和

中五 曹俊業、麥宏熙、陳朗彥、周德輝、蕭志鏗、  
黎子文、邱俊文、何榆賢

中六 梁凱傑、程偉信、羅冠筐、林梓頌、梁振鵬、  
陳樂洋、馮善朗、吳子臻、何俊藝、李俊明、  
利嘉銘、袁國威、張浚灝、陳琛義、葉啟雄、  
李曉鈞、嚴明曦、陳進笙



## 第七十一屆香港學校朗誦節 -英詩獨誦

2020年6月

小五 袁嘉蔚	優良
小五 吳家俊	優良
小五 黎思恒	優良

## 「伴你高飛—義工童行」獎勵計劃 2019/20

小三	高曉澄
小三	楊展匡
小四	林栢羲
中一	王進希
中二	莊偉俊
中三	劉俊鋒
中五	郭恭順
中六	張可盈
中六	張凱欣
畢業生	區天威

## 2020年5月27日 葛量洪特殊學校學童獎

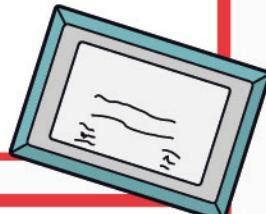
小六	洪泳朗
中一	王進希
中二	蕭宇勤
中三	羅凱盈
中四	林海汶
中五	陳子聰
中六	張可盈
畢業生	陳朗天

2020年6月

## 扶貧委員會(上游基金-明日之星)



中五 譚偉祐  
中六 林梓頌  
畢業生 廖焯琳



### 第四十三屆香港特殊奧運會地板曲棍球比賽

團體賽	中四	司徒志朗	
	中五	陳朗彥	
	中五	黃進培	
	中五	曹俊業	金牌
	中五	張天森	
	中六	葉家禧	
	畢業生	李梓朗	
個人技術賽	小六	陳秋熊	
	中二	吳澧鈞	
	中二	譚柏橋	
	中三	劉俊鋒	金牌
	中五	麥宏熙	
	中六	嚴明曦	
	中六	梁振鵬	
個人技術賽	畢業生	區天威	
	中一	葉君樸	
	中一	鄧正睿	銀牌
	中三	梁俊彥	
個人技術賽	畢業生	鍾嘉洛	
	小六	邱俊龍	銅牌
	中三	吳子軒	
	中五	蕭志鏗	

# 教職員小檔案



## 梁漫真老師

負責工作：主要教授實用英語、視覺藝術和常識科。



大家好！我是梁漫真老師。好開心由今個學年開始，能再次加入沙公這個充滿溫情和愛的大家庭。能夠參與和見證一班純真可愛的孩子成長真是我的榮幸。我期望同學們能夠喜歡學習並彼此鼓勵，不斷地成為更好的自己！

我有很多興趣，例如喜歡聽音樂、看電影、閱讀、寫作、還有到戶外郊遊和踏單車。你呢？



## 蔡嘉恩老師

負責工作：任教中國語文（副科主任）、普通話、資訊科技科、輔導、資訊科技策劃小組成員。

大家好，我是蔡嘉恩老師，我在沙公已任教了接近九年。一直以來，我也很喜歡沙公美麗的校園及滿滿的人情味。沙公令我感受最深的是當你遇到問題，必定會有一班同行者願意和你一起跨過這個困難。正如我亦十分希望成為學生的同行者，協助他們面對和解決他們成長路上遇到的種種難關。

在與沙公學生相處的時間，我發覺他們的興趣廣泛，有的同學經常跟我分享她美麗的畫作，有的同學會教我日語，有的同學會跟我分享潮流資訊。而我本人對新奇有趣的知識亦滿有好奇心，平日我喜歡探索不同的知識，天文、科技、烹飪、動物、文化等都會引起我的興趣。如果你知道一些新奇有趣的事，歡迎你來告訴我！





## 黃安認老師

負責工作：主要任教語文科、多元學習經歷及其他學習經歷。

各位好，其實今年已經是我在沙公的第四年了。非常榮幸可以和每位同學一起上課，在課堂上，往往可以感受到每位同學的可愛活潑。

我的興趣是烹飪和享受健康的食物，如果大家想了解，很樂意和大家一起分享！

祝願每位同學都可以健健康康、快快樂樂地長大！

X<sup>2</sup>



## 余寶欣小姐

負責工作：處理校務文件、支援教職員及學生需要。

大家好，好高興能加入沙公這個大家庭。不經不覺已入職了一年多，除了認識到很多有愛心及熱誠的老師外，還能看到同學們認真學習及活潑的一面。往後，希望能與大家一起在沙公活出精彩人生。

## 鄧偉傑先生 (鄧sir、鄧哥哥)

負責工作：協助職業治療師預備治療課和其他相關的工作，並參與感知科的協作教學。

大家好，我係職業治療助理 – 鄧哥哥，加入沙公大家庭已是第三個年頭了，我能在其中陪伴著同學仔成長，分享他們在學習中的樂趣和克服不同的困難，實在感到充實和暢快。新的一年盼望同學們和家人，並各位教職員都身體健康，生活愉快！



## 張秀貞姑娘(貞姑娘)

負責工作：為學校師生提供護理服務，提升校園衛生。



大家好我帶著既興奮又緊張的心情，加入沙公大家庭！我喜歡與人相處，提供護理服務和健康常識，尤其是小朋友，因為孩子能夠從小開始培養良好的健康生活習慣，身、心將會獲得最大益處。我曾經為心臟和腸胃專科內科病房註冊護士。亦曾在私人機構負責管理轄下化驗所；與醫生、病人及病人家屬溝通，加強健康教育；引入嶄新醫療儀器，提升身體檢測全面性和精準度。



# 校園喜訊

### 林仲恒先生

行政主任於2020年12月6日大婚之喜，  
疫情下共諧連理



### 梁穎生老師弄瓦之喜

大家好！我叫悅晴，於2020年3月2日出世。  
爸媽希望我健康快樂地成長！



### 林菁怡老師喜獲麟兒

大家好！我是林菁怡老師的小兒子，在2020年5月30日出生，我很喜歡笑呢！



# 健康食譜推介

護士張慧筠姑娘及護士張秀貞姑娘



蛋糕主要營養成分包括糖及脂肪，這正正是致肥的兩大因素。攝取過量糖分除了會發胖之外，亦會引致脂肪肝及高血脂。高糖食品會令血糖快速飈升後，再快速下降，影響能量水平和專注力。此外，烘焙食品採用的油大都含高飽和脂肪及反式脂肪，例如牛油、氫化油、忌廉、牛奶及芝士等，這些成分不但高熱量和容易致肥之外，而且會令血液中壞膽固醇上升，增加堵塞血管的風險。

依照日本芝士蛋糕店提供的食譜，每100克芝士蛋糕含約25.6克脂肪和18.1克糖。一件切餅芝士蛋糕（約重175.5克）含約45克脂肪，佔每日攝入上限的69%；而糖約32克，佔攝入上限64%。

## 所以今日便教大家做一個改良版的芝士蛋糕！

### 1. 以茅屋芝士取代忌廉芝士

每100克茅屋芝士：熱量為98千卡，含4.3克脂肪

忌廉芝士（低脂）：熱量達201千卡，脂肪含量約15.3克



茅屋芝士

### 2. 以赤藻糖醇取代砂糖

每100克赤藻糖醇：熱量近乎零（因人體不會將其代謝為葡萄糖，因此實際上不含熱量）

砂糖：熱量387千卡

營養成分（每100克計算）

# 日式芝士蛋糕

材料 (8人分量) Ingredients

## (低脂版)

總熱量：1535千卡



雞蛋eggs……4隻

赤藻糖醇erythritol (或稱rare sugar/稀有糖/稀少糖) ……30克

希臘乳酪greek yogurt……500gm

茅屋芝士cottage cheese……1000gm

粟粉corn starch……20gm

低筋麵粉plain flour……20gm

雲呢拿香油vanilla oil……少許 5cc

1. 焗爐預熱100°C，預備20至22厘米直徑蛋糕模。

1. Preheat oven with 100°C, prepare a 20-22cm springform pan, a springform pan has removable sides so that you can safely release the cheesecake later.



2.用打蛋器將雞蛋輕輕打散，中途分2至3次加入糖。

2. Beat the eggs, then in between add the sugar (separate in 2-3 times).

3.雞蛋打至挺身，加入茅屋芝士和希臘乳酪，用打蛋器攪勻至沒有顆粒。  
3. Beat the eggs until soft peaks form, Add cottage cheese and greek yogurt, mix until smooth.

4.加入粟粉和低筋麵粉拌勻。

4. Sift in the flour and the cornstarch, mix well, make sure there are no lumps.

5.加入雲呢拿香油拌勻。

5. Add vanilla oil.

6.倒入模具，放入焗爐，以150°C焗1小時15分鐘。

(貼士：想焗出來的蛋糕白一點，可100°C焗2小時)

6. Pour the mixture into the springform pan.

Preheat the oven to 150°C and bake for 1 hour and 15 mins.



7.蛋糕待涼後，放入雪櫃冷藏1小時，口感更佳，  
蛋糕面可放新鮮水果。

7. Let the cake cool. Can decorate the cheese cake with fruits, taste even better after refrigeration.



# 遊戲1 櫻花觀賞

# 第57期有獎遊戲

請在以下圖片中圈出五個不同的地方



# 遊戲2 請計算？等於多少

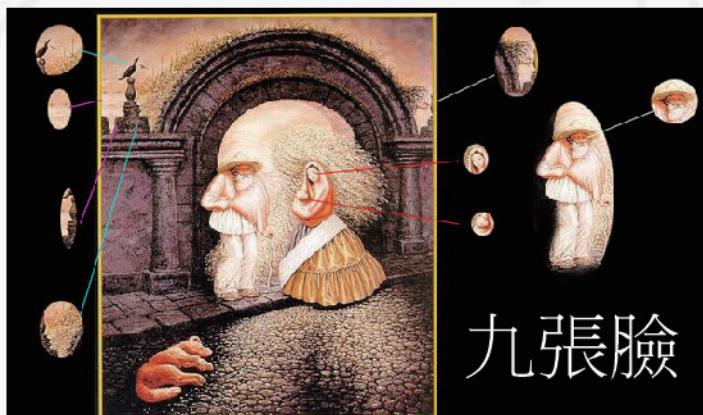
$$\begin{aligned} \text{apple} &= 7 \\ \text{grapes} &= 5 + \text{apple} \\ \text{apple} &= 1 + \text{banana} \end{aligned}$$

$$\text{apple} + \text{grapes} + \text{banana} = ?$$

## 第五十六期有獎遊戲答案

答案：一共九張臉！

得獎名單：中六 林梓頌



九張臉

# 第32屆家長教師會幹事名單

第三十二屆幹事會成員名單 (2020-2021年度)

顧 問：吳月娥校長

主 席：何靜欣女士（小四李梓樂家長）

副主席：何賽芬女士（小六源凱茵家長）

司 庫：鄭綺雯女士（小五徐沚澄家長）、鄧秀文主任

學 術：李蒨宜女士（中三岑兆宇家長）、譚鎂儀主任

康 樂：楊發娟女士（小三李仲然家長）、黃德軒老師、胡偉賢老師

聯 絡：顧 瑾女士（小四霍駿鴻家長）、麥紹恩姑娘

秘 書：蔡楚芬女士（小六周振熙家長）、林菁怡老師、吳慧珊姑娘

總 務：劉玉芳女士（小四譚劭寧家長）、李詠文姑娘

## 家教會會員福利

免費借用「教協家教會卡」

憑「教協家教會卡」可享用教協的多元化服務。

請親身到社工室登記借／還會證。

詳情可向社工查詢。



通訊處:沙田大圍積輝街 15 號沙田公立學校  
電郵 : pta@sps1982.edu.hk  
電話 : 2691 1492

