

五邑司徒浩中學

F.D.B.W.A. SZETO HO SECONDARY SCHOOL

校址：九龍藍田啟田道七號 電話：二三四零 五九一六 傳真：二三四九 六三七六
 電郵：office@szetoho.edu.hk 網址：http://www.szetoho.edu.hk

校長的話

給孩子一個快樂童年

李碧茵校長



2016年10月7日，我應邀出席學校多年合作夥伴——小童群益會的80周年晚宴。席間與社工朋友聊天，回憶起童年到小童群益會屬下圖書館申請圖書證之事。那時要取得圖書證，必須在管理員面前背誦借書規則，否則申請不會獲批。當時不是每個家庭都有電視機，不是每個屋邨都有公立圖書館，因此，到小童群益會圖書館看書是童年最快樂的課餘活動。

童年應該是快樂的。2016年初，小童群益會進行「香港兒童快樂因素調查」，訪問了1055名6至17歲的兒童（看，17歲仍是兒童！）。其中57.1%的兒童感到快樂、32.1%感到一半一半快樂，感到不快樂的有10.8%。問卷調查「希望的快樂」一項，「考試成績好」（38.2%）和「沒有壓力」（35.2%）佔大多數；此外，有關「使他們感到快樂的因素」，一如所料，「放假」居首（57.4%）、「讀書成績好」排行第五（34.5%）、「有溫暖的家」排行第七（33.8%），最令人意外的是，「不用考試」只列第九（32.9%）。調查顯示，兒童跟「朋友／同學」在一起時感到最快樂人數佔最多（77.6%），其次是與母親（65.9%）和父親（55.9%）一起感到快樂。被問到「感到快樂的活動」中，「和朋友一齊玩」排列第一（48.6%）、次為「去郊外／離島／旅行」（45.5%），而「玩手機」則位列第三（40.6%）。

由是觀之，兒童快樂的來源，不一定是物質的滿足；他們的快樂很簡單，可以來自成就感如「讀書成績好」、來自擁有個人空間如「放假」、來自群體活動如「和朋友一齊玩」、來自戶外活動如「去郊外／離島／旅行」及來自親情如「有溫暖的家」。現時，這些看來簡單的事，卻得來不易。

近年，不快樂的學童人數有上升的趨勢，家庭壓力、健康壓力和學業壓力是主要成因。我們應該做的，是教導下一代如何正面看待壓力及如何將壓力化成進步的動力；此外，家長應與子女多到戶外活動，並鼓勵子女多參加校內及校外群體活動，有助紓緩壓力。

學童的快樂，建基於健康的生活及愉快的經歷。因此，給他們一個和諧溫暖的家，認同他們「學術」及「非學術」的成就，細心聆聽他們的想法，肯定他們的努力和進步，都是他們快樂的泉源。



家長教師會

蚊怕水及止痕膏工作坊

家長教師會於六月十八日舉行親子蚊怕水及止痕膏工作坊。是日活動共有十多位家長、同學及老師出席。家長教師會有幸請得江芳麗小姐教授。參與的家長及同學都十分投入製作，大部份都能於班內完成製品，同學們和家長合作製作自己喜歡的止痕膏。此外，他們用各種不同的香薰油互相搭配，製作出各有特色的蚊怕水，材料全天然，大家可以安心使用。工作坊氣氛熱鬧，每人都擁有自己獨特的製成品。



江導師指導同學製作蚊怕水



家長及同學挑選適合的材料製造蚊怕水



工作坊的參加者量度香薰材料

高中與大學聯招簡介會

由家長教師會與「生涯規劃組」合辦的高中與大學聯招簡介會於十月十四日晚上六時三十分在本校禮堂舉行。是次簡介會有三十多位家長報名參加。簡介會先由生涯規劃組主任陳敏中老師向家長及同學講解本地各大專院校不同學系的收生條件及外地升學途徑，讓家長得到充分了解和協助子女作出合適的選擇。小休後設中六級班主任與家長們會談環節，就個別同學在校情況及升學問題進行交流，讓家長進一步了解子女的學業及早作出策劃，簡介會於晚上八時三十分結束。



班主任繼續向家長及同學講解升學注意事項



家長及同學到禮堂收集升學資訊

家長教師會

活動剪影

萬糴同心為公益

由家長教師會與家政學會合辦的萬糴同心為公益活動已於五月七日上午順利舉行，是次活動除了宣揚中國傳統文化、傳授裹糴這傳統手藝予家長及同學外，亦是一個親子共融的好時機。當日經過資深裹糴導師文姐的悉心指導下，家長、老師及同學都很快掌握到包糴技巧，雖然有失敗的時候，但大家都努力學習，短短兩小時已把百多隻糴子全數裹好。

為了與社區分享節日氣氛及獻上愛與關懷，本校義工組的老師及同學將糴子送到中國婦女會黃陳淑英紀念護理安老院的長者手中，與他們分享端午節的喜悅，活動甚具意義，家校攜手合作為社區出一點力。



既可餵子、又可包糴，活動甚具意義！



大家留心觀看文姐示範包糴技巧



家長、老師及同學一同展示努力的成果

中三選科簡介會

由家長教師會與「生涯規劃組」合辦的中三選科簡介會已順利於五月十三日晚上六時三十分舉行。簡介會先在禮堂進行，分別由陳智強副校長與生涯規劃組主任陳敏中老師為一眾家長及同學講解中三升學選科及未來就業的情況。小休後，家長到課室與班主任進行交流會，讓家長進一步了解子女在校學習的情況。

是次活動中三級全體同學及有74位中三級家長參加。統計問卷後，大部家長認為選科簡介會的主題恰當，有助對新高中的認識。



生涯規劃組主任陳敏中老師向家長及同學簡介升學收生概況



陳智強副校長解釋中三同學在模擬選科的結果，教導同學選科需注意的地方



家長及同學都十分踴躍參加這次簡介會

老師的話：「開學了！」

鄧雪清老師

開學已經一個月了，你是否適應和投入了校園生活？有沒有被忙碌的家課和活動壓得有點透不過氣來？這裡給你一些貼士來化解它們吧！

今天的事今天做，時間分配很重要，計劃自己要做的事情，每日按已訂立的時間表和目標去完成，這樣可以使你增加達成目標的機會，邁向理想。

其次，按自己的興趣和能力參加課外活動，與志趣相投的同學共度愉快時光，有助你放鬆心情，互助共勉，是你繼續向前的動力來源。

你們會面對更多的挑戰，使人生活變得豐富和多采，要相信自己有能力和動力去做好它們。努力！



葉永寶老師

在新學年，部份同學會減少睡眠時間來讓自己參與更多課外活動以增廣見聞，但這樣做可能得不償失。有研究發現「唔夠瞓」會影響大腦分泌，不但影響學習專注力，更會令人愛上垃圾食物，導致超重，影響健康。希望同學在新學年能作息定時，為健康打好基礎。

潘勵紅老師

開學了！剛從小學升上中一的同學們，你們是否已經收拾心情，迎接新學年的到來？面對新的校園，新的老師和同學，你們又是否能適應一個全新環境？

踏入中學，課程艱深了，很多時也不能只靠死記硬背，學習也不能太過依賴老師。中學更要求的是獨立自主的求學習慣。另一方面，中學的課外活動種類繁多，多姿多采，希望同學們都能在讀書溫習和課外活動之間取得平衡，玩樂之餘，不忘學業。在一個全新的起點，一點一滴做起，朝著目標邁進。



黃愛真老師

開學了！開學對於一些學生來說也許是煩惱的開始，可是對於有計劃的同學，卻是他們可以一展身手的時候。

高中生會把握每個服務的機會，發揮個人潛力，鍛煉工作能力，增加經驗，培養良好的人際關係，這為他們帶來不同的好處：如提高自信、發展性格、獲得個人發展獎勵計劃、獎學金、增加入讀大學的機會和豐富求職履歷等等。

初中生則應該熱心投入校園生活，參與不同活動，發掘興趣，在學業成績和課外活動都盡力而為，表現出色，培養良好品格，為升上高中作好準備，為獲得賞識而努力。

你開展了你的大計沒有？

胡沃池老師

「開學」，對於每位同學而言都代表着一個新階段的開始，同學們請緊記，定立全年目標十分重要，嘗試列出本年度要達到的五至十個目標，且為每個目標訂定策略及成功準則。當一年過去作出檢討時，看看有多少項能成功達標或未能實現，加以獎勵或反思，這才沒有白過一年。

趙志培老師

同學們準備開學時，會做甚麼？一些同學可能會預備好文具，一些可能盡情在暑假未玩樂。你們當中，有數十名升讀中四同學懷着既興奮，又緊張的心情準備開學，因為他們正籌備競選下一屆的學生會。他們放棄了很多玩樂時間，常常走在一起商量如何得到同學們的認同和信任，也要想一想如何做才能比另一候選內閣優越。他們無論勝或負，已經成為各同學學習的好榜樣。很多同學正正缺乏他們的幹勁，沒有對未來建立目標，然後努力向自己的目標邁進。同學們，現在是時候自我反思，若要有充實和難忘的中學生活，你必須在開學前建立目標，只要努力向自己的目標邁進，你已經是大贏家，因為在努力的過程中，獲得的往往比結果多。



鄭嘉樂老師

開學多個月了，各位同學忙於準備即將來臨的測考嗎？但是大家別忘記要保持良好的閱讀習慣，早、午、晚各抽出十分鐘，一天就能看三十分鐘的書，這不是很容易嗎？閱讀課外書會成為你一切學習的根本，累積豐富的知識，助你發揮無限的潛能，最終必定會反映在成績上。所以希望各同學可養成「非讀不可」的閱讀習慣，領略閱讀帶來的喜悅。



司徒家業老師

又到開學日子了，今年的感覺與以往有些不同，因為除中三和中六班的同學是熟悉外，其他班別同學大都是第一次接觸，對於他們的能力和興趣都不太了解，心想可能要花很多時間去磨合和調適。經過了兩個月的相處，發現只要抱開放的心態，多和同學接觸了解，其實大家都是善良的一群，懂尊師重道。希望今年能和同學和諧共處，一齊努力學習，建立美好明天。

2015-2016年度試後及暑期活動

一) 境外遊

加拿大交流團



與團友參加爬樹歷奇活動，訓練自信和膽量

5A Kwok Man Hei
Last summer holiday, I joined a summer camp in Canada which was held for two weeks. In this camp, we learnt about social justice, human rights and gender equality.

I think the teachers there are funny and their teaching skills are very attractive. Besides, we visited different famous places there. Canadian buildings and scenery are very spectacular. It's so impressive. Besides attending classes and visit, we also did volunteer work in a food bank. We served the homeless people and distributed meals to them. Although it was exhausting, that was meaningful. Moreover, I thought the most impressive thing in the camp was watching the fireworks together. The firework in Canada was different from Hong Kong. The time was longer and the firework was more stunning. The beautiful music with the countless changes of fireworks display really made me enjoy the atmosphere.

5A Lam Tsz Ching

In this Canada tour I have gained a lot and learnt a lot. I make more friends, including the participants and teachers of the tour. At first, I felt a bit scared because it was the first time that I had a long trip in a far away country which is an English speaking place. But I really had a lot of fun during the two weeks. On the first few days, we stayed in a house to learn, play and sleep. We enjoyed the blue sky, trees and singing of the birds there.

During the trip, we visited Parliament Hill and met one of the members (Shaun Chen). The next day, we went to Canada's Wonderland, is much bigger than the Ocean Park in HK. We also did a Scott Mission to serve the homeless. It is meaningful to be a volunteer in another country. What's more, we had a chance to hold a fun fair called "Peace Festival". We helped in different booths and promoted peace to the participants. That night, there was a 'peace boat' event I shared my boat with my supervisor and made a wish. The most memorable part was when we went to Niagara Falls, the view was very amazing.

北京義工服務交流團

4A 林家妍

在交流團中，我們去了一所「小花關愛活動」的孤兒院，住在裏面的孩子其實都很可愛，但因為各種的原因，他們被遺棄了。說實話，我們可以幫到他們的確是不多，憑我們的雙手能做到什麼？相比起住在香港、無憂無慮、三餐溫飽、爸媽都在身邊的我們，還要抱怨什麼？看着這群天真無邪的孤兒，心也疼了，我們的任務就是要把快樂送給身邊的人。一個笑容看起來很微不足道，但對這一群孩子就是一絲絲的溫暖和鼓勵。



同學載歌載舞，給長者帶來歡樂



探訪「小花關愛」，送上禮物和祝願

台灣之旅

5B 林焯鳳

我們參觀台灣一個大型的回收環保中心後，明白到現時地球的狀況非常惡劣，所以我們應該多重視環保。而這回收中心中，有很多物質都是經過回收再重用的。例如膠樽、衣服等等。在那裡工作的人都是義工，他們都不收工資前來幫忙，更令我詫異的是那裡有小朋友和老人家參與。所以我認為我們應該多重視環保，向台灣學習，建立一些回收中心和宣傳環保的重要性，讓市民建立一個正確的價值觀，令更多香港人關注環保。



同學留心聆聽有關環保回收的講解

新加坡交流團

5D Ng Ka Yi

I had an unforgettable experience in Singapore. I really liked the English lessons in Lorna Whiston College. There, I learnt lots of new things such as what pop art is. I also liked the visit to Universal Studios. There I saw some favorite characters. The Tourist guide was really nice. He told us so many interesting things about Singapore. I think I will return to Singapore one day.



The gang gather

二) 本地遊蹤

高中生涯規劃活動——參觀海關

5E 謝詠芯

這次能參觀海關大樓，真是收穫不少。講解員帶領我們認識了海關的工作，讓我們了解到海關多年來的管治方式和歷年的海關領袖。海關大樓的展覽廳中，展示出每個時期的海關服飾，以及不同的違禁品，令我們大開眼界。慶幸我參加了這個試後活動，否則就錯過了這個認識香港歷史的好機會。



同學細心聆聽有關海關歷史的講解

迪士尼款客服務工作坊

5B 劉偉乾

迪士尼款客服務工作坊增加了我對主題樂園及酒店管理的認識。迪士尼樂園中，有著很多不同的特色和文化，是次活動主要參觀當中的酒店。酒店中有着大大小小不同的建築，都是具備迪士尼特色的，繁多的壁畫中有着不同米奇老鼠的足跡，相當特別，我們也因此明白到這類主題樂園酒店的經營特點。



工作坊中，同學能親臨樂園酒店房間考察

領袖潛能訓練計劃——獨木舟訓練

4A 陳麗珊

這次領袖潛能訓練計劃讓我第一次接觸划艇這種運動。起初，我十分擔憂，因自己不懂游泳，但在教練的指導及充足的準備下，我終能完成了比賽。划艇比賽的過程十分刺激，而且和隊友勝出比賽時，那份滿足感真是難以言喻的。自從參加了這次活動後，我愛上了這項運動。現在每逢星期六、日，我都和朋友一起到觀塘海濱划艇，我的生活變得更加多采多姿。



同學留心聆聽教練講解划艇技巧

其他活動

1C 陳家淇

活動開始前，我並不投入，但進行第一個遊戲「大電視」時，我發現原來一班同學一起為一件事努力是很開心及令人滿足的。看見大家都玩得那麼投入，我也不期然興奮起來，我同時感受到同學之間的合作精神。



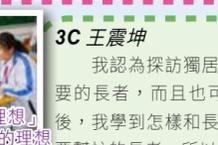
「中一迎新回」有助家長認識學校



「生涯規劃——我的理想」協助中四同學認清自己的理想

4A 郭漪敏

這次活動讓我有機會認真地想想自己的理想是什麼，也讓我與同學分享和討論，談談大家的未來，使我們更了解對方。在製作「我的理想」海報時，我學會了如何與組員分工合作。當天大家有說有笑，十分快樂！



同學在「質素與禮儀講座」與老師互動

3C 王震坤

我認為探訪獨居長者是很有意義的，因為可以幫助有需要的長者，而且也可以訓練自己的膽量，一舉兩得。活動後，我學到怎樣和長者溝通，也領悟到原來社區中有很多需要幫忙的長者，所以我決定以後會多參加這類型的活動。



同學準備展開「探訪獨居長者」之旅

2A 曹嘉欣

李校長主持的質素與禮儀講座令我明白到禮儀是我們在生活中不可缺少的。從個人的角度來看，禮儀可以說是一個人的內在修養和素質的外在表現。我亦領悟到禮儀是一門學問，在家庭、學校和各類公共場所，禮儀無處不在。



同學在「質素與禮儀講座」與老師互動

5C 陳泓伶

導航訓練計劃這個活動十分有意義，也令我獲益良多。我很感激導師用心教導我們，我學到不少與人相處及溝通的技巧，這個活動也加深了我與同學之間的了解，增進了我們的友誼，而且增強了我們的團隊合作精神。



參加「導航訓練計劃」的師兄師姐透過遊戲學習如何協助低年級的同學

領獎消息



越野隊參加「學界越野之王長跑賽(大棠站)」，表現優異，獲女子甲組冠軍、乙組季军等多個獎項。男子組則獲男子甲組及乙組亞軍



利穎恩同學參加由香港學界體育聯合會舉辦之全港學界精英越野跑比賽，獲得第六名，表現優異，入選香港學生代表隊，將代表香港到福建參加學界國際越野跑比賽



游泳隊隊員於學界游泳比賽，分別取得男子甲組200米冠軍、女子甲組50米自由泳季军及女子乙組50米自由泳亞軍



關敏琦同學參加由香港大學專業進修學院等多個機構聯辦的「全港青少年書畫比賽(硬筆書法)」，獲優異獎



機械人學會會員參加了香港康文署舉辦的「智能機械及數碼」與體由我創2016」比賽，獲得「機械人EV3(中學組)三等獎」



黃麗雲及楊綺琪同學參加香港藝術發展局舉辦的第八屆「校園藝術大使計劃」，獲頒嘉許獎及獎學金



GA四位同學參加了「新路徑·情」舊曲新詞創作比賽，獲頒優異獎及書券



6A劉孫樹同學參加了香港中文大學預科生暑期課程，表現良好，獲頒優異獎



本校畢業生何秀銘修讀香港專業教育學院課程，成績優異，獲頒「鄭美水慈善基金獎學金」