

家長教師會

16-17年度委員

主席	何養謙先生
副主席	黎海倫老師
司庫	黃勝芳女士 劉翠霞老師
秘書	陳文香女士 邱明慧老師
聯誼	蔡子蘭女士 陳麗儀老師 黎昭麟老師

活動剪影

會員大會暨家長教師交流會

家長教師會16-17年度會員大會在十月廿八日晚上舉行，首先由主席何養謙先生致歡迎辭及作活動報告，司庫黃勝芳女士宣讀財政報告。會上無異議通過活動報告和財政報告。

接著由家長校董選舉主任劉翠霞副校長主持家長校董選舉，本年度有兩位家長校董候選人。投票結果李鳳美女士當選家長校董，李明華女士當選家長替代校董。

小休後由李碧茵校長主持交職禮，16-17年度家教會家長委員包括何養謙先生、黃勝芳女士、陳文香女士及蔡子蘭女士。教師委員包括劉翠霞副校長、陳麗儀老師、邱明慧老師、黎昭麟老師及黎海倫老師。

會後，家長與教師在有蓋操場茶聚，家長藉此機會向班主任及任教老師了解子女在校學習情況，大家互相交流管教心得、分享經驗，茶聚至八時十五分結束。



家長與老師交流熱烈



當晚共設十五座燒烤爐，場面熱鬧

黃昏燒烤樂

家長教師會於十二月二日舉辦本年度第一項親子聯誼活動「黃昏燒烤樂」。承蒙各家長、校長、老師及同學的鼎力支持，有超過一百二十人參加。

當晚共設十五座燒烤爐，以自助形式安排飲品及燒烤食物。是次活動目的除了讓師生及家長一起享受燒烤之樂，亦能讓家長和老師互相交流，增加家校溝通機會。本會再一次感謝各位家長、校長、老師、同學、學生工作人員及學校工友的協助，讓大家可以渡過一個愉快的晚上，令是次活動得以順利完成！



家長、老師與同學共享燒烤之樂，一同渡過愉快時光！



家長投票選舉家長校董



家長與老師在有蓋操場茶聚



16-17年度家教會委員與李碧茵校長合照

活動剪影

美食大本營

美食大本營為本校「襄善周」項目之一。本年度美食大本營於十二月二十二日舉行，活動由家長教師會及家政學會協辦。承蒙二十多位家長免費贊助多款美食，如同學喜愛的雞翅膀、魚蛋、燒賣、茶葉蛋，並有些較特別的小食，如印尼糯米雞、串燒、桂花糕等，同學為公益之餘又能大快朵頤。

當天早上，八位家長為公益不遺餘力，撥冗到校協助義賣工作，可謂行善最樂！是次活動扣除開支共籌得款項港幣2496元。



家長義工們整裝待發



多來一串咖哩魚旦吧！



同學為公益之餘又能大快朵頤

割切水仙頭工作坊

家長教師會於二零一七年一月七日首次舉行割切水仙頭工作坊。是日活動邀請了本校趙志培老師教授割切水仙頭及種植技巧，共有十五位家長、同學及老師出席。

參與的家長及同學都十分投入，即場實習割切水仙頭，並學習回家如何處理水仙頭，使之能開花生長，農曆新年時點綴家居。是次工作坊費用，大家在趙老師深入淺出、悉心指導下，愉快、認真地學習，滿載而歸。



大家渡過了一個愉快而充實的早上，滿載而歸，來張大合照吧！



趙志培老師悉心教授割切水仙頭的技巧



看看我們的成果！



親子活動樂趣多，一盆美麗的水仙由此誕生

活動預告

序號	預定日期	活動項目	活動內容
1	2017年2月	家長教育講座	管教及與子女相處技巧
2	2017年3月	親子樂悠悠	親子一日遊
3	2017年4月	親子曲奇工作坊	親子曲奇製作
4	2017年5月	中三選科簡介會	中三選科介紹
5	2017年6月	親子手工藝班	親子手工藝製作
6	2017年8月	中一迎新日家長全接觸	介紹家教會資料及活動
7	2017年10月	高中與大學聯招簡介會	讓家長認識高中課程與大專收生之關係及了解收生的要求

五邑司徒浩中學

FD.B.W.A. SZETO HO SECONDARY SCHOOL

校址：九龍藍田啟田道七號 電話：三三四零五九一六 傳真：三三四九六三七六 電郵：office@szetoho.edu.hk 網址：http://www.szetoho.edu.hk

聯繫

February 2017

小妮子 大能量

利穎恩同學在全港學界精英越野跑比賽中表現優異，入選香港學生代表隊，並代表香港到福建參加學界際越野跑比賽。「利穎恩」這個名字再一次傳遍整個校園，嬌小玲瓏的身軀，小巧的臉蛋，有著一雙炯炯有神的眼眸，她輕輕一句「只要假以時日，沒有什麼不可以戰勝的」，就讓人知道她不容小覷，小小的個子蘊藏著巨大的力量。

實現抱負，從來不是輕而易舉之事。利同學明年就要參加中學文憑試，魚與熊掌，如何兼得？她選擇捨棄娛樂。別人拿著手提電話瀏覽互聯網的時候，她取出課本溫習；別人放假約會朋友的時候，她到運動場練習；別人盡情吃喝的時候，她得避開自己喜歡的壽司、牛奶等生冷食物，保持身體最佳狀態，為比賽作好準備。人要實現理想，就得有所取捨，付出與犧牲是在所難免的，這是利同學身體力行告訴我們的道理。

「只要假以時日，沒有什麼不可以戰勝的。」每次越野隊前的分享會上，利同學總喜歡引用《福爾摩斯》的經典話語，激勵隊員：「只要假以時日，沒有什麼不可以戰勝的。」成功往往就是一次一次的試煉、一點一滴的汗水積累而成的，「許多時候，我們面對一些新任務，總覺得自己做不到。就是這樣，我們就不會去嘗試，於是永遠都不可能有所成就。但只要我們願意在學業或自己的興趣下功夫，就一定能夠有所進步，人生才有意義。」嘗試與堅持，是成功的不二法門。

「長跑其實是很辛苦的運動，練習的過程中有時會筋疲力盡，雙腿麻痺，頭昏眼花，甚至有幾次劑那間覺得自己總有一天會死在運動場上。」利同學笑著說。她靠著堅強的意志和毅力，克服身體上的苦楚，走過一段段野地陡坡，贏盡校內校外的熱烈掌聲。除了個人的突破、別人的掌聲，是甚麼令利同學繼續無懼痛苦跑下去？原來是「友誼」二字。比賽能否獲獎，並非她最重視的，她覺得只要與隊友共同朝著一個目標前進努力，心中就有極大的滿足感。跑步令她廣結良朋，「如果沒有參加長跑隊的話，我也不會認識那麼多校外不同年齡、背景的朋友」。她非常珍惜長跑為她帶來的情誼，那是她重要的精神支柱，在她失落沮喪的時候總能送上祝福與鼓勵，讓她重拾信心。

利同學剛於十二月代表香港到福建參加學界際越野跑比賽，感受甚深。「現在不單止是為了自己或學校而出賽，更是代表香港而戰！」首次衝出香港的利同學未來長路漫漫，此後，利同學要背負的不單是我校全人的寄望，更盛載著香港代表隊教練的期望。不過，利同學還是會一如既往，視每場比賽為人生的一次歷煉，得獎與否始終是其次，拓闊眼界、提升自己才是她心中所願。勝不驕，敗不餒，堅持不懈，正是她最耀眼的光芒。

又有一次，她暑假時跟校隊成員一起到廣東惠州集訓。炎炎夏日，內地氣溫飆至攝氏四十度。一天一天長時間訓練，她就一天一天克服自己體能上的極限。她負隅頑抗，跟炎熱的烈日拼個你死我活，「每完成一次練習，就得灌上兩大瓶礦泉水，真是史無前例！」長跑這項運動可謂日曬雨淋，少一點耐力，少一點意志，都不能長久地堅持下去；能堅持下去，就是值得我們敬佩與學習之處。

長跑是一種頗特別的運動，運動員要時常面對長時間的孤獨，即使是隊際賽，跑步時陪伴自己的始終只有自己的呼吸聲，那種孤獨不是人人能忍受的。再加上外在環境的考驗，要持之以恆進行長跑訓練確實不容易。利同學如何克服這些困難？她只是雲淡風輕地回了四個字：「就是堅持。」堅持下去，為的是對得起自己，對得起家人，對得起老師，對得起隊友，跑步對她來說已漸漸由興趣變成了抱負。跑道上，她一步一步前進，一步一步成長。

「只要假以時日，沒有什麼不可以戰勝的。」

每次越野隊前的分享會上，利同學總喜歡引用《福爾摩斯》的經典話語，激勵隊員：「只要假以時日，沒有什麼不可以戰勝的。」成功往往就是一次一次的試煉、一點一滴的汗水積累而成的，「許多時候，我們面對一些新任務，總覺得自己做不到。就是這樣，我們就不會去嘗試，於是永遠都不可能有所成就。但只要我們願意在學業或自己的興趣下功夫，就一定能夠有所進步，人生才有意義。」嘗試與堅持，是成功的不二法門。

利同學回望五年的長跑歲月，當中甜酸苦辣，百般滋味，她要感謝家人、教練、隊友和同學一直以來的鼓勵與支持，他們的愛造就了今天的她，「如果沒有他們，我可能撐不下去！」

利同學剛於十二月代表香港到福建參加學界際越野跑比賽，感受甚深。「現在不單止是為了自己或學校而出賽，更是代表香港而戰！」首次衝出香港的利同學未來長路漫漫，此後，利同學要背負的不單是我校全人的寄望，更盛載著香港代表隊教練的期望。不過，利同學還是會一如既往，視每場比賽為人生的一次歷煉，得獎與否始終是其次，拓闊眼界、提升自己才是她心中所願。勝不驕，敗不餒，堅持不懈，正是她最耀眼的光芒。

小記者：4A溫馨、陳麗珊、黃凱欣

利穎恩長跑履歷表

2014	2015
第八屆吐露港10公里賽 (青少年禁毒盃4公里) 女子青少年組 (G7) 亞軍	第九屆吐露港10公里賽 (青少年禁毒盃4公里) 女子青少年組 (G8) 冠軍
中學校際越野比賽 第三組 (二區) 女子乙組 第三名	全港學界精英越野跑比賽 女子第八名
2016	2016
減罪及種族共融健康跑 女子16歲或以下4.4公里 冠軍	學界越野之王長跑賽 香港仔站 女子乙組 個人冠軍
全港學界精英越野跑比賽 女子第六名	中學校際越野比賽 第二組 女子乙組 第一名

老師的話：「與青少年溝通之道」

邱敏詩老師

執教鞭只短短數年，未敢在家長面前班門弄斧，但經過這些年的觀察，能與子女保持良好溝通的家長都是很「放」的。

第一，放下對子女的偏見——學習多聆聽，嘗試從子女的角度出發；

第二，放下自己的包袱——放下父母的權威性指令，在適當時給予合理意見；

最後，放膽讓子女作出新嘗試——給予他們空間發展，認同他們的選擇及付出。

新一年新嘗試，可能得到意外收穫！

馮嘉慧老師

現今青少年大多需要我們耐心地教導、多關懷接納、互相尊重及瞭解傾聽他們的想法。那麼我們可怎樣溝通呢？

第一，創造溝通渠道和機會：除了學習，大家可一起分享時下年青人的玩意，如音樂、體育、藝術、科技等，從而打破緊張關係。有時亦可用紙條、Whatsapp、微信作分享和傾聽的渠道，相信比語言更有效。

第二，善用肢體語言：有時向青少年來一個溫暖的眼神、搭肩的動作都勝於千言萬語。

總括而言，與青少年溝通不是一件難事，大家不妨試試吧！

陳麗儀老師

在學校的環境工作，可以經常跟年青人接觸，讓自己的心境也保持年青。跟他們相處，重要的是能夠欣賞他們的童真與單純；另一方面，他們亦從老師身上學會待人處世應有的態度。大家彼此尊重、學習，是和青少年溝通的好方法。

鍾信成老師

與任何人溝通，尤其與今日的青少年，最重要是彼此坦白、真誠，以及多點接觸現時流行的、或他們所喜歡的事，與他們有更多的共同話題。這樣，大家談話的內容更豐富，可建立更好的關係。

邱明慧老師

青少年都不喜歡別人嘮叨，也不喜歡跟隨父母的指令而行。他們正處於學習獨立、自主的階段，作為父母可學習多聆聽、多了解、多欣賞、多支持，在旁引導他們走人生路。

周碧霞老師

與青少年溝通的眾多技巧中，我認為「同理心」最重要。同理心即站在當事人的角度和位置上，客觀地理解當事人的內心感受。當青少年踏入青春期，他們的思考能力漸漸提升，開始建立自己的思考模式，有自己的獨立主見。因此與青少年溝通時，我們必須仔細聆聽，顧及他們的感受，使青少年感到充份的尊重和體諒，那麼我們便能與青少年暢所欲言了。

邱慧萍老師

與青少年溝通也許有數項要旨

1. 少嘮叨，點到即止：青少年最怕別人嘮叨，父母愈是緊張子女聽不進耳便愈發「長氣」，青少年自然早已關閉耳朵。故父母宜先摸清自己對子女有甚麼要求、勸告，簡潔清楚地說出重點，一來避免愈說愈勞氣，二來也讓子女從反思中有所領略。

子女有甚麼要求、勸告，簡潔清楚地說出重點，一來避免愈說愈勞氣，二來也讓子女從反思中有所領略。

2. 少懷疑，多鼓勵：傳統的父母對子女往往「多彈少讚」，吝嗇去肯定子女表現，愛挑剔子女做得不好的地方，以致一開口便是罵。故父母宜肯定子女的表現，對他們做得好的地方給予明確而肯定的評價，促進親子關係，子女自然樂於與父母溝通。

3. 與青少年並進：父母總認為自己所知比子女多，愛跟青少年訓話，致生出距離。其實父母可與青少年並進，主動了解他們的玩意、想法，大家「同聲同氣」，自然有助溝通。

鄭樹深老師

青少年在成長的路上總會遇上挫折，又或感到迷茫，但他們不一定會向師長求助。「身經百戰」的師長其實可以代年青人的處境中，主動與他們溝通，並多作分享。與他們溝通時勿擺出高高在上的姿態，也不要教訓的語氣，以求拉近彼此間的距離。

其他活動



體育科新增檯球課，同學玩得不亦樂乎

3D 余振鵬

以前，我認為檯球是一種不用動腦、只管向前衝的活動，但我在體育課學習了一些打檯球的技巧後，發現它不但講究團隊的合作，而且需要高操控技巧。它不再重視比賽結果，而是與隊友之間合作進攻及防守時的默契。因此，我認為檯球這項運動十分刺激、有趣。

5A 李典剛

今次社際賽艇比賽的過程中，我一直處於下風，眼看各社的同學已經陸續完成賽事，但我仍有一大段距離才能追上。心灰意冷之際，正想放棄，突然聽到在旁的觀眾一同為我打氣，我才驚覺同學一直在我身旁支持我。最終我鼓起勇氣，用盡全力衝刺，完成賽事。賽後，幹事們送上水並慰問我，令我十分感動。

1C 梁琦璋

參觀米埔，令我獲益良多。那裏環境寧靜，是動植物良好的棲息地方。這裏有很多珍稀動植物，可供我們觀賞。我喜愛這裏的景色，我決定以後為米埔出一分力，向身邊的人傳播環保訊息，讓大家一同保護環境。



中一同學參觀米埔，認識及探索大自然

4C 譚祖御

通過參觀香港高等教育科技學院，我體驗到訓練的方法原來多不勝數。在參觀期間，可以目睹香港七人欖球隊的訓練地方，令我見識到運動員的訓練可以有如後的技巧。最後，我們還有機會嘗試導師教授的訓練方法，真的很有滿足感。



同學參觀香港高等教育科技學院，並試做活動

2D 陳宛彤

專題練習需要同學做街頭訪問，我們多次遇上受訪者拒絕訪問，但經過我們的努力，最終完成問卷調查。在做簡報的時候，我們也遇上不同的難題，但最後我們都一起衝破這些難關。所以在這次的專題練習裡，我學習到如何與人溝通，也訓練了膽量。



中一共創成長路活動，有助同學健康成長

1A 趙琬淇

中一共創成長路這個活動給我深刻的印象，因為每次活動前，社工都有充足的準備，我們從中學到不少知識。其中最令我印象深刻的主題是：「結伴同行」，透過那次活動，我明白如何跟朋友建立友好關係的相處之道。



同學積極參加社際室內划艇比賽

5A 胡慧婷

恐怖神秘的鬼屋吸引着同學的探索心。同學搞怪驚嚇的裝扮使參加者從屋內傳出一陣陣的尖叫聲，他們從鬼屋「逃」出來後更是興奮莫名，討論著剛才身陷鬼屋的經歷……看到這情景，我感到自己在準備鬼屋那一周的辛苦是值得的，我得到滿足感和成就感。



同學積極參與Halloween活動

4A 翟嘉雯

歷屆學生會都盡心盡力為同學服務，精神可嘉，我希望能夠延續這份精神，於是決定參選學生會，幸好我遇上十位有熱誠的同學，把參選期間所遇到的難題逐一解決。在過程中，印象最深的是投票當日，三個內閣的成員都在學校正門喊破喉嚨，這場面難以忘記。我閣最後成功當選，希望我們能在這年間把學生會的精神發揚得更好。



新一屆學生會積極宣傳，讓同學投下信任的一票

其他活動

5A 江梓蔚

南丫青年營是領袖訓練計劃裡其中一個活動。在這兩日一夜裏，我與其他同學一起做活動，例如高空浮木和扭計木頭車、原野烹飪等。這些活動都需要與組員多交流才能成功。因此在營裏，我與來自不同級別的同學都打成一片，留下一個美好的回憶。



高中領袖訓練營，訓練同學合作、領導等能力

5A 黃秋瑩

透過這次高鐵之行，我親眼目睹這項超支過億的建築，而設計師更向我們介紹香港高鐵的架構和建築物料等，讓我明白了有關高鐵項目的很多事宜。但很遺憾，我最關心的一地兩檢問題未能解決。



同學參觀高鐵建設工程，了解香港大事

5A 關敏琦

最初抵達石澳，看到懸崖峭壁以及山腳下無垠的大海，不禁捏一把汗……過程中，我因恐懼而想退縮。但通過教練的耐心指導和同伴的吶喊助威，我每次都能挑戰自己，順利完成！原來，只要勇敢跨出第一步，便會有意想不到的收穫。挑戰自己的不可能，不要留下遺憾！



攀石練習，同學的膽量及解難能力均得到訓練

5A 吳海荻

我在企業及財務學會的營商體驗活動中，擔任攤位的流動宣傳人員。這是我第一次男扮女裝，我要扮成卡通人物，對我來說是一項很大的挑戰。同學為了讓我打扮得更神似，積極為我化妝，例如畫眼線、塗口紅等。這是我第一次化妝，感覺十分有趣。活動中，每位同學都盡心設計產品，落力宣傳，務求做好自己的崗位。



營商體驗，同學落力推銷自己設計的產品

2C 鄭錦濠

在鯉魚涌舉辦的中二生活訓練營中，我收穫良多。首先，在步操訓練中，我明白了聽清命令的重要性，以及必須意志堅定地完成事情。第二，在生活自理中，我又明白了萬事不能太依賴別人，否則得不償失。而在高峰訓練中，團隊精神的必要性和解決問題要找出關鍵點也是我所領悟到的。這次訓練營讓我明白了團隊與個人的關係，與不畏首畏尾的精神。



中二生活訓練營，給同學提供了訓練自理能力的機會

5A 藍芷晴

在捐血的前一天，我心裏充滿恐懼。幸好，護士和藹可親，她風趣的言語令我的緊張情緒拋諸腦後。她純熟的技巧令我根本沒發現針筒已插進我的血管，短短六分鐘已完成輸血程序了。這次捐血令我深深體會到這小小痛楚絕比不上在病床上等待輸血的病患所受的折磨，亦明白到施比受更有福的道理。捐血救人，坐言起行，盼大家都能為社會出一分力，為有需要的人伸出援手。



為公益事務，同學毫不吝嗇

5A 唐煒棋

是次義賣周，我負責籌辦藍社的攤位活動，過程中有很多事情要考慮，體會到籌辦一個活動並非想像中的簡單，需要考慮很多因素，需要同伴的協助才能完成！這個活動令我不但提升多角度思考的能力，還更加了解自己的能力和當中能幫助一些有需要的人，真是一舉多得！



在義賣周活動中，同學表現積極，盡顯愛心

領獎消息



初中同學參加「觀塘少年警訊滅罪及種族共融健康跑」，獲「男子16歲或以下組別」團體季軍



女子組亦獲優異成績：5A利穎思、4C陳鏡因、3C陳欣欣分別獲冠、亞、季軍



輔導組參與「健康和諧關愛校園」獎勵計劃，獲「關愛團隊」獎項，由5B蔡慧婷代表領獎



越野隊於「中學學界越野比賽（第二組別）」，勇奪男子甲組團體季軍



高中同學參與「生物奧林匹克比賽（中學組）」，獲頒發優異獎及榮譽獎



同學參與「長幼護學計劃」，獲頒發「義工服務獎」及書法一幅以作表揚



同學於「2015化學家在線」活動中，獲頒發鑽石及金銀銅等獎項

