藝廊

為了讓同學認識中國傳統文化及提升個人品德，視藝科與生命教育組於本學年上學期合辦了「中國傳統品德繪畫比賽」。是項活動對象為中二級同學，同學可透過活動探尋中國傳統儒家思想，建立正確價值觀，以畫寓理，弘揚道德文化。

2A 林曉彤《百行孝為先》

2A 姚希霖《事親至孝》

2C 曾嘉晞《人無禮不生》

2A 倉淑鈞《相敬謂之禮》

2D 黃妍曄《夕陽下的黑與白》

2D 冼咏妍《俠士之義》

獲獎消息

獎項	獲獎者
觀塘區優秀學生獎勵計劃 學校提名獎	 6A鄭錦洲
黃廷方獎學金(2020)	5A邱子桐
消防處好市民獎	4A李文澤
「化學家在線」自學獎勵計劃(2020) 鑽石獎 白金獎 銀獎 銅獎	 6A麥喜兒　6A楊芊臻　6B區雅茵 5B黃雅麗　6B劉耀鈞 5A譚章宇　6B胡俊杰 5B唐彩媛　5B楊永德
中國語文教育研究學會「菁英會」第七屆「觀照寫作」比賽 季軍及最受網絡評審歡迎獎	 2C郭麗明
中國語文菁英計劃(2019-20) 優異獎	 2C郭麗明
香港科技大學工學院院長獎學金(2020)	劉杰明（2019-20畢業生） 鄭彩娟（2019-20畢業生）
領展大學生獎學金(2020)	劉杰明（2019-20畢業生）

消防處「好市民獎」得主

4A李文澤專訪

問：當時發生甚麼事？

澤：早上七時多，我還在睡夢中，突然聽到有人大聲喊「火燭」。我立刻起牀，走出門外看看發生甚麼事，一踏出走廊就嗅到陣陣煙味，便立即返回家中拿取「逃生三寶」（濕毛巾、鑰匙及手提電話）走火警。

問：走火警時，你如何幫助他人？

澤：我途經起火單位的時候，看見一位婆婆和一位帶着兩個小孩的女士不知所措，便立即提醒她們趕快逃走。由於我對自己住的地方頗熟悉，所以快速指示他們只要沿着樓梯走就一定可以離開大廈，到達安全的地方。

問：聽說當天你幫忙滅火，你害怕嗎？

澤：這雖是我第一次遇到火災，不過並不害怕，反而擔心那個單位內還有沒有他人，所以就在那單位門口大聲呼叫，看看有沒有人回應，接着馬上走到樓梯位置拿滅火筒。慶幸我平時曾留意滅火筒擺放的位置，以及記得如何使用。正當我用完第一支滅火筒的時候，就看見消防員已到達現場了。我覺得自己能夠出一分力，反而有份滿足感。

問：如果下次倒楣地再遇上火災，你還會有信心幫忙滅火嗎？

澤：真的不敢說，因為意外是很難說的，所以我報讀了消防安全大使課程。希望透過課程學習更多防火、滅火及逃生的方法和技巧。當有需要的時候，可以助己助人。

李文澤同學接受消防處頒發的「好市民獎」

五邑司徒浩中學
F.D.B.W.A. SZETO HO SECONDARY SCHOOL

聯繫 March 2021

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

我的人生哲學 加、減、承、隨

李碧茵校長

退休在即，又面對嚴峻的疫情，故想在離別前，藉著《聯繫》跟同學分享我個人的成長點滴，讓同學知道校長的成長道路亦不乏挫敗，期望能藉著我人生的「加、減、承、隨」給同學一點鼓勵。

「加」

我知道成功沒有捷徑，只能靠不斷地累積努力的成果。1972年，我獲派英文中學，母親歡喜萬分，但她不知道，基本上除了中文科及中史科外，其他以英文授課的課堂，我根本聽不懂。我當時很擔心，如此下去，不可能追得上課程。因瞭解自己的弱點，我便到圖書館借閱英文書籍，每天除閱讀外，更會記下一些生字，於是英文漸漸進步了。

到了中六，英文老師每天責罵我們英文水平低，寫作沒有風格，升學憂慮重臨。為了增「加」進入港大（當年只有香港大學和中文大學兩所大學）的機會，我決定於暑假製定時間表每天溫習，同時花最少兩小時閱讀英文書本和記誦英文生字。努力沒有白費，中七時，英文老師告訴我，我的英文成績排在全班首三名（我不敢問老師自己暑假前的排名）。

要知道每天「加」多一點點努力，進步的同時也能培養堅毅的性格，而成功往往在於是否能持之以恆。

「減」

生活中，若想有空間「加」，自然離不開先「減」。中二放暑假時，因未夠年齡做暑期工，每天我只看電視和閱讀，日子無聊，有時睡到日上三竿。母親見我如此，決定要「減」我長時間睡眠的陋習，送我到旺角一所打字學校學習英文打字。第一天上午九時上課，

第一年在司徒浩，任3班班主任

老師教我們「ASDF – JKL;」的指法，說若想個半月後畢業，考試每分鐘須打45個英文字。我見旁邊的姐姐打得很快，心想自己何時才可以達標呢？為了畢業和不浪費母親的血汗錢，我決定每天「減」少睡眠時間，早一小時到達打字學校，每天練習2.5小時(8:00-10:30am)，由於是練習指法，過程十分沉悶，但「減」了睡眠「加」了練習，的確熟能生巧。個半月後，我更以「75 w.p.m」畢業了！

1993年，因為擔任升學及就業輔導工作，我必須學習倉頡輸入法，因此，必須「減」去閒暇，例如閱讀金庸的武俠小說或Sidney Sheldon的懸疑小說，不停地練習，強記細碼，由最初滿足於「速成」至最後脫離「速成」之羈絆。現在，無論打中文字或英文字，速度都很不錯。

每天「減」一些東西並不是犧牲，而是為自己「加」上更重要、更有價值的事物。

「承」

小學時，母親常常勸導我們，人必須重承諾，答應別人的事，必定要準時完成，也要做到最好。自小家貧，母親取工作回家做，賺取生活費。有一次，取了「塑膠天九玩具牌」加工，須將一片天九圖案貼在一塊小塑膠牌上，另一面必須貼配合此天九圖案的圖片，但因為我沒依從要求，結果所有塑膠牌的正面和反面都配對錯誤。母親說不可以如此交貨，會失信於人，結果我們一起將塑膠牌的錯誤圖片逐一掀出，再貼回正確的圖片交給老闆。「人而無信，不知其可也」，重承諾，是負責任和誠信的表現。

當了老師後，承諾學生批改的課業必定期完成；當了校長後，承諾教職員

感激母親，明德勵志

的事必定銘記於心。這當然「加」重了工作壓力，「減」少了閒暇，但言而有信，才能獲得他人尊敬。

「隨」

唸書時，面對許多學習上的困難，但我總能隨遇而安，並藉著不恥下問把難題一一解決。中一時不明白葡萄牙籍老師的科學實驗結果；中二時不明白英國籍老師教的英國亨利八世那段歷史；中三時不明白菲律賓籍老師的「植物與動物」；中六時不知道怎樣寫好世史論文……我沒有懊惱埋怨，只是隨遇而安地不恥下問。二十一歲初出茅廬當老師，不知如何處理課堂紀律問題；不知如何照顧四十多名不同程度學生的學習進度；不知如何幫助學生處理情緒及家庭問題……我仍是隨遇而安地逐一克服。擔任校長後，挑戰更大，責任更重，困難更多，真感激學校有一群熱心工作的教職員助我度過許多難關。每每當我遇上困難、不熟悉的事務時，我總會想起「隨遇而安」四字，只要我們處於各種環境都安心自在，冷靜面對，安然接受事實，謙虛請教別人，最終總能找到解決的方法。

可以分享的個人故事太多，未能一一道來。以上點滴，只是成長路上較深刻的一些零碎片段。三十九年的學校生活是豐足、快樂的。人生路上碰碰跌跌在所難免，祝願同學面對失意和挑戰時，同樣能懂得「加、減、承、隨」。

老師的話

《莊子》中記載了關於麗姬的故事：麗姬是艾地（一個細小的國家）封君的女兒，當晉國國君要迎娶她的時候，沒到過晉國的她哭得衣襟都濕了；直到她走進晉國宮殿，享受著舒適的大床和美味的食物，才後悔當初哭泣的行為。

我們有時候就像麗姬一樣，對很多事情其實一無所知，卻有著許多根深蒂固的想法。我們不妨改變心態，勇敢嘗試新事物，跳出框架思考，也許會有不一樣的收穫呢！

鄭誼寶老師

我們總會笑「杞人」「憂天」，殊不知我們或許在不知不覺間也變成了「杞人」。每天被大大小小的憂慮纏繞，事情還未發生，便擔心不已，心情大受影響。不想成為「杞人」，可試著把憂慮寫下來，過一段日子才拿出來檢視，相信將發現大多擔心的事，根本不會發生，之前的憂慮實在太冤枉了！白白沒了好心情，白白錯過了寶貴的當下。《聖經・馬太福音》6章34節：「所以不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮，一天的難處一天當就夠了。」讓我們不要因為明天的事，而錯過了今天的快樂。

方素奇老師

不知道大家有沒有發覺，在家工作或上課時，很容易被不同的東西干擾，致使工作效率低下呢？「番茄工作法」Pomodoro Technique：一種間歇性高度集中的工作方法，能夠幫助我們解決這問題。

番茄工作法：

1. 每個「番茄鐘」維持25分鐘，期間高度集中於計劃好的工作之上
2. 休息5分鐘後再開始另一「番茄鐘」
3. 每完成4個「番茄鐘」便可安排一次較長的休息時間，介乎15至30分鐘

這樣，每集中工作廿五分鐘，就小休五分鐘（如看手機），然後再開始下一項工作，效率就能大大提升了。

鄺灝生老師

同學，你曾向別人發脾氣嗎？

有一個男孩脾氣很壞，父親為了改善他的情緒，給了他一袋釘子，要他發脾氣的時候就釘一口釘子在圍欄上。起初圍欄上釘滿釘子，後來他學會了控制情緒，圍欄上釘子的數量也減少了。一天，父親說當他能控制自己脾氣的時候，就拔出一根釘子。最後，男孩把所有釘子都拔掉。可是，圍欄上仍留下許多釘子造成的小孔，永遠不能回復舊貌。

當我們發脾氣時，都會如釘釘子一樣留下痕跡。即使你日後如何補救，如何道歉，那種創傷也將永遠存在。所以面對衝突時，當抱持寬容的心，多體諒別人，化解仇怨，生活自然更愜意。

柯佩瑜老師

生活小智慧

如何擁有良好的人際關係？欲受人歡迎前，首先要懂得喜歡自己。

在書店打書釘時，遇上一本好書，想與同學分享。它的名字是《人際地雷區》。書中提出人要每天自我肯定，同學也可試試。

1. 每天稱讚自己一件事：強逼自己也好，天天都讚許自己做得好的一件事，只要你堅持，你會不自覺地消除了自我厭惡感。
2. 找出自己的一百個優點，每天看一遍：一百個優點要全靠自己發掘，難度實在太高，不妨詢問別人的看法吧。
3. 每天做一件自己喜歡的事：像吃巧克力、在家中噴灑喜愛味道的香水、聽喜歡的音樂……
4. 讚美別人、感謝別人：目的是讓自己的心靈保持健康狀態，體會別人的價值並感恩。

以上的訓練最重要是持之以恆，至少需要持續一個月。共勉之。

馮瑞淇老師

在悠閒的早上捧著一杯咖啡欣賞它的芳香，為整天提供能量，一直是我最享受的習慣；但是殘留在杯上的咖啡漬難以清洗，卻是令人苦惱。為了保持美好的心情，在這裏我有一個生活小知識可以跟大家分享，要處理一些杯上或碗上的頑固污漬，可以用鹽或牙膏配上毛巾慢慢拭擦，便能快速除污，這是利用了鹽或牙膏的細小顆粒來達到類似研磨的效果，所以能令瓷器光潔如新。這些生活小智慧看似微不足道，卻十分實用，希望各位同學也能多觀察周遭事物，發現和利用這些生活小智慧，使生活變得更為精緻和方便。

李詩韻老師

不知道各位同學是否有拖延的習慣？當面對排山倒海的課業及測考，同學會否選擇留待最後一刻才開始做功課或溫習？其實拖延這個習慣未必一定是懶惰的表現，反而有可能是處理壓力時的一種心理反應。當拖延這個習慣持續時，可能會影響學習表現，甚至健康狀況。若希望改善這個情況，首先必須訂立明確而具體的目標，同學可把待完成的課業、溫習等事項寫下來，透過完成不同的小目標，從中獲得滿足感，從而慢慢改善拖延的陋習。

黃裕田老師

同學經常抱怨被霉運圍繞：上課往往遲到、時常忘記帶通告、功課完成了竟不翼而飛……事實上，同學只須運用一些生活小智慧，這些難題就可迎刃而解，例如調教鬧鐘早十分鐘響鬧、善用家課冊記下重要事情、將要繳交的功課或通告放入文件夾、每日執拾書包等，相信那些惡運定能遠離。同學在碰壁時往往要學會轉換思維，不要自怨自艾，特別是在遇到麻煩時，要善用生活智慧，停一停、想一想，有時麻煩不但能化解，還可能有意想不到的收穫呢！

吳秀雲老師

家長教師會活動

中六畢業生多元出路網上簡介會

家長教師會與生涯規劃組合辦的「中六畢業生多元出路網上簡介會」在2020年10月9日（星期五）6:30pm舉行。是次簡介會有72位家長報名參加，所有中六同學均有出席。

簡介會由生涯規劃組主任陳敏中老師向家長及同學解釋本地各大專院校不同學系的收生條件及外地升學途徑，讓家長能協助子女作出合適的選擇。小休之後，中六級班主任與家長進行網上會談環節，就個別同學在校情況及升學問題進行交流，讓家長進一步瞭解子女的學業，及早作出策劃。

陳敏中老師使用即時通訊軟件進行解說

會員大會暨家長教師交流會

李碧茵校長（右）、陳麗儀副校長（左）及余佩蘭老師（中）主持會員大會

家長教師會2020-21年度會員大會在10月30日晚上於網上舉行，是次活動有100個家庭參加。首先由李碧茵校長致歡迎辭及關澤強先生作活動報告，余佩蘭老師介紹2020-21年度家長教師會家長及老師委員。家長委員包括關澤強先生、余少波女士、梁靜儀女士、劉青龍先生及周旰穎女士。教師委員包括陳麗儀副校長、余佩蘭老師、張穎斯老師、曾偉程老師及黃詠芯老師。

外籍老師及班主任與家長討論學生學習情況

陳麗儀副校長宣讀財政報告，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陳麗儀副校長主持家長校董選舉，選票已於當天上午派給同學。本年度有3位家長校董候選人，包括(1)李雪梅女士，(2)劉青龍先生及(3)關澤強先生。投票結果由關澤強先生當選家長校董，劉青龍先生當選替代家長校董，惟劉青龍先生於11月10日因工作關係向校方提出請辭。（註：家長教師會委員於11月5日會議上點票。）

會員大會後，接著由各班班主任及科任老師在網上與家長會面。家長與老師討論同學的學習情況，大家互相交流管教心得、分享經驗，互勵互勉。

家長教師會主席關澤強先生介紹新一年的活動

2020-21年度家長教師會委員會議

活動花絮

品學開筆禮

2C梁家霖

這次書法活動讓我懂得如何寫出一手好字，十分實用。雖然我不太熟悉書法，但我全力以赴。看到其他同學埋頭苦幹，我也不能鬆懈。有的同學為了盡快完成，沒注意書寫的細節，寫出了界線。我緊握毛筆，一筆一畫地下筆，慢慢掌握到運筆的方法。最後我有幸獲獎，證明我的努力沒有白費。

以「人」字為始，開學禮成

生涯規劃「Dream High」烘焙工作坊

4D周紫恩

獲朋友邀請，我參加了甜品烘焙工作坊。參加活動後，我才發現甜品烘焙有太多的學問，並不像以前想像的那般容易。以往我在網上看影片覺得製作甜品很簡單，直到自己動手做，才發現自己是多麼的笨手笨腳。工作坊使我獲益良多，我學習了許多以往看網上影片沒有學過的甜品知識，也開始思考自己未來的職業路向。

學員分工合作，均勻攪拌材料

Getting to Know You

6C陳宛彤

在活動中，我們分成若干小組，在校友的引導下介紹自己並說出自己的志願，我因此而認識了一些聞所未聞的科目，如土地規劃，讓我大開眼界。

我們組的校友有的是老師，有的是新聞工作者，從他們口中所述，我瞭解到各行各業的工作情況，也獲得不少升學資訊以及他們應考文憑試的心得，是次活動真的讓我獲益良多！

中六同學按升學及就業的興趣分組跟校友討論交流

旅遊與款待科迪士尼款客服務體驗工作坊

5A伍潔盈

我非常榮幸可以多瞭解這個創造及保護小朋友幻想世界的樂園。那天的導賞員不但從知識上教導我們有關迪士尼演藝人員的四個守則，他亦身體力行地向我們示範如何服務旅客。在生動有趣的講解過程中，我們增加了有關酒店背後運作的知識，也感受到迪士尼對於其品牌形象的重視。

導賞員在迪士尼酒店內講解款客服務須知

謝師宴

2019-20畢業生 雷曉君

去年中六遇上的事可謂史無前例，首次要面對種種社會衝突，難免失落不安，惟老師從未離棄我們，既走在前面，遮擋風浪；又留在背後，作最強後盾。您們的長年付出，是同學堅持舉辦謝師宴的原因。當晚能與老師歡聚，順利舉辦這個宴會，真要感恩！願眾師生能繼續在逆境下不屈不撓，平安健康！

畢業生濟濟一堂，感謝老師悉心教導

心創作劇場「毒來獨往音樂劇」

6D嚴穎添

在這次音樂劇中，我充分瞭解到毒品遺害之深。音樂劇中提及吸毒對身體的影響、對家人的損害……都使我印象深刻。在往後的日子，我明白到應如何拒絕吸食毒品，真謝謝心創作劇場為我們帶來這個音樂劇。

演員載歌載舞，警醒同學遠離毒品

香港電台The Speaker 2021演講比賽

5B梁駿芹

首先非常感謝學校給予機會，讓我參加這次由香港電台舉辦的The Speaker 2021演講比賽！第一次參加演講比賽的我對此印象非常深刻，能踏足香港電台的錄音室進行錄音工作實在是機會難得。在準備的過程中，我不但學會很多演講技巧，更發掘到演講的趣味，希望在日後有機會參加更多的演講比賽，與高手切磋，從他人身上學習呢！

同學聚精會神地錄音

夫子盃演講比賽

3A張心如

2020年，我想我最大的突破就是參加了人生中第一次演講比賽，向來沉實膽小的我，在師友的鼓勵下，勇敢邁出了一步。起初我以為自己一定不會進入決賽，但我出乎意料地進入了……我鼓起勇氣站到台上即席演講，最終竟拿了優異獎，但是我知道自己還有很多不足之處，希望日後可以逐步改善。我也在這次經歷中，體會到勇於嘗試及挑戰自我的可貴。

同學以「傘子」為題進行即席演講

法律講座

5C歐陽威

兩位講者以Google Meet跟同學講解法律知識

這次的中五法律講座實在讓我獲益良多。從小開始，我便對成爲律師充滿興趣，然而我們在日常生活中甚少機會能接觸律師，僅能從電視劇管中窺豹。但是這次講座讓我可以第一次近距離瞭解如何成爲一名律師，也讓我更加瞭解基本法。兩位律師在講座中提及的案例更是讓我拍案叫絕，回味無窮。

學生會選舉

3C周敏潼

今年的學生會選舉雖然受到新冠肺炎疫情的影響，但依然克服了各種困難，成功地完成選舉。在拉票方面，候選內閣一如以往派發印有他們內閣名稱及上課時間表的小卡片；其次是每年都有的福利，三個候選內閣都展示出他們跟校外商鋪協商好的優惠。我十分欣賞各候選內閣的付出。他們雖然很多競選工作都受疫情阻礙，但總能堅持不懈，努力地為我們擬訂各式各樣的來年活動及服務，雖然最終未必當選，但他們的努力，我們都感激不盡。

為免人群聚集禮堂，學生會安排同學在課室內與候選內閣進行視像交流

紅十字會傳染病預防分享會

2A朱海源

這次紅十字會講座令我獲益良多。講座中，講者反覆提醒我們要與身邊的人保持一米距離，時刻戴好口罩，若身體出現病徵則要盡快求醫，同時避免到人多的地方。想不到疫情至此已長達一年，身邊不少人出現抗疫疲勞，漸漸對疫情放下戒心，這次的講座正好提醒我們只有時刻保持警覺，方能戰勝疫情。

班主任引導同學發問，進一步認識當下的疫情

中二專題研習——消委會工作坊

2A姚希霖

因為疫情關係，我在專題研習中遇上不少阻滯。我與組員少了很多面對面的交流，課後只能以Google Meet或電話的形式共同完成課業。但幸好學校安排了消委會的導師到學校與我們進行分享與交流，令我們更瞭解香港人的消費模式和心態。在完成課業的過程中，經常採訪不同的持份者，故有時有種以為自己是記者的感覺，希望日後也有類似的自主學習機會。

同學主動向講者發問，探討香港人的消費模式