

五邑司徒浩中學

F.D.B.W.A. Szeto Ho Secondary School

地址：九龍藍田啟田道七號

電話：(852) 2340 5916

網址：<http://www.szetoho.edu.hk>

傳真：(852) 2349 6376

電郵：office@szetoho.edu.hk



聯繫

November
2025



校長的話

馮嘉慧校長

◀◀◀學習有方 閱樂無窮



新學年，新希望，新進程！歡迎每位同學重投校園，重新踏上學習旅程的列車，迎接無限挑戰，豐富自己的人生閱歷。

可能你會問：「我們只有十多歲，怎樣能增加個人閱歷呢？」

我認為最重要的是閱讀。透過閱讀，可以學習更多專業知識，瞭解他人的人生經歷，更可以從前人歷史汲取經驗，仿似穿越時空，從文字去開拓視野，滋潤心靈。

讀書年代的我，比較喜歡歷史科，但學校課程教授的知識有限，我便喜歡從歷史讀物中，瞭解更多不同事件的起因、經過和結果，以及對後世的影響。直到現在，我仍會抽空閱讀歷史人物的傳記；也會從文物及藝術書籍中，瞭解各個朝代的生活風貌及戰爭時期的實況。我近期比較喜歡的歷史讀物是《皇帝怎麼吃》，書中的畫冊及瓷器用品，讓我得知清朝皇帝對吃的講究。另外，在唐卓敏的《淒風苦雨——從文物看日佔香港》中，我看到的不僅是文字的描述，更有很多珍貴文物的圖片，介紹日佔時期香港人生活的情況，這些內容讓我時常懷著感恩的心，皆因世界和平、生活安好不是必然的。

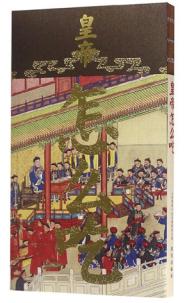
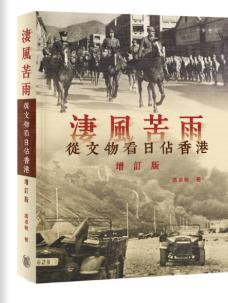
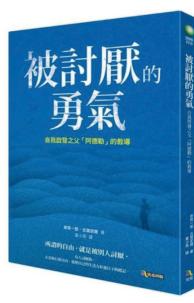
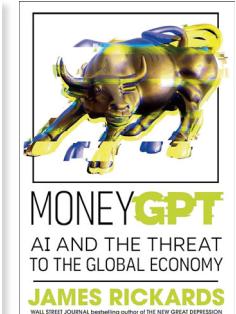
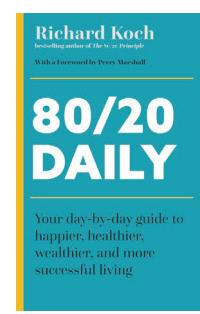
除了瞭解歷史外，課外讀物能增加我們對健康生活的認知。一般課堂主要教授學術知識，但當談及養生、朋輩社交及精神健康，我也是從閱讀中慢慢獲得他人相關的心得，令自己活得更有力量。岸見一郎和古賀史健的《被討厭的勇氣》便透過對話形式引導我們思考，尋找問題的根本，我從中體悟到只要找對自己的生活方式並堅持不懈，幸福感便油然而生。

我也明白英文對同學將來投身社會工作是十分重要的。語言學習不是一朝一夕，也沒有必勝技，大家必須要堅毅勤勞，好學不倦，才可成功。閱讀英文讀物是重中之重，基於我是商科老師，對商業管理模式，以及近年興起的AI (Artificial Intelligence)較感興趣，因此向大家介紹James Rickards *MoneyGPT AI and the Threat to the Global Economy*及Richard Koch *80/20 Daily: Your Day-by-Day Guide to Happier, Healthier, Wealthier and More Successful Living Using the 80/20 Principle*兩本商業及生活管理讀物，選擇英文版本是除為了學習嶄新的專業知識，也望同時積累英文專業詞彙，與時並進，不被淘汰。

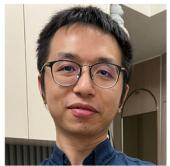
各位同學，課時有限，老師往往只能傳授學科知識。我們必須發掘自己感興趣的領域，透過課外閱讀，讓書本成為我們的良師益友，在書中找到思考的鑰匙，開啟通向世界各門各科知識的大門，持續並快樂地學習！希望今年我們能夠一起閱讀，分享閱讀，熱愛閱讀！

最後，送給各位同學我曾閱讀過的莎士比亞名言：

"Books are the nutrient of the whole world. A life without books is like a life without sunlight; wisdom without books is like a wingless bird." — William Shakespeare



老師的話——我的人生格言



黎啟謙老師

不怕吃虧，同甘共苦，不斷突破，開創明天。

教育除傳授知識外，更重要是助學生轉化氣質，成長進步。

陸九淵曾言：「不識一個字，亦須還我堂堂地做個人。」教育的首要任務是教學生堂堂正正地做人。學生在成長路上總會有煩惱，亦有劣根，阻礙學習。但未嘗試過的東西未必不可能，作為老師，定當不怕艱辛，我們要秉持著教無類的精神，對每位同學的未來保持希望，堅信學生是可教的，只要得到適當的引導，定能發展潛能，創新突破，成就理想人生。我們應時常謹記：「不怕吃虧，同甘共苦，不斷突破，開創明天」。



彭基業老師

鍥而不捨，金石可鏤。

成敗往往不在剎那間的得失，而在能否鍥而不捨、持之以恆。今天想跟各位同學分享楚漢相爭的故事：項羽力能扛鼎，初戰連捷，但缺乏長遠謀略與堅定意志；劉邦雖出身寒微，起初屢戰屢敗，卻能忍辱負重，廣納良才，最終奪得天下。一時的優勢原來不足以保證成功，起步時的局限亦未必注定失敗。惟有堅持與恆心，才能在漫長的考驗中站穩腳跟。希望各位同學努力現在，放眼未來！



余佩蘭老師

失敗乃成功之母。

每個人都有獨特的優點與潛力，請不要小看自己。失敗會豐富人的經驗，勇敢面對失敗，才能在挫折中成長，不必害怕它的到來。只有通過不斷的努力與堅持，才能迎來下次屬於自己的成功。記住，失敗只是人生路上的一部分，它會隨著時間消逝，慢慢成為你最寶貴的財富。請相信自己的能力。你有無限的可能，敢於嘗試，勇於追夢，每一次努力都在為明天鋪路。保持積極的心態，展現真實的自我。人應該努力勇往直前，迎接未來的挑戰與機遇！



林家歡老師

我始終堅信這樣一句話：

「成長比成功更重要。」人生不求完美，當然也無法完美，但每個人都可以在人生中抱持著決心與勇氣，不斷追求「更好」。無論是學習新知識，面對新挑戰，還是想要突破自己熟悉的邊際，都是成長的必經之路。不怕犯錯，不懼未知，不停止嘗試，也許未必每次都能成功，卻一定可以一步步成就更好的自己。

不積跬步，無以至千里。讓我們永遠相信，每一步成長的力量！



馮曉君老師

一次不行，就兩次，直至成功！

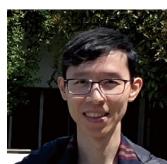
成長的路哪有一帆風順，在失意頹靡時，總會自覺是個「差一點的孩子」。總是差一點便能飛向更遼闊的天際，無助的翅膀低垂，你是否願意再次揮動它，借助風的力量，挑戰那遙遠的天際？成功與失敗的界線，就是被一塊石頭絆倒後，你能否再次站起來。我曾多次問自己：「為什麼那麼多事情，我總是要做兩次才能成功？」「是我能力不足夠？」直至一次偶然的機會，我聽到另一個答案：「我真的很佩服你，能如此堅持，一次不行，就去做第二次，直至達成目標。」正所謂「世上無難事，只怕有心人」，一顆暫時絆倒你的小石子又怎能打敗你，站起來後，你會發現自己能跑得更快更遠。



Mr Ho Hei Chit

Be kind.

We are told to do this all the time, no matter it is by our parents or teachers. But what does it actually mean to be kind? In my mind, it is to always treat others the same way you would like them to treat you. Don't talk ill of others, don't lie, don't be violent, help others when in need, put yourself in other people's shoes, forgive others for their mistakes, and so on... These seem like basic rules that we should follow being a member of the society, right? But at the end of the day, being kind is really that simple; it should be a set of actions and beliefs that we should come to understand and follow naturally, even without us realizing it. But, even if they seem simple, we should always remind ourselves of them before we say any word or do anything. If we can all do our part and be kind to each other, imagine how amazing a place the world will become!



何善明老師

海納百川，有容乃大；壁立千仞，無欲則剛。

此經典名言出自清代名臣林則徐的對聯，簡短十六字蘊含深邃哲理，對我們的成長旅程有著寶貴的啟示。

「海納百川」意指大海因容納百川而廣闊無邊。這告訴我們，個人的成長力量並非來自單打獨鬥。在群體中，我們應放下成見，虛心接納不同觀點，這不僅是成就他人，更是壯大自己。正如大海以謙卑姿態匯聚萬流，我們的胸襟越寬廣，格局也將越宏大。

「壁立千仞」形容高聳堅實的山壁；「無欲則剛」則指內心無雜念便能剛毅不屈。這句話告誡我們，在追求目標的道路上，應放下不必要的慾望和顧慮。當我們能超脫世俗的利害得失，便能如峭壁般堅定不移，展現出堅毅不屈的氣魄。

林則徐一生以身作則，詮釋了這兩句格言的內涵。願所有同學皆能擁有大海般的胸襟，同時鍛鍊峭壁般的堅毅意志，專心致志，成就更宏大的自己。



紀樺茜老師

知足之足，常足矣。

「知足」並不是不求進步，而是學會珍惜當下的一切。我們不必常常追逐永無止境的偉大成就，直到精疲力盡方知錯過了途中的美好，有時停下腳步，看看一方美景、一次幸運、一點小小的收穫……其實都值得感恩。知足，讓我們在奮鬥的路上保持平和，在得失之間找到平衡。當我們懂得欣賞自己所擁有的，便能體會「常足」的快樂——那不是停滯，而是內心的豐盈與安定，是人生路上持續而穩固的動力。願我們都能以知足的心，面對人生的起跌，在簡單中發現豐富，在平凡中感受深刻。

甲一籃球到校訓練

在這次活動中，我近距離接觸到香港籃壇傳奇——翁金驛，以及現役的香港職業籃球運動員。其中令我印象深刻的是與職業球員「鬥射三分球」，幸運地，我連入三個三分球，竟險勝了職業球員，真是意外的驚喜！然後，我方與他們一起進行「三打三」比賽，我們雖以兩分戰敗，很是可惜，但當中的體驗卻令人沒齒難忘。

6B 何澤誠



朝氣勃發，大顯身手 與教練合影，隊員紀律嚴明，精神抖擻

參觀紙包飲品盒回收漿廠——喵坊

參觀喵坊，我認識到香港每天都會產生多達二千多公噸的廢紙。喵坊為了減少送往堆填區或需要焚化的廢物量，於2019年設立香港首間紙包飲品盒回收漿廠。我認為這種減少廢物量的做法非常好，很值得我們學習。我以後會身體力行，愛護環境！



5A 郭伊晴

暑期廚神體驗營

體驗營讓我初嘗烹調精緻西餐的樂趣，如做德國腸及雞卷，我學會了如何處理食材，提升了我的烹飪技巧。老師仔細地教學，讓我領悟到細心與耐心的重要，令製作更順利。

我們還烹製了中式佳餚，如紅油抄手和豆沙餅，這讓我更加瞭解傳統中餐的魅力和技巧。這些美食不僅是味覺的享受，更是文化的傳承。每一個烹調的環節都讓我明白到團隊合作的重要，組員輪流分工合作，到最後一起享用自己親手製作的美食，真是寶貴的生活體驗！



同學見到製成品，我要做廚神，經指導後初嘗製作香腸
滿有成就感

參觀抗戰海防博物館

參觀抗戰及海防博物館，我十分感動。當中讓我看到國民雖經歷了外來的侵略，但卻在苦難中逐步走向強大。展館深刻地

展示了日本侵華這段不容磨滅的

慘痛歷史，展品包括日軍侵華時所使用的防毒面具、真實的戰爭照片，這些鐵證都一一在我們眼前出現，使我可以想像到先輩的苦難和悲憤，令我深刻體會到「銘記歷史，珍愛和平」的意義。



認識香港抗戰時期的艱難，向先烈致敬

4A 肖雅琪

杭州考察團

五日四夜的交流團行程中，包括了參觀阿里巴巴訪客中心，到訪內地一流大學交流等，行程十分豐富，使我大開眼界。此外，交流團的生活也讓我學會照顧自己，處事也變得更加謹慎和細心。我十分珍惜這次遊學之旅，既可以增加對國家發展的瞭解，又可以與老師和朋友一同遊學放鬆身心，增進彼此感情，真是寶貴的一課！



參觀杭州電子科技大學



參觀博物館，瞭解香港歷史，培養家國情懷

6A 曾維威



走訪國家食品龍頭企業娃哈哈集團

參觀山東艦 5A 劉芷晴

我非常榮幸可以登上僅訪港數天的山東艦參觀。在快將到達航空武艦時，我已經對車



窗外雄偉壯觀的山東艦感到驚嘆。我們踏上升降台，到達甲板，由專業導賞員講解艦上不同戰機的設計和用途，這讓我瞭解到國家高新科技的發展和進步。過程中，我還跟同學一起揮動國旗拍照，真是難得，我們都感到十分自豪。



一睹我國強大軍事力量，大開眼界，倍感自豪

哈爾濱、長春歷史文化及經濟發展探索之旅

6B 章子璇

2025年7月，我有幸參加了「哈爾濱與長春歷史經濟發展之旅」，這趟旅程讓我深刻感受到東北的厚重歷

史與蓬勃生機。在哈爾濱，我漫步於中央大街的歐式建築之間，參觀了哈爾濱工業大學的科研成就，在史太林公園松花江畔感受夏日的悠閒，而聖索菲亞大教堂的莊嚴更是令人震撼。至於東北虎林園的霸氣，與731罪證陳列館的歷史傷痕，則讓我體會到這片土地的複雜與悠遠。品嘗地道鍋包肉、地三鮮和五常大米，又是味蕾上的一場盛宴。轉往長春，下了高鐵後的第一頓，便是大飽朝鮮族的美食，期間朝鮮族的表演實在令我們眼前一亮。翌日參觀一汽工廠，其現代化生產線和紅旗車展覽，展現了中國工業的驕人成就；另一邊廂，偽滿皇宮博物院則低吟著近代史的曲折。這趟旅程不僅是眼界的拓展，更是對歷史與未來的深刻思考。



懷著沉痛的心情認識日本侵華歷史

國情教育活動預告

月份	活動
2025年9月	賽馬會大熊貓探索之旅
2025年11月	STEAM × 紋染創作：從科學到藝術的色彩探索（中國紋染歷史和文化）
2025年12月	中五級內地考察團
2026年2月	中華文化周、皮影戲學習班、年宵攤位、武術體驗課、親炙作家講座
2026年3月	大灣區職涯探索之旅
2026年5月	聲音與影像短片創作比賽——中華文化
2026年6月	香港故宮文化博物館親子體驗日
全年	課外活動：中文學會、柳琴組、醒獅隊、升旗隊、中國舞

如何備戰文憑試？

黃佳欣 (2024-25 6A畢業生)

[現就讀於香港科技大學]

時間匆匆飛逝，距離文憑試的開考僅有五個月左右，你準備好了嗎？其實不用太擔心和焦慮。當時的我也是很迷惘的，不知所措，隨著每一科相繼教完課程，大家需要一下子回憶起所有課題以操練文憑試歷屆試題，大腦將會變得混亂，各科知識如同碎片一樣，分布在各個角落之中。究竟要怎麼做，才能準備好迎接文憑試呢？

其實很簡單，可以先由「By Topic」的練習做起，在掌握每個課題後，再把所有題目合併，而「文憑試歷屆試題」和「網上試題庫」就是溫習的好幫手。只要善用你手頭上的資源，在空閒的時間做一做幾道多項選擇題或長題目，日積月累，你便會發現，每一年的試卷都有大同小異的地方，有固定的題型和較簡單的題目，而你需要做的就是在這些地方力保不失，以求先「保及格」。當然，每一個人的目標都是不一樣的，所以你可再以分數比你高的一些同學作為目標，以他們為榜樣和動力，一步一步向上爬。

總括來說，不要因為害怕失敗而放棄，也不要因與目標距離太遠而放棄，還未開始怎能說出放棄的說話呢？每個人都是潛力股，沒到最後一刻都無法知道誰是最後的成功者，所以搏盡無悔，我相信你們都可以取得滿意的成績！

袁子林 (2024-25 6B畢業生)

[現就讀於香港城市大學]

面對文憑試這個重大關卡，我認為清晰的策略和穩定的心態同樣重要。我的選修科是物理、會計和M1，這三科都需要很強的邏輯思維。

我習慣獨自一人溫習，這樣可以按照自己的節奏，專注攻克難點。例如物理科，我會先做練習，之後再徹底重溫公式原理；會計科，則先明白概念，再重複練習不同題型，熟能生巧；M1就靠大量運算，訓練速度和準確度。

記得我的物理科老師鄧sir說過，最貼近文憑試題型的試卷，就是文憑試的歷屆試題，因此，對我來說，最有效的備考方法就是多做歷屆試題。這不僅能讓我熟悉各類題型、掌握擬題趨勢，更是練習時間分配的最佳方式。每次做完一份卷，看見自己的成績有所進步，都會特別有成就感。

我想鼓勵各位同學，緊張是難免的，但千萬不要讓它影響表現。保持平常心非常重要。另外，休息也十分重要，有時可以讓自己玩一玩遊戲，做一做運動，聽一聽音樂，讓大腦放鬆。穩紮穩打，相信自己，一定能發揮出應有的水平。

備戰文憑試是一場馬拉松，不是短跑。只要計劃周詳，堅持到底，我們都能順利衝過終點線。



子林同學參加大學迎新日



佳欣難忘與她同行奮鬥的6A班師生

葉昊堯 (2024-25 6C畢業生)

[現就讀於香港大學進修學院]

文憑試逼近，相信各位對未來也許十分迷惘，十分焦慮。但其實不用太過擔心，盡力便問心無愧了。我想特別提醒各位學弟學妹：在最後衝刺階段，時間管理十分重要。與其盲目溫習所有內容，不如集中火力針對自己的弱點，多做幾年文憑試歷屆試題，熟悉題型和掌握時間分配。記得要抽時間休息，睡得好就精神好，比熬夜死啃有效。

其次，心態決定一切。感到緊張，十分正常，但不要被焦慮吞噬。相信自己一直以來的努力，你遠比想像中強大。入考場前深呼吸，專注於眼前試卷，一題一題地分析、解答。

記住，文憑試雖然重要，但並不能定義你的人生。無論結果如何，未來都有無數可能。撐住，盡力而為就無悔！學兄在這替大家打氣，加油！

羅錦軒 (2024-25 6A畢業生)

[現就讀於香港理工大學]

各位同學，距離文憑試的時間已不足一年，相信大家已經對自己現有的水平和目標科系所需的分數有着清晰的認知。那麼，讓我分享自己的學習方法，幫助你更容易達成自己的目標吧。

就中文方面，我會觀看「濃老師教室」的網上影片重溫12篇文言篇章。在每次測考之前，將相關課題的影片全部重看一次。切記，對於其中較「熱門」的更要背得滾瓜爛熟；其他不大機會考問的，也要記好其字詞解釋和內容大意，這樣才能避免在最穩定的甲部失分！



錦軒同學(右二)現在修讀物理治療學

英文並沒有大家想像中那麼難。我空閒時會看「Uncle Roger」等影片，起初還需要看著翻譯才能明白影片內容，但久而久之，你會發現自己突然聽得懂英文了，便可以逐漸關掉翻譯和字幕，英文能力也自然有長進。

而對於數學和選修科的建議，只有一個大字——「練」。先從「By Topic」的文憑試歷屆試題做起（一定要買各科的「磚頭」！）。概念弄明白後，便能挑戰「By Year」的歷屆試題。也許你覺得這麼多歷屆試卷根本做不完，我建議用Excel畫一個表，每當做完一年的試卷後便把格子剔掉（如有時間，還可以進行「二周目」）。看著不斷被剔掉的格子，你會獲得源源不絕的自信和滿足感，甚至有把文憑試一舉拿下的衝勁！

最後，祝大家都能考進心儀的學系！

獲獎消息



本校多名同學參加第76屆校際朗誦比賽，獲頒優良或良好獎狀



10位同學獲香港兒童數學協會「2024香港學界數學及奧數精英賽」銀獎或銅獎



四位初中同學於「理財策劃挑戰賽」短片創作大賽中獲得優異獎等獎項



3D 方敏榆獲香港升旗隊總會選為「香港升旗隊總會第二十一屆優秀升旗隊員」



3D古宇謙（左）、4B關皓軒（中）及2B李浩燊（右）獲新界區體育總會新界區連區公開長跑暨親子歡樂跑（第二站）4.5公里男子隊制中學組冠軍



4B 池敏茵（中）及3B 李沛航（右）分別獲青年學院「第九屆室內划艇慈善賽」女子高級組500米亞軍及男子高級組500米亞軍



4C 魏俊楠（左）及3C 王俊皓（右）分別獲香港資優教育教師協會「大灣區資優數獨錦標賽（香港）2025」銅獎及銀獎



5A 蘇偉強同學獲香港數理教育學會「香港生物學素養競賽」優異獎

家長教師會活動預告

月份	活動	內容
2025年11月	黃昏燒烤樂	黃昏燒烤
2025年12月	家長會（中一、二、四及五級）	主題分享及會見班主任
2025年12月	襄善周美食大本營	美食義賣
2026年1月	親子工作坊	主題待定
2026年2月	家長教育講座	教育子女心得
2026年3月	親子樂悠悠	親子一日遊
2026年3月	開心「果」日	與家政科合作——生果日
2026年4月	親子工作坊	主題待定
2026年5月	中三選科簡介會	中三選科介紹
2026年8月	中一迎新日家長全接觸	介紹家長教師會資料及活動
2026年10月	高中與大學聯招簡介會	講解高中課程與大專收生要求之關係