

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

電郵：office@szetoho.edu.hk

電話：二三四零 五九一六

網址：http://www.szetoho.edu.hk

傳真：二三四九 六三七六

聯繫

November 2023

校長
的話

走過不惑 ➡ 邁向知命 學校創立四十五周年

陳麗儀校長



時光荏苒，春去秋來，我校已創立四十五年。這是一個值得慶祝的里程碑，代表著學校已從「不惑」邁向「知命」之年。在這特殊的時刻，讓我們回顧學校的過去，展望未來，以迎接即將到來的四十五周年校慶。

我校成立至今，經歷了無數的挑戰和變革，但始終堅守「全人教育」的理念。數十年的歲月中，學校培養了無數優秀的同學，他們不僅在學業上取得了優異的成績，更於社會各個領域展現出卓越的才華和領導能力。這些成就的背後，是教師及家長一直以來對同學的用心栽培。

學校一直秉持「完人教育」的理念，不僅注重學術成就，更注重同學品德和社會責任的培養。多年來，學校建立了一個積極向上、團結友愛的學習環境，致力培養同學健康的價值觀和良好的道德品行。這種全面發展的教育理念使同學在學業、文化、體育和藝術等方面都獲得了全面的發展，同學不僅能夠應對未來的挑戰，更能成為具有社會責任感和創新思維的優秀公民。

展望未來，我校會繼續牢記使命，努力創新，提供更多元化的學習機會和資源，讓同學能夠全面發展並發揮個人潛能。同時，學校將重點培養同學的國際視野及競爭力，為同學的未來發展提供更廣闊的舞台。

四十五周年校慶即將到來，學校將舉辦一系列的慶祝活動，並邀請家長、校友和社區各方友好同慶共歡。我們將舉辦校友聚會，讓校友重聚，一起話當年。此外，我們還將舉辦精彩的文藝演出、運動比賽和展覽，展示同學的才華和學校的成就。這將是一個讓大家共同慶祝、回顧及展望未來的盛會。

我衷心感謝所有曾經支持和關懷五邑司徒浩中學的你們。感謝教職員的辛勤付出，感謝家長的信任和支持，感謝校友的努力和貢獻，感謝社區的鼓勵和協助。正因為有你們，學校才能走到今天，桃繁李茂。

十二月，讓我們一起於校慶盛會中聚首，同賀齊歡，攜手同行，迎接學校的下一個里程碑，為青苗學子繼續澆灌耕耘。

老師的話 一人有一個心願

劉心怡老師

我的心願是同學既學好英語，又能培養多元興趣，擁有豐盛的青蔥歲月。我的興趣是看推理小說和電影、玩「劇本殺」互動推理遊戲和養貓。我養了三隻可愛的英國短毛貓，有興趣的同學可與我交流養貓心得！老師不是我的第一份工作，我在大學畢業後嘗試過不同行業的工作，最終還是決定投身教育，因為我喜歡與人相處和對話，比起每天只對著電腦工作快樂得多。

回想自己中學六年的生活，當中有許多難忘的回憶，例如參與班際比賽、陸運會、旅行等，甚至與同學一起上課、備戰文憑試也成為了獨一無二的回憶。因此，我希望同學珍惜中學生涯和跟同學之間的友誼，積極投入校園大大小小的活動，不留遺憾。



黃家溢老師

想當年常與高中修讀地理的同學笑說因世上沒有「天理」，所以要研習「地理」，實屬可笑。我一直對身處的世界充滿好奇，看到不明白的地方會主動請教，經常追問「為甚麼」。直至初中時接觸了地理，發現地理除了與日常生活息息相關外，其課程涉獵之廣更能滿足我小時時候的好奇心，我便為之著迷，以研習地理作為自己一生的志向。

「人生天地之間，若白駒之過隙，忽然而已。」莊子提醒我們時間過得很快。正因如此，若你們遇到自己感興趣的事物，便應把握稍縱即逝的青春，抓住機會，立定志向，全力以赴。相信你們在花甲之年回望時，會感激當初的自己。



許嘉健老師

大家好，我是任教數學科和資訊及通訊科技科的許老師。很高興今年能加入五邑司徒浩中學這個大家庭！現今社會，科技急促發展，它已經改變了我們的生活方式和社會結構。不只是學生，初踏入社會工作的我跟各位同學一樣，每天都在學習，增值自己。同學們在學習的過程中，找到自己的興趣和目標是非常重要的。除了日常課堂學習外，多嘗試接觸不同的新事物，擴展視野並培養興趣亦是學習的關鍵。找到自己的興趣，並朝著這個方向努力，才能活出真我。

「誰都可發光 只要找對地方」，希望同學們都能在這六年的中學生活中找到屬於自己的地方，發光發亮。



劉以諾老師

踏入新學年，我的目標是融入新環境，並與大家一起在數學和電腦的領域中求學問道，遨遊學海。

相信不少同學都想改善成績，但沒有什麼自信。我的中學成績一般，與同學比較，常自覺比下去。高中時，我更是討厭自己的不足，故漸漸失去自信。後來與老師傾談時，才知道自卑無可避免，因為我們很難不與人比較，但我們有能力避免被過分的自卑感控制，導致低估個人能力，造成無謂的壓力。

希望大家新學年能重新審視自己、接納自己的限制，學習克服過分的自卑感吧！最後，為大家送上方皓玟《你是你本身的傳奇》中的一句歌詞「你是你本身的傳奇 憑著你志氣會成大器」。



陳姿華老師

大家好，我是陳老師，任教英文科。很高興今年能夠加入司徒浩，與各師生一同學習！

在我求學的過程中，也曾遇到困難和壓力。後來我培養了沖泡咖啡的興趣，發現當中充滿學問和哲理。沖泡一杯好咖啡相當耗時，從研磨咖啡豆、注水、沖泡到滴濾完成，需要確保每個細節恰到好處。這教會了我謹慎行事和耐心等待的重要。在學習過程中，大家也許會面臨壓力和挫折，但學習就像沖泡咖啡一樣，需要付出時間和努力。學會耐心等待，用心對待各個細節，將有助你們在學習中取得豐碩的成果。

希望這些想法能在你們學習和成長的道路上給予一些指導。我期待在司徒浩的學習生活中與各位同學一同攜手大步向前！



周浩賢老師

「世事洞明皆學問，人情練達即文章」出自《紅樓夢》。起初我似懂非懂，後來才發現此句之精妙，只用寥寥數字便道出為人處世之本。此後，我便與中文結下了不解之緣，並矢志向着中文老師的道路進發。

我最大的心願是幫助同學獲取知識的同時，也能讓大家發掘中國語文可愛的一面。誰說文言文一定枯燥沉悶？正所謂「舊書不厭百回讀」，誦讀經典，學習古人的智慧，不但可增加個人的閱歷，更能讓你洞見世情，養成恢宏的人格器識。學習中文不但沉悶，更能讓思考變得靈活，而其中的樂趣，也許就只有「熟讀深思子自知」！就讓我們一同慢慢學會欣賞和發掘中國文化之美吧！



黎芷欣老師

大家好！我是視覺藝術科的黎芷欣老師。很期待與各位共同探索藝術世界的奇妙之處！

我希望能激發大家的創造力和審美能力。相信每位學生都具備獨特的藝術潛能，而我希望能引導大家發掘自己的藝術天賦。同學可以大膽嘗試不同藝術媒介，培養觀察力和表達能力。

我期望能建立一個積極的學習環境，每位同學都有機會展現自己的藝術天賦。我將專注於每個同學的需求和興趣，並根據不同的學習風格提供指導。相信透過交流和合作，我們可以共同創造一個充滿藝術探索的課堂。

如果你對藝術有興趣的話，可以來和我交流！期待與每位同學共同邁向藝術之旅的新篇章。



謝彤老師

做了幾年中文老師，看到不少同學在書海裏浮沉，總說苦不堪言，但我回想自己上學的日子，卻覺得壓力中也是蘊含樂趣的。自高中起，便一直被家人、師長告知公開試的重要，每天看到不見盡頭的課業、測驗來襲，真有點喘不過氣來。唯有在百忙之中抽空閱讀，放鬆一下，心靈好像得以休息片刻，同時也從書本中得到重新邁步的智慧和動力。

勞逸結合才是長遠之道，「吾生也有涯，而知也無涯」，值得學習的事物是無盡的，大家從今天起好好訂立自己的目標，在中學接下來的時間努力實踐，並享受這個過程，也許你會樂在其中呢！



試後及暑假

中一迎新課程



新生初嘗中學科學實驗的趣味

這個活動讓我獲益良多。開始做實驗前，我們討論粗鹽和幼鹽何者在水裡溶解得較快。有組員認為是幼鹽，也有人認為是粗鹽，因為它佔水面積較大。結果呢？是幼鹽快一點。之後，老師解釋原因，這讓我瞭解到各類鹽的特性和溶解所需的時間。透過這活動，我認識了新朋友，也學懂如何與組員溝通，並且學習了不少實驗工具的使用，當然最重要的是滿足了自己的好奇心。

1D 曾慧

樹藝同樂日



初次爬樹以樂在其中

非常感謝校方安排這次「樹藝體驗日」，令我深深感受到樹藝對城市的重要和當中的千百種樂趣。當日，我嘗試了爬樹、種植、修剪等各種有關樹藝的技能，讓我對樹藝有更深入的瞭解，也令我明白到樹藝與我們的生活息息相關。樹木大大美化了我們的城市環境，我們一定要好好欣賞和愛護它們。

5B 梁健宇

STEM 體驗工作坊



暑期到浸會大學參加太陽能板工作坊

參加浸會大學「STEM 體驗工作坊」，增加了我的化學興趣，也有機會參觀大學校園，憧憬未來。活動中，我們自製太陽能板，再進行導電測試。當我穿上實驗袍，戴上手套，猶如立即成為了一位科學家！我們分工合作，有的為玻璃片塗上導電物料；有的為太陽能板接上電源。初次嘗試把太陽能板接駁到燈泡的時候，我們並沒有成功。但「失敗乃成功之母」，我們不斷推測出錯的地方，努力嘗試新的接駁方法。最終，我們成功了，不禁直呼神奇呢！

4A 楊曉潼

參觀香港國際機場



深入瞭解機場的運作

很高興可與修讀旅遊與款待科的同學一起參觀香港國際機場的禁區。記得出發當天早上天氣不太好，活動差點取消。幸好下午放晴，活動才不受影響。透過這次參觀，我學會不少關於機場的歷史與運作，而最深刻的是竟有機會在飛機跑道禁區旁觀看飛機升降，這是第一次如此近距離欣賞這龐大的鐵鳥，場面非常震撼。這真是一次難忘的體驗！

5A 漢榮德

English Day Tour



英文科老師帶領同學參觀愛護動物協會，邊學英語邊培養愛心

這次到訪愛護動物協會，不但讓我們有機會接觸可愛的動物，還學會了一些關於動物的知識。例如犬隻的品種、飲食與生活習慣等等。事實上，協會為本地動物界帶來莫大幫助。他們不但收養被拋棄的小貓小狗，更會為生病的流浪貓狗診治。待牠們痊癒後，又為其物色領養者。透過這次活動，我瞭解到領養動物並不簡單，除了要提供牠們適合的居住環境，也要有適合的背景與條件。更重要的，是人們必須擁有愛心和耐性，才能好好照料牠們。

4C 梁穎彤

公民與社會發展科深圳考察團



參觀深圳工業展覽館

透過這次公民與社會發展科的內地考察活動，我們全級同學主要參觀了「深圳工業展覽館」、「深圳改革開放展覽館」和「甘坑客家古鎮」。我們瞭解到深圳許多新科技的發展與產品，其中有不少早已應用在我們日常生活當中呢！此外，我更深刻認識到中國改革開放的歷史，以及人們的生活模式在改革開放前後的差別，並體驗到在保留傳統文化的同時也可不斷創新與發展，可謂大開眼界。

6B 劉沛鵬

數學科與學生事務組合辦杭州交流團



同學遊歷杭州，邊認識中國文化邊深化STEAM的學習

暑假前，我有幸參加學校舉辦的「杭州遊歷及學習之旅」，留下不少美好的回憶。受疫情影響，我已數年沒有踏足內地，今次遊歷中，最令我印象深刻的，是內地電子化消費的普及。現今在內地交易實在十分方便，基本上不須使用現金付款！另外，我們也參觀了歷史悠久的景點，例如清河坊及岳王廟，加深了我對中國歷史、文化的認識。

6A 林芷妮

期 活動花絮

CLP Day

6A 湯婉婷



同學體驗寵物美容師的工作，為犬隻梳毛

七月生涯規劃日，我們到了大角咀的一家寵物美容店，參加有關寵物美容的工作坊。寵物美容師為我們講解了寵物美容的操作要求、美容概念，亦示範了基本護理步驟，更讓我們嘗試替犬隻梳毛。簡介的過程中，我們可以抱著小狗聽講，十分幸福。是次工作坊讓我接觸到寵物美容師的工作，瞭解到如何才能成為一名寵物美容師，是一次有意義且難忘的經歷。

學生會唱歌比賽

6D 邱禮滿

在歌唱比賽前排練的過程中，我汲取了許多寶貴的經驗，例如與隊友溝通時應有的態度和技巧。我很榮幸能進入決賽，但我認為名次並不是重點，重要的是有機會面對全校同學表演，為我的中學生涯留下了一個美好的回憶。



同學為大家帶來精彩的表演



各社員努力爭取佳績

生物科岩岸考察

6A 趙焯瑜

這次旅程讓我體會到原來「學習」也可以是如此生動的詞語。在旅程中，我們先認識不同的岩岸生物，以及學習量度生物因子及非生物因子；然後出發到海灘進行實戰。各種螺兒外形相似，初時難以分辨，但閱讀《岩岸野外辨認冊》後便漸漸找出辨認的規律！實戰過程比我想像中艱辛，不但要頂着大太陽尋找目標螺種，還要全程拿著2米長的尺子量度範圍內目標螺種的數量。但這高難度的挑戰為我們帶來成功感，亦令我不禁敬佩長久以來為我們提供準確數據的專業人員。



探究各螺種的數量

社際話劇比賽

6B 黃學恩



各演員用心排練，傾力演出

便是如何演繹「英姐」這個中年女性的角色。透過這次活動，我有機會以中年人士的角度觀看世界和思考問題，心境也因而成長了。舞台上的表演是真實世界的縮影，我也終於明白甚麼是戲如人生。

參觀惜食堂「粒粒皆辛館」

2A 廖詠宜

參觀「粒粒皆辛館」後，我明白到每顆白米都來之不易，終於真正體會到「惜食」的真正含意和重要。不僅如此，我還學會了留意食物的保質期、如何儲存食物及善用廚餘，例如：泡過的茶包可用來除臭、雞蛋殼可以當作迷你花盆等。

經過這次的學習，我受益匪淺，我會盡自己的一分力，哪怕是微薄之力也好，也會努力讓更多人認識世界糧食短缺的問題。



於參觀活動中學會珍惜食物的重要

社際趣味數學比賽

4D 羅賀藍

我今年很高興可以參加社際數學比賽，第一次代表黃社參加學科比賽其實還是挺緊張的！這次數學比賽相較日常有關課本知識的考核，更著重參賽者對數字的敏銳度，跟平時的考試有很大分別，這次比賽十分有趣。雖然今次我沒有為社取得佳績，但我們都一致認同：比賽第二，友誼第一，所以盡力了就沒有什麼遺憾！希望來年能夠繼續參加，挑戰自己，為社爭光！

「師友計劃」才藝訓練班

2C 鄭俊廷



在校友的指導下用心學習電子繪圖

教導我們，講解十分清晰，有時亦會親自自動筆指導，這段學習時光可謂充實又快樂！

生命教育組「泡泡足球」活動

2B 陳綺漫

我第一次接觸「泡泡足球」這運動時已被它深深吸引了。導師一開始教我們一些安全知識，之後便讓我們穿好護鎧，開始試玩。我第一次穿上那個泡泡時，感覺非常臃腫，有點喘不過氣來，但同時又非常興奮。剛開始，我自覺很難移動，再加上那個泡泡令視線有點模糊，我看不清球的位置，只能胡亂地踢，進沒進球我不太知道，只知道玩得十分開心。即使比賽結束後，我仍念念不忘比賽時的快感，真想再玩！



同學化身泡泡足球，進行比賽

如何備戰文憑試？

陳思賢 (2022-23 畢業生)

你知道 1.1 的 200 次方是 1.1 的約 172641160 倍嗎？但 1 的無窮次方也僅會是 1，哪怕只是一丁點的改變，在時間的推移下也會有巨大的影響。想要變強？請先改變自己——必須自律。距離下屆文憑試約剩五個月，用這段不長的時間爭取日後人生更好的發展，這個投資絕對穩賺不賠。相比討論如何溫習，我更想給一些有關 Study Leave 的建議：

第一，找一至兩位朋友共同備試，孤獨前行是很難熬的；第二，如果住所不是離學校太遠，請一定要回校自修（在家裡的話太考驗自律了，別高估自己），盡量每天都回校並且到下午才離去，別找藉口休息，因為有了第一次，就會有無數次；第三，聰明地溫習，如果老師主動找你們溫習做題，請務必參加。在此，我推薦 DSE.Life 這個有大量試題的網站給你，那是操卷好幫手，配合 iPad 的 GoodNotes 程式會更方便。

自律，並非易事，但為了夢想，無論如何，請不要放棄。各位學弟學妹，此刻，你必須自律！



陳思賢 (右一) 在香港大學喜結新學友

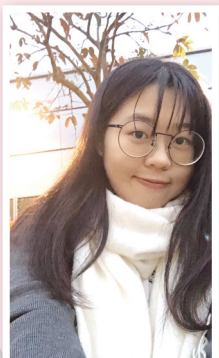
楊韻怡 (2022-23 畢業生)

還記得中學生涯最後一年基本上是學校、補習班和家「三點一線」的生活，生活看似乏味枯燥，而五花八門的知識好像快把腦袋撐爆，睡夢中也有時出現考試失利的情景，真把我嚇得一身冷汗！然而，我不能停下腳步，不能退縮，不能逃避，因為這是我人生中改變命運的機會，搏盡無悔！

在漫長的備試過程中有兩個保持動力的好方法。其一，尋找一個學習伙伴，一起到圖書館或學校溫習，每天報告學習進度，互相監督；難過時吐吐苦水，互相陪伴；遇到疑問時向對方請教，互動互勉，真妙！其二，尋找適合學習的環境，這可以是圖書館、學校、咖啡店……但絕對不會是家，因為家裏誘惑太多了。自律者得自由，希望學弟學妹能好好思考自己真正追求的目標，不要被一時的快感迷惑，在這幾個月逆風飛翔！

大海如果失去巨浪的翻滾，也就失去了雄渾；沙漠如果失去了飛沙的狂舞，就失去了壯美；人生如果失去了奮鬥的經歷，也就失去了光輝。如果我們不吃苦堅持，又怎會嘗到成功的甘甜呢？

各位學弟學妹，盡全力吧！



楊韻怡現於香港中文大學修讀歷史學科

陳啟迪 (2022-23 畢業生)

文憑試是一場戰鬥，而真正的對手是自己。要克服外界的誘惑並長時間溫習，對很多人來說都是非常困難的。我約束自己的方法是每天放學後到自修室溫習，那裡濃厚的學習氛圍會讓你不敢懈怠，而寧靜的環境也有利於思考。

在心態上，保持積極樂觀尤為重要。即使自己的表現不好，也要相信自己的付出能夠改變結果，切忌因為假設成績不理想而放棄溫習某些科目。以我這過來人為例，中、英文一直是我的弱項，但我從未放棄中、英文，經過日復一日的溫習，最終皇天不負有心人，考獲理想的成績。

建議各位學弟學妹，在考試前根據自己的能力制定好考試策略，包括時間分配等，並且在考試時保持冷靜，按照考試策略應試，這樣可以減少意外失手的可能。



陳啟迪 (左) 現正於香港城市大學修讀物理學

林卓賢 (2022-23 畢業生)

轉眼間，距離文憑試不足一年，各位學弟學妹裝備好自己了嗎？在此，我分享一下自己的備試體會。

首先，要有良好的作息習慣。它會影響溫習效率，千萬別認為溫習至凌晨三、四時必定帶來良好的效果，其實欠缺充足的睡眠，反而得不償失，例如上課時打瞌睡、缺乏精神導致容易分心等，最終只會事倍功半。所以倒不如養足精神，準備第二天的溫習，作息定時才是王道。

第二，我認為是最重要的一點，便是適應考試。不論你多麼瘋狂地溫習，多麼充分準備，在考場發揮不出十成的功力也只會徒勞無功。所以，我認為多看不如多做，考試講求應用，而非單靠背誦能力。那麼可以怎樣做到適應考試呢？我的建議是要認真對待每一次的小測、模擬考試及任何一次操練的機會。如果你覺得上課時的試題不足，不妨詢問老師，老師持有的試題量絕對能「餵飽」你。若依然不足的話，可以報讀不同補習社的模擬考試，氛圍感與文憑試相差無幾。只有令自己完全適應考試，才可以在文憑試中正常發揮水平，甚至有超常的發揮。

當然，文憑試並不代表一切，人生屬於自己，想要怎樣的生活由自己決定，別讓自己後悔就好。各位加油！



林卓賢現修讀香港城市大學電腦學科

領獎消息



學生獲第七十四屆香港學校朗誦節英詩獨誦比賽優異或良好證書



學生獲第七十四屆香港學校朗誦節粵語或普通話獨誦比賽優異或良好證書



5A陳家俊獲第七十四屆香港學校朗誦節粵語獨誦比賽冠軍



籃球隊獲中學校際籃球比賽男子乙組第三組（九龍一區）第四名



學生獲「初中歷史科電子閱讀計劃比賽」嘉許證書



24位學生獲「沿途有你」觀塘區義工訓練及服務計劃嘉許獎狀



16位學生獲義務工作發展局「4C青年義工領袖計劃」嘉許獎狀



公益少年團獲「環保為公益」慈善花卉義賣優異獎



5B徐梓銘獲「和富香港學生十優公民大使獎」



5B黃星綺（左）、梁銘軒（中）及5D譚日朗（右）獲「哈佛圖書大獎」



4C張子洛（左）、4D黃政淳（右）獲香港劍擊學院2022年度第4季劍擊比賽多個獎項



4C張子洛獲香港劍擊學院2023年度第1季劍擊比賽四項賽事冠軍

家長教師會活動

月份	活動	主題 / 內容
2023 年 10 月	會員大會暨家長教師交流會	會務報告、家長校董選舉、與班主任茶聚
2023 年 12 月	四十五周年校慶開放日	攤位遊戲
2024 年 1 月	親子工作坊	主題待定
2024 年 2 月	家長教育講座	教育子女心得
2024 年 3 月	親子樂悠悠	親子一日遊
2024 年 4 月	親子工作坊	主題待定
2024 年 5 月	中三選科簡介會	中三選科介紹
2024 年 6 月	親子烹飪班	親子烹飪
2024 年 8 月	中一迎新日家長全接觸	介紹家教會資料及活動
2024 年 10 月	高中與大學聯招簡介會	介紹高中課程及大專收生要求