

家長教師會 活動剪影

五邑司徒浩中學 家長教師會15-16年度委員

主席：何養謙先生
副主席：黎海倫老師
司庫：黃滕芳女士 劉翠霞老師
秘書：陳文香女士 馬慶娟老師
聯誼：蔡子蘭女士 葉麗賢女士
余佩蘭老師 鄭振邦老師



校長致送紀念品給家長委員陳文香女士



家長投票選舉家長校董



家長與老師在蓋操場茶聚

會員大會暨家長教師交流會

家長教師會15-16年度會員大會在十月三十日晚上舉行。首先由秘書陳文香女士致歡迎辭，副主席黎海倫老師宣讀活動報告，司庫黃滕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。李碧茵校長致送紀念品給任期屆滿的家長委員，多謝他們熱心會務。

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。投票結果由黃滕芳女士當選家長校董，李鳳美女士當選家長替代校董。

小休後由李校長主持交職禮，15-16年度家教會家長委員包括葉麗賢女士、陳文香女士、蔡子蘭女士、黃滕芳女士及何養謙先生。教師委員包括劉翠霞副校長、馬慶娟老師、余佩蘭老師、鄭振邦老師及黎海倫老師。

會後，家長與教師在蓋操場茶聚，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。



15-16年度家教會委員與李碧茵校長合照



李碧茵校長主持15-16年度委員交職禮



師生同享輕鬆愉快的時光



入夜後熱鬧的一面

美食大本營

美食大本營為本校「翼善周」項目之一。本年度美食大本營於十二月二十一日舉行，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，多是同學喜愛的雞翅膀、魚蛋、燒賣、茶葉蛋、芝士腸等，同學為公益之餘又能大快朵頤。當天，更有家長撥冗到校協助義賣工作，可謂出錢又出力！是次活動扣除開支後共籌得款項港幣3006.4元。



食物種類多，不知吃甚麼好？



多謝學生家長協助義賣

活動預告

	預定日期	活動項目	活動內容
1	2016年3月	親子樂悠悠	親子一日遊
2	2016年4月	家長教育工作坊	管教及與子女相處技巧
3	2016年5月	萬櫻同心為公益	親子裹糴
4	2016年5月	中三選科簡介會	中三選科介紹
5	2016年6月	親子手工藝班	親子手工藝製作
6	2016年8月	中一迎新日家長全接觸	介紹家教會資料及活動
7	2016年10月	新高中與大學聯招簡介會	讓家長認識新高中課程與大專收生之關係及了解收生的要求

黃昏燒烤樂

家長教師會於十二月四日舉辦本年度第一項親子聯誼活動「黃昏燒烤樂」。承蒙各位家長、同學及老師的鼎力支持，當日有超過一百五十人參加。

是次活動除了讓師生及家長一起享受燒烤之樂，亦讓家長向老師了解子女的學習情況。不少家長表示是次活動相當成功，不但增進親子關係、了解孩子在校的表現，亦能增加家校溝通機會，大家渡過一個輕鬆愉快的晚上！



五邑司徒浩中學

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

電話83340591-6
傳真83349637-6
電郵8office@ssetoho.edu.hk
網址8http://www.ssetoho.edu.hk

校址：九龍藍田啟田道七號

聯繫

January 2016

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

老師的話：如何紓緩學業壓力

潘德華老師

紓緩學業壓力的方法，包括建立適當的目標、不要常與同學比較、亦可與老師、家長分享內心的感受（如憂慮）和分析自己的不足，從而以良好心理狀態面對學習。當情緒緊張時，可聽音樂、做適量運動，或與同學聊天來調節情緒。只要我們對生活抱持正面的態度，壓力便能帶給我們積極的意義和動力。



Never stress on what you can't control and Never worry about what isn't yours.

張穎斯老師

當你感到壓力的時候，何不穿上你的跑鞋到街上走走，或是約朋友痛快地打一場籃球呢？對我來說，運動是紓緩壓力的最佳方法，有助放鬆心情，有效地消除壓力。從今天起，每天騰一點時間做些你喜愛的運動吧！



梁麗嫦老師

學生時代，功課、考試壓頂，心情鬱悶，我喜歡登山遠眺，頓時心曠神怡，忘記得失，一切壓力、煩惱均可暫時擱下。對！是暫時擱下。那怎樣才可消除壓力？這總離不開一句俗話「今天的事今天做」。學業的壓力往往來自功課的堆積，堆積越多，壓力越大。既然功課、溫習是學生早晚也要面對的任務，不如一開始就咬緊牙關把它們好好完成，往後的日子不就可了無牽掛嗎？責任已盡，心無罣礙，校園生活自然自在、愉快。



宋國章老師

又是公開考試季節來臨的日子，想必各位中六同學心理上都有不少的壓力。如何紓緩這些壓力呢？以下提供一些有效的方法。

- 盡早擬定溫習時間表。緊隨自己安排的進度溫習，強化自己的時間管理，令學習更有效率。
- 每日的溫習時間及模式盡量常規化，避免因突發事件而改變自己的溫習時間。
- 早睡早起，不要開夜車來溫習，注意身體健康，以免因身體不適而打亂自己的溫習時間表。

只要對自己學業及考試有充足的準備及信心，壓力便會自然消失。

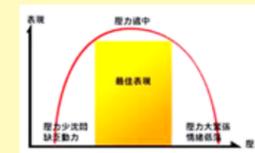


楊家培老師

在校園生活中，相信不少同學都感到考試（或學業）壓力。考試是檢視學習成果的機會，適度的緊張有利提高學習效率，但過度的焦慮卻會導致學習能力下降，甚至影響日常生活。為免過量的壓力損害身心健康，同學要有預防及紓緩的方法。

預防壓力：

- 認識、欣賞和接納自己的長短處
- 處事樂觀，制訂合理的期望和可行的目標
- 妥善分配時間，循序漸進
- 保持身心健康、均衡作息飲食、適量運動
- 培養良好嗜好、善用餘暇
- 建立良好的人際關係，聽取他人的經驗和意見



紓緩壓力：

- 暫時放下困擾，進行消閒活動，如做運動、聽音樂等
- 找出壓力的來源，嘗試各種可行的解決方法，積極樂觀地去面對
- 不要採取逃避態度，這反而使壓力累積，延續困擾
- 不要透過錯誤方法，如吸煙、酗酒、濫用藥物等來減壓
- 主動與家人、老師或朋友傾訴，如無法提供協助時，便應諮詢專業人士的意見

潘嘉儀老師

學業壓力是吃人的巨獸，究竟可如何打敗牠？同學不妨試試以下方法：

- 平日多溫習，不要臨渴掘井。
- 遇到不明白的地方及早向老師或同學求助並找出適合自己的溫習方法。
- 要有適當的休息及娛樂，多做運動。
- 向家人、師長及朋友傾吐心中不快。希望每位同學每天都開開心心生活。



梁綺雲老師

學生在學業上有壓力是必然的事。只要我們對自己充滿信心，並培養在指定時間內完成習作的良好習慣，壓力便有正面的效應。但如果壓力太大而影響情緒，就不容忽視。我們可以選擇做適量的運動，或者到大自然欣賞美景，釋放壓力。其實到圖書館走一趟，亦是不錯的選擇，你必能找到你喜歡的材料，享受片刻的閒暇。

易燕凌老師

同學的學業壓力多來自艱深的科目及沒有時間溫習。因此，有效的讀書方法及溫習時間表就是紓緩學習壓力的不二法門。科目內容太多太深，同學更應該於平日溫習，找出適合自己的讀書方法，例如讀寫、抄寫、提問等。週末或長假期應擬定溫習時間表。這樣的話，就不會臨渴掘井，學業壓力也自然減輕不少！



其他活動

同學感受

3A 劉詩軒

我參加了由聯合國兒童基金會舉辦的活動後，才知道世界各地有不少兒童活在天災下，令人悲哀。他們所受的苦難令我慶幸自己身在香港，不用飽受戰亂和饑餓的折磨，我也希望將來可到當地探訪他們，傾盡我的所能支援他們，務求令他們過更好的生活。

細聽才知道，原來世界各地有那麼多的受災兒童

3C 曾恩恩

參加香港越野錦標賽，我學到了何謂「體育精神」！那天，滂沱大雨，大會宣佈比賽繼續舉行，我和隊友都吃了一驚，但我們仍十分珍惜這一年只有一次的比賽。雖然天氣惡劣，但各運動員也努力比賽。最後，我成績不太好，但我學懂了什麼是體育精神和堅毅不屈。

同學都希望可以在香港越野錦標賽中爭取佳績

社際越野賽快要開始了！

3C 黃家欣

為了加深我們對香港農業發展的認識，學校為我們安排了「綠田園農業考察」活動。其中有做麵包和耕種的環節，導師教我們做麵包的技巧，又和我們分享有機耕種的知識，他還向我們解釋農耕的名詞及作出示範，真令我獲益良多。

「綠田園農業考察」令我可以一嘗農耕的樂趣

4C 許詠欣

「攝影大使」的攝影班很有意思，令我獲益良多。我很感激導師用心教導我們，我除了學到不少攝影技巧外，我更學會了拍照時應有的禮儀，令我能鼓起勇氣與他人溝通。在畢業禮茶會上，我便運用了這些技巧，拍得不少滿意的相片。

透過攝影班，同學的攝影知識又增加了！

4C 陳泓玲

為了使義善周「Dream High」的攤位順利運作，我們用了很多時間作準備。我學會了製作甜品的技巧，也使我更深入地了解到甜品師日常工作的規律，並明白到用心去做，才能把甜品做得更好。此次活動也加深了我與同學之間的溝通和了解，增進了我們之間的友誼，並增強了我們的團隊合作精神。

6C 畢彩蝶

這次是我最後一年為「壁畫籌款」製作壁畫，真是百感交集。回想起同學每天留校繪壁畫，那份辛勞和對繪畫的熱誠，真使我十分感動！最後，希望在下學年，師弟師妹能繪出完美的壁畫。

齊心就事成，我們要取得跳大繩比賽的冠軍！

用心畫，漂亮的壁畫令校園更添色彩

輕輕一推，看我能否取得大獎

4D 林嘉耀

參加了「日軍侵港路線半日遊」，我學到不少有關日軍侵港的歷史知識。比起透過書本學習，是次的實地考察更能增加我對這段歷史的了解，我更從中獲得啟發。雖然這段歷史已過去，但我希望有更多人關注歷史，這可使人知道戰爭的殘酷及和平的珍貴，也可叫人避免犯下同樣的錯誤。

「日軍侵港路線半日遊」讓同學細尋歷史足跡

攤位遊戲科技化，真好玩！

「工作體驗實習計劃」令同學知道現實世界的工作一點都不輕鬆

6C 吳子均

參加「工作體驗實習計劃」，使我有機會在廣告公司工作。在佈置過程中，我們要用膠條為木板包邊。這工作看似簡單，但第一次嘗試後，老闆竟說：「不成，要重做！」這讓我感受到在職場工作的壓力。兩天後，我終於掌握了竅門，老闆還稱讚我們呢！

6D 陳碧琦

儘管生活在同一社會中，也總會有許多我們未曾發現的變數。因為有所經歷，才會有所改變。人生總會有不如意的時候，但我們要勇敢面對，那才會越戰越勇。這是在黃燕萍老師的「親炙作家講座」中，從她與我們分享的個人經歷中所得到的重要訊息。

同學在親炙作家講座收穫豐富

「流行樂隊班」同學的表演，令人聽出耳油

傑出學生專訪及領獎消息

鋼琴上的男孩 彈指間流動的旋律 ——中六甲班高日朗同學

受訪者：6A 高日朗同學（下稱Sunny）
採訪者：2C 黃卓文同學、施凱欣同學（下稱小記者）

於2013年取得「英國皇家音樂學院鋼琴考試第六級」全港最高分，2015獲「第67屆香港學校音樂節鋼琴分級組第八級」冠軍，香港亞太青少年鋼琴比賽蕭邦組季軍，輝煌的成績顯示出高日朗同學於音樂方面的才華和天賦，於校內，同學經常在各大型活動中看到高同學在台上演奏的背影。今天，我們一同看看高同學優秀表現背後的故事。

小記者：可否談談你學習音樂的歷程？你什麼時候開始學習鋼琴？

Sunny：大概在小學四年級，我開始學習鋼琴。那時媽媽買了一張「小小莫札特」音樂影碟回家，我看後十分喜歡那些音樂，萌生了學習彈鋼琴的念頭，媽媽也非常支持，這樣便開始了。

小記者：學習鋼琴並不容易，當中有沒有阻礙？你有沒有想過放棄呢？

Sunny：鋼琴老師的要求很嚴格，學習過程也常會遇到困難，通常是未能達到老師的要求，技巧未純熟，便會被責罵。過程中也有失落的時候，但我不會反駁老師，只要求自己繼續練習，加上得到朋友和家人的支持，所以我從沒想過放棄。此外，記得考六級鋼琴試時，收到成績那刻真的非常驚喜，沒想到會獲得全港最高分，這些成功帶來的喜悅，也是我堅持下去的動力。其實升上中六後，功課非常繁重。不過我也堅持每天練習半小時至一小時，因為這樣才可保持水準，不會生疏。

小記者：沉醉音樂有否在學業、經濟和家人關係等方面為你帶來影響？

Sunny：事實上，太過投入音樂世界也會影響學業。因為有時候會花了一些時間練習、看video和聽音樂，而且在做其他事情時，也未能完全專注。但考試在即，我也要先努力，留待考試後再繼續這些愛好。此外，學習鋼琴也不便宜，幸好家人非常支持，我打算日後自己賺取學琴費用，減輕家人負擔。我非常幸運，在音樂路上一直得到父母和妹妹的支持，我們相處也很融洽。

小記者：學習鋼琴對你待人處事有什麼啟發？

Sunny：學習音樂其實有助與人溝通，特別是演出的時候，與一些有相似背景的朋友會有更多話題，更容易合作，也可互相鼓勵。有些時候，我也享受獨自一

個人小履歷

- 2013英國皇家音樂學院鋼琴考試第六級全港最高分
- 2014第66屆香港學校音樂節鋼琴分級組第七級冠軍
- 2014英國皇家音樂學院考試鋼琴第八級成績優異
- 2015第67屆香港學校音樂節鋼琴分級組第八級冠軍
- 2015香港亞太青少年鋼琴比賽蕭邦組季軍
- 2015英國倫敦聖三一音樂學院ATCL文憑試成績優異

人，因為可以靜靜想事情。至於處事方面，我覺得學習音樂令我學會堅持和有耐性。

小記者：你未來有什麼計劃？如果要送一句說話給我們，你會選哪一句呢？

Sunny：目前最希望用心考好DSE，明年可修讀合適的音樂課程，將來也很樂意回校幫助合唱團和劇場表演呢！我希望成為一個演奏家，把最好的音樂帶給觀眾，用音樂祝福別人。另外，我會送「Practice makes perfect」這句話給大家，因為我相信只要堅持練習，任何事終會完美，得到成功。

能夠在自己喜歡的領域上發揮所長，得到家人的支持，高同學是很幸運的一員，當然，高同學自身的努力不懈也是他能在音樂上走進更深廣領域的要素。同學也可向高同學借鏡，探尋自己的長處，發展潛能，抱持恆心與毅力，為自己的前路打開新一頁。



獲「第67屆校際音樂節」鋼琴獨奏8級組別冠軍



獲「2015香港亞太青少年鋼琴比賽」季軍

獲頒發「皇家音樂學院」鋼琴考試成績優異證書



越野隊參加「學界越野之王長跑賽」，獲女子甲、乙、丙組冠軍，男子獲甲組冠軍及乙組亞軍。



6A黎李錦、馬嘉敏、6C黃實同學在香港社會服務聯會籌辦的「明日之星」計劃中獲頒「2015年上游獎學金」。



柔道學會於正東道會主辦的「國慶盃柔道錦標賽2015」62kg組中勇奪季軍



12位中四、五級同學參加由香港虛擬大學及教育局科學教育組聯合舉辦的「化學家在線」自學獎勵計劃2015，分別獲得白金獎、金獎、銀獎及銅獎



校友江俊傑榮獲香港科技大學「2015工學院院長獎學金」



越野隊參加香港學界體育聯合會中學校際學界越野比賽（第三組別），女子隊榮獲全場總冠軍，下年度將由第二組別升上第一組別作賽



機械人學會參加「亞洲校際機械人挑戰賽2015」，喜獲季軍



校友陳澤康及丘妹獲頒「美而高企業獎助學金」



慈善長跑有益身心，又可行善，可謂一舉兩得！



「全方位學習日」給我探索赤柱天后古廟的良機