

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

聯繫

November 2022

校長的話

新學年立志

陳麗儀校長

自2019年冠狀病毒病爆發後，同學的校園生活產生了翻天覆地的變化。先是同學的學習模式不停轉變，時而網課，時而面授課，甚至兩者混合進行，無論同學或老師都面對前所未有的挑戰。雖然如此，令人欣慰的是眾師生都積極適應疫情下上課的新常態。冠狀病毒病爆發至今已經近三載，但疫情仍然反反覆覆，很多常規活動都被迫取消，例如全方位學習活動日、襄善周、畢業禮、運動會等，這不但令同學的校園生活大為失色，而且減少了同學之間交流溝通的機會。

其實除了學業成績，學校亦重視同學在不同成長階段的需要，希望同學可以在德、智、體、群、美等範疇有良好的發展，所以老師都盡力為同學安排多元化的活動。然而，在疫情下舉行活動受到不少限制，但老師都各出奇謀，絞盡

腦汁為同學作新嘗試。例如去年舉辦的「運動體驗日」便是一個好例子，為期兩天的「運動體驗日」包括武術體驗、室內划艇、踢毽子、乒乓球障礙賽、電子閃避球等，不少是同學平日甚少接觸的運動。透過不同類型的活動，同學可以擴闊視野，豐富自己的經歷，並從體驗中學習，瞭解自己的強項與弱點，繼而明白到：即使遇到挫折、困境，只要勇於面對及多作嘗試，終有成功的一天。

至目前為止，同學的疫苗接種率仍然未達教育局要求，因此學校未能申請全日面授課，預計未來仍然只能維持半日授課的安排。新學年剛剛開始，希望大家都好好把握上面授課的時間，珍惜在校園生活的美好時光；與此同時亦為新學年訂立學習目標，為理想奮鬥，堅毅地向未來的光明大道進發，為自己的人生打下良好的基礎。最後，我亦衷心感謝老師對同學的悉心教導，希望師生繼續並肩同行，一起迎接各項新挑戰。

陳校長寄望師生並肩，攜手跨越新一年的挑戰



疫情減少了同學參與活動的機會，許多活動改於網上進行，盼為同學的校園生活添姿采



疫情下，同學難得在「運動體驗日」一嘗電子閃避球，既新奇又刺激！



陳欣彤老師

大家好，我是陳欣彤老師，任教數學和電腦科。我的興趣是做手工藝，包括羊毛氈、鉤織等，能花心思一步步製作品，令我覺得很有成就感；我也喜歡玩「桌遊」，既可訓練思維，又可放鬆自己，釋放壓力。回想中學時期，那真是一段珍貴時光。當時我們忙於學習，學校則提供機會讓同學涉獵不同範疇的知識，尋找有興趣的學科和課外活動，就是那時令我發掘了對數學的熱愛。我也希望同學能找到自己感興趣的學科，努力學習。此外，跟老師和同學建立的關係，亦令我的中學生涯變得很寶貴。直至現在，我們也常保持聯絡，當中更得到不少支持和幫助。作為老師，我希望能傳承這份關懷。



林建鋒老師



各位好，我是任教家政和旅遊與款待科的林老師。高中時，我除修讀喜愛的旅款科等三個選修科外，每逢週六也會到校外修讀應用學習課程（西式食品製作）。雖然假期似乎少了，但收穫良多。不僅獲得證書，更多的是學會了堅持和發掘個人興趣。課餘我也會替小學生補習，解答他們的課業和升學疑問，漸漸地令我立志成為一位好老師。學無止境，中六畢業後我考取了領隊證和導遊證，自覺成為老師也應保持好學之心，並學以致用。同學們，希望你們珍惜中學生涯，善用時間，多參加不同學術活動，以找到自己的興趣和目標。如愛因斯坦所說：「興趣是最好的老師。」最後，祝大家新學年學業進步，身體健康，平安喜樂，亦歡迎與我分享你們的校園生活。

廖逸麟老師



很高興成為司徒浩中學一員，與各師生學習、共事。雖然我任教英文科，但在學時英文成績並不太理想。記得升讀中一後面對第一次考試時，閱讀卷的文章沒有哪幾個字看得懂，只能呆坐等待考試結束，最後全軍覆沒。以後我愈發懶散，既不再看英文書籍，也不玩外國電腦遊戲，為的只是逃避。說來奇怪，我唯一放不下的興趣就是聽音樂，特別是英美流行樂隊的。我常幻想將來要到外國旅行看演唱會。想到這裏，發覺自己英文欠佳，怎能出國呢？於是慢慢再從基礎學起，一點點克服深奧難懂的語法。想不到要看演唱會這小小的願望，竟成為我學習英語的動力。任職教師前，我曾任職記者和翻譯員，漸漸明白語文的力量在於開拓知識，通達四海。希望在日後教學上，能與大家分享我學習英語的有趣故事。

彭基業老師



「寶劍鋒從磨礪出，梅花香自苦寒來。」我深信學習需要堅毅意志。回想中六應考模擬試一時失手，唯恐與大學校園失諸交臂。幸好在接下來的時間勤奮溫習，加上感激母校老師不離不棄的提點，最終能考上教育大學研習教育和歷史，這亦確立了我投身教育行業的志向，延續前輩老師「有教無類」的精神。

對世事靈活應變是我最希望同學學會的處世態度。「守經事而不知其宜，遭變事而不知其權」，北宋中葉為求富國強兵，開始反思是否需要拋棄不合時宜的祖宗之制。經過王安石主導變法，終使奄奄一息的宋室再有起色。我時常叮囑同學應多思考「變通」之道，來應對人生路上的困難。同時多留意社會環境變化，並認識個人長處與缺點，改善不足，未來自然機遇處處，找到安身立命之所！

蒿子銓老師

同學對新老師總抱著好奇，除常問「您多少歲」外，便是「您為何想成為教師？」相信在成長過程中，大家都曾受到不同前輩的啟發，因而改變人生方向，我也不例外。中學時期，學業壓力大得讓我喘不過氣來，幸得良師從旁傾聽分憂，讓我安然度過勞碌的高中生涯。因此，也令我立志要成為一位陪伴學生成長的老師。此外，同學也會好奇「為何選擇教授地理科？」或許你們對地理科感到陌生，覺得內容深奧。事實上，地理與我們生活息息相關。大學教授曾說："Geography is everything"。天氣與氣候、大自然景觀，以至城市、農業、工業發展……都與地理密不可分。地理科是引領我們探討人類與環境關係的視窗；是讓我們學習與環境和睦相處的途徑，也藉此培養我們成為負責任的地球人。



楊采銘老師



「路漫漫其修遠兮，吾將上下而求索」。記得準備文憑試時，看重的是「上下而求索」，意即拼搏、付出。要求自己做每一件事都盡全力，即使失敗也無悔。後來，卻慢慢發現前半句才是精髓。學習也好，人生也罷，每一條路都漫長。我們懷著目標，希望沿路付出就會得到「答案」，誰知真正的「答案」，並不是靠硬橋硬馬找尋就會得到的，重點在歷練。歷練過程是你的，最後收穫都是你積累而成的「答案」。今年加入司徒浩這個大家庭，希望與大家一同努力，於學習知識、歷練時，也回頭看看沿路的付出、陪伴著你們的人，還有那豐富的得著。除了學習和教學，空餘時我也喜歡畫油畫、彈結他、看電影、露營和打籃球，期待動靜皆宜的你來跟我交流心得呢！

葉雯慧老師



很高興今年能加入五邑司徒浩中學這個大家庭！跟同學一樣，我的學習之路並不平坦。在這條漫長的道路上，我經歷過失敗、挫折、困惑……但慶幸我遇到一群好老師、好同學，他們會在我絆倒的時候，給我加油打氣。也因為這份情誼，讓我堅持至今。作為老師，我認為教學要從「心」出發，這是在學習路上學到非常深刻的一課。教育是一份長久、艱苦的工作，老師的投入以及教學熱誠是非常重要的。我堅信同學能感受到老師的用心，並給予相應的反饋。教學是雙向的，老師與同學應當一同學習，教學相長。希望能在這條學習路上，與你們共同成長！

試後及暑期活動花絮

桌遊競技

2C 曾梓皓

這次的桌上遊戲(Tabletop Game)活動是疫情下我難得參加的課外活動，當中有兩款桌遊令我印象特別深刻。第一款遊戲是「雞同鴨搶」，玩家主要出牌搶飼料，從而獲得分數；另一款遊戲是「捉間諜」，玩家通過對話找出間諜所在，間諜同時透過玩家們的話語，找出大家討論的地點來。這次活動令我認識到更多新朋友，也鍛煉了邏輯思維能力，性格亦變得更加開朗。



同學在商量遊戲對策



遊戲正如火如荼地進行



手繪的畫稿變成了奪目的霓虹燈



一個個獨特的璀璨匯聚在一起

霓虹燈工作坊

4B 曾嘉晞

起初，我只是為了陪伴朋友才參加這項活動的。可是，有趣的製作過程讓人不禁沉醉其中。當完成了只屬於我的霓虹燈之時，我獲得了滿滿的成就感。丁達爾效應出現時，光就有了形狀，捧在我手上的霓虹燈也有了屬於它的形狀。關上課室燈後，白色的霓虹燈明亮且通透，猶如漆黑中的明燈，在黑夜裏發光發熱。這次的工作坊為悶熱的暑假增添了一些樂趣。



濾水比賽正式開始!



同學認真設計濾水器

濾水比賽

2C 陳盈盈

那天，我參加了一個有趣的小比賽。它是關於如何利用有限物料來製造濾水器。開始時，我的組員問我有何想法，我苦苦思索，腦袋一片空白。經過一番努力後，我們成功把濾液轉化成純淨水，不過由於耗時較多，最終還是輸了。然而，我體會到「讀萬卷書不如行萬里路」的道理，也明白到自己的不足之處。希望來年可以再次參加這類活動，令自己繼續進步。

文化遊蹤

5A 鍾裕嘉

考試過後，我跟老師和同學一起到香港故宮文化博物館參觀，心情既期待又緊張。畢竟這是除了到北京或台灣以外，唯一能看到故宮珍寶的機會，也是在疫情下少有能和同學一起參加課外活動的時光。在博物館裡，我們欣賞了琳琅滿目的展品，讓我們大開眼界，引起了我們對文物展品的興趣和讚嘆，以至於到了現在，我還是記憶猶新，回味無窮。



面前一件件的故宮珍寶令校園小記者大開眼界

八鄉領袖訓練計劃

3A 李鈺瑜

我在暑假時參加了八鄉少年警訊訓練營，這活動令我認識了不少學兄學姐。因為我是活動中唯一的中二生，其他都是年紀比我大的成員，我本來有點擔心不能融入他們的圈子裏，但事實上他們很照顧我。在整個活動中，我瞭解到甚麼是團結，明白到同伴間須互助互愛，方能成就大事。



無畏無懼的未來領袖



互助互愛的小領袖

雲遊詩詞中國

4A 葉文妮

全場座無虛席，全神貫注，一起跟老師談詩論古人，一起跟內地導遊觀賞名山大川。導遊先播放短片，以三峽江水滾滾之聲為引，然後深入四川，帶領我們追溯騷人墨客的蹤跡，讓我們投入李白《早發白帝城》的意境，一邊感受他的輕快愉悅，一邊看江山無常。總而言之，不枉此「行」，受益良多。



同學透過ZOOM跟隨內地導遊參觀白帝城



同學跟講者樂談古詩詞

攀石體驗

6B 蘇幸銖

攀石活動當天風雨交加，因此教練不得不將原定在山上舉行的攀石活動取消，並轉移到附近公園涼亭內，改為教授我們一些基本繩結和佩戴安全裝備的知識與技巧。最初滿懷期待的我確實替活動未能順利舉行感到可惜，可是我在學習和實踐結繩的過程中，學會了更多新知識，例如：瞭解到不同繩結的繫法及其運用。這次特別的學習經歷同樣能令我大開眼界，獲益良多。



暢遊濕地，專心聆聽講解

父子共聚溫馨時光



同心協力繫繩結



學習佩戴安全裝備

傷健運動

2D 黃靖雯

期考過後，我報名參加了一個活動——傷健運動會。活動剛開始時，我並不知道傷殘人士是怎樣運動的。當我真正瞭解到傷殘人士是怎樣運動後，便發現他們其實有很多運動可以進行，包括：滾球、輪椅排球、身心伸展、座式團體有氧活動等等。而我印象最深刻的是輪椅排球，它可以有七至八人一起玩，我們首先要坐上輪椅，然後把輪椅向前推，把排球傳向對方，然後馬上向右移動，如果有任何一個人停下來，那局遊戲便完結了。那天的傷健運動會課程，令我們明白傷殘人士是怎樣運動的及讓我發現原來傷殘人士也有這麼多的運動可以做。傷殘人士即使行動不便，也努力鍛鍊身體，那何況我們這些健全的人呢！



傷健共融，樂在其中

氣墊船同樂日

3B 梁穎彤

在氣墊船同樂日中，我們分組活動，當中發生了很多有趣的事情。每組同學都發揮自己的創造力，在氣墊船上面畫上各種圖案，例如：動畫人物、路飛、多啦A夢，或是組員的肖像等等。當天還舉辦了比賽，就是每組把氣墊船放在地上，然後靠前期的組裝比試速度，但由於不是每組都對製作方法很熟練，所以比賽時有的組別很快完成，有的則較慢，甚至有的組別在原地打轉，但當時的場面相當熱鬧，大家都十分投入。總括來說，這個活動很有趣，為我的暑假增添了不少色彩！



專心研究彼此努力組裝的氣墊船

工作體驗之旅

5A 何俊旻

這三天說長不長，說短也不短，但我卻樂在其中，學到有關中醫的很多知識。第一天，我跟隨舉辦機構的姑娘在治療室工作，觀察教授如何治療病人。針灸、推拿、正骨，都是需要多年行醫才能做到手法如行雲流水。到了第二天，我負責入藥包的工作，這個工作必須全神貫注。第三天，跟診，我觀察醫師「四診」，望、聞、問、切，明白到醫師是如何準確瞭解病情。有時候，一些病人並不是真的「病」了，而是心理上需要尋找慰藉，出色的醫師會在跟他們交流的過程中把他們治療。這次的中醫工作體驗，讓我對中醫更為認識，認識到：中醫重視預防勝於治療，講求強身，讓我們練成強壯的身體抵抗疾病，預防疾病。



用心體驗，努力學習

社區清潔活動

5A 周敏潼

這次社區清潔活動，我們14位同學分成三個小組，在藍田公園一帶撿垃圾，希望以我們微薄的力量為社區出一分力。社區就是我們的家，本應是乾淨衛生的，但現實卻與想像相反，當我踏進公園時，映入眼簾的是堆成一座小山的煙蒂，公園後面的住宅一帶，地上滿佈紙巾、飲料罐、塑料袋，其中還有疫情下的新增垃圾——口罩。社區的垃圾真的不容小覷！我們馬上撿拾垃圾，及後回到學校討論並分享我們的所見所聞，我們皆意識到：對於社區的清潔甚或社區外的，我們既有權利享受，同時也有義務保持它的潔淨。



社區清潔，你我有責

中醫初探興趣班

6B 關梓豐

有機會參加這個認識中醫的活動，我很開心！我自小已對中醫有濃厚的興趣，今年透過師友計劃參加興趣班學習中醫，真是幸運！這個活動第一部分的理論介紹已經深深把我吸引住，其中最讓人印象深刻的是人與人體的關係。至於第二部分，學長所教授的推拿知識在日常生活中非常實用。我是一位熱愛跑步的學生，四肢常酸痛，原來從中醫角度看是過度疲勞的信號。我學習推拿後，能在運動後放鬆自己的身體，令自己減少酸痛，因此十分感謝老師舉辦這個活動。



師友才藝，值得承傳

「模擬社會」遊戲

5C 鍾柏謙

在「模擬社會」中，我們需要各自扮演不同的社會、家庭角色。為了養活家庭，我們必須工作，確保收入能支付開支。工作雖是遊戲，但每一種遊戲都如同置身社會中的真實環境，例如模擬銀行、模擬寫字樓、模擬賭場等等。有一個遊戲令我十分難忘，它需要我模仿Mirror或K-pop等明星跳舞，在眾人前跳舞一點也不容易，幸好我喜歡跳舞，所以樂在其中。當中，我體會到明星的辛酸，每天辛苦練習跳舞，只為在台上表演數分鐘以帶給民眾歡樂。這令我明白到社會上各行各業都有它存在的意義，尤其是負責清潔廁所的工人，真感激他們的辛勞。尊重各種職業是我在這個活動中最重要的領悟。



模擬遊戲讓同學體驗社會各行各業的酸甜苦辣

扇面書法活動

5B 黃星綺

古人用毛筆和墨汁書寫，但隨著時代變遷，講求耐心和沉穩的書法好像慢慢被時代淘汰。我很慶幸能在暑期裏體驗扇面書法的樂趣，這次活動令我印象深刻，讓我瞭解到扇面書法和普通書法之不同。平時書法不小心寫錯也問題不大，但扇面書法一錯就會影響整體美感，所以是個鍛煉定力、專注力的好活動，從中也可讓我欣賞中國傳統文化藝術之美。這個活動真的十分有意義呢！



扇面書法，新奇有趣



參觀大學

6A 林祉彤

科大的校園佔地廣，由於依山而建，造就了校園很多有趣的「樓層差」，從10樓乘坐升降機往下，竟會到達11樓。校園內有一處觀景台能夠眺望大海，目光所及都充滿著綠油油的植物，開揚的景色令人心曠神怡。校園內有很多不同的教學樓，甚至還有劇院和體育館，設施十分齊全。從學長口中得知大學生的生活非常多元化，有各式各樣的活動，生活很充實。學長還帶我們參觀了科大所有的飯堂和餐廳。這次參觀活動令我更嚮往大學生活，我會加倍努力以達成自己的目標。



師友引領，參觀科大

寵物美容工作坊

6A 洪曼好



同學細心為寵物梳理毛髮

透過參加這次的「寵物美容工作坊」，我對寵物美容行業有了更深入的瞭解。寵物美容師為我們介紹了日常的工作內容，並即場為我們示範為寵物梳理毛髮的步驟，更讓我們親身體驗，這令我感到十分新奇和有趣。此外，在問答環節中，寵物美容師也細心地為同學解答有關行業的疑問，例如入職要求和工時等等。我認為這次活動非常精彩，除了讓我能夠體驗與寵物相處的樂趣，也讓我對寵物美容行業有了新的認知。



如何備戰文憑試？

伍柏林 6A (2021-22)

中六歲月是沒有硝煙的戰場，而文憑試可說是沒有硝煙的戰爭，人人都期待、希望勝利的號角是在自己的一方響起。整年都在奮鬥，讓自己不留遺憾，而我也不例外。這一年，我每天都為自己訂下一個小目標，除了上課以外，下課後便堅持做練習和模擬試卷，為的只是讓學到的知識能得以深深牢記和運用。每天都把全部精力投入到學習之中，承受著操練所帶來的枯燥無味和壓抑，也要忍受著寂寞。我常常告訴自己「忍一忍就過去了」，就這樣我慢慢接受了這樣的日子，這樣的日子成為我生活的一部分。對我而言，成功的關鍵雖然不外乎自律和堅持，但樂觀的態度也尤其重要。無論做題目或面對校內成績時有多受挫，第一時間不應過於質疑自己的能力，而是查找問題所在和及時解決。只有堅信自己的努力和付出，最終才能取得理想的結果。



伍柏林為本年司徒浩先生獎學金得主



黃智朗現於香港城市大學修讀生物醫學工程

黃智朗 6B (2021-22)

如果要準備DSE，我覺得第一件要做的事就是調整生活習慣。要連續數個月溫習絕不是容易的事，因此你必須慢慢適應新的生活模式，學會約束自己，而我當時就是用一款名為「YPT-Yeolpumta」的應用程式幫助自己。它可以計算用家的溫習時數，從而記錄學習進度，用家可以慢慢打破自己的溫習紀錄。假如你沒有足夠的自制力，我建議你到自修室或到朋友家，前者有良好的學習環境和氣氛，而後者有朋友可以督促自己，都可以彌補自己自制力不足的問題。無論如何，學習和考試最重要的是心態，應考前一定要調整好心態，考完所有科目前切勿研究已考的試卷，即使比預期做得差也不能放棄未考的，堅定地勇往直前！

劉楠昌 6C (2021-22)

DSE是一個單人競技遊戲，這裡沒有豬隊友，成敗的關鍵全部掌握在你的手中。備戰DSE最重要是瞭解自己的強弱項，以我自己為例，我深知自己基礎打得不好，因此便把大量時間投放在高中才開始修讀的課程，即選修科及通識科，這些科目較容易追回進度。當然最好能提早投放時間準備英文科的考試，始終英文是需要長時間浸淫的。

距離文憑試開始還剩下不到一年的時間，有人可能因為覺得準備時間不足而放棄。但我認為人生永遠沒有最晚的開始，真正晚的是你從未開始。雖然六個月的時間看似很短，但只要每天進步1%，六個月後你的實力定能提升不少。不要因為學校的預測成績而感到氣餒，人是會改變的。只要你願意承認不足，努力溫習，最後總會到達理想的彼岸。

「時間有限，但永遠足夠。」雖然文憑試正在步步逼近，留給你們準備的時間愈來愈少，但是我相信惟有把握當下，珍惜僅餘的時間，背水一戰，即使最後結果不盡人意，起碼可以給自己一個交代，更可以為最後一年的中學生涯留下一段難忘、無悔的回憶。最後，我祝福各位學弟學妹可以在疫情下過五關斬六將，在DSE中取得佳績，盼望來年可以在中大校園遇見你們。



劉楠昌(左一)跟同學在「與班主任對話」活動中留影



莊嘉健過著愉快的大學生活

莊嘉健 6D (2021-22)

記得中學生涯的最後一段路，或面授課，或網課，我們都在不斷地操練試題。課餘時，我也報讀了校外補習班，好好鞏固所學。我們就是一塊海綿，努力吸收不同的知識，盼望在文憑試中揮灑自如。為了取得理想成績，要做的一定是溫習溫習再溫習。此外，保持身體健康及良好的心理素質也非常重要。我不幸在考試前確診新冠肺炎，加上給自己太大壓力，以致考試表現不如預期。作為過來人，衷心希望各位高中同學在試前盡量保持身心健康，這樣才能有良好的發揮，爭取佳績。



獲獎消息



項目	獲獎學生	獎項
香港善德基金會 「認識憲法、《基本法》——與法治同行」 全港中學校際網上問答及論證比賽	1D邵劍藝 4D譚日朗 5A吳欣婷 5C林子鵬	證書及書券\$200
夫子會 第六屆「頌和平」徵文比賽	3A鍾啟榮 3B黃政淳 4D李歡 4B趙浩陽 全校中一至中五學生	初中組 亞軍 優異獎 高中組 冠軍 優異獎 學校積極參與獎
觀塘區公益少年團 2022中文硬筆書法比賽	4A湯婉婷	高中組 亞軍
屈臣氏集團香港學生運動員獎	5D許庭軒	香港學生運動員獎
Harvard Club of HK Education Fund 2022 Harvard Book Prize	5A鄧麗盈 5B陳啟衡 5D黃俊傑	證書及書籍一本
香港學校音樂及朗誦協會 第74屆香港學校音樂節	2C黎祉呈 5D黃嘉怡	小提琴獨奏銀獎 箏獨奏銀獎
亞洲英文協會 2022年加拿大英文寫作大賽 「雅卓盃」初賽（初中組）	1A鄧宇田 3A李淑嶠 3A宋芷嫣 3A王愷琳 3A馬思敏 3A姚希霖	銅獎 銀獎
Magazines International MI Young Writers Award 2022	6A楊樂瑤	Top 50 Merit Award
JA青年成就香港部 JA學生營商體驗計劃2021-22	4A許貝璇 4A吳綺彤 4A鍾裕嘉 4A伍一念 4A周敏潼 4A陳嵩銘 4B張文輝 4B黃星綺 4B陸穎 4B林智康 4B梁柏賢 4B林愷晴 4B陳嘉欣 4C劉峻銘 5A洪曼好 5A施銘雯 5A李湘兒 5B施利琳 5B姚永琛 5C卓永輝 5C老卓泓 5C邱焯城 5D黃嘉怡 5D張曉峰	積極參與獎
看漢教育服務有限公司 閱讀寶庫獎勵計劃（初中組）	2A黃均浩 1A劉芷晴 1A鄧宇田	校內冠軍 校內亞軍 校內季軍
中國青少年語言文化學會 2021-22全國青少年語文知識大賽「菁英盃」 現場作文總決賽	3A郭麗明	二等獎
香港吸煙與健康委員會 全城無煙跑2022（學校組3公里）	6A鄭志華 6B關梓豐 6B黃凱炫 6C楊景翔	冠軍
香港經濟教育協會 活學經濟漫畫設計比賽2022	5A鍾裕嘉 5B梁柏賢 5B林智康	冠軍 優異獎
創意動力教育協會 智能機械由我創2022	4A張文韜 4A謝明臻 4A鄭港源 4B楊勇棋 4C陳逸軒 4C張子洛	2星獎

項目	獲獎學生	獎項
香港學界體育聯合會 全港中學校際比賽—— 中銀香港虛擬室內賽艇盃	1C楊柏洵	男子C組 1000米 全港第四名
	5D許庭軒	男子A組 300米 全港第九名
	1B池敏茵	女子C組 300米 全港第五名
	1A黎凱婷	女子C組 500米 全港第六名
	1B丘柔	女子C組 500米 全港第九名
	5A梁嘉琦	女子A組 300米 全港第五名
	1C楊柏洵	男子C組 1000米 九龍第三名
	1C黃迪舜	男子C組 300米 九龍第九名
	1C張智健	男子C組 500米 九龍第十名
	3B廖浩鈞	男子B組 500米 九龍第九名
	3D梁健宇	男子B組 1000米 九龍第九名
	4B梁柏賢	男子B組 300米 九龍第九名
	5D許庭軒	男子A組 300米 九龍第七名
	5D任駿鋒	男子A組 500米 九龍第十名
	1B池敏茵	女子C組 300米 九龍第四名
1A黎凱婷	女子C組 500米 九龍第五名	
1B丘柔	女子C組 500米 九龍第六名	
2C殷家蒂	女子C組 1000米 九龍第七名	
4A何嘉慧	女子B組 300米 九龍第八名	
5A梁嘉琦	女子A組 300米 九龍第五名	



楊景翔（左二）、關梓豐（中）、鄭志華（右二）
奪得全城無煙跑2022（學校組3公里）冠軍



家長教師會2022-23 全年活動

月份	活動	內容
2022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
2022年12月	襄善周大本營	義賣
2022年12月	親子工作坊	工作坊主題待定
2023年1月	割切水仙工作坊	割切水仙
2023年2月	家長教育講座	教育子女心得
2023年3月	親子樂悠悠	親子一日遊
2023年4月	親子烹飪班	親子烹飪
2023年5月	中三選科簡介會	中三選科介紹
2023年6月	親子工作坊	工作坊主題待定
2023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
2023年10月	高中與大學聯招簡介會	介紹高中課程與大專收生之關係，並講解大專收生要求