



17-18年度委員

主席：蘇海燕女士
副主席：余佩蘭老師
司庫：關澤強先生、陳麗儀老師
秘書：梁靜儀女士、潘勵紅老師
聯誼：吳育琪女士、周盱穎女士
李順美老師、羅俊軒老師（網頁）

活動剪影

會員大會暨家長教師交流會

家長教師會17-18年度會員大會在10月27日晚上舉行，首先由主席何養謙先生致歡迎辭及作活動報告，司庫黃勝芳女士因出外公幹未能出席，由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，本年度有兩位家長校董候選人。投票結果由李明華女士當選家長校董，關澤強先生當選家長替代校董。

小休後由李碧茵校長致送紀念品予16-17年度各位家長委員，接著校長主持交職禮，17-18年度家教會家長委員包括蘇海燕女士、關澤強先生、梁靜儀女士、吳育琪女士及周盱穎女士。教師委員包括陳麗儀副校長、潘勵紅老師、李順美老師、羅俊軒老師及余佩蘭老師。

會後，家長與教師在有蓋操場茶聚，家長藉此機會向班主任及任教老師了解子女在學校的學習情況，大家互相交流管教心得、分享經驗，茶聚至八時三十分結束。



17-18度家教會委員與李碧茵校長合照



家長與老師交流心得



17-18年度第一次委員會會議



隊員於觀塘警區暨觀塘少年警訊名譽會長會聯合主辦之「觀塘少年警訊滅罪及種族共融健康跑」團體組別中獲冠軍及季軍



隊員於香港心理衛生會主辦之「喜跑2017」表現優異，獲頒獎牌



隊員於香港學界體育聯會舉辦之「中學學界越野比賽（第二組別）」表現優異，獲女子甲組冠軍、第十名及男子乙組第九名、女子甲組團體亞軍

活動剪影

黃昏燒烤樂

家長教師會於12月1日晚上舉辦親子聯誼活動「黃昏燒烤樂」。承蒙各位家長及老師的鼎力支持，當晚有超過一百二十人參加。

活動當晚共設十五座燒烤爐，以自助形式安排飲品及燒烤食物。是次活動除了能讓師生及家長一起享受燒烤之樂，亦能讓家長和老師互相交流、溝通，氣氛融洽愉快。

本會再一次感謝各家教會委員、老師、同學、學生工作人員及學校工友的協助，讓大家能渡過一個愉快的晚上，令是次活動得以順利完成！



陳副校長與家長及學生同享燒烤之樂



師生於燒烤期間言談甚歡



家長們準備了多款美食



多來一串香腸吧！

美食大本營

美食大本營為本校「襄善周」項目之一。本年度美食大本營於12月21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，除了有同學喜愛的雞翅膀、魚蛋、燒賣、茶葉蛋、串燒外，今年更新增了碗仔翅及餃子等較特別的小食，同學為公益之餘又能大快朵頤。當天早上，十多位家長為公益不遺餘力，撥冗到校協助義賣工作，可謂行善最樂！是次活動扣除開支共籌得款項港幣4060元。

活動預告

	預定日期	活動項目	活動內容
1	2018年1月	割切水仙頭工作坊	親子割切水仙頭工作坊
2	2018年2月	家長教育講座	教育子女心得
3	2018年3月	親子樂悠悠	親子一日遊
4	2018年4月	親子蝴蝶酥及芝士條工作坊	親子蝴蝶酥及芝士條製作
5	2018年5月	中三選科簡介會	中三選科介紹
6	2018年6月	親子手工藝班	親子手工藝製作
7	2018年8月	中一迎新日家長全接觸	介紹家教會資料及活動
8	2018年10月	高中與大學聯招簡介會	讓家長認識高中課程與大專收生之關係及了解收生的要求



同學於中國香港賽艇協會主辦之香港校際賽艇錦標賽獲女子甲組雙人艇季軍



由康樂及文化事務署主辦之「觀塘區分齡田徑比賽」女子青少年D組，4A陳英怡（圖左）獲鐵餅冠軍、標槍亞軍；3A曹嘉欣獲跳高亞軍



校友何卓輝同學（16-17）獲香港社會服務聯會及領展主辦「第一代大學生獎學金」

校友練浩揚同學（16-17）獲香港大學專業進修學院基金新生入學獎學金

4A 鄭彩娟獲黃廷方慈善基金及香港社會服務聯會主辦「黃廷方獎學金」

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

February 2018

空手道冠軍

打出堅韌態度

——五乙班李智剛同學

成功與失敗 領略甚深

時間過得很快，近來，李同學分別出戰了2017年5月由澳門舉行的東亞錦標賽、7月由哈薩克斯坦舉行的亞洲青少年大賽和11月由西班牙舉行的世界青少年大賽，並贏得銀牌和銅牌。賽後，他說：「這些比賽都令我進步不少，收穫了經驗，每一塊獎牌都是得來不易，背後付出不少汗水！」

參加過大大小小的比賽，李同學在空手道場上經歷過高山低谷，這些經歷令他從中得到領略：「我曾經在2017年全港賽贏得冠軍，也曾在2016年全港賽中因一個失誤而輸了，但我沒有落淚，因為這次失敗會成為我努力的動力。我不會再害怕每一個比賽或是任何一項挑戰和困難，因為我現在有的是信心，我胸口的香港標誌是代表着每個人的希望。我希望每個人做事都充滿信心，堅持初衷，If you try, you may not succeed. But if you don't, you fail for sure. 即使去到最後和目標或夢想還差一段距離，但回頭一看，你會發現自己獲得的其實有很多，你的努力和付出並沒有白費，其過程會令人回味無窮。」能全程投入在自己熱愛的運動當中，實踐夢想，哪怕前路沒有終點，得到的已夠人一生受用。

最後，李同學勉勵同學：「贏亞運打奧運就是我的夢想。夢想永遠不怕大，只怕你不去做。沒有人可以否定你，因為只有自己才可以控制自己，化一切不可能都變成可能。人生沒有一帆風順，凡事都要有信心、不斷努力、堅持下去，就有可能成功。」

李同學在這短短的幾年時間取得如此驕人的成績，這與他堅毅的態度莫無關係，他是我們的驕傲！祝願李智剛同學更上一層樓。

2017年10月世界青少年大賽準備上陣出戰

2017年全港青少年大賽中，榮獲冠軍

「每次的比賽經歷都會成為我努力的動力。」李智剛同學不徐不疾地說出他喜歡空手道的原因。

李智剛是我校五乙班同學，是香港空手道青少年代表隊之一。李同學9歲開始學習空手道，當時只希望強身健體，想不到這門課外活動，到今日讓李同學成為了代表香港作賽的一員。

初學習空手道時，李同學經常參加一些小型比賽，抱着志在參與的心態，根本沒想過自己日後會有今時今日的成就。直到第一次參加全港青少年大賽並獲得季軍後，李同學認真想過：為何別人可以贏得冠軍，自己就不可以呢？這次比賽後，促使他對空手道產生一股熱誠，並化為不斷鞭策自己、艱苦鍛煉的動力。努力的耕耘終得到回報，李同學在2015年第一次出戰全國競技空手道錦標賽時，贏得了銀牌。他憑着這成績於2016年4月1日成為香港代表隊的一份子，也展開了更為艱辛的訓練生活。

不畏艱辛 迎難而上

在訓練中，李同學坦言曾想過放棄、逃避，沒有勇氣面對挑戰；幸而在導師、家人及一班好隊友、好兄弟、好知己的不斷鼓勵和扶持下，他終於調整了心態，成功克服心魔，滿有信心地踏上奮鬥之路。經過刻苦耐勞的訓練，在2016年韓國邀請賽贏得他人一生中第一面金牌，在同年於全國賽成功復仇，並在2017年5月的全國賽，再摘桂冠。要若當初因一時軟弱而放棄空手道，恐怕這一系列的佳績便無緣寫在李同學的空手道生涯上了。

李同學在各項大賽中的優秀表現，令他受到體院教練的賞識，召他入伍，從此，李同學展開了他每日「加操」的生活。每天放學後，李同學便揹着沉重的書包，手持石頭般重、放有練習裝備的大袋，趕緊由藍田到火炭練習。這種生活雖然辛苦，但他很珍惜，他說：「雖然我比其他人遲起步，但我不會因此而認輸，因為我不只是為自己而戰，更是為香港而戰！」小小年紀已能堅持為自己的夢想而努力，李同學為我們演繹了很好的一課。

李智剛獲獎紀錄

現世界排名16	
海外賽事：	
2017年世界青少年空手道錦標賽	32強
第16屆亞洲青少年空手道錦標賽	銅牌
第7屆東亞空手道錦標賽	銀牌
2017年（5月）全國競技空手道錦標賽	金牌
2017年（8月）全國競技空手道錦標賽	金牌
2016年全國競技空手道錦標賽	金牌
第10屆韓國公開邀請賽	金牌
2015年全國競技空手道錦標賽	銀牌
本地賽事：	
2017年全港空手道青少年大賽男童16-17歲組別形	冠軍
2016年全港空手道青少年大賽男童14-15歲組別自由組手	季軍
2015年全港空手道青少年大賽男童14-15歲組別形	亞軍
2014年第二屆全港剛柔流空手道大賽男童13-15歲組別形	亞軍
2014年全港空手道青少年大賽男童12-13歲組別形	季軍
2014年全港空手道青少年大賽男童12-13歲組別自由組手	季軍
2013年全港空手道青少年大賽男童12-13歲組別形	亞軍
2012年首屆全港剛柔流空手道大賽男女童混合9-11歲組別組	季軍
2011年全港空手道青少年大賽男童10-11歲組別形	季軍



亞洲青少年大賽頒獎台上

老師的話——「給家長的話」

吳秀雲老師

臉上的微笑

不少父母都會感嘆這一代孩子不太聽話，特別是在學業和生活習慣方面，孩子表現懶散、沉迷上網和玩網絡遊戲成癮等。父母要令孩子聽話，首要是建立良好的親子關係，父母臉上經常掛上微笑，以關愛和鼓勵的態度教導子女，讓子女感受到父母的肯定從而建立自信。假以時日，子女的行為，當會有所改善。



羅俊軒老師

作為家長，很多時候我們都會為子女的成績而擔憂。一旦他們的成績未如理想，我們便會將責任歸咎於子女未盡全力、只顧玩樂等等。其實，在我的學生當中，他們都是有自己的想法、會為自己將來設想的人。因此，多給予他們一些正面的鼓勵，讓他們感覺到別人的支持，或許會比責備來得更有效用。



黃詠芯老師

「養兒一百歲，長憂九十九」，相信各位家長都有所感受。因此，父母均會對子女作無微不至的照顧，望子成龍。但孩子的一生不只是成績，長大後更需要生活技能和人際關係。家長懂得讓孩子自己嘗試，從錯誤中學習，學懂放手，才能與孩子一起成長。



柯珮瑜老師

作為家長，你認為孩子讀書最重要是甚麼呢？相信不少人認為成績是最重要的。但大家不妨想想：健康的身心、正直勤勉的性格及具有面對困難的能力和勇氣，相信比優異的成績，更能帶領孩子走更遠的路。



甘國煒老師

下學期始，中三學生便要為選科問題籌謀。現今的選科形式與以前大有差別，學生可以選擇不同的科目組合，可說是「幸福的煩惱」。選科考慮的是興趣和能力。只有兩個選修的名額，不可不慎。中三選科是學生在升中以外，人生的另一次十字路口，家長宜多了解和聆聽及子女的想法，幫助他們上這「選擇與取捨」的寶貴一課。



李順美老師

生活在網上資訊泛濫的時代，人人手機不離手。家長們，為了青少年的身心健康著想，在每天空閒時間，我們可否嘗試一同放下手機一小時，與孩子談談天、讀讀書、玩遊戲、做運動，甚至做家務？



鄺振邦老師

面對社會急促的政治和經濟變化，我們這一代的學生必須具備更主動的學習能力，有足夠的反思，通過培養他們的批判思維和終身學習能力來重塑自我。我校提供了多元化的學習經驗，來提升學生在不同領域的潛能。如果社會能提供更多的支持和挑戰予學生，學生便能有一個更全面的學習機會。



李詩韻老師

家長們，對於孩子的成長，千萬不要著急，不要攀比。期盼我們能引導孩子建立良好的生活態度與習慣，增進師生間良好的互動，營造溫馨校園及溫暖的家庭，在孩子的成長路上，點亮一盞明燈。讓我們互相勉勵，加油打氣吧！



領獎消息



我校輔導組於觀塘區學校聯會及觀塘區家長教師會聯會主辦之「健康和諧關愛校園」獎勵計劃獲「關愛團隊」獎項

同學於園藝樹藝業總會主辦「學生都市園藝種植比賽」獲優異獎

同學於電影、報刊及物品管理辦事處主辦「健康四格漫畫創作大賽2016-2017」獲積極參與獎

同學於觀塘警區主辦之「無毒人人愛——抗毒奇兵大比拼」獲季軍

13位同學於香港虛教育局科學教育組聯「化學家在線」自學2017獲鑽石獎、白金獎



其他活動



無毒人人愛——抗毒奇兵大比拼

4A 劉杰明

這次活動讓我了解到許多有關毒品的資訊。毒品不僅會給人帶來精神上的創傷，例如令人產生幻覺、神智不清等；還會給人造成身體上的創傷，如愛滋病、腎病、肺病等，可見毒品的危害十分大，同學們千萬不要接觸毒品，否則後果十分嚴重。再者，我也學會了如何跟同學合作才能更有效地完成任務。首先，每個人都要清楚掌握任務的目標，然後明確分工，通力合作，這樣才不會造成混亂。當然若然有一個領導人站出來，帶領全組伙伴則更佳，這樣能令一個團隊更有效率地做好一件事。我實在從此次活動中受益匪淺。



遊戲中了解毒品的禍害

AFS fair - Billy writing

5B Tsoi Chung Yau

Before I participated in this AFS activity, I felt nervous due to my weak English ability. However, the foreigners there did not use difficult vocabulary as English is also their foreign language.

Spain is the most interesting country because their residents speak Spanish with a funny pronunciation and accent. Moreover, the Spanish boy is so enthusiastic to introduce their culture like bull-fight and they offer us delicious food too.

Through this meaningful activity, I have learnt more about foreign culture, such as Hungary, Italy and Russia. It can enhance my interest in foreigners and open my eyes to the outside world.



Hungarian dancer

女童軍製作綠茶蛋卷

2C 許詠茵

甫進製作綠茶蛋卷的工場，我的心情既興奮又緊張。正當我做蛋糕外層時，一陣抹茶香味撲鼻而來，腦海裏想着蛋卷即將完成，心情更是興奮。最後，看到自己的製成品，心中充滿成就感。這次經驗讓我知道，要成功製作綠茶蛋卷是不容易的，我們要珍惜食物。



第一次製作綠茶蛋卷，很有成就感！

參觀屏山文物徑

1D 文曉君

到屏山文物徑考察，我感到獲益良多，為枯燥乏味的生活增添生氣。當天，我和組員並肩作戰，一起完成考察活動。我們沿文物徑前行，到了聚星樓參觀。聚星樓樓高三層，裡面有一些神像，可惜我們未能上去，唯有繼續前行，欣賞更多受保育的建築物。我們也途經鄧氏宗祠，裡面擺放著些神主牌，可見村民十分尊重先人。經過這次活動，我擴闊了眼界，增長了知識，盼望未來參加學校更多相類的考察活動。



同學認真聆聽老師講解屏山文物徑的歷史

參觀米埔

1C 鄧麗盈

米埔自然保護區充滿著大自然氣息，在那裡，我認識了香港的濕地生態。沿途上，我更發現了不同種類的小昆蟲，增進不少知識。這次考察令我獲益良多，除了認識濕地不同種類的動物和植物，也認識了瀕臨絕種的鳥類，更認識到保護牠們的重要。



同學邊走邊了解米埔的生態環境

中二生活訓練營

2D 黃頌朗

我認為這次生活訓練營是一個很不錯的經驗。雖然我與其他同學被安排睡在活動室內，並不舒適，但這是訓練的其中一個部分，讓我們提升自理能力。另外，親手製作午餐及參加各項遊戲都可以提高我們的紀律及自省能力，而導師們在遊戲中也教導了我們許多生活解難的方法。



同學正進行紀律訓練，十分用心！

Getting to Know You

6A 王凱程

學校邀請了學兄學姊回校跟我們分享其過往升學的心路歷程，為應屆畢業生解答有關升學的疑難及提供意見。透過活動，我知道了更多有關升學的資訊，並從學兄學姊的經歷中得到啟發。不論是有關學業、升學，甚至將來就業的疑問，都可在活動



同學用心聆聽學兄學姊的升學故事

中向學兄學姊提出，讓我們能參考更多的意見。另外，學兄學姊亦邀請我們分享未來的意向，並給予相關學科的入學要求。通過是次活動，我對未來的生涯規劃有了更進一步的構思，也加深了對心儀學科的了解。

擬大學及
聯合舉辦之
獎勵計劃
獎及銅獎

同學於「修頓香港健球錦標賽2017」
分別獲男女混合組及男子組季軍

隊員於Eminent Sport Club主辦之「學界越野聯賽2017」
男子、女子甲組團體冠軍、女子乙組團體亞軍、女子丙組團體

導航計劃領袖訓練

5B 郭子玲

在這次領袖訓練中，我明白如何消除人與人之間的隔膜。起初，我們與中四的同學們並不認識，但通過活動中的不同遊戲，拉近了彼此的距離，更了解到對方的喜好，建立了友誼。是次訓練不但擴大了我們的社交圈子，而且提升了我們的溝通能力，令我日後更有信心與中一級同學溝通和相處。因此，我認為領導訓練這項活動極具意義。



同學積極參加導航計劃領袖訓練

扶康會義工服務

4A 麥晴軒

最初，我是有點害怕面對智障人士的，但真正接觸他們後，我的想法徹底改變了。雖然他們口齒不伶俐，但是十分熱情，主動跟我們談天說地，就像我們的朋友一樣。活動期間，我主動牽他們的手，帶領他們玩遊戲，心裡的抗拒和不安慢慢消失。



義工與智障朋友一起做運動



中四化學科同學請小學生競猜哪杯是清水

趣味科學巡禮

4A 何潔瑩

今年的趣味科學巡禮由中四化學科同學負責擔任導師。在活動舉辦前，我在老師及實驗室助理指導下跟他們一起準備實驗裝置，並了解當中的運作原理，同時也促使我結合平日課堂所學，做到活學活用。活動過程中，我不但了解了一些科學的新知識，還學會向小學生解釋科學原理的技巧。

校園用電審計大使

4B 謝子浩

是次活動提高了我對環境保育的意識。除了學會用儀器量度碳排放量外，亦更深入了解到環境保育的重要以及忽視所帶來的惡果。其實只要每個人出一分微力，例如關閉不用的電器、使用一級能源標籤電器等，舉手之勞，就可保護環境，何樂而不為呢？



同學量度課室用電量，研究如何節能

第二十九屆閱讀嘉年華

2A 黃嘉宜

2017年11月25日，一年一度的「閱讀嘉年華」又來了，於銅鑼灣維園中央草坪舉行。這次活動以遊戲攤位為主，由參與之中小學校學生們設計、組裝及主持，遊戲具自創及獨特性，吸引了很多學生、老師及家長參與。今年的攤位數目達五十多個，而我們的攤位以金庸小說內的角色來進行「對對碰」，人們都很投入嘗試。期間有個小發現，就是香港市民最不熟悉金庸先生的作品是《天龍八部》，看來我們都要多閱讀這本精彩好書。我也從這個嘉年華認識了金庸先生的其他小說，令我這個井底之蛙大開眼界。



同學們細心地向參加者講解遊戲規則



校友也來營中探望師弟妹並一同集訓

越野集訓營

5C 譚祖御

這次集訓令我留下深刻的印象，因這次集訓與以往不同，竟包含一場正式比賽，刺激緊張。集訓期間，隊員不但一起練習，也一同早睡，為比賽做好準備。能在集訓營中與隊友一同經歷，令我對隊友有更多的信任。

校園室內樂教育計劃

4A 黃樂兒

當天的音樂表演很有趣，四位來自澳洲的音樂家落力演出，帶動現場熱鬧氣氛，印證了音樂無疆界，也讓我認識到一些較少接觸的樂器。此外，在表演後的工作坊，我們和音樂家進行了一些關於拍子的遊戲，大家都樂在其中！最後，音樂家解答了同學一些疑問，令我更了解音樂家的生活。



澳洲樂隊The Sousaphonics到校與同學載歌載舞

學生都市園藝種植比賽

4B 陳希宇

「成功須苦幹」，經過這次比賽，我們一行六人深深明白到這個道理。比賽之前，我們沒有充足的準備，只有「臨急抱佛腳」，相比其他人的完善準備、合作無間，我們實在慚愧。不過幸好比賽時我們努力不放棄，終於打動了評判，成功拿到優異獎。我們決定下次再參加比賽時，一定有充足的準備，才能站在頒獎台的「最高點」！



移植盆栽植物，考驗同學的團隊精神和毅力

職涯GPS

5C 譚祖御

「職涯GPS」計劃還未開始，我已經非常期待當中的活動。果然，我的期待沒有落空，在實習期間，我在中醫診所學習到許多知識，例如：針灸、把脈等，並認識了不同的藥材，這計劃讓我獲得非常寶貴的經驗，讓我對未來路向有更清晰的想法。



同學小心翼翼地量度所需中藥的份量



第一回合香港仔站，分別獲殿軍



隊員於Eminent Sport Club主辦之「學界越野聯賽2017——第二回合大棠站」表現優異，獲頒獎盃、獎牌



隊員於長沙灣天主教英文中學及港九街坊婦女會孫方中書院合辦之「學界越野之王長跑賽（香港仔站）」表現優異，獲團體組別冠軍及季軍，獲頒獎盃、獎牌