

老師的話：「如何為_____做準備？」

「如何為考試做準備？」

很多人在考試前才溫習，心情難免緊張及焦急，以致表現未如理想。若要避免這種情況，同學不妨嘗試由學期初開始準備，即每天每科大約花十五分鐘去理解和整理當天所學的內容。在日子有功之下，相信同學已能消化、吸收所學的知識，繼而只需重覆溫習就可以輕鬆地應付考試了。



勤

「如何為公開試作準備？」

踏進三月份，應屆文憑試考生將要步上人生第一個戰場。不知此刻的你，是戰戰兢兢，還是躊躇滿志？不管怎樣，希望這些備戰心得對你有幫助！首先，訂定溫習時間表，自律依從。你可按照各科考試日子的先後，編排早、午、晚三個溫習時段，愈後考的科目愈先溫習好，並要預留時間重溫每科。其次，保持身心健康。依時三餐、適時休息及稍作娛樂放鬆心情，可助你提升溫習效率及動力。最後，注意考試細節。例如預早了解試場路線及交通時間、備妥應試證件及文具用品等，別讓枝節影響表現。考試在即，預祝你們一切順利，發揮應有水準！

陳瑞珊老師

「如何為考試作準備？」

第一學期考試已完結，同學表現如何？作為一位英文科老師，我感受很深，眼看著同學接過考試卷，大多是垂頭喪氣，抱怨著成績沒有進步，倍感乏力。的確，要操得一口流利英語，寫得一篇好文章，絕非易事。同學要好好記住，語文能力是需要累積的，考試前操練歷屆試卷只是基本要求。然而，要為考試做好準備，決不可忽視日常操練，必須多閱讀文章，專心上課，抄寫筆記，好好把握學習英文的機會。更重要的是，不怕面對自己的弱點，勇於嘗試及享受學習的過程。最後，盼望同學們能夠踏出第一步，好好裝備自己，迎戰下一個考試。

張穎斯老師

「如何為人生作準備？」

不少人低估一年可做到的事，卻高估一日做到的事。不少人低估自己的才幹，卻高估了環境的局限。不少人低估了努力，卻高估了運氣和天份。不少人低估了堅持，卻高估了熱情。望同學能認清目標，認真規劃，以每日一個小目標向理想邁進，日積月累，滴水也可穿石。馬雲曾說過：「成功的路上，今天很殘酷，明天很殘酷，後天很美好，很多人死在了明天的夜裏。」願同學都能堅持到底，迎接後天的美好。

趙紫琴老師

「如何為未來的你作準備？」

想像過未來的你是怎樣的嗎？可如何預備去成就將來的你？第一步：認識自己。一個了解自己知道自己適合甚麼、需要甚麼，也清楚甚麼對自己最重要。身為中學生的你，知道對自己最重要的是什麼嗎？打機？做兼職？還是著眼於眼前，把書讀好，裝備自己？嘗試找出自己的特別之處，積極發掘自己的熱情所在，勇敢去挑戰自己的極限吧！第二步：訂立目標（可分為短期、長期）。目標能令自己的方向更清晰。目標不一定要很高尚、遠大，只要符合自己的能力及想法，然後盡力執行它，它就成為你人生中有意義的事。

梁諾行老師

「如何為人生做準備？」

你會怎樣形容人生？有人說人生是一趟遊歷，有人說是一場苦難，有人說是連番考驗，亦有人說人生是一段恩典。為人生做準備的第一法則，在乎你怎樣看待自己的人生，以及你是否一個輕易動搖信念的人。日本作家村上春樹說過：「一個人違背了自己的原則，哪怕只是一次，以後就將違背更多的原則。」人生是一場長途的馬拉松，如果沒有堅定的信念，難免會枉費許多光陰。盡早規劃前路，定下原則，並讓自己堅持下去，別被挫敗擊倒，你的人生，必然會給你一份你值得擁有的恩典。

林詩樂老師

「如何為人生的下學期做準備？」

一場精彩的球賽，往往是處於劣勢的一方仍能保持戰意最終成功逆轉。每學年大致分為上、下學期，如果上學期成績不理想，我們一般會勸勉同學要於下學期努力。如果同學下學期的表現比上學期更佳，他會獲得一個「最佳進步獎」，進步得愈多，我們便愈感欣慰。學年如是，人生亦如是。人生總有不順意的時候，但凡事只要還有下半場，我們便不應放棄，要繼續努力。小時成績平平，你便認定出來工作後不會有所突破？30歲前的工作不順，30歲後便找不到自己所愛？50歲前身體欠佳，是否代表往後的人生不能再創高峰？答案自然是「不」。那怎樣才知何時是自己人生的下學期？我不知道，找到答案的話可以悄悄告訴我。

吳志龍老師

「如何為人生作準備？」

我們無法預知未來，故要為人生作準備——時刻作最好的準備和最壞的打算。作最壞的打算不是指消極的態度，而是當不幸來到時，我們不會手足無措。只有做最好準備，有最好的規劃，這才是面對挑戰的正確態度。每個人都在創造自己的人生，想要什麼樣的人生取決於自己。當開始改變，開始跨出第一步，你的人生便會有著微微的變化。只有自己才可以改變自己，關鍵在於我們有沒有把握及行動。我們必須付出努力才能得到自己想要的。雖然每個人對成功的定義不一樣，但有一點相同，那就是要成為一個有自信的人，才能向自己的人生邁進成功的一步。

黃愷琪老師

家長教師會

黃昏燒烤樂

家長教師會於十二月七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友誼的協助，讓大家能渡過一個愉快的晚上，令是次活動得以順利舉行！



李校長與家長熱烈交流 家長、學生與老師同享燒烤之樂



家長與老師相處融洽

活動預告

序號	預定日期	活動項目	活動內容
1	2019年1月	割切水仙頭工作坊	親子割切水仙頭迎新春
2	2019年2月	家長教育講座	教育子女心得
3	2019年3月	親子樂悠悠	親子一日遊
4	2019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	2019年5月	中三選科簡介會	中三選科介紹
6	2019年6月	親子手工藝班	親子手工藝製作
7	2019年8月	中一迎新日家長全接觸	介紹家教會資料及活動
8	2019年10月	中六畢業生多元出路簡介會	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

領獎消息



越野隊於「學界越野之王長跑賽（香港仔站）」分別獲女乙、女丙季軍及男甲、女丙團體亞軍



同學於「綠色能量跑比賽」獲「15-19歲男子組精英組七公里賽」（左起）季軍3A鄧名揚、亞軍5C楊格、冠軍4B卓啟廉及女子組冠軍4A莊之範



生命教育組及視覺藝術科合辦之「中二級「故事繪畫」比賽」中三甲及優異獎得獎者合照



13位同學於「化學家在線自學獎勵計劃2018」獲「白金」或「鑽石」獎要求，獲獎狀表揚



家政學會及旅遊款待科合辦「40周年校慶健康小食設計比賽」，得獎者分別獲頒「最美味」、「最具創意」及「四十周年廚神」等六獎



2017-18年度畢業生鍾國良（第三行左三）及蔡月俊（同行左四）獲頒「美而高企業獎助學金」



本年度「中六級畢業生長跑」在雨霧中如期舉行，男子組前十名得獎者合照



「觀塘區中小學生圓夢計劃獎學金」得獎者為（左起）2A黃子烽、1A杜梓鈺及3A何嘉希



5A劉杰明表現出色，獲頒發「黃廷方獎學金」以表鼓勵



（左起）5D楊振凱、5A林偉明與5D郭慶龍參與「無毒新世代」活動，獲「少年警訊」頒發獎狀表揚

中一全方位學習活動日——Project Apps

1B 雷健陞
這個活動對我很有幫助，它使我對班內的同學多了認識和了解，我還從中明白到同心合力和分工合作的重要性。

中六畢業長跑

6A 溫馨
隨著大隊走向起跑點時，忐忑不安的感覺侵蝕着我的身體，顫抖著……隨著老師的一聲令下，眾人開始邁出腳步了。跑了好一會兒，身體開始適應了，不再如開始那般疼痛，可腿卻開始痠了。好不容易回程，往回跑沿途看著每張紅彤彤的臉，聽著聲聲：「加油！」我告訴自己：在這種時候，怕什麼？反正人生一次的畢業長跑，咬緊牙關也要跑下去……

到終點了，大家多麼雀躍、興奮！即使疲憊不堪，仍然饒有興趣地在暢談、拍照……

不久，獎牌便發到我的手中，拿著這個榮譽，心情久久不能平靜。這個是真正屬於我的獎章，辛苦也是值得的！這比賽算是我們在司徒浩的最後一場吧！雖然不久就要說再見，可這獎牌會跟著我們一起跑的。

小學義工計劃之「開心學英語」

5A 鄭彩娟
很榮幸可以到德田李兆強學校和30位小朋友一起透過互動遊戲來學習英語。我們玩了Big TV、串字等小遊戲，小朋友都很積極投入，他們的英文水平也讓我們大吃一驚。活動中跟他們交流玩樂，增進了感情，仿佛大家都回到了天真無邪的兒時，享受著從遊戲中學習，從學習中獲得快樂。不同英文單字的不同肢體表達也激發著大家的創意，考驗默契合作和英文詞匯量。是次活動，大家都樂在其中，而且很滿足可以帶領小朋友一起開心學英語！



同學參加學界劍擊比賽

6B 李耀亨
在劍擊比賽中，每一分都是由艱苦訓練的汗水換來的。即使一個簡單的直刺，也訓練過不下過千次。這令我明白到所有事情都要經過長時間努力和堅持才可獲得成功的道理。



我校同學積極參加學界越野賽（香港仔站）

5C 盧凱兒
這次比賽令我們大開眼界，可在學界比賽中與很多優秀運動員切磋，從中學到很多東西，對跑步的熱情、享受和堅持不捨，同時也明白到自己的不足，激勵我要努力練習，在下次比賽中獲取佳績。我們也學習到團隊合作精神，各隊友互相扶持、互相鼓勵，一齊完成比賽。這次的比賽令我們獲益良多。



中三選科簡介會

5C 黃啟耀
今年中三選科簡介會的活動令我十分欣慰，老師安排我給中三的師弟師妹們介紹M1的特點。這活動還包括介紹M1課程的挑戰、樂趣等，令我了解到原來中三的師弟師妹們對數學是如此感興趣，這更令我對數學增加了信心！

師生積極捐血

5C 李鑫
「捐血」，很多人提起這兩個字或許止步，因為想到的是要打針及帶來痛楚，以前的想法亦如是。但經過今次捐血，我的想法改變了。實際上捐血的過程比想像中快捷及舒適，整個捐血過程並不可怕。捐血可以促進自己血液的新陳代謝，對自己及有需要幫助的人百利而無一害。捐血可以發揮自己的愛心，令所捐的血化為一條條鮮紅的絲帶，將生命脈動傳遞延伸，幫助更多有需要的人士。



「中二跳繩一家親」比賽

2A 楊韻怡
為了比賽，我們花了很多時間練習。比賽分為三個回合，氣氛熱烈，場上的同學合作無間，場外的同學高呼加油……我們班雖然落敗，但鄰班的同學連忙安慰我們：「今次的失誤就是下次的經驗！」「不是還有下一次嗎？加油！」這些說話在我腦海裏揮之不去，我頓時恍然大悟，明白到「友誼第一，比賽第二」的道理。



高級組社際常識問答比賽

5A 黃樂兒
今年有幸代表藍社參與社際時事問答比賽，我學到一些課本以外的知識，令我大開眼界。我更學到團隊合作的重要性，我和隊友儘管遇到很多不同的問題，但也有努力地嘗試回答！希望我們下年能表現得更好。



減罪抗毒定向大比拼

4C 范嘉兒
我參加了「減罪抗毒定向大比拼」，與不同學校的中學生進行比拼，透過野外定向等活動令同學對犯罪有一定的認識並了解減罪抗毒的重要性。活動內容豐富有趣，加強了學生之間的團隊合作精神，亦教我在挫敗中反省自己的不足及思考應對方法。



義工隊訓練

4B 陳錦源
參加這次義工隊訓練，令我獲益良多。我本也有參加義工服務的經驗，但這次活動令我明白到幫人不限於當義工，幫助他人只是做義工的一種方法，義工服務還有不少方法，例如：探訪、捐贈等行為也是。我是這次活動中的副團長，是次活動訓練了我的領袖能力，讓我明白到要使一項活動順利舉行，必須靠大家的團結合作和努力。



四十周年校慶開放日 精點薈萃

啟動禮

今次能在學校40周年校慶醒獅表演中當鼓手，實在榮幸。今次表演邀請了幾位校友學兄一同演出，我當上了聯絡人，協助校方與學兄之間的溝通和聯繫。學兄畢業後都忙於學業或工作，獅藝難免有所生疏。幸好經過大家共同努力，終不負眾望，演出非常成功，贏得不少掌聲。而謝栢供學兄表演的「高青」更是令人難忘，拍案叫絕。

5C 黃啟耀



主禮嘉賓為醒獅點睛



校友舞動醒獅，為開放日拉開序幕



謝栢供校友跟學弟合力表演採高青，技驚四座

攤位遊戲

這是我首次參與學校開放日的活動，心情既興奮又緊張。開放日中，我擔任「STEM活動展才能」攤位的工作人員，主要介紹STEM展品及製作小禮品送予來賓。透過這次活動，我對STEM有更深入的了解，期間接觸到不同的STEM器材，大開眼界。雖然在活動過程中，難免會遇上一些困難，但在老師的指導下，我和同學都能順利完成工作。我認為這次體驗十分充實，希望以後還能參與學校的同類活動。

2A 洪蔓好

40周年校慶開放日當天，我是「歡樂實驗室」攤位的講解員，負責介紹「神奇畫筆」的實驗。初作介紹時，我非常緊張，結結巴巴，幸好越說越流暢，漸漸能把原理清晰地向來賓講解。這個實驗主要運用沾上蝶豆花汁液的試紙，蝶豆花的花清素會隨着不同的酸鹼值而變化，產生不同的顏色。來賓就嘗試運用它繪畫出圖案各異的彩蛋。我很慶幸能夠參與這次活動，亦希望他日能再次參加同類活動。

3A 李錦榮



「mBlock足球展繽紛」攤位教授來賓運用電話程式控制模型車



來賓在「多「寶」多彩中學習，攤位中體驗室內划艇的樂趣

文藝表演

正所謂「十年樹木，百年樹人」，對於一所學校而言，40年的耕耘並不簡單。我能見證這個重要時刻，且為校慶略盡綿力表演魔術，真感到十分榮幸！還記得表演時，身邊圍着一群來賓和校友，他們拖兒帶女的，場面熱鬧。看着眾多的學兄學姐，曠着要與他們昔日的老師一起拍照的樣子，我霎時有些感動。我想：50周年、60周年的校慶，我也要像他們一樣，回來與各位老師同學再聚首。感謝校方給我良好的學習環境，也感謝老師教懂我如何做一個有為、守禮的人，許多的感謝無法言喻，惟有把千言萬語合為一句：五邑司徒浩中學40周年生日快樂！

6A 謝添



魔術表演



中國舞表演



節奏口技(Beatboxing)表演

6A 龔柏豪

時光飛逝，今年已是學校創立40周年，我十分榮幸能於開放日「文藝表演」中表演Beatbox。表演當天，來賓絡繹不絕，使我不禁緊張起來。直至看見觀眾投入的神情，以及聽見他們熱烈的歡呼聲，我便忘記了緊張，投入演出。最終，演出頗為成功，為我中學生涯的尾聲多添一份精彩。在此祝願五邑司徒浩中學未來的發展也同樣多姿多采！

校友聚餐

畢業至今，首次回到母校，親切感卻絲毫不減。我從沒忘記昔日老師的教誨，只是自覺沒有甚麼大成就，愧對他們。廿多年前，我家搬離藍田邨到附近的屋苑，每次乘搭巴士外出時，都能遠眺母校，心中總會默默送上祝福，並盼望重遇各位師長。今次藉着母校40周年校慶的大日子，我終於達成願望，重返校園，重遇昔日恩師：羅宇咨校長、許小光校長（許Sir）、關太、黃國強老師、陳健誠老師……但美中不足的是未能與當年中一的班主任陳根敏老師再遇，真渴望下次有機會可以跟他一聚！由正門步入母校，走到操場、球場，途經教員休息室，走過課室走廊，最後到達校友聚餐的場地——禮堂，一幅幅昔日的照片就在腦海中不停掠過，感觸之情油然而生。校舍的配套及設施都比以前改善了不少，但純樸的校風始終不變。當晚節目中有歷屆畢業生的分享及唱校歌環節，想不到相隔這麼多年還會記得歌詞，還是同樣動人心弦。希望母校未來50周年、60周年以及更遠的歲月，我都可以有幸見證。同時盼望各學弟學妹繼續努力，為母校增光！

校友 馬銀瑞（馬仔）



校長與校友細訴當年情



眾多校友回校參加學校四十周年慶典



校友帶同兒女回校探望老師和舊同學

懷舊照相館

我是40周年校慶開放日「懷舊照相館」的工作人員，雖然工作非常忙碌，但我卻因來賓的熱情與歡樂而樂在其中。當天的天氣雖然不似預期，既下雨又寒冷，我還在想：唉！這樣的天气還有人來參加開放日嗎？但當我一回到學校，便看見很多校友帶着他們的孩子回來參觀，我的憂慮頓時全消。他們藉着40周年這個大日子，回到母校與昔日的老師和同學相聚。他們紛紛穿上我們為他們「特製」的校服，緬懷昔日校園生活的點點滴滴，場面溫馨。他們與老師有講有笑，令原本冷清的課室變得熱鬧起來。雖然我現在還未深切感受到他們重聚的心情，但我相信在未來的校慶，我也會像學兄學姐般興高采烈地回母校一聚。

5D 梁凱晴



「懷舊照相館」讓校友盡情自拍



校友穿上校服，緬懷校園時光



校友跟老師留影

聯校友誼賽

當日，學校舉辦了小學籃球邀請賽和南華甲一籃球隊友誼賽。是次比賽令我大開眼界，充分感受到小學生對籃球的興趣和熱誠，他們年紀雖小，但都能全力以赴比賽，令我頓時热血沸腾，忍不住為他們大喊「加油」！另外，在南華友誼賽中，首次近距離觀看職業籃球員入樽，見識到他們的精湛技術，真令人讚嘆不已！

5B 黃綺桐

我很榮幸能代表學校排球隊參加40周年校慶開放日「男子排球四角賽」，並從三隊強隊中脫穎而出成功奪冠，真是難忘！比賽過程中，隊友和我發揮出團隊合作精神，加上對排球的激情和熱誠，我們最終取得勝利。大家揮灑的汗水沒有白費，正好為校慶送上最好的禮物。希望學校和排球隊在未來的日子都能百尺竿頭，更進一步。

4A 楊宇軒



中學男子排球邀請賽



南華籃球隊與本校籃球隊進行友誼賽



小學男子籃球邀請賽

其他活動

同學動手製造防蚊膏

透過參加生涯規劃組舉行的「創·無限」活動，我學會了不同環保工藝的製作方法。包括：防蚊膏、潤唇膏、環保清潔劑，它們都很具實用性，而且成分天然，能為環保出一分力。老師亦為我們講解材料的用途及選用原因，例如水果的外皮經發酵後有助清洗污漬，能代替含有化學成分的洗潔精。

4A 劉熙桐



生涯規劃組舉行國際病理學工作坊

這次活動的時間雖然短暫，但是，對我來說是難忘且難得的一次經歷。在活動中，我學習了有關生物科或醫療層面上的知識，大大擴闊了我的眼界。同時它亦有助我在生物科上的學習，不但加深了我對已有知識的認知，更提升了我對學科學習的興趣。

5A 何旨舜



親炙作家到校舉行有關精神科知識講座

透過這次講座，令我對精神病有所認識，明白到精神病人的感受，學會站在他們的立場去想問題。在這個講座裡，我最喜愛的部分是觀賞電影。同學能通過觀看電影，更具體地了解精神病的特徵。

2A 洪蔓好



同學到啟知中心參加長者學苑結業禮義工服務

能參與這次義工服務，協助結業禮事宜，實在令我受益。在義工服務過程中，我負責協助長者離場，當我看見老人家在領獎時的開心模樣，最是滿足和充實，我明白到施比受更有福。

4B 胡俊杰



初中同學參加超凡學生閱讀計劃

參加超凡學生閱讀計劃，令我認識到面對失敗時應抱積極的態度，也了解到讀書的價值、工作價值觀和如何追求自己的夢想，尤其是真實地知道自已的存在就已很有價值。

1A 杜梓鈺



律政司到校舉行訓育講座

透過這個訓育講座，我明白到如何保護自己及避免做出性騷擾的行為；也了解到有部份同學遇到性騷擾時，會選擇沉默的表現，其實這是不智之舉。因此，我們應該學習如何阻止性騷擾行為的發生及幫助他人尋求協助。

5C 劉子聰



中三理財工作坊

在是次活動中，導師教導了我們很多東西，例如金錢的用途、股票的意思、過度投資的影響等等，讓我們明白到金錢的用途很廣泛，必須三思後才使用，如過分利用，造成的後果會不堪設想；導師還教導我們如何去儲蓄。這課令我們學到很多知識！我和同學都樂在其中，亦讓我和同學增進了感情。

3B 曾後曦



生涯規劃組舉行「Getting To Know You」

面對升學問題，很多同學都感到迷惘，而「Getting to Know You」卻是一個令我們可以與學長學姐交流心得的好平台。能夠參加這個活動，令我對未來升學的出路有更多認識，以及對大學不同課程和不同行業的前景有更加深入的了解。通過這個活動，我了解到心儀大學課程的學習內容以及可能面對的挑戰和困難，學長和學姐都很耐心聆聽和解答我們的問題，又分享他們的校園生活。這個活動令我更認清自己的生涯規劃，希望我在學長學姐的鼓勵下，能努力達成自己的夢想！

6A 黃家欣



綜合科學科考察活動——生物多樣性

在前往米埔途中，我的心情十分興奮。我們一到步，先到米埔訪客中心聆聽關於自然護理區的簡介。然後到自然護理區內考察，我們還沒有進入該區就已經看到不少雀鳥。在區內，有魚塘、小徑、基圍和紅樹林。我們認識了很多鳥兒，例如：鶯鶯、小白鶯、蒼鶯……我們還到觀鳥屋觀看雀鳥。這次考察活動，讓我們認識了生物的多樣性。

1B 李耀禧



抗逆工作坊

我參加抗逆工作坊，學會了如何通過實踐的正向心理學技能及適應壓力的方法，並運用它克服學習和日常生活中的逆境。在面對困難時，有些人會把自己困在死胡同，滿腦子都是負面的想法，意志消沉。相反，有人會將逆境轉為機遇，積極面對，化「困難」為一種「挑戰」，不會歸咎責任、不會縮縮逃避，只冷靜應變，力求改進。我希望能成為這樣的人，不會處處逃避問題，並積極面對困難。

5C 譚凱琳

