

家長教師會

割切水仙頭工作坊

家長教師會於一月十九日（星期六）舉行割切水仙頭工作坊。是日活動邀請了本校趙志培老師教授割水仙頭及種植技巧，共有八位家長及家屬、三位同學及五位老師出席。參與者均十分投入，即場實習割切水仙頭，並學習回家後的處理方法，令水仙頭茁壯成長，早日開花，以便在農曆新年時點綴家居，增添節日氣氛。在趙老師悉心指導下，大家都能在輕鬆愉快的環境下，認真地學習，順利完成工作坊，大家都滿載而歸！



馳聘草坪無拘無束



馬灣貝殼前留情影



韓式午餐，一家開懷大吃

親子樂悠悠

家長教師會於三月二十四日（星期日）舉辦了「親子樂悠悠」活動，參加者連四位老師共58人。當日上午九時在校內集合，行程暢順。當天天氣良好，涼風送爽，大家心情十分愉快。

第一站我們先到馬灣大自然公園，遠觀挪亞方舟「彩虹牆」。園內四處鳥語花香，大家在貝殼雕塑前拍攝團體大合照。

午餐於元朗的韓式餐館「韓舍」進行，餐館提供豐富燒烤自助午餐，也提供不同種類的熟食選擇。館內清潔整齊，家庭之間融洽地互相交流。同學還可以自行製作棉花糖，夾餅及雪糕波板糖，發揮創意。

餐後乘車前往錦田鄉村俱樂部，站在廣闊的草坪上，家長及同學可以欣賞大自然風光、打球、放風箏、餵飼小動物並作近距離接觸，也有些同學租賃自行車舒展筋骨。家長參觀有機耕種，亦順道購買新鮮蔬菜，盡興而回！

最後一站前往紅磡屋市集，市集內有各式攤檔售賣花藝及工藝品、玩具精品及健康零食等，大家都滿載而歸。

根據問卷調查，接近9成家長及同學滿意是次活動安排，並希望參與以後家教會舉辦的活動，其中以親子日營和親子康樂日最受期待。超過7成家長認同是次活動能增進親子溝通，可見今年的親子樂悠悠活動十分成功！

親子曲奇工作坊

家長教師會與家政學會合辦「親子曲奇工作坊」，活動於四月六日（星期六）上午在學校家政室舉行，由家政科周碧霞老師擔任導師，親自示範製作曲奇餅的步驟。當日共有40多位家長、老師、同學及家政學會會員參加，大家一同製作美味可口的曲奇餅，樂也融融。面對新鮮出爐的精美曲奇餅，大家都忍不住立刻品嚐，並對自製成果深感滿意。



全體與製成品來個大合照



家長及同學全情投入製作曲奇



大家對親手製作的曲奇餅感到滿意

活動預告

	預定日期	活動項目	活動內容
1	2019年5月	中三選科簡介會	中三選科介紹
2	2019年6月	「紫雲膏及首烏洗頭水製作」工作坊	製作紫雲膏及首烏洗頭水
3	2019年8月	中一迎新日家長全接觸	介紹家教會資料及活動
4	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



2018-19年度學生成就榜

項目	獎項
學界越野之王長跑賽（大棠站）（香港仔站）	男子甲組亞軍、乙組季軍 女子乙組季軍、丙組團體亞軍
愛心探訪活動冊設計比賽	冠軍
中學學界越野比賽（第二組別）	男子乙組冠軍
綠色能量跑比賽「精英組七公里賽跑」（15-19歲男子組）（15-19歲女子組）	冠軍、亞軍、季軍
港島及九龍地域中學校際比賽 中銀香港沙灘排球盃（第二組別甲組）	殿軍
黃廷方獎學金	獎學金
觀塘區中小學生圓夢計劃獎學金	獎學金
全港新來港學童獎勵計劃	操行進步獎
應用學習獎學金	獎學金及特別嘉許獎
第70屆校際朗誦比賽 男女散文獨誦（粵語組）	亞軍、季軍
學界田徑比賽（第三組別）	冠軍、亞軍、季軍
我的香港夢2019「感動·敢動」徵文比賽	優異獎
第36屆香港數學競賽	三等榮譽獎狀、幾何作圖優異獎
全港原子筆中文書法比賽	優異獎
「和平歌聲頌和平」徵文比賽	冠軍
第三屆港青京士柏健球盃	冠軍、亞軍
學界籃球賽（九龍一區）	冠軍
第18屆亞洲青少年空手道錦標賽（21歲以下男子個人型）	銅牌
飛達新星田徑聯賽2019（第二站：男子U16-17組800米）	冠軍

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

English Week

Charity Sale

There were so many different fun-filled activities and games in this year's English Week. The Charity Sale was one of them. Not only was I one of the student helpers of this brand new activity, but I was also a creative designer. It was enjoyable for me to design and paint the thank-you cards with my friends. I was surprised that my friends also enjoyed the activity very much. On the card selling day, I could see lots of teachers and students come and buy our hand-made cards. Finally, we raised \$685 for BGCA. This was surely a great experience for me.



Students design thank-you cards for charity sale. Yes, the world needs more love letters!

F.5 Book Report Presentation

I was glad that I was invited to partake in the F5 book presentation. Since I am a timid person, I was afraid that I could not do it well and speak fluently in front of the audience. After attending the briefing session, I started writing my script. The topic I chose for the presentation was a typical one - 'Health Care System'. When I was doing research on my topic, I found that a rash of social issues are in serious condition in today's world. It is essential that we make contribution to our community and raise the public awareness of the pressing issues. In order to reach my expectation, I promised myself to give an outstanding speech to F.5B. I tried my best to give them an inspiring presentation and they were all so into it. After the presentation, I received a big round of applause.



F.5 students present intriguing findings to their junior counterparts after exploring some books

Chat Time & Game Booth

I am always nervous when I speak in English. In this game, the helpers asked me to answer some questions about my school life. They were not difficult. Also, I could play the game with my friends. We all liked it and played it several times.



The covered playground is filled with laughter as crowds of students are playing English games



Speaking in English may be challenging, but our students' smiles suggest otherwise

F.1 & F.2 Singing Contest

In this English Week, I participated in many activities. The most unforgettable one was working as the emcee of F.1 and F.2 singing contest. I was nervous in the show. However, it was a good experience.

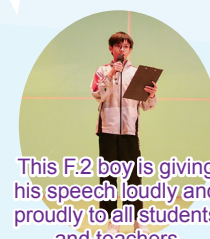
I was also a contestant in the singing contest and I felt quite nervous. I thought I could learn about team-spirit in this contest. It also made me feel more confident in English.



F.1 and F.2 students perform English songs on the stage after practising with their English and Music teachers

Szeto Ho's Got Talent

At first, I was so nervous about giving a speech on the stage to the whole school, including all students and teachers. But later on, I realised it was not as scary as I thought. After this experience, I have become more confident in speaking in English, and more certain that this is indeed my talent.



This F.2 boy is giving his speech loudly and proudly to all students and teachers



F.5 boys rock the stage with their incredible musical talents

F.4 Big TV

I think Big TV was a good experience for us to learn some new English words and improve our communication skills. In the first round of the game, we needed to use body language or words to guide the other players to get the answers.

In the second round of the game, F.4 students needed to guess what the pictures referred to. It was my favourite round. The activity was class-based. It was really exciting for us to get a point when we could get the correct answer. In conclusion, I really enjoyed this event as it was very fun.



F.4 students enjoy the miming game Big TV very much

聯繫

June
2019

老師的話：「這一年的回想……」



趙志培老師

今年做5C副班主任，真是有很多美麗的回憶和收穫。

記得去年我只擔任這班的通識科老師，只在班房授課時間接觸同學，來去匆匆，實在不了解這班學生。關係只建立在課本和課業上，實在表面和不足。但今年不同了，除了在課堂接觸同學外，點名時也一起渡過。接觸時間多了，彼此了解也多了，明白不同同學有不同的困難和需要。我知道鼓勵比責罰更重要，幸好同學們明白老師的苦心，我相信同學們在一段時間後會有所改進。

時間不留人，這班同學很快升上中六，要面對文憑試，我希望5C同學在畢業前要做到一件事：做一個有責任感的人，盡好讀書的責任！

葉永寶老師

回想這一年——這個過程對我們邁向成功是十分重要的！對於回想過去，我們傾向過度聚焦在自己的失敗，產生恐懼。不妨用寬容的心誠實地回顧自己，多肯定自己的能力，並為自己打氣！另外，多回想一些對自己很有幫助，卻不常做的事，例如能夠在一星期內，進行三次不少於半小時的帶氧運動。多回想那些不常做的事往往有較高的機會將之變成一個持續的好習慣。



司徒家業老師

轉眼間本學年已到尾聲，回想今年在校的經歷，原來要面對不少新事情。首先是作為班主任，需要了解每位同學的特性，才能因材施教。除課堂時間外，還要利用小息、午息和放學時段多與同學接觸，聆聽同學心聲；其次是作為社首席顧問老師，要仔細為社幹事分工，鼓勵他們邀請同學參加比賽。為他們解難的過程中，加深了我對不同學生的認識。這些都是美好的經歷，希望可以引導同學走向美好的未來。

易燕凌老師

這一年，又送別了一群文憑試的畢業生。作為中六班主任，不免有些感慨：自覺自己變成了一個嘮嘮叨叨的母親，對著將要踏上征途的子女，既督促他們要奮發向上，又不厭其煩地叮囑他們考試要注意的事項。真心祝願中六同學能考試順利，有一個錦繡的前程。



鄭嘉樂老師

今年令我印象最深的是能夠暫時放下教鞭，重投校園生活。在二月尾，我很高興以學生身份到香港教育大學作五星期的進修，令我眼界大開，獲益良多。透過不同的活動及與其他學校的老師進行交流，使我對不同的教育政策加深了認識，並從行政、管理和法律等方面了解學校的日常運作，溫故知新，希望這五星期所學到的知識能活用於學校之中，配合學校的發展方向，協助學生健康成長。



潘勵紅老師

不知不覺，這學年又快過去了。教學工作，往往就是一個又一個的循環。還想起九月初剛入學的中一同學，也即將升上中二了。回顧這一年的教學工作，為了配合學校多元化課堂活動的關注事項，今年同學多了機會進行不同的課堂活動。同學們透過分組活動，以強帶弱，集思廣益，討論的聲音此起彼落。事實上，讓學生在遊戲中學習，透過分組活動，提高了人際的互動關係。



看到同學們在學習和與人相處均有所成長，便是老師們心中的期盼吧！

展望將來，我希望每一位同學都有所進步，儘管只是一點點。同學們加油吧！

鄧雪清老師

這一年，我和學生說得最多的就是「大家要認真上課」和「做事要有責任感」。我很高興看到越來越多同學做得到和做得好。

其實，成績高低並不重要，最重要的是你曾認真努力去做好它，當你回望時不會感到後悔。

讀書就如跑馬拉松一樣，堅持到最後才能到達終點。在此，希望同學能夠努力不懈，堅持到底，為未來畫出美麗的彩虹。



黃愛真老師

回想這一年，最特別的莫過於四十周年慶典。這個慶典標誌著學校的建立、發展與結果。果子就是一代一代的畢業生。這個四十周年也是國家改革開放四十年。四十年可以讓中國從軟弱變革成為現今的富強大國，我們今天的學生是否也可以經過改革開放而變得成功？改革和開放是兩個很重要的步驟，能夠從懶惰、散渙中徹底改變，開放自我，努力學習，相信不日後，我們的學生會有輝煌的人生！

特別送給1D和3D兩班同學參考！



其他活動

元宵開心猜燈謎

圖書館每年都舉辦元宵猜燈謎，只見圖書館門外的走廊掛著一排燈謎，我看見許多有趣的題目，也猜對了不少。在解題的過程中我學習了許多新詞彙，讓我寓學習於娛樂，猜謎後可換取禮物，最後還有抽獎，簡直是一舉兩得，希望同學來年能踴躍參與。



中二級認識職業工作坊



平日的課堂予人嚴肅感覺，但這次的活動非常輕鬆和有趣，透過老師詳細的講解，我們了解不同職業的特性，例如銷售員、律師等；通過有趣的分組活動，我們認識到工作的性質，作更完善的人生規劃。

農曆元宵營商體驗

首先感謝老師給予我機會及指導。我是這次元宵活動的主席，背負著不少責任，包括分配組員工作，從決定出售什麼產品，到競投攤位等工作，過程經歷不少風波，例如：成本上漲，慶幸的是我們都能一起走過。經過這次元宵活動，除了可活用書本上的市場營銷策略，亦感受到經營一間企業的壓力，因為我們的資金來源全是同學注資，背負著不少同學的期望，幸好最後也沒有令同學失望，成功錄得盈利。看著同學收回股本的笑容，就是我作為主席最大的成功感。



學校陸運會

今年是我中學最後一次參加陸運會，對每一場比賽，我都十分著緊。為創造一個好成績和紀錄，每場比賽前的一個晚上，我都做足準備，無論在飲食方面，還是心理方面。記得最令我印象深刻的是3000米公開賽事，這場比賽令人興奮，與此同時，心中也有一份恐懼，害怕跑不出好成績。在起跑線上仍然緊張，多得老師的一個笑話頓時令我放鬆了。雖然我在這場比賽中沒有奪得冠軍，但令我清楚明白一個道理：害怕會成為你失敗的原因，因為心態決定一切。



花卉展覽綠化推廣攤位活動

這次花展攤位我們以遊戲的方式教導參觀者一些環保小知識，連續數小時的溝通，不但提升我的自信，也令我的說話能力有所進步。過程中雖然不時感到口乾，但每當看到參加者遊戲後的笑容，就會忘了辛苦，繼續與他們交流。活動中，我們送出所有獎品，很是滿足和欣喜，希望能再次參加這樣有意義的活動。



公民教育問答比賽

透過這次「公民教育問答比賽」，我對基本法產生了濃厚興趣。在讀熟基本法的過程中，我對香港的法治加深了認識，有所得益。雖然在準備期間會遇到一些難題，但幸好有老師和同學的幫忙，最後也完成了比賽。希望來年也能舉辦這類比賽，讓更多同學參加！



領袖訓練計劃之攀石活動

這是我第一次攀石，經驗寶貴，感受頗深。起初我以為攀石是一項非常簡單的運動，可應付自如。當我到了攀石場地，看見的竟是一塊幾乎垂直於地面的大石頭，那時我便覺得自己根本不可能完成這次活動，信心大減。當我穿上所需裝備後，心裏更是忐忑不安，恐懼極了，猶豫應否放棄，此時在旁的朋友鼓勵我，於是我鼓起勇氣嘗試攀登。起初不太順利，但在嘗試了一會兒後，我開始鎮定下來，並逐漸掌握方法，過程漸漸順利起來，最終成功登頂。這次活動提升了我的自信心，也使我增添了不少挑戰新事物的樂趣。



JA營商計劃

在這次JA營商計劃中，我是領導的其中一員。計劃開始時，我以為只是領導一群人而已，繁重的工作接踵而來，才令我恍然大悟，原來作為JA領導人要規劃產品設計、開賣日的人手調動等工作……雖然JA營商計劃的一部分工作十分繁重，但在眾人合作下，我們成功完成計劃，獲得難能可貴的經驗，為中學生涯增添美好的回憶。在此，我大力推薦師弟妹參加來年的JA營商計劃。



青年就業起點活動

今天所做的一切，都是為明天作準備。我從前不懂規劃未來的重要，只認為是無聊之舉，但經過這次生涯規劃的活動後，我明白規劃這小動作看似無用，卻無法估量對自己的日後影響之大、幫助之深。我對活動印象十分深刻，縱使我仍未能夠摸出自己心底所想的職業，但是卻已改變了我的心態，相信不用多久便能規劃出未來的路線。



黃埔軍校訓練營

參加「黃埔軍校訓練營」的過程，我還歷歷在目。我深深記得和「戰友們」一起努力、互相幫助、一起辛苦……在訓練營中，印象最深刻的是跳深坑的訓練。為什麼？因為活動很有挑戰性。我們要跳下的深坑足足有1.75米深，站在其中的「戰友」，需要由其他人托起再爬回地面，而最後一個離開深坑的人，則要靠自己的臂力和腳力獨自爬上來。整個過程雖然很辛苦，但我們能互相幫助，一起達到目標，一切都是值得的。



星級獎勵計劃獎品換領

還記得來到操場的獎項換領站時，每位同學都懷著一點點興奮的心情，來換領自己心儀的禮物。我覺得這個計劃非常有意義，它既可以鼓勵不同能力的同學，盡己所能做得最好，亦能培養持之以恆的精神，令同學們有不斷進步的空間和正確的學習態度！



VTC「開心動手做」

「開心動手做」的活動，不只引發了我對物理的興趣，還讓我增進不少科學知識。透過親手做模型，我得到深刻的體驗。此外，與同學一起合作，使我和組員默契加深，訓練了溝通與協作能力。很高興藉此機會和校外同學交流，互相指教，彼此學習。



社際室內賽艇比賽

能獲選參加這次的社際賽艇比賽，我感到相當榮幸。因為平日很少機會接觸這項運動，更遑論參加比賽。記得比賽當日的氣氛緊張，站在一旁的同學紛紛為所屬社別吶喊打氣，讓我們這些參賽者絲毫不敢怠慢。雖然最終我也在這場比賽落敗，但在整個過程中，我還是非常享受，也學到體育精神的重要。來年希望捲土重來，為社爭光。



環保工作坊

這十分難忘且難得的學習經歷。這次活動不但加深了我對已有知識的了解，更提升我對學習的興趣。在這次活動中，讓我接觸到在學校未曾學習過的環保知識，充實了我的課餘生活。



「花開富貴迎新春」長者探訪活動

這是我第一次探訪老人家，參加這次探訪活動後，令我獲益良多。我明白到和老人家相處並不困難，最重要是有耐心、主動鼓勵和關心他們。其實，有時候只需輕輕的一句問候，便可令長者們感到溫暖。記得剛開始與老人家坐下來，大家都感覺陌生。但經過一次又一次的互動後，我們都對彼此有更深入的了解。當中伯伯會主動分享他的喜好，與我們聊天。在這次的探訪活動中，最令我開心的是可以憑着自己渺小的力量，將歡樂帶給長者，也明白到原來自己的一個小動作，一個笑容是這麼重要的。希望以後還可以參與更多有意義的探訪活動。



迪士尼體驗工作坊

參加「迪士尼體驗工作坊」這個活動，加深了我對主題公園及酒店運作的認識。當天的所見所聞，有助我了解旅遊與款待科的課題及實際情況。比起書本學習，參觀及互動環節更能讓我吸收相關的知識，開闊眼界。



中電校園工程師活動

參與「中電校園工程師」活動後，增加了我對香港電路系統的認識，也提升了我對物理科的興趣。在這次活動中，最令我深刻的是以小組形式舉行的「模型創作比賽」。雖然在這個比賽中，我組並未獲勝，但卻增進了我們與組員間的友誼。

