

五邑司徒浩中學

F.D.B.W.A. Szeto Ho Secondary School

地址：九龍藍田啟田道七號

電話：(852) 2340 5916

網址：<http://www.szetoho.edu.hk>

傳真：(852) 2349 6376

電郵：office@szetoho.edu.hk

聯繫

November
2024

校長的話

馮嘉慧校長

由2024年開始，本人接任校長一職，實在感謝校董會的信任與支持。我將繼續秉承本校有教無類的辦學宗旨，五育並重，協助同學修身求學，發展自我，貢獻社會。

去年，學校進行了整體檢視，檢討過去三年的發展計劃，並與老師共同制定了新的發展周期目標(2024-27)：「照顧學習多樣性，促進教學多元化，提升同學學習表現」及「培養同學正確的價值觀，提升精神健康」。

學與教方面，本校致力照顧學習多樣性。老師根據同學的個人特質、學習動機及興趣，設計適切的學習模式及評估，再加上電子學習平台的輔助，增加「學時」，務求協助能力稍遜的同學鞏固基礎知識，又滿足能力較佳的同學對高階知識的追求。並透過互動課堂，增加學習的樂趣，期望同學把學習變成習慣，堅毅勤奮，最終學會自學。

課堂教學方面，老師透過課前預習、協作學習、電子教學及評估反思方式，培養同學積極的學習態度。優秀的教師團隊進行不同類型的協作計劃，改善課堂教學，如定期安排課堂觀摩及分享，以提高教學效能。為了進一步促進同學學術發展，我們實行「拔尖」、「補底」及「扶中」措施，包括建立人才庫，加強對不同學習需要的同學之照顧。

課業評估方面，透過分層課業，促進學習評估。為了增強同學學習自信心及提升同學自主學習的能力，老師設計不同程度的分層課業，就學習內容的深淺及思考程度的高低擬設習作，藉此照顧學習多樣性，引導同學持續學習，勇於嘗試。



鼓勵同學加入制服團隊，培養自律及團結精神

除了課堂學習外，延伸學習活動亦能帶動自主學習。老師為同學安排不同類型的學習活動及比賽，包括專題研習、學界運動比賽、藝術表演、營銷活動、科普比賽等，從而提升同學的協調、解難、領導等能力，發展專長，豐富學習經歷，充實自我。

價值觀教育方面，本年度以「禮貌」、「自律」、「尊重」及「誠信」為主題，課堂內外均以不同模式和平台加強道德教育，增加同學的認知及實踐，營造正向校園氛圍，提升品德素養。國民教育方面，除各科繼續推行「課程滲透」計劃外，老師亦會帶領同學參加不同類型的校內外活動，包括「中秋燈謎喜迎月」、「千人揮毫賀國慶」及國內考察等，增加同學國民身份認同。

同學的精神健康也是學校關注事項的重點。為了提升同學抗逆力，學校成立精神健康關注組，透過舉辦講座及工作坊，增加同學對精神健康的認知。從鼓勵同學參加課外活動，發掘體藝潛能，平衡同學對德、智、體、群、美、靈的追求；從校隊及制服團體活動，鼓勵同學培養自律及團結精神，建立堅毅不屈的人生態度；從服務學習，讓同學表達對弱勢社群的關懷，對生死有進一步的認知，望同學在以上種種潛移默化下，增強抗逆力。

家長一直是同學成長的重要支持者與協助者。除了家長教師會外，本校成立家長教育委員會，透過一系列的講座及工作坊，希望能加強家長與老師的聯繫，學習現今養育子女的方法，釋放壓力，共同建立以同學健康成長為目標的學習社群。

本人深信憑著校董會的信任與支持、老師的專業與愛心、家長的諒解與關懷、職工的支援與協助，以及社區的配合與發展，同學只要堅持不懈，力求上進，必定能健康成長，學有所成，澤人濟世。



帶領同學參加「千人揮毫賀國慶」活動，祝福祖國



與家長教師會委員通力合作，加強家校聯繫



與同學一起參加服務學習活動，表達對弱勢社群的關懷

老師的話

我的假期

蔡振華老師

每逢長假，我都會為自己安排一趟旅行，可以是一個精心安排的旅程，也可以是臨時興起的旅途。

每個人去旅行的意義都不同，有的為了接觸不同的文化、瞭解當地歷史以擴闊自己的眼界；有的可能並不在意旅行的目的地，最在乎的是和旅伴的相處，在陌生地方一起探險，加深彼此的情誼。



無論大家旅行的目的是甚麼，我都非常鼓勵大家踏出自己的舒適圈，多看看這個世界。雖然在陌生的環境中，我們需要面對各種挑戰，如語言障礙、迷路等，但這些經歷能促進我們的自我成長。

我的致富之道

陳蔚梵老師

知識不僅僅來自書本，更源於生活的每一個角落。每一次的旅行，不但是從一個地方到另一個地方的漫遊，更是洗滌心靈和增長知識的旅程。



在旅途中，我能接觸不同的文化與人群，這些相遇讓我明白：每個地方都有其獨特的故事和魅力。我希望各位同學也能充分利用自己的假期，去發現這個世界的美好，增長自己的見識，讓心靈更加豐盛。旅遊不僅是增廣見聞的機會，更是自我成長的歷程。

我堅信，行萬里路，所見所聞，都是人生中不可多得的寶貴財富！

我的獨旅

葉欣彤老師

一個人吃飯、一個人逛街、一個人看电影……這些可能都很簡單常見，但一個人去旅行呢？

第一次一個人旅行去，沒有旅伴，只有我自己獨自安排行程，自己乘坐飛機，單獨遠赴一個陌生的地方探索。



我在這趟旅途中，發掘到不一樣的自己，原來自己如此享受一個人的時光，原來一人旅行也能充滿樂趣。

我們生活中常有家人和朋友陪伴，很少有機會自己獨自面對和處理問題，但獨立是每個人成長的必修課，不願嘗試就不會知道自己原來也可以很堅強，也可以很獨立。

我的相機

黃冠嵐老師

美好的瞬間一閃即逝，只有照片能把那一瞬定格，讓我們回味珍貴的回憶。我很喜歡用我的相機記錄生活，外遊時更會帶上兩部相機，拍下美不勝收的風景、別具特色的街道和笑逐顏開的朋友。日後閒時翻開相簿，就彷彿乘上時光機，回到了那些幸福的時光，驚覺原來當時的自己如此快樂。各位同學正值最美麗的年華，在家人、師長和朋友的陪伴下成長。雖然大家要面對排山倒海的學業壓力，但我相信你們長大成人後，必定會無比懷念這段青蔥歲月。大家也不妨多拿起相機記錄日常，把美好的中學生活永遠留在大家的相機裏、相簿裏和心坎裏。



我的中學遊學之旅

江承志老師

高中時，我曾參加一趟英國遊學團，深入體驗英國的文化歷史。抵達倫敦後，著名的大笨鐘和泰晤士河給我留下了深刻的印象，讓我感受到古老與現代的和諧共處。我還參觀了劍橋大學，哥德式的建築物和濃厚的學術氛圍讓我神往。此外，我在斯特拉特福親身欣賞到英國文藝復興時期的文化遺產，觀看《哈姆雷特》話劇更是使我被莎翁作品的魅力深深吸引。那一次的遊學之旅不僅提升了我的英語能力，也讓我對文化交流的影響力有了更深的體會。我鼓勵每位同學都應該嘗試至少一次這樣的文化沉浸式學習，以拓展視野並促進個人成長。



我的刺蝟

張旭瑩老師

刺蝟長滿又短又密的硬刺，每當牠們感到害怕時便會將刺豎起，不讓敵人靠近。不過，雖然牠外表拒人千里，但一旦牠信任你，便會卸下防衛本能，收起硬刺，露出柔軟的腹部任你撫摸。

我有一隻刺蝟，牠天性膽小，有時也會毫不留情地咬我，被牠刺傷已是我的日常。但在多年的相處後，現在牠可以躺在我手心放鬆入睡，是牠信任我的表現。當然，讓牠卸下防衛的過程並不容易，但只要有足夠的耐性，總能得到牠的信任。各位同學，在學習過程中，我們總面臨著各種困難。有時候，解決問題並非能一蹴而就，但只要我們耐心去探索和努力以赴，總有一天能解決難題。



我的鋼筆

蔡浩中老師

我的書桌上放着一支壞掉的鋼筆。這支鋼筆並不精美，也不昂貴，卻滿載着我求學歲月力爭上游的步步足印。

剛上高中時，面對着晦澀難懂的課本、堆積如山的作業，以及紛至沓來的考試，我多少有點無所適從。於是某天下午，我到書店買了這支鋼筆，代表着學業上新的開始。自那以後，無論是功課或考試，靠着它和我一起努力，我慢慢追上了進度。直到大學畢業，它也從未離開我的口袋。

如今，這支鋼筆早就「功成身退」，但它依舊靜靜地躺在我的書桌上。我曾用這支鋼筆寫下了我的堅持，寫下了我的努力，也寫出了我的未來。希望大家也能擁有一支自己的「鋼筆」，一股遇上迷茫時能自我鼓勵的力量。

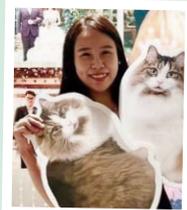


我的過時手提電話

李栩欣老師

在這個科技快速變化的時代，手提電話更新換代的的速度驚人。然而，我老舊的手提電話在我的心中卻佔據著特殊的地位。即使它的功能已漸漸無法滿足我的需求，但由於它滿載著我的珍貴回憶，記錄了我許多重要的時刻，所以我依然堅持使用它。

每天早晨鬧鐘響起時，我第一個動作就是伸手去關掉電話。這個看似簡單的動作，象徵著新一天的開始，我的電話也準備記錄我新一天的一點一滴。所以它不僅是通訊工具，更是我生活的一部分。在這個瞬息萬變的世界裡，我希望大家能在不斷更換硬件的同時，更好地平衡社交媒體與現實生活，珍惜硬件背後記錄著的每一個當下、每一個人、每一份情……



試後及暑期活動

美荷樓生活館導賞及參觀青年旅舍

5B 劉棕寶

在這次的參觀中，我瞭解到美荷樓的歷史，而最令我印象深刻的就是和同學一起玩遊戲，內容是我們要跟著屏幕中昔日的香港小學生做體操，若姿勢正確便能加分，得分最多的人便是贏家，我們玩得不亦樂乎。

美荷樓的遊戲
令同學樂而忘返

其後，我們還參觀了青年旅舍，旅舍每個房間內有兩個洗手間、四張雙層床，還有一個客廳，這比我想像中寬敞，令我感到很新奇，對那個年代的住房有了更深的認識。

大灣區「智」為未來科技體驗營2024

4D 黃迪舜

暑假期間我參加了中大賽馬會智慧未來科技體驗營，認識了AI的創建、用途和將來的發展。透過組裝模型的訓練，我們學會如何更有效地使用AI。我們透過程式指令，控制智能車完成不同的任務，最後我們的組別更喜獲「人機互動獎」。

在這次活動中，我深刻體會到團隊合作和溝通的重要，只要我們適當地使用AI，它將會大大減省工作的成本和時間，我期待發掘AI的更多功能。

操作智能車，
體會AI科技的力量

TEEN晴計劃團隊訓練活動

2D 黃逸星

這次TEEN晴計劃團隊訓練活動讓我獲益良多。一開始教練先讓我們學習地壺的玩法和歷史，令我對地壺這項新興運動有了新的看法。一開始我認為地壺就只需要把自己的壺推到中央便可以了，可是當真正玩起來的時候，我發現地壺這項運動並不是想像般簡單。這個過程不但需要把地壺推向中央，還需要放置一些地壺來預防他人衝撞中央的地壺，更要講求和隊員的溝通和合作。總結來說，這次的體驗讓我對地壺這項運動有了更準確的理解，也讓我學習到與合作伙伴溝通的重要。

齊玩地壺，樂在其中

地理科長洲考察

5B 王芷晴

當天風和日麗，我們由兩位老師帶領到長洲沙灘上進行考察。我們分為三組，每個人有不同職責：有的觀察風向，有的下海並測量距離，有的作紀錄，有的統計波浪頻率……而下半部份的考察任務是觀察沉積物的大小、磨圓度以及海灘剖面，並仔細記錄。我們更為沙灘地貌拍照，以便完成考察筆記。

當天雖有陣雨，我們最後還是成功完成了考察。這次考察令我學會了很多不同考察設備的用法，也增進了友情。

在沙灘上認真觀察和
測量，驗證所學

「青年就業起點」暑期生涯規劃嘉年華

5B 張曉澄

參加此次活動後，透過工作坊、講座以及一些小遊戲，我們瞭解到未來道路其實有著各種的可能性，也同時學會不同種類的工作知識，例如攝影、經營店舖、面試技巧，以及跟同事溝通協作的方法，讓我更深入地掌握人與人溝通的秘訣。此外，我們又完成了16型人格測試，更清楚瞭解適合自己的工作，對自己的生涯規劃有了更明確的方向。

認真完成人格測試，
瞭解自己，規劃未來

南豐紗廠歷史體驗及營商工作坊

5C 羅淑敏

通過這次參觀南豐紗廠的活動，我更深刻瞭解香港昔日紡織業蓬勃的發展。以往我只在書本上看過相關的歷史，這次有幸親臨南豐紗廠，終於實地看到當時工廠所使用的工具和生產過程。南豐紗廠保留了珍貴的歷史藏品及照片，加上講解員的解說，擴闊了我對南豐紗廠的認知，而且當中所保留的棉紡舊物令我更深刻感受到南豐紗廠傳承的精神。這次參觀令我收穫豐富，對於香港紡織業有更深的瞭解，我真希望能再次參與南豐紗廠所舉辦的活動！

體驗剪紙樂趣，
一同傳承文化

社際趣味數學比賽

4A 鄧宇田

在社際趣味數學比賽前一天，我還在不斷溫習奧數的題形，決心要為紅社全力以赴。

到了比賽當天，我十分緊張，心中雜念頻生，害怕答錯會連累隊員。幸好學兄留意到我的擔憂，便鼓勵我放寬心，要好好享受當下。我便漸漸放下不必要的擔憂，頓感平靜多了，繼而跟本來陌生的隊友打成一片，我最終更鼓勵了一位不敢開口的隊友作答。

雖然我在比賽中沒有過人的表現，但我十分享受這次比賽，也領悟到比賽的重點不在結果，而在於過程。



四社同學正絞盡腦汁
鑽研题目的奧秘

生涯規劃日

6D 廖婉然

當我看見生涯規劃日上有攀石的選擇，便毫不猶豫地選擇了它。我認為攀石極具挑戰性，能帶來很大的成就感。我本以為攀石場是筆直高大的室外峭壁，沒想到是高4至5米的室內攀石場，而這個運動也不叫「攀石」，叫「抱石」。

「抱石」和「攀石」的分別在於前者的整個攀爬過程無需別人輔助，一個人也可以隨時進行。抱石的難度分為好幾級，每一級難度也會遞升一級。教練教授基本的技巧後，便讓我們嘗試。起初大家都嘗試低難度的練練手，後來紛紛躍躍欲試，想挑戰高難度的。教練示範了一些高難度的路線，讓我們觀摩和挑戰。在這凹凸不平的石牆上有可以跳躍的路線，有傾斜45度的峭壁，甚至還有要求雙腳懸在半空的攀爬難點，這些都很考驗我們的臂力和腦力。

時間過得很快，活動在大家都意猶未盡的時候便結束了。教練分享了他們的經歷，我在其中也感受到他們的堅持。這次參觀和嘗試拓闊了我的視野，讓我對相關的運動行業有了更深的認識。

初嘗攀石，挑戰自我

投委會理財教育體驗

4A 呂沁恩

參加這個理財體驗工作坊後，我明白到理財的重要。工作坊分別由四個小遊戲組成，這些遊戲的主題各有不同，我從中學會了控制日常開支、投資中存在的風險，提高對詐騙的警覺性以及應對詐騙的方法。因此，這個工作坊令我受益匪淺。



在遊戲中認識理財之道

理財工作坊

4A 黃韻晴

參加了這個理財工作坊，我獲益良多。中三的時候，雖然老師曾教導我們理財知識，在課堂上也曾有一些活動讓我們更容易明白如何理財，但有一些概念還是較為模糊。這個工作坊運用了一些遊戲，令我們更瞭解理財的具體做法和投資風險，十分實用，所以我很慶幸能參與這個工作坊。



透過小組遊戲，
認識更多理財知識

參觀鄧肇堅醫院急症科訓練中心

6A 梁家霖

鄧肇堅醫院急症科訓練中心的設施非常先進，模擬病房、急救設備、虛擬實境訓練系統等，都為學員提供了真實的臨床環境。這些設施能讓醫護人員在安全的環境中進行實操演練。此外，訓練中心更設有專門的模擬急救車，讓學員能夠在接近實際的情況下進行訓練。參觀期間，我有機會親身參與一些簡單的急救，例如CPR和使用AED。這些實際操作讓我感受到急救技能的重要，並提高了我應對的信心。這次參觀讓我對急救醫療有了更深入的認識，我期待未來能有更多的機會參加類似的培訓，進一步提升自己的急救知識和技能。

即將進行急救演練，
同學都躍躍欲試

境外遊學

台灣

五天的旅程，說長不長，說短不短，卻在我心裏留下了深刻的記憶。首先，要感謝兩位老師、領隊、司機及導遊趙大哥，在這幾天悉心照顧我們，無微不至。加上同學之間互相體諒幫忙，最終成就了這次愉快的旅程。亦因為這些經歷，讓我們放下學習的勞累，享受台灣的人文風景，結下友誼的果實。其中，令我最為感動的，不止於與同校同學增進友誼，更多是在交流中結識了台灣樹林高中的同學，他們以歌舞相迎，令我們充分感受到台灣的熱情好客，實現橫跨兩地之交，體現交流團的意義。



與台北市樹林高中師生聚首一堂，交流兩地文化



踏在滿佈小石的路軌上，感受十分老街的古韻

4A 伍曉晴

I have never been to Singapore before and this trip was an eye-opener. During the trip, I was able to learn more about Singapore, meet new people and enhance my English skills.

This trip thing encourages you to learn English in person. I was born in Hong Kong and most people don't speak English here, so I didn't have many opportunities to talk to others using English a lot. Singapore turned out to be the opposite: local citizens mostly use English to communicate with others and English is one of their main languages.

While on a street that was selling souvenirs, food and other stuff, a drink store caught my eye. It was very sunny at that time so I couldn't say no to buying a cold drink for myself. I was a bit nervous at first knowing that I had to use English to order what I wanted from the shopkeeper but I realized that this was a great chance for me to try my speaking skills! So, I shrugged off the feeling and went into the store to order. To my surprise, it was not that hard to speak in English! I was even invited to chat with the staff there about Singapore's culture, food, places and more! Thanks to that experience, I was able to meet new people, learn more about Singapore and, most importantly, I conquered my fear of speaking in English!



Waiting for our first English lesson



Touring the NEWater Visitor Centre

上海

在這次上海體藝傳承交流團中，我有兩個十分難忘的經歷，分別是參觀東方綠舟和豫園。

在東方綠舟中，我們觀賞了仿真航空母艦。母艦上有各式各樣的武器，如防空炮、蘇式衝鋒槍、中正式步槍等。當中亦有不同類型的戰鬥機、武裝直升機、坦克等。參觀期間也體驗了模擬射擊，我在三十發子彈中沒有一發打中戰靶，只得零環，令我深深感受到軍人的厲害和偉大。他們除了要天天進行艱苦的體能訓練，還要離鄉背井，守衛國家安全，是一個十分艱辛的工作，我們要感謝他們的付出。

其次，在參觀豫園時，我欣賞到園內十分雅致的庭院，如點春堂。它的外觀十分華麗，令人流連忘返。正正因為一代又一代人用心保育豫園，我們如今才有機會到這裏參觀，欣賞如此美麗的人文建築。



探訪上海鐵嶺中學，親嘗繪製扇畫



參觀上海東方綠舟訓練基地，一睹航空戰機的真身

5A 朱海源

澳門

這次參觀令我對澳門的歷史及傳統文化有更深入的瞭解，體驗國家不同領域的最新發展，拓寬視野。我們遊歷了大三巴牌坊，即澳門天主之母教堂正面前壁的遺跡，亦是澳門標記性的建築之一。此外，我們也參觀了澳門博物館，瞭解澳門傳統歷史文化。博物館位於澳門市中心的古蹟大炮台上，由葡萄牙建築師設計。博物館分為三個主要部分：澳門大炮台的博物館展覽大樓、大炮台迴廊展廳和博物館行政大樓。當中令我印象最深刻的是參觀大炮台時，白鴿停留在炮台上，這一幕讓我驚覺和平的珍貴，保家衛國戰士的愛國精神值得我們世代歌頌。



模擬划龍舟，體驗中華文化

4A 黃飛揚



參觀澳門青少年愛國愛澳教育基地，瞭解當地國情教育

國情教育活動預告

月份	活動
2024年11月	內地考察團——珠海創新科技內地考察
2024年11月	《本草無疆》一帶一路上的中醫藥進校園講座及中藥肥皂工作坊
2024年11月	中一專題研習——大坑舞火龍活動
2024年12月	長洲文化考察
2024年12月	「內地高校招收香港中學文憑考試學生計劃」講座

月份	活動
2025年1月	元宵攤位
2025年2月	中華文化周
2025年3月	廈門創新科技與歷史文化探索之旅
2025年5月	語文大比拼
待定	大灣區職涯探索之旅

如何備戰文憑試？

周敏潼 (2023-24畢業生)

各位學弟學妹，大家好！文憑試又快將來臨，各位準備得如何呢？你是否感到焦慮不安，擔心自己考不好？這些都是很自然的事，不用害怕，因為到最後所有的擔憂和恐懼都會在踏上考場的一刻盡數瓦解，請相信我！

一提起文憑試，便會想到當初的我和你們都一樣，天天和同學一起抱著書本，以誓死把知識「塞」進腦袋的架勢，開啓了自己的中六生涯。而我認為這個階段的你們最應該做的便是不要害怕犯錯。因為每一個錯誤都可能成為你能否取得更高分的關鍵，甚至是奪星之路的鑰匙。因此，正確的知識應及早銘記腦海，而錯誤的理解須及時糾正，並舉一反三。

另外，我想送大家一句話：「殺不死我的只會使我更強大！」不要害怕文憑試，因為人生長路漫漫，文憑試不過是其中短短的一環，當你成功跨越並細細回味來時路的點點滴滴，你可能會發現這場考試不過是過眼雲煙的一場夢。

最後祝願大家前途似錦，我在未來數學教育的道路上恭候大家。



徐梓銘 (2023-24畢業生)

說時遲，那時快，新一屆中六學弟學妹又快將迎戰文憑試。相信大家對文憑試都十分擔憂，就讓我在這裡分享一下過來人的經驗吧。

坦白說，要備戰文憑試，首先就是認清自己的方向和目標。究竟你在各個科目的目標成績是多少呢？而你覺得自己又能不能達到呢？其次，每個科目達到等級三、四或五的要求都不一。如果你已經定下了目標成績，接下來就要知道自己重點溫習的課題應是甚麼。以物理科作例子，如果我目標成績是三，而歷年大概獲得四至五成的分數便足夠了。所以我首要目標是熟讀《力和運動》這一課，因為這一課佔比分最大，然後再來溫習其他課題。因此我建議你們可以花點時間，設計一張目標圖，慢慢一步一步認清目標，由目標分數到目標課題——小心計劃。當你把所有科目的溫習藍圖都設計好後，就每天按計劃堅持完成練習。不過，最重要的仍是你的心態，心態要穩，要相信自己一定得！

希望你們都能成功在文憑試取得理想的成績。一時的成績，並不會定義你的一生；但你的態度如何，你的成績便將如何。



徐同學在科大加入了劇社，延續中學時的興趣

梁柏賢 (2023-24畢業生)

未入正題，先分享一個小故事。每年學校都會在文憑試前舉行一次模擬放榜，根據老師對學生的綜合評估，預計學生的文憑試成績。當時我的模擬試成績並不理想，甚至不能符合大學最低收生要求。但是最後我的文憑試成績是534A5*4，並成功入讀香港理工大學。所以只要不放棄，你我皆是「黑馬」！以下是我的一些溫習經驗，希望能幫助各位。

第一，來自馮校長的金句：「堅毅！勤勞！」馮校長是我的會計科老師，她每天都會反覆提醒我們要堅毅要勤勞，她這句說話我一直銘記於心，或許我們每天的進步並不多，但哪怕只有那0.01%，只要堅持總有一天能達到100%。

第二，心態比一切重要。文憑試不但是評核考生從課本吸收知識之多少，更是考驗我們的心理抗壓能力。儘管書本的知識早已倒背如流，當踏入考場的一瞬間，陌生的考場、陌生的考官、陌生的「對手」等皆會出現在你面前，很容易令你忘記熟記在心的知識，所以「平常心」十分重要。許多考生都會因為過度緊張而導致考試結果不如理想，但仔細地想一想，文憑試固然重要，但是它並不能代表一切，更不能定義你的人生成功與否，所以擺正心態，只要搏盡便會無悔，結局早已不再那麼重要了。

文憑試只是人生的一個小轉折，曾聽某些學兄學姊說過，多年以後回想起文憑試的你也許只會淡然一笑，所以只要不留遺憾，那便足矣。各位學弟學妹，加油吧！我在理大等着你們。



呂雪華 (2023-24畢業生)

文憑試是一項既艱難又十分重要的人生戰役。對於大多數同學來說，是生命中第一項大挑戰，也是人生的必經之路。

我分享一下我如何備戰中文科。我最大的秘訣是抱有興趣去面對中文科，只要抱著興趣，才能投入每一篇文章，好好瞭解作者生平，瞭解寫作動機，瞭解文章寓意。死記硬背並不完全是良藥，興趣才是。在興趣的基礎上多加鑽研，自然而然地就能理解到《登樓》中杜甫憂國憂民的情懷與報國無門的無奈；領悟到《逍遙遊》中莊子超脫豁達的人生觀與物我兩忘的人生境界，明白到《始得西山宴遊記》中柳宗元的痛苦及西山如何能縫合他心上的傷疤。

人生每個階段都有每個階段的煩惱，面對的困難各有不同。會害怕、擔憂，都是很正常的，我們最重要的是問自己：這段經歷能給我們帶來什麼？如果你能認真備戰，你會擁有相應的成績；如果你能平衡壓力，你會獲得優秀的抗壓能力；如果你能堅持到最後，不論結果如何，你都是成功的！

最後，祝學弟學妹都能夠得償所願。不必擔憂，只要認清自己的理想，朝著自己的目標，我們總能成為掌舵自己人生方舟的船長！



面對文憑試，最重要是笑著迎戰

家長教師會 (2024-2025) 活動預告

月份	活動	內容
2024年11月	會員大會暨家長教師交流會	會務報告、家長校董選舉、與班主任茶敘
2024年12月	親子工作坊	主題待定
2024年12月	襄善周	籌款攤位
2025年2月	家長教育講座	教育子女心得
2025年3月	親子樂悠悠	親子一日遊
2025年4月	親子工作坊	主題待定
2025年5月	中三選科簡介會	中三選科介紹
2025年6月	親子工作坊	主題待定
2025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
2025年10月	高中與大學聯招簡介會	講解高中課程與大專收生要求之關係

獲獎消息



本校同學熱心服務社群，獲頒「賽馬會義工眾心行善服務」獎狀



2023-24年度中一及中二級十位同學獲頒「看漢中文閱讀計劃優異獎」



2023-24年度中三級同學於「星級獎勵計劃」中表現出色，獲頒獎狀



4A班獲「2023-24晨讀獎勵計劃」大獎



6A朱海源榮獲「可持續發展目標網上學習獎勵計劃2024」金獎



6A王啟謙與3A廖詠宜參加「閱讀中華——10校閱讀報告大賽」，分別獲得高中組傑出獎及初中組優異獎



6B容梓桓(左二)參加「The Microsoft Office Specialist Championship Hong Kong 2024」，表現優異，獲頒獎盃



6C班梁洛源榮獲屈臣氏集團頒發「香港學生運動員獎」