



親愛的家長：

校長的話

大家好！天氣漸涼，大家緊記多添外套，保重身體！

不知道大家有沒有聽過「矛盾十誠」的人生原則？這十條原則很有名氣，過去三十年來，在不同的角落被不同的人用來鼓勵自己和身邊的人。據說諾貝爾和平獎得獎人德蘭修女在加爾各答建立的「兒童之家」牆上，也貼有這十條原則的八條。許多人也因此認識了這鼎鼎大名的「矛盾十誠」，也就是一本小書「不管怎樣，還是要」的內容，作者是肯特·齊思(Kent M. Keith)。

以下就是本書中的十條「誠律」：

1. 可能一些人是邏輯不通、不講道理、只顧自己的。但不管怎樣，還是要愛人。
2. 你做好事，別人說你是為自己打算。但不管怎樣，還是要做好事。
3. 你成功以後，會獲得假朋友和真敵人。但不管怎樣，還是要成功。
4. 你今天所行的善事，明天就會被遺忘。但不管怎樣，還是要行善。
5. 誠實與坦率待人，常使你受到傷害。但不管怎樣，還是要誠實坦率。
6. 眼光遠大的人，會被心胸狹隘的小人打擊。但不管怎樣，還是要眼光遠大。
7. 人都會同情弱者，可是只追隨贏家。但不管怎樣，還是要為弱者奮鬥。
8. 你多年建立起來的東西，極可能毀於一旦。但不管怎樣，還是要建設。
9. 別人急需幫助，你幫了忙以後竟然被他們攻擊。但不管怎樣，還是要助人。
10. 你把最好的自己獻給了世界，卻大大受挫。但不管怎樣，還是要獻上最好的你。

如果你能接受這十條矛盾誠律，你就有機會從這個複雜的世界裡得到了自由。這確實是一本非常具有正面訊息的溫暖小書—「不管怎樣，還是要」！

今期家書還有以下事情請你們留意：

## 1. 有關課後活動安排

由本星期六（30/11）起，原定之聯課活動將會如常運作，而由下星期一（2/12）起，所有課後活動及補課亦將恢復按既定時間運作（自強室將開放至 7:45pm）。如社區有突發情況，將另行再作改動通知。

## 2. 中三級家長晚會（學生必須出席）

本校中三級家長晚會於 12 月 6 日 7:00pm – 9:00pm 舉行，學生必須出席並於當晚 7:00 直接到禮堂點名，家長請於當晚 7:00pm 前抵達所屬班房。是次家長晚會目的如下：

- ① 讓家長於統測後了解子女的學習現況；
- ② 讓家長及學生瞭解選科策略，以作好部署；
- ③ 初中學院畢業要求及學生統測表現；
- ④ 學校對中三學生的支援及對升中四的要求。

每年晚會都有很多家長詢問一些他們關心的問題，為了更有效率地回覆大家，敬請將你們的詢問填寫在回條的背面上，於下星期三（4/12）或之前交回班主任。多謝你們的參與。

【尚有資料請翻閱後頁】

願你們身心健康！



葉志兆 校長

### 3. 中一二級「體動樂 20」午間活動

本校參與了教育局的「發展活躍及健康校園計劃」，希望透過參與活動，令同學培養運動習慣，幫助他們達致世界衛生組織建議指標，即每天累積最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動（簡稱 MVPA 60）。

體育科於 11 月初一連兩天舉行了中一二級體能活動之「體動樂 20」，活動目的是提升學生參與體育活動的興趣，善用閒暇，隨時隨地做運動，加強體適能及促進身心健康。學生在 20 分鐘內按自己能力去完成十個不同的體能小遊戲，包括有步行樓梯、單足平衡、踏台階等。活動當日，同學們都十分認真參與，樂在其中；最後有 11 位同學順利完成 10 個項目及獲得滿分成績。

最後，期望每位小馬可賓人能建立一個活躍的生活習慣，生活更健康。

獎項：

#### 1. 個人獎項：完成 10 項滿 20 分

級別	姓名
中一級	1C 黃學盈、1C 劉成軒、1C 盧胤均、1C 王承乾、1C 蔡宇晉、1C 黃子由、1D 吳沅霖
中二級	2A 江祉進、2A 馬國峻、2B 康綽嘉、2D 黃虹萍

#### 2. 班際獎項

	中一級	中二級
冠軍	1D (平均每人完成 6.5 項)	1C (平均每人完成 6.2 項)
亞軍	2D (平均每人完成 6.7 項)	2A (平均每人完成 6.3 項)

### 4. 派發上學期統測成績單

今天會派發中一、中四及中五級的上學期統測成績單，請家長簽署後於下星期一由學生交回班主任檢查，成績單上設有反思欄，請家長指導子女填寫。中二至中三的成績單將於稍後的家長晚會派發。

### 5. 上學期考試安排

上學期考試臨近，今天將發出中一至中五級上學期考試的電子通告，內容包括考試時間表及考試範圍等安排。家長請細閱有關通告，並督促子女努力溫習，爭取佳績。

### 6. 換季事宜

11 月 21 日(星期四)至 11 月 29 日(星期五)為換季緩衝期，同學可選擇穿著冬季或夏季校服，12 月 2 日(星期一)將會正式換季，請同學換上整齊冬季校服回校。同學可先預備冬季校服，不合身的校服請盡早更換。換季緩衝期及換季後，如當天有體育課，同學可穿著全套冬季體育服\*回校。

此外，在天文台發出寒冷天氣警告下，學生可在校服外加穿淨色羽絨襖，其他質料的外套則不可穿著回校。而女生在寒冷天氣警告下，可穿著全套冬季體育服\*回校。頸巾顏色以純白、純黑或純綠色為主。有關冬季校服指引，可參照中文版手冊第七及八頁（英文版第十一及十二頁）。

註：「全套冬季體育服」指同學必須穿著整齊全套冬季體育服回校(包括外套)，如天氣寒冷可加穿白色長袖內衣。

### 7. 留意社區情況變化

近日因應社會情況變化及衝突，請家長更留意及叮囑子女，大規模的社區集體活動時有機會觸發不快或意外，甚或引至身心傷害及法律責任，故家長務必與子女保持密切溝通，叮囑子女注意人身安全，遠離可能出現的混亂、危險及非法活動。讓我們一起為社區及社會求平安及包容，從上帝而來的愛勉勵我們。

此外，香港青年協會家長全動網，得悉最近的「社會事件」引起社會上很大的迴響及關注，家長多方面需要支援，故印製「對應社會事件家長錦囊」小冊子。內容包括家長與子女分享「社會事件」的方法及常見子女問題解答。家長可從右面 QR Code 下載或瀏覽網頁（[psn.hkfyg.hk](http://psn.hkfyg.hk)）。

