



香港神託會主辦
馬錦明慈善基金馬可賓紀念中學
【家訊·家書】(中一至中五級適用)

第十七期
十二月十七日

親愛的家長：

校長的話

下星期便是聖誕節，盼望家長與子女有更多時間共聚，數算上帝在我們生命裡大大小小的恩典。聖誕節期間請督促子女不可狂歡，注意切勿結交損友，外出活動時要愛惜社區設施，更要遠離可能出現混亂、危險及非法活動。假期後便是上學期考試(暫定)，請同學好好分配時間完成功課及溫習，爭取好成績。假期時如須向警方求助，可致電屯門分區警署（電話：3661 1670）。

現時疫情嚴峻，學校需要暫停面授課堂，加上日常生活可能遇上各種改變，學生的學習節奏和溫習計劃或會被打亂；他們面對考試，難免感到壓力，心情可能變得緊張或忐忑不安。因此，家長可重溫教育局早前上載至「教育局 YouTube 頻道」一系列名為『[疫流停課·不停「愛」](#)家長篇』的心理教育短片，以了解協助子女處理負面情緒的方法，使他們能夠保持心理健康。教育局亦不時更新「[家長智 NET](#)」網頁，為家長提供協助子女管理情緒的資訊，例如專題文章「[拆解情緒的密碼](#)」。此外，教育局的教育心理學家特別製作兩張以中學生為對象的電子海報，以輕鬆和口語化的形式，鼓勵學生及家長善用正向技巧應對考試壓力，詳情請參閱今期家訊家書內容：

最後，謹祝各家長及同學聖誕快樂及新年進步。

1. [疫流停課·不停「愛」](#) 家長篇



3. 專題文章「[拆解情緒的密碼](#)」



2. [家長智 NET](#) 網頁



今期家書還有以下事情請你們留意：

1. 聖誕崇拜安排（23/12/2020）

由於疫情關係，今年的聖誕崇拜將會改以網上直播形式進行，請注意以下事項：

1. 同學須於 8:45a.m. - 9:00a.m. 進入學校網上直播賬號及會由班主任點名
2. 9:00a.m. - 10:15a.m. 為聖誕崇拜時間
3. 初中及高中崇拜的登入 PMI 及密碼請參閱校內 eClass 通告

【尚有資料請翻閱後頁】

願你們身心健康！



張冠康 校長

主曆二零二零年十二月十七日

2. 上學期考試安排

一月份的中一至中五級上學期考試，暫定將如期進行，請同學為考試做好準備，有關考試時間表及考試範圍等考試詳情，請參閱早前已發出的電子通告。

3. 疫情考試 善用法寶 積極面對 給學生和家長的電子海報

教育局的教育心理學家特別製作兩張以中學生為對象的電子海報，以輕鬆和口語化的形式，鼓勵學生及家長善用正向技巧應對考試壓力：

(1) 學生電子海報：你想要哪件法寶幫你準備考試？

面對考試壓力，個人的想法、行為和情緒會互為影響。學生電子海報旨在向學生介紹一些保持身心健康的小錦囊（包括培育成長的心態、訂立實際可行的小目標和尋找夥伴同行等），協助他們在疫情下積極面對考試。



(2) 家長電子海報：考試期間我想關心和鼓勵子女，可以怎樣做？

家長的支持和陪伴，是學生抗壓的強心針。家長電子海報提供考試期間如何向子女表達關心和支持的小貼士（包括多說肯定和欣賞的說話、適當地運用身體語言表達關心和抽時間一起進行活動等），從旁陪伴子女應付考試。



4. 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，而「國旗法」、「國歌法」及「港區國安法」已經實施，更要避免觸犯相關法例。請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（http://psn.hkfyg.hk/value_added/detail/2003/）。





香港神託會主辦
馬錦明慈善基金馬可賓紀念中學

【家訊·家書】(中六級適用)

第十六期
十二月十日

親愛的家長：

校長的話

下星期便是聖誕節，盼望家長與子女有更多時間共聚，數算上帝在我們生命裡大大小小的恩典。聖誕節期間請督促子女不可狂歡，注意切勿結交損友，外出活動時要愛惜社區設施，更要遠離可能出現混亂、危險及非法活動。假期後便是上學期考試(暫定)，請同學好好分配時間完成功課及溫習，爭取好成績。假期時如須向警方求助，可致電屯門分區警署（電話：3661 1670）。

現時疫情嚴峻，學校需要暫停面授課堂，加上日常生活可能遇上各種改變，學生的學習節奏和溫習計劃或會被打亂；他們面對考試，難免感到壓力，心情可能變得緊張或忐忑不安。因此，家長可重溫教育局早前上載至「教育局 YouTube 頻道」一系列名為『[疫流停課·不停「愛」](#)家長篇』的心理教育短片，以了解協助子女處理負面情緒的方法，使他們能夠保持心理健康。教育局亦不時更新「[家長智 NET](#)」網頁，為家長提供協助子女管理情緒的資訊，例如專題文章「[拆解情緒的密碼](#)」。此外，教育局的教育心理學家特別製作兩張以中學生為對象的電子海報，以輕鬆和口語化的形式，鼓勵學生及家長善用正向技巧應對考試壓力，詳情請參閱今期家訊家書內容：

最後，謹祝各家長及同學聖誕快樂及新年進步。

1. [疫流停課·不停「愛」](#)家長篇



3. 專題文章「[拆解情緒的密碼](#)」



2. [家長智 NET](#)」網頁



今期家書還有以下事情請你們留意：

1. 疫情考試 善用法寶 積極面對 給學生和家長的電子海報

教育局的教育心理學家特別製作兩張以中學生為對象的電子海報，以輕鬆和口語化的形式，鼓勵學生及家長善用正向技巧應對考試壓力：

(1) [學生電子海報](#)：你想要哪件法寶幫你準備考試？

面對考試壓力，個人的想法、行為和情緒會互為影響。學生電子海報旨在向學生介紹一些保持身心健康的小錦囊（包括培育成長的心態、訂立實際可行的小目標和尋找夥伴同行等），協助他們在疫情下積極面對考試。



(2) [家長電子海報](#)：考試期間我想關心和鼓勵子女，可以怎樣做？

家長的支持和陪伴，是學生抗壓的強心針。家長電子海報提供考試期間如何向子女表達關心和支持的小貼士（包括多說肯定和欣賞的說話、適當地運用身體語言表達關心和抽時間一起進行活動等），從旁陪伴子女應付考試。



【尚有資料請翻閱後頁】

願你們身心健康！



張冠康 校長

主曆二零二零年十二月十日

2. 畢業考試安排

一月份的中六級畢業考試，將如期進行，請同學為考試做好準備，有關考試時間表及考試範圍等考試詳情，請參閱早前已發出的電子通告。

3. 聖誕崇拜及聯歡會安排（23/12/2020）

當天中六同學回校時間為 8:45a.m.，安排如下：

| 時間 | 內容 |
|------------------------|-----------------------|
| 8:45a.m. - 9:00a.m. | 同學於課室集隊及由班主任帶領進入禮堂就座 |
| 9:00a.m. - 10:15a.m. | 崇拜 |
| 10:15a.m. - 10:30 a.m. | 小息 |
| 10:30a.m. - 11:30a.m. | 聯歡會 |
| 11:30a.m. | 放學(由於之後有教師團契，同學須立即離校) |

溫馨提示：

- ◇ 高中崇拜的登入 PMI 及密碼請參閱校內 eClass 通告
- ◇ 中六同學會於課室集合，班主任點名後，排隊進入禮堂
- ◇ 由於疫情，本年度不會有任何茶會飲食，中六同學須繼續遵守防疫措施，**任何時間不能除下口罩**，以保護自己及身邊的同學。
- ◇ 當天同學會進行有足夠社交距離的聯誼活動
- ◇ 當天中六同學必須穿著**整齊的冬季校服**參加聖誕崇拜。
- ◇ 如中六同學於當天要**帶相機或攝錄機**，**必須先向班主任申請**，同學須保持社交距離，於老師在場及同學知情下拍照，不可偷拍同學的醜態或不雅照片，更不得隨意上載照片。

4. 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，而「國旗法」、「國歌法」及「港區國安法」已經實施，更要避免觸犯相關法例。請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（http://psn.hkfyg.hk/value_added/detail/2003/）。

