



親愛的家長：

校長的話

疫情非常嚴峻，加上天氣持續寒冷，大家要保重身體。疫情下相信大家會常常收到不少疫情資訊，看後難免對心情有所影響。以下為香港心理衛生會在社交平台的發文，以「Omicron」一字，提醒大家疫情裡需關心自己的精神健康，在此引用與大家分享：

O - Optimism 樂觀的心重要

保持樂觀當然重要，樂觀積極的心更能提升抵抗力，我們可以回顧生活中值得感恩的事，以往成功走過艱辛的人生經驗，來勉勵自己，正所謂關關難過關關過，每一個經歷都有當中的意義。

M - Meditation 多做舒緩壓力練習

面對疫情的不確定性，很自然會有焦慮的感受，但長期焦慮感反過來會影響我們的身體，如肌肉崩緊，心跳呼吸急速，這些身體反應改變，又同時會令焦慮感增加。因此要避免這惡性循環，建議大家可以做不同的舒緩練習如肌肉鬆弛法，意想放鬆法，呼吸練習等等。

I - Interest 保持興趣

抗疫生活難免會令人感到枯燥，若單只留意抗疫資訊也不是辦法，生活也需要趣味及新發現，鼓勵在家安排自己感興趣的事，或建立新興趣讓自己可以身心得到放鬆。

C - Connection 與人保持聯繫

疫情下雖然社交限聚令持續，但仍可以善用科技與身邊親朋好友保持聯繫，簡單一個訊息，一個電話與別人傾訴，除抗疫生活外，相信都有很多值得我們與朋友分享的生活小事，如果遇到不快的事，更可以找朋友分擔。

R - Record 把有用資訊好好記錄下來

能夠做到未雨綢繆的確會令人感到安心，知道求助的方法及社區資源的連結 URL，並好好記錄下來，加上預備足夠的抗疫物品，作不時之需，也能讓我們得着平安感，作好一切的打算。

O - Order 建立新秩序

疫情下市民原定工作生活計劃都被影響，學童在家上網課，「打工仔」可以的都在家工作，要專注於當前的工作不容易，因此更應該建立新的秩序，定下時間表，何時工作，何時享受家庭生活，若可以就找一個空間，讓小朋友可以專注上課，最理想的是可閉關的房間，也有建議指大家可以特意穿著外出衣與休息時的衣物分開，讓身心適應現時工作的狀態，發揮效能。

N - Nowadays 好好活在當下

心態上要學習活在當下，人的確有很有限制，正所謂明天自有明天的憂慮，如期擔心我們未能控制的事，到不如將眼光放在每一天，知足好好地過好每天。

[家長亦可登入 <https://m.facebook.com/mhahk.dce/posts/490629556112689> 了解更多有關資訊]

盼望疫情早日緩和，大家要好好愛錫自己和家人，保持心境正面開朗，每天都過得積極有力。

【尚有資料請翻閱後頁】

願你們身心健康！



張冠康 校長

主曆二零二二年二月二十四日

今期家書還有以下事情請你們留意：

1. 有關提前於三、四月放假事宜

政府已於 2 月 22 日(二) 宣佈調整學校在本學年的上學安排。原定於七、八月的假期提前至三月、四月，政府計劃約於三月開始提早放假（確實日期須待教育局發出指引），並於學校的復活節假期後恢復教學，中學將會待文憑試核心科目考試完結後才恢復面授課堂。因應上述政府的安排，本校將在校曆上作出修訂，惟仍須等待教育局發出進一步指引。本校完成相關校曆修訂後，將盡早通知家長。

2. 校外英語活動：扶輪社與香港李寶椿聯合世界書院網上日營（中一至中五級適用）

本校誠邀中一至中五學生報名參加由扶輪社與香港李寶椿聯合世界書院 (Li Po Chun United World College of Hong Kong) 聯合舉辦的網上英語日營 2022。我們期望 貴子弟能從是次難得的活動擴闊視野，並與其他本地及海外學生和學者互動交流。活動資料如下：

1. 活動形式：網上英語日營
2. 活動內容：認識貧窮問題、社會小眾文化差異等議題
3. 活動日期：19/3(六)
4. 時間：9:30a.m. - 4:00p.m.
5. 費用：全免
6. 備註：學生需使用桌上或手提電腦參與活動

活動詳情請參閱以下網站：

<https://www.eventbrite.hk/e/rotarylpcuwc-peace-camp-2022-registration-169941935905>

如貴子弟有興趣參加此項交流活動，請在 13/3 或以前自行到以上網站報名參加活動，亦請 貴家長於 13/3 或以前填妥電子回條，以便記錄報名參加人數。

如有疑問，家長可來電本校 2407 7440 向龔俊驥老師查詢。

3. 資優生的全人發展家長講座

香港資優教育學苑於 2022 年 4 月 8 日（五）晚上 7:00-8:00 舉辦上述講座，費用全免，名額 120 人，先到先得。如家長有興趣參加，可按以下連結報名

(<https://hkage.org.hk/b5/parent/Registration/courses/nonMemberAppForm.php?pid=558>)

。有關講座內容可瀏覽

(https://www.hkage.org.hk/file/parent_programme/7275/F1RPT002T_flyer_20220408%20sc.pdf)，如有查詢，可致電香港資優教育學苑 39400101 或聯絡廖美瑋老師。截止報名日期為 3 月 31 日（中午 12:00）。



4. 「高中課程及選科簡介」家長講座（中二至中四學生及家長適用）

高中課程寬廣而均衡，照顧學生的不同學習需要，以及促進他們的全人發展和終身學習。教育局已於本學年中四級起落實高中四個核心科目（即中國語文、英國語文、數學及公民與社會發展科以代替通識教育科）的優化措施，以期為學生創造空間，照顧他們的多元學習和發展需要。為減少社交接觸以有效減低 2019 冠狀病毒病在社區傳播風險，本學年的「高中課程及選課簡介」家長講座一如過往兩年，改為預先錄製的影片。

講座分別以粵語及英語進行，內容包括由教育局、香港考試及評核局和職業訓練局代表講解高中課程概覽及選課簡介、高中四個核心科目的優化措施、公民與社會發展科和應用學習課程的最新發展、香港中學文憑考試簡介及多元升學出路資訊。講座的影片及簡報將於 2022 年 3 月中旬上載至教育局網頁「新學制網上簡報」(www.edb.gov.hk/nas) 供中二至中四的家長觀看及參考，讓他們更了解高中課程的最新發展，協助子女作出適當的選課決定。

如有查詢，可聯絡關家欣老師。

5. 紅十字會網上學習活動：「認識及應對 Omicron」

因應近日新型冠狀病毒感染疫情嚴峻，紅十字會青年發展服務製作網上教材，讓同學學習如何加強保持良好的個人及環境衛生，共同防疫，避免感染；同時，希望讓同學能夠懂得在疫境中如何處理負面情緒及關心別人。影片播放時段如下：

第一節	2022 年 2 月 25 日
第二節	2022 年 3 月 4 日
第三節	2022 年 3 月 11 日
第四節	2022 年 3 月 18 日
第五節	2022 年 3 月 25 日

完成 5 節網上學習及網上問答活動的同學，可獲電子聽講證書。網上學習活動將由 2022 年 2 月 25 日下午 5 時開始，同學可自行登入以下網址查閱相關學習材料：<https://bit.ly/36muoQZ>

6. 新地會「我家的良師益友」大募集

新地會為推動愛家生活，今年舉辦「我家的良師益友」大募集，邀請同學分享與摯親互相學習，共同尋找新事物和新知識之秘訣，及其背後的愛家意義，促進幸福的愛家生活。

比賽作品形式不限，歡迎同學透過文字、圖像或短片等形式提交作品。比賽將以作品內容之愛家精神的體現（40%）、啟發性（30%）、實踐的可行性（20%）以及創意表達（10%）進行評分。得獎名額超過 350 個，獎品總值逾 20 萬元，所有參加者均可獲發參與證書以作鼓勵。

學生直接上載作品至新地會網上報名頁：<https://bit.ly/3nMKf0L>

如有查詢，可聯絡鄧俊維老師。



7. 「童真同心照未來」家長教育短片創作比賽

為提高學生、家長及公眾人士對「正向家長運動」的關注，以及慶祝香港特別行政區成立二十五周年，教育局舉辦「童真同心照未來」家長教育短片創作比賽，旨在宣揚正確教養子女的方法和態度，鼓勵家長採取正向育兒方式培育子女，提升家長正面和樂觀的心態，以助子女有效學習及快樂成長，共同創建美好將來。學生、家長及公眾人士可透過此活動發揮創意，以短片表達父母與子女如何同心建立良好的親子關係。

獎項及獎品

各比賽組別分別設有冠軍、亞軍、季軍、五個優異獎以及最具人氣獎。得獎者將獲頒發以下獎品：

冠軍：獎狀及港幣 5,000 元禮券

亞軍：獎狀及港幣 3,500 元禮券

季軍：獎狀及港幣 2,000 元禮券

優異獎（5 個）：獎狀及港幣 1,000 元禮券

最具人氣獎：獎狀及港幣 1,000 元禮券

所有參賽者均獲發紀念品一份。

截止日期：2022 年 4 月 11 日（星期一）



8. 「Light 家庭」家長教育動畫系列

「Light 家庭」家長教育動畫系列共有五輯動畫，內容圍繞「媽咪 Light」、「爹咗 Light」以及「暖笠笠」和「亮晶晶」的家庭生活點滴和故事，藉以讓家長了解自己在子女成長和學習上所擔當的重要角色，並反思教養子女的方法。以下分別是第五輯動畫的主題：

「正向家長，以身作則」、「我的方是最好的？」、「不忘·初心」、「爸爸媽媽也不是超人」及「伴你成長」

