



親愛的家長：

校長的話

各位家長好！在此先向大家說句新年快樂！這是 2023 年的第一封《家訊·家書》，謹祝各位在新一年身體健康，新年進步。請家長與子女為新一年訂下目標和大計，彼此繼續努力學習，迎接新的挑戰。

隨著政府逐步放寬防疫措施，社會已開始有序地復常，相信大家都盼望在 2023 年可除下口罩，回復正常的社交生活。同學們亦要作好準備迎接全面正常的學習生活，過去若有因疫情而落後了的地方，要把握時間迎頭趕上，好好裝備及提升自己，擁抱未來的挑戰和機遇。

各級於本星期或下星期陸續開始上學期考試，請家長關心同學的起居飲食及溫習時間，共同分擔子女壓力。今期家訊家書轉載了教育局編製的單張和家長便覽，當中簡介了抑鬱症、焦慮症、選擇性緘默症和妥瑞症的病徵及其支援策略，以提升家長對青少年自殺的認識及精神健康素養。

願天父賜大家平安、健康、喜樂！

『願耶和華賜福給你，保護你。願耶和華使他的臉光照你，賜恩給你。願耶和華向你仰臉，賜你平安。』
民數記 6:24-26

今期家書還有以下事情請你們留意：

1. 培養精神健康素養 提升校園安全屏障

為加強家長作為「守門人」的知識與技能，教育局編製了「『關愛孩子好精神』家長教育系列」單張，簡介抑鬱症、焦慮症、選擇性緘默症和妥瑞症的病徵及其支援策略，以提升家長的精神健康素養。單張內容可登入以下網頁參看。

<https://sense.edb.gov.hk/tc/types-of-special-educational-needs/mental-illness/resources/pamphlets/index.html>



同時，教育局亦製作了「守護孩子精神健康，預防青少年自殺」家長便覽，以提升家長對青少年自殺的認識。下列便覽內容，家長亦可在教育局以下網頁下載

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/parent-zone/68.html>



【尚有資料請翻閱後頁】

願你們身心健康！

張冠康 校長

主曆二零二三年一月五日

2. 聯課活動獎項

日期	姓名	主辦單位及活動名稱	組別	獎項
8/2022	2D 張芷榕	JUMPER 繩舞館 JUMPER CONTEST 2022	個人賽女子組 11-12 歲 30 秒交叉開跳	亞軍
			個人賽女子組 11-12 歲 30 秒單車步	季軍
			個人賽女子組 11-12 歲 1 分鐘指定花式	季軍
			個人賽女子組 11-12 歲 1 分鐘指定花式	亞軍
	2C 翟紫恩		個人賽男子組 11-12 歲 30 秒交叉開跳	殿軍
	2A 賴卓謙		個人賽女子組 13-14 歲 30 秒交叉開跳	殿軍
	3D 吳日彤		個人賽女子組 15-16 歲 30 秒單車步	殿軍
	5A 王紫琪		個人賽女子組 15-16 歲 1 分鐘指定花式	殿軍
11/2022	3D 張藝桐	康樂及文化事務署主辦 屯門區分齡乒乓球比賽	女子單打青少年 FF 組	亞軍
			女子雙打青少年 FM 組	亞軍
	6C 張凱金		女子單打青少年 FF 組	季軍
	女子雙打青少年 FM 組		季軍	
11/2022	4A 吳巧嵐	屯門體育會有限公司主辦 屯門功夫群英會	女子少年組長器械	金獎
11/2022	2B 余晞琳 2B 梁智玲 3A 吳珞遠 3C 黃虹萍 3D 梁靜嵐 3D 黃沛珊 4D 葉穎心 5A 羅昕桐 5C 施靖嵐 6A 黎美好 6A 余禧汶	康樂及文化事務署主辦 元朗區籃球公開賽	女子青年組	亞軍
12/2022	6B 陳明晉	教育局香港資優教育學苑 國際生物奧林匹克 香港區比賽 2022	中學組	銅獎
12/2022	3C 黃駿羲	香港學界體育聯會 屯門區中學分會 屯門區校際田徑比賽	男子乙組 鐵餅	冠軍
			男子乙組 鉛球	亞軍
	4A 林正軒		男子乙組 800 米	冠軍
			男子乙組 400 米	亞軍
	2A 黃鵬宇		男子丙組 跳遠	季軍
			女子乙組 跳遠	季軍
	3C 郭嘉怡		女子甲組 4x100 米接力	季軍
			女子乙組 4x100 米接力	季軍
	3C 黃虹萍 6A 黎美好 6D 張詠斯 6D 吳芷滢		男子乙組 總成績	第五名
	3C 霍梓翹 3D 邢 雯 4B 陳彥希 4C 黃學盈		女子乙組 總成績	第八名
/				
/				
9/2022	3D 黃彥恩	香港網球總會 青少年網球新秀賽 2022 (賽站三)	男子 14 歲以下雙打	亞軍
10/2022		香港網球總會 青少年網球新秀賽 2022 (賽站四)	男子 14 歲以下單打	冠軍
11/2022		香港網球總會 青少年網球新秀賽 2022 (賽站五)	男子 14 歲以下雙打	亞軍
12/2022		香港學界體育聯會 新界地域中學校際網球比賽	女子公開組	第五名
	3C 麥雅琦 3C 許詩慧 2C 林倚華 6D 梁鳳芯			