



親愛的家長：

校長的話

在很多教育研究裏面，都會問一條很有趣的問題，就是到底學生每日平均的睡眠時間是多少？本校每年詢問學生的生活概況時，也有類似的問題。值得注意的是，無論在全世界或者我校得到的數字，只有少數學生擁有七個或八個小時以上的睡眠時間且不斷下降。換句話說，學生的睡眠時間是越來越少，每日大約五至六個小時佔了大多數，這反映了現今世代學生大都是傾向深夜入睡。原因有很多，可能是個人的習慣、學習需要，但大家可能都會同意使用電子產品更是一個主要原因。

據我們的同學表示，當家長提醒他們注意過度使用電子產品時，大部份都會跟從，較少出現對抗的情況。所以在此提醒各位家長，我們要鼓勵子女有充足的睡眠，因為有充足的體力及飽滿的精神才能有效地學習。如果我們沒有足夠的睡眠來支持學習，只會事倍功半。所以各位同學亦須留意自己休息的時間，這也是對自己意志力的挑戰。

最後願各同學能善用自己的時間，有充足休息及溫習，為下學期考試作好準備。

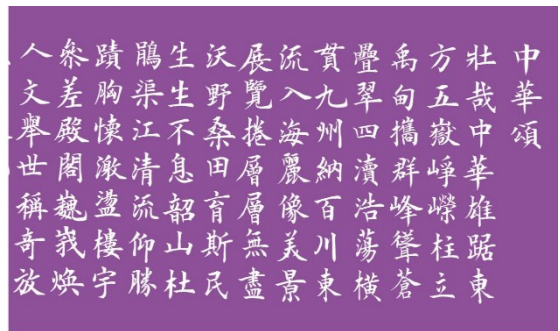
今期家書還有以下事情請你們留意：

1. 家長書法班

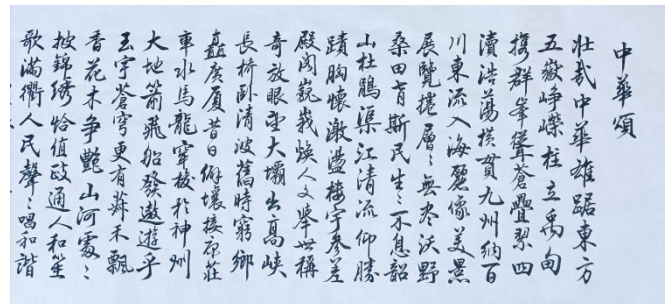
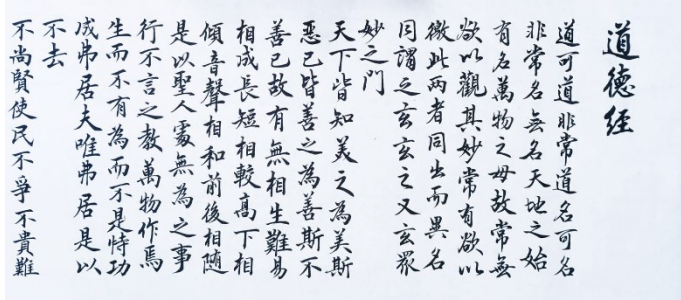
書法是中國重要的傳統文化，是表現漢字形體美韻的生活藝術。學習書法可以修身養性，培養內涵；而練字則能磨練耐性、調節情緒。本校家委會將舉辦家長書法班，邀得鄭佩然先生擔任導師，習字主要為歐、楷體楷、行書，從基本筆法為開端，注重字體結構，可使大家從書法中增加興趣，建立個人信心，彼此從學習中得以進步。

活動詳情如下：

- 日期：5月20日(星期一)及5月27日(星期一)
- 時間：上午10時30分至中午12時
- 導師：鄭佩然先生
- 地點：家政室
- 收費：\$20
- 名額：15人(額滿抽籤)
- 截止報名日期：5月15日(星期三)



參加者請自備毛筆，興趣班會供應紙張、書法墊布及墨水；如有問題，請聯絡家長事務組鄧俊維老師。



【尚有資料請翻閱後頁】

願你們身心健康！



張冠康 校長

## 2. 耀中幼教學院合作計劃（中六級適用）

爲了向高中畢業生提供多元升學出路，香港中文中學聯會與耀中幼教學院聯合推出合作計劃及報名優惠，本校中六畢業生報讀高級文憑或學位課程可獲報名優惠，包括報名費全免及申請校長推薦獎學金計劃。

請有意報讀耀中幼教學院課程的中六同學，可於 5 月 31 日前聯絡本校升學及職業輔導組陳豪軒老師查詢。

## 3. 有關提高警覺應對季節性流感

根據衛生署衛生防護中心的公布，香港自今年一月初踏入冬季流感季節，本地季節性流感活躍程度持續處於高水平，並在近期有所上升，並預期流感季節會持續一段時間。呼籲社會各界提高警覺，做好個人保護措施，預防流感及其他呼吸道感染。

根據衛生防護中心的監測數據顯示，季節性流感病毒陽性百分比和公立醫院流感相關入院率均處於高水平。現時，流行的流感病毒主要爲甲型（H1）流感，與今年一月至三月期間主要流行的甲型（H3）流感有所轉變。預料流感季節將會持續一段時間，而未來數周亦可能會錄得更多爆發和重症的個案。

現時學校每天放學後也會清潔及消毒全校校園，亦會促請全校學生/教職員，注意個人及學校環境衛生。爲保障學生健康，我們籲請各位家長除了保持家居清潔衛生，亦須提醒貴子弟時刻保持個人及校園環境衛生。同學及家長應注意以下各點：

- 建議家長每天在子女離家上課前爲他們探熱、如有發熱（口探高於 37.5℃，或耳探高於 38℃），不論是否有呼吸道感染病徵，如喉嚨痛、咳嗽或類似流感徵狀，必須立即戴上口罩和盡早求診，且須通知學校及留在家中休息，按照醫生的病假指示或直至徵狀消失及退燒後至少兩天（以較長者爲準）才可回校。
- 保持手部衛生，避免觸摸眼睛、口和鼻；
- 雙手一旦染污，應使用梘液和清水以正確方法洗手；
- 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩着口鼻，把用過的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內，其後應徹底洗手；
- 正確佩戴口罩十分重要，包括在佩戴口罩前及脫下口罩後保持手部衛生；
- 當出現呼吸道感染病徵，應戴上外科口罩，不應上班或上學，避免前往人多擠迫的地方，並盡早求醫；
- 當需要接觸有發燒或呼吸道感染症狀的患者時應佩戴口罩；
- 在乘搭交通工具或在人多擠迫的地方逗留時亦應佩戴外科口罩；
- 保持均衡飲食、恆常運動及充足休息，不要吸煙和避免過大的生活壓力，以建立良好身體抵抗力。

若有學生因病缺課，學校會盡量爲他們提供學習支援，使他們不會因缺課影響日後的學習進度。我們再次籲請各位家長通力合作，保持家居清潔衛生，並時刻提醒貴子弟注意個人衛生，做好一切的預防措施。

## 4. 香港國際機場 2024 職業博覽會

爲配合香港航空業的持續發展，機場管理局與勞工處將於 5 月 17 日至 5 月 19 日（星期五至日），在灣仔香港會議展覽中心合辦「香港國際機場 2024 職業博覽會」，爲有志投身航空業的人士提供逾 7 500 個就業機會，工作種類繁多，包括地勤服務、機艙服務、飛機維修、航空貨運、機場保安、機場服務、行李處理、技術與建築、零售及餐飲等。大會設免費專車，接載參加者來往會展及東涌、荃灣、沙田和屯門。

職業博覽會將舉行多場就業講座，參加者可藉此了解職業資訊，規劃未來發展。除了招聘攤位外，會場亦免費提供履歷照片拍攝，以及履歷諮詢站。有意進修的參加者亦可到「香港國際航空學院」的攤位，了解有關航空業的課程，增值自己。

如需要更多資料，可瀏覽網站 [www.hkairportjobs.com](http://www.hkairportjobs.com)，或致電職業博覽會熱線 2813 4110 查詢。

## 5. 恒大暑期體驗 2024（中四至中六級適用）

香港恒生大學將於暑假期間舉辦「暑期體驗 2024」，透過一系列與恒大學士課程相關的課堂及工作坊，讓參加者發掘自己在不同範疇的興趣及專長、體驗恒大的大學生活。詳情如下：

日期：2024 年 7 月 30 日至 8 月 2 日（星期二至五）

地點：香港恒生大學校園

截止報名日期：2024 年 5 月 17 日（星期五）

結果公布日期：活動名額有限，大會預計於 6 月下旬以電郵公布申請結果

活動內容：<https://summeracademy.hsu.edu.hk>

活動費用：免費

備註：

1. 大會將按照參加者的活動意向及可出席活動的時段安排最少一個上午或下午的活動（兩個學術活動加一個課外活動）予成功申請的參加者。在活動尚未滿額的情況下，亦有可能會根據參加者意向分配更多其他活動，最終申請結果將以電郵通知為準。
2. 完成指定半天學術活動及課外活動，並於活動結束後遞交問卷之參加者，將獲頒參與證書。

有興趣的中四至中六同學查閱詳情，自行報名及參與活動。活動名額有限，中五學生獲優先考慮。報名表：

<https://summeracademy.hsu.edu.hk/zh/%e9%a6%96%e9%a0%81/>

如有疑問，可聯絡本校升學及職業輔導組陳豪軒老師查詢。

## 6. 多元出路資訊 SHOW 2024

教育局將於 2024 年 5 月 10 及 11 日在九龍灣國際展貿中心舉辦「多元出路資訊 SHOW 2024」，為中學畢業生提供不同出路的資訊，在規劃升學途徑及就業出路作好準備。

日期：2024 年 5 月 10 及 11 日（星期五及星期六）

時間：上午 10 時至下午 6 時

地點：九龍灣展貿徑一號九龍灣國際展貿中心二號展貿廳

約三十間院校和機構於展覽會設立攤位，介紹經本地評審的專上課程（包括「指定專業／界別課程資助計劃」及「為修讀香港自資學士學位課程學生提供的免入息審查資助計劃」下的課程和職業專才教育課程）、應用學位學士課程、應用教育文憑課程、相關資訊平台包括經評審專上課程資料網（iPASS）、專上課程電子預先報名平台（E-APP）、自資專上教育資訊平台（Concourse）和資歷架構等。展覽會將舉辦多場講座，介紹多元升學出路和職業專才教育，亦有專上學生分享經驗。

詳情：<https://www.cspe.edu.hk/tc/Resources-CareerGuidance-MultiplePathwaysExpo.html>

有興趣參與的家長及同學，可自行參閱詳情及前往活動場地。如有疑問可聯絡本校升學及職業輔導組老師。

## 7. 香港建造學院課程資訊日

香港建造學院將舉辦課程資訊日，旨在讓學生從多個角度深入了解建造業，當天更將設有優先取錄面試。活動詳情如下：

日期及時間：6 月 14 日下午 2 時至 5 時、6 月 15 日上午 11 時至下午 5 時

地點：九龍灣院校（九龍灣大業街 44 號）

活動內容：升學就業專題講座、課程諮詢及即場報讀、建築信息模擬 (BIM) 工作坊、平水測量工場參觀及體驗及工藝體驗工作坊（制作太陽能機械狗及六通挑戰）

網頁：[https://www.hkic.edu.hk/zh-hk/news-and-events/event-list/details.0614\\_Info\\_Day\\_hk](https://www.hkic.edu.hk/zh-hk/news-and-events/event-list/details.0614_Info_Day_hk)

有興趣參與的家長及同學，可自行參閱詳情及前往活動場地。如有疑問可聯絡本校升學及職業輔導組老師。