



親愛的家長：

校長的話

各位家長好！本學期餘下的日子不多，聖誕假後便是上學期考試，敬請同學盡早訂下溫習時間表，努力溫習。

聖誕節快到，盼望家長與子女在假期中有更多時間共聚，數算上帝在我們生命裡大大小小的恩典，鼓勵大家可到教會紀念主耶穌的降生，同時在聖誕節期間，請督促子女不可狂歡，注意切勿結交損友，外出活動要愛惜社區設施。假期間如需向警方求助，可致電 999 或屯門分區警署報案室（電話：3661 1670）。

2024 年即將完結，謹祝大家聖誕快樂及新年進步！聖誕節是紀念主耶穌的降生，祂的降生為人類帶來救恩，願大家得著從祂而來的平安、喜樂和盼望。

「她將要生一個兒子，你要給他起名叫耶穌，因他要將自己的百姓從罪惡裡救出來。這一切的事成就是要應驗主藉先知所說的話，說：必有童女懷孕生子；人要稱他的名為以馬內利（以馬內利翻出來就是神與我們同在）。」（馬太福音 1:21-23）

今期家書還有以下事情請你們留意：

1. 聖誕崇拜、班會活動程序（20/12/2024）

**學生上學時間 9:00am 前（最早可以於 8:30am 進入校園），放學時間 12:30pm**

程序：

初中		高中	
9:00-9:25	早會及上課室	9:00-9:25	早會及上課室
9:25-10:45	班會聖誕聯歡 (包括清潔班房)	9:25-10:45	聖誕崇拜
10:45-11:05	小息	10:45-11:05	小息
11:05-12:30	聖誕崇拜	11:05-12:30	班會聖誕聯歡 (包括清潔班房)
12:30pm 放學 【因老師下午仍有工作，所有學生必須於下午 1 時 30 分前離開校園】			

溫馨提示：

為免同學獨自留校太晚或太早在課室佈置/預備時發生危險，同學如需於 19/12 放學後或聖誕崇拜當天早上佈置 / 預備，**必須先得到班主任許可及陪同。**

- 嚴禁用噴雪之類裝飾直接貼在牆上，損壞牆灰。
- 注意安全，勿在窗戶附近爬高佈置。

- ◇ 當天同學必須穿著整齊的冬季校服及**校襪**參加聖誕崇拜。
- ◇ 如同學於當天要帶相機或攝錄機，必須先向班主任申請(每班最多申請帶 2 部，學生不可使用手提電話拍攝)，同學須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。

【尚有資料請翻閱後頁】

願你們身心健康！



張冠康 校長

## 2. 自強室開放事宜

聖誕假期間（21-31/12）自強室維持開放，開放時間為早上九時至下午五時（21/12 早上九時至下午二時三十分，24/12 及 31/12 則為早上九時至下午三時三十分），歡迎同學回校溫習，同學回校溫習必須穿整齊冬季校服。

星期日及公眾假期休息。

距離上學期考試及文憑試越來越近，特別中六同學們正努力備戰，面對公開試雖有壓力，但也士氣如虹，請大家特別記念他們，又為他們打氣。期望同學把握假期的關鍵時機並善用學校提供的各種支援，將自己在各科的水平繼續提升，在上學期考試及文憑試中爭取佳績。

## 3. 考評局開放日及文憑試核心科目網上資訊講座-玩轉「考」朋友

香港中學文憑考試（文憑試）廣受本地和海外高等院校和僱主的認可，是考生在中學畢業後繼續升學或就業的重要資歷。這一紙證書不僅代表考生的知識和技能水平，還有助他們在升學和職業道路上繼續進步，就如朋友一樣陪伴考生走其人生旅程。

為了加深公眾對這個「考」朋友的認識，考評局將於 2025 年 1 月 11 日舉辦開放日，讓公眾了解公開考試的幕後情況。此外，我們亦邀請到多間海外教育機構與領事館設置展覽攤位及主講升學講座，分享透過文憑試成績申請到海外升學的資訊。參加者更可參加有獎攤位遊戲，贏取豐富禮品，包括文憑試《試題專輯》。

而專為高中學生而設的文憑試核心科目網上資訊講座，亦將於 2025 年 1 月 18 日舉行，歡迎高中學生及家長參加。

活動詳情如下：

考評局開放日		
日期：	2025 年 1 月 11 日（星期六）	
地點：	九龍紅磡機利士南路 68 號（何文田港鐵站 B1 出口）	
詳情：	<ul style="list-style-type: none"> <li>公開考試的閱卷與評級講座</li> <li>網上評卷體驗</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>升學講座</li> <li>有獎攤位遊戲</li> </ul>
時間：	上午 10:30 – 下午 12:30	下午 2:00 – 4:30
	場次（一）：閱卷與評級講座*	場次（三）：閱卷與評級講座*
	場次（二）：升學講座（法國及英國）	場次（四）：升學講座（愛爾蘭、西班牙及奧地利）

\*註：上午及下午場次的內容相同。

文憑試核心科目網上資訊講座		
日期：	2025 年 1 月 18 日（星期六）	
時間：	上午 10:00 – 11:00	公民與社會發展
	上午 11:30 – 下午 1:00	中國語文
	下午 2:00 – 3:30	英國語文*
	下午 4:00 – 5:30	數學

\*活動以廣東話進行(英國語文科資訊講座除外)。

開放日及資訊講座現正接受報名，歡迎家長登入考評局網站

([https://www.hkeaa.edu.hk/tc/events/openday\\_2025.html](https://www.hkeaa.edu.hk/tc/events/openday_2025.html))報名參加是次活動。有關活動查詢，請與公共事務及傳訊組蒲小姐聯絡，電話：3628 8806。

#### 4. 「安全城市·香港」網站

警務處防止罪案科開發的「安全城市·香港」網站已於 2023 年 5 月 16 日正式啓用，網站提供一站式平台讓市民獲取最新防罪提示、知識及求助方法。網站的主要範疇涵蓋「國家安全」、「個人安全」、「處所保安」、「遊客小貼士」及「防罪的快速連結」。此外，網站設有「教育資源」專欄，協助老師把防罪資訊帶入校園，例如「早會一分鐘」，提升學生對罪案趨勢的認知，除了可防止學生成為罪案的受害者，亦有助鞏固他們的守法意識。網站有定期更新，因此我們鼓勵老師、家長及學生定期瀏覽網站，充分運用網站內的教學資源。詳情請即瀏覽「安全城市·香港」網站，網址為：<https://www.safecity.hk>。如有查詢，請電 2194 6408 或電郵至 [ip-sip-pub-cpb@police.gov.hk](mailto:ip-sip-pub-cpb@police.gov.hk) 與防止罪案科宣傳組聯絡。

#### 5. 「有手機·無父母·點算好」全港家長講座（香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心主辦）

是次講座旨在幫助家長了解青少年沉迷上網的原因和影響，並提供實用的策略來管理和引導子女的上網行爲。通過案例分享和互動討論，家長將學習如何設定合理的上網規則，提供替代活動，並建立良好的親子溝通渠道。此外，講座還將介紹學校提供的資源和家校合作的方法，幫助家長利用這些資源來支持青少年的健康發展。

日期：2025 年 1 月 11 日（星期六）

時間：上午 10:00 至下午 11:30（1 小時 30 分鐘）

地點：香港大學本部校園（詳細地點稍後通知）/ Zoom（混合模式）

講者：曾潔雯教授、太平紳士（香港大學社會工作及社會行政學系名譽副教授），吳浩希先生（香港家庭福利會高級經理（青少年服務）資深社工）

對象：全港中小幼家長

語言：廣東話

費用：全免（此講座由優質教育基金贊助）

現場名額：100 名

由於名額有限，先到先得，額滿即止。確認電郵、講座詳情與 Zoom 連結將於講座前透過電郵通知。

報名連結 -

[https://forms.office.com/pages/responsepage.aspx?id=TrX5QnckukG\\_CXoNkoP\\_CTtpVon2SFZKkZZzqUgEgUFUQjvNqVQ5QkNRRFJYRvHvWkdMTzFZTkVPQI4u&orig=QRCode&route=shorturl](https://forms.office.com/pages/responsepage.aspx?id=TrX5QnckukG_CXoNkoP_CTtpVon2SFZKkZZzqUgEgUFUQjvNqVQ5QkNRRFJYRvHvWkdMTzFZTkVPQI4u&orig=QRCode&route=shorturl)



截止報名時間：1 月 6 日（星期一）

講者簡介

曾潔雯教授

太平紳士，香港大學社會工作及社會行政學系名譽副教授。衛生署認可名冊臨床心理學家、註冊社會工作者。兒童事務委員會前委員，現任衛生署香港臨床心理學家公會專業管理委員會主席。

吳浩希先生

為資深社工，現專責督導學校社會工作服務與網絡教育及輔導服務，並於不同大學教授社工輔導課程。自 2004 年推展網絡教育及輔導服務，舉辦過百場的專業培訓。創立實證為本的 App 世代 ICC 親子管教方程式，並為跳出「網」惑—青少年上網的真實故事與出路一書作者。

如有任何查詢，歡迎致電 3917 3879 或電郵 [csrpeduadm@hku.hk](mailto:csrpeduadm@hku.hk) 與李小姐（Ms. Lauren Lei）聯絡。

## 6. 愛的編織系列《從各自童年說起，如何影響此刻父母之間建立一致的教養原則？》

我們的成長過程中，會透過身邊重要的人和事，領悟一套做人的原則，處事的取態，幫助我們應對當下的處境。我們帶著這些經驗所得的智慧去組織家庭，期望家庭能夠充滿自己成長美好的片段，同時避免複製自己成長的痛苦經歷。隨著我們長大，那些過往的原則或許成阻礙我們與子女和配偶建立親密關係；再者夫妻間有著不同的成長故事，帶著不同的期望走進這個家，教養上的衝突是在所難免。

我們請來高級婚姻及家庭治療師許棉文先生，在這個講座中，讓我們有空間去反思自己的成長經歷如何影響自己對家的期望。過程中我們會學習與配偶分享自己的成長故事，拋開對配偶教養好與壞的判斷，重新理解對方成長中的悲喜、領悟與堅持，尋回初心後與配偶一起再出發，建立適合此時家庭的教養原則，讓愛編織下去。

### 【活動詳情】

名稱：愛的編織系列《從各自童年說起，如何影響此刻父母之間建立一致的教養原則？》

日期：2025 年 1 月 24 日(星期五)

時間：晚上 8:00-9:30

對象：家長

費用：全免

形式：Zoom 網上會議

講者：許棉文先生 (Joseph)

(高級婚姻及家庭治療師、前資深註冊社工督導、擁有超過 30 年家庭及學校工作輔導經驗)

主持：黎子健先生(賽馬會抗逆有「家」計劃培訓主任、資深社工)

報名：<https://forms.office.com/r/apg0CGJcqa>

內容：

1. 反思自己的成長經驗如何影響自己對家的期望
2. 學習理解配偶成長中的領悟與堅持
3. 探索伴侶間如何就不同的教養規條取得平衡



### 【報名須知】

1. 填妥報名表後會收到電郵，內附講座的 Zoom 連結。
2. 每人只需遞交一份報名表格。
3. 截止報名日期和時間為 1 月 24 日(三) 5:00pm。
4. 活動舉行前一至兩個工作天，將收到提示出席的電郵或短訊。

其他講座/工作坊：

12 月 18 日(三) | 愛的編織系列《從自己童年說起，如何影響此刻為人父母的價值觀？》

報名連結：<https://family-fhss.polyu.edu.hk/tc/newfamily.php?tid=109>



【免費網上幼兒親子共讀繪本工作坊】《與孩子一起修讀三個人生必修課》

2025 年 1 月 6 日(一) 主題一：面對成敗得失

2025 年 1 月 13 日(一) 主題二：關係衝突與復和

2025 年 1 月 20 日(一) 主題三：家

報名連結：<https://family-fhss.polyu.edu.hk/tc/newfamily.php?tid=110>



【免費網上家長講座】《夫婦成長系列》

2025 年 1 月 10 日(五) 講座一：與伴侶性格大不同，是衝突源頭還是互補不足？

2025 年 1 月 17 日(五) 講座二：如何成為性格大不同的「神隊友」？

報名連結：<https://family-fhss.polyu.edu.hk/tc/newfamily.php?tid=111>



如有任何查詢，可致電 3400-8513 或電郵至 [family.resilience@polyu.edu.hk](mailto:family.resilience@polyu.edu.hk) 與賽馬會抗逆有「家」計劃聯絡。

## 7. 關注「太空油」對青年人的影響

最近，社會都非常關注「太空油」對青年人的影響，早前警方亦表示就此而遭拘捕的個案激增，最年輕一個是12歲的中一生，情況實在令人憂慮。本校訓導主任亦於周會後提醒同學「太空油」的禍害，而禁毒處早前於媒體曾介紹現行法例對「太空油」的主要成份依托咪酯的規管，以及政府準備修改法例更嚴格地管制的建議。禁毒處亦呼籲家長保持警覺，觀察子女。子女擁有任何類型的另類吸煙產品，加上四肢出現不明碰傷等，都有可能是曾吸食「太空油」的表徵。

聖誕長假期將至，同學或會參與慶祝活動，學校提醒家長可留意子女狀況，同學亦應謹慎交友，不應接觸「太空油」及其他毒品。

以下為禁毒處有關「太空油」的資訊，以提升家長們有關方面對「太空油」和其他毒品的認識和警惕。

1. 有需要求助的家長可利用即時通訊程式 WhatsApp 和微信發信息至禁毒處 98 186 186 或致電 24 小時熱線 186 186 向社工尋求資訊或協助。
2. 禁毒處網站 ([www.nd.gov.hk](http://www.nd.gov.hk)) 載有關於「太空油」的資料，以及於八月已推出了以「太空油」為主題的動畫短片 ([www.youtube.com/watch?v=\\_gv5A3uxusQ](https://www.youtube.com/watch?v=_gv5A3uxusQ))，歡迎市民瀏覽。而位於金鐘道政府合署低座頂層的香港賽馬會禁毒資訊天地亦有不同抗毒知識，包括新增設的「太空油專區」開放予公眾參觀。

## 8. 校外比賽獎項

日期	姓名	主辦單位及活動名稱	組別	獎項
5/2/2024	2A 陳賞僖、2A 陳穎橿 2A 張婉婷、2B 陳靜雪 2B 陳穎瞳、2B 何凱澄 2B 葉采柔、2C 池卓霖 2C 張恩庭、2C 關亦林 2C 蘇希蓓、2C 嚴靖雯 2C 丘泳霖、2C 楊鎧嵐 2C 鄒晴、2D 郭名言 2D 鄭浣瑜、2D 姚子純 3A 王苑瑜、3B 張銘欣 3C 陳蕙穎、3C 李心蓓 3C 孫緯妮、3D 郭浣瑩 3D 梁羽沁、4A 盧婉盈 4B 廖心怡、4B 莊晴丹 4C 潘悅希、4C 黃施雅 4D 梁楚悠、5A 周昭懿 5A 張馨嵐、5A 張心俞 5A 文子晴、5A 吳珞遠 5C 倫凱晴、5D 麥雅琦 6A 陳美澄、6A 雷芯 6D 黃詩穎	「香港合唱新力量」 香港校際合唱節 2024 比賽暨大師班	中學初級組	銀獎
19/4/2024	2B 黃凱彤、2B 梁思毅 2C 賴卓藍、2C 嚴靖雯 2D 黎承叡、4A 葛玥林 4A 盧婉盈、4C 林倚華 4C 甘祺潛、4D 胡蜜妮 5A 周昭懿、5B 鄒可怡 5B 黎穎姿、5D 吳靖天 5D 麥天樂	香港聯校音樂協會 聯校音樂大賽 2024	中學弦樂 小組合奏	銀獎
20/4/2024	2B 曾喜兒、2D 鄭子穎 5A 藍子怡、5B 王德瑗 5C 盧敏琪、6A 馮家晴 6C 周琦		中學中樂合奏	
25/6/2024	2A 譚安晴、2A 楊斯咏 2B 陳靜雪、2B 劉子謙 2C 黃彥心、2C 葉卓霖 2D 郭柔、2D 姚子純 3C 陳蕙穎、3D 方銘恩 3D 梁羽沁、3D 曾溢嵐 4A 陳彥穎、4A 葉靖蕎 4A 盧婉盈、4A 謝詠琳 4A 游子蕎、4C 甘祺潛 4D 梁楚悠、5A 羅巧穎 5A 相行書、5B 黎穎姿 5B 虞嘉悅、5B 黃旭照 6A 陳美澄、6A 劉恩霖 6A 歐燁桓、6A 方榮燊 6B 陳智怡	步操樂團		

日期	姓名	主辦單位及活動名稱	組別	獎項
14/12/2024	5B 許詩慧、5D 麥雅琦 4C 林倚華、3A 盧睿晴	中國香港學界體育聯會 新界地域中學網球比賽	女子公開組	殿軍
28/11/2024	5B 黃瑞恒、5C 何昫華 5C 魏梓俊、5D 余逸昇 5D 李佳諾、5D 李灝軒 5D 林昆廷、5D 林翰翹 5D 莫 凡、5D 許雲杰 6A 林正軒、6A 陳泓希 6C 江祉進、6D 陳梓軒 6D 劉成軒	屯門區中學分會 校際田徑比賽	男子甲組團體成績	季軍
	3A 李頌謙、3A 高柏廸 3A 譚奕倫、3A 蘇銘佳 3B 田峻熙、3B 張文博 3C 江俊禮、3C 陳雋謙 3C 劉承浠、3C 魏彥泓 3D 馬明駿、3D 廖因信 4A 陳逸峰、4B 黃鵬宇 4C 楊錦傳、4D 黃仲賢 2B 林圳烽		男子乙組團體成績	第六名
	1A 吳子朗、1A 呂嘉揚 1A 李曦文、1A 鄧慕言 1A 鍾瀚滔、1B 陳亭臻 1C 蔡晉康、1C 鄭炫昆 2A 呂知恩、2A 李雨澤 2A 李晉暘、2A 劉銘楓 2B 施睿澄、2B 梁思毅 2C 麥秉羲、2D 尹睿軒 2D 姚焯楠、2D 溫昊軒 2D 鄭景謙		男子丙組團體成績	第七名
	5A 吳珞瑤、5B 吳日彤 5B 梁靜嵐、5B 霍梓翹 5C 邢 雯、5D 文海天 5D 梁安盈、6B 陳彥希 6C 黃學盈、6D 李心陶		女子甲組團體成績	季軍
	1B 李昫霏、1B 黃思晴 1C 黃曉雯、1D 林芷琪 1D 林紫曦、1D 陳洛皚 2A 李紫堯、2A 黃曉彤 2A 潘芷欣、2C 丘泳霖 2C 廖栩好、2D 郭 柔 2D 鄭子穎		女子丙組團體成績	第五名