



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 2025 年第一封《家訊·家書》，謹祝各位在新一年身體健康，新年進步。鼓勵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。

這兩星期各級陸續開始上學期考試，請家長多關心同學的起居飲食及溫習時間，為子女分擔學業壓力。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精神健康素養的認識。

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. 有關家長團契事宜

家校會一月份將繼續開辦家長團契，歡迎家長踴躍參加，詳情如下：

日期：18/1/2025(六)

時間：下午 2:00-3:30

地點：303 室

內容：包括詩歌分享、破冰活動、查經及分享代禱

家長如有興趣參加，請於 8/1(三)前填妥電子通告，如有查詢，請聯絡家長事務組鄧俊維老師。

2. 校友獲頒發獎學金

本校校友吳家謙及郭曦（2023-24 年度中六畢業生）獲頒發「領展大學生獎學金 2024」，在此恭賀兩位校友，亦鼓勵在校同學努力向上。

3. 校友傑出成績

姓名	院校	學科	獎項
黃栢朗 (2020-21 年度 中六畢業生)	香港科技大學	工程學學士	學院成績優異榜 (Dean's List)

以上校友學習態度積極，表現傑出，本校謹此恭賀校友獲此優秀成績。

【尚有資料請翻閱後頁】

願你們身心健康！



張冠康 校長

主曆二零二五年一月二日

4. 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>



5. 俠義無雙：我喜愛的武俠小說人物 徵文活動 優秀作品

為響應 2024 年「香港流行文化節」的主題「也文也武」，香港公共圖書館以「俠義無雙：我喜愛的武俠小說人物」為主題舉辦徵文活動。

武俠小說描繪的俠客形象，大多武藝非凡、行俠仗義，令人嚮往。希望藉着徵文活動，鼓勵兒童及青少年閱讀武俠小說，並透過圖畫或散文與大眾分享小說人物表現的俠義精神和愛國情懷，以及值得學習的人物性格或小說情節，從而培養正面的價值觀，讓閱讀滋養生活。

校友廖文軒以《你我皆大俠》一文獲**高中組優秀作品**，同學及家長可透過二維碼閱讀同學的作品。



6. 繼續關注「太空油」對青少年的禍害

保安局禁毒處全新禁毒節目《解讀·解「毒」》——吸「太空油」等同吸毒系列首集《毒害篇》及第二集《成癮篇》已經上載至「唔 take 嘢」影片帳號播放。第二集採訪了不同界別人士，包括過來人、專業社工及精神科醫生，從不同角度探討「太空油毒品」的成癮性，歡迎家長和同學收看，以了解「太空油」帶來的禍害！

《解讀·解「毒」》——吸「太空油」等同吸毒系列：《毒害篇》
<https://youtu.be/9cB3TeUwWws?feature=shared>

《解讀·解「毒」》——吸「太空油」等同吸毒系列：《成癮篇》
<https://www.youtube.com/watch?v=Y3zbWKA4I1Q&feature=youtu.be>

7. 誠邀參加【家長講座：正向教育 + 溫習策略（升學篇）】（香港教育城主辦）

「快去溫習！」身為家長，我們都希望子女能擁有美好的未來，也特別着緊子女的學習。在實現這一目標的路上，家長如何保持正向的態度，運用適當的技巧，對於幫助子女順利應對學習上的挑戰有着舉足輕重的影響。

本年 10 月上旬，香港教育城（教城）舉辦了「溫習策略」家長講座，反應熱烈。為滿足不同家長的需要，掌握幫助孩子提升學業成績的有效方法，教城將於 2025 年 1 月 14 日舉辦【家長講座：正向教育 + 溫習策略（升學篇）】，由升學專家及親子專欄作家分享策略和技巧，讓家長與孩子能夠更輕鬆面對學習上的挑戰，從而達到理想的升學目標。

詳情如下：

日期：2025 年 1 月 14 日（星期二）

時間：晚上 6 時至 7 時 30 分

形式：網上 Zoom 直播

語言：粵語

講題及講者：

講題一：如何正向鼓勵子女溫習

何仕明先生（香港教育城服務總監）

講題二：名校生高效溫習策略暨成績進步方法

唐挺堅先生（何明華會督銀禧中學前副校長、協恩中學前助理校長）

講題三：網上資源提升學習效益暨呈分試溫習策略

黃麗芳女士（新城教育+及 eZone 專欄作家、新城財經台《財星 Just 爸媽》嘉賓主持）



備註：家長完成講座後，可獲發電子證書乙張。

講座現已開放報名，請掃描二維碼或按此報名參加。如有查詢，歡迎電郵至 evanfan@hkecl.net 與香港教育城聯絡。