



親愛的家長：

校長的話

各位家長好！

在很多教育研究裏面，都會問一條很有趣的問題，就是學生每日的平均睡眠時間是多少。而我校每年詢問學生的生活概況時，也有類似的問題。問卷中值得注意的是，無論在全世界或者我校得出的數字能夠有七或八個小時以上睡眠時間的同學百分比，每年是不斷下降。換句話說，同學的睡眠時間是越來越少，而每日大約睡五至六個小時卻佔多數，這反映了現今世代的學生都是傾向深夜入睡。其原因有很多，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是一個主要原因。

要提升學習效能，相信大家都同意要從使用電子產品的習慣着手。幸好據我們的同學表示，當家長作出提醒的時候，大部份同學能在合理的使用時間後，都會聽從勸告。最後，提醒同學們要有充足的睡眠，才有充足的體力及飽滿的精神有效地學習。如果我們沒有足夠的睡眠，學習只會事倍功半。因此，各位同學須留意自己休息的時間，這也是對自己意志力的挑戰。

「求你指教我們怎樣數算自己的日子，好叫我們得著智慧的心。」(詩篇 90:12)

今期家書還有以下事情請你們留意：

**1. 有關「親子性格透視工作坊」事宜**

家長事務組將於本星期六於校內舉行「親子性格透視工作坊」，詳情如下：

日期：2025年3月15日（星期六）

時間：下午2時至5時

地點：211 美術室

導師：黎柏然先生（循道衛理優質生命教育中心助理總幹事）

導師簡介：黎柏然先生為註冊社工，畢業於理工大學社會工作學系學士課程及嶺南大學文化研究碩士課程，性格透視認可(一級)培訓師認證。

請家長根據已報名的人數出席活動，如已回覆確定出席但臨時有事未能出席，請盡早聯絡鄧俊維老師。再次感謝家長們的參與，盼望日後家長能繼續支持家長事務組所舉辦的活動。

**2. 圖書館影印服務收費**

為了方便學生學習，圖書館提供影印服務，每張 A4 黑白影印收費為\$0.4。我們期望得到大部分的家長支持，以繼續提供影印服務。

**3. 有關：2025/26 學年「學生資助計劃綜合申請」**

2025/26 學年「學生資助計劃綜合申請」即將接受申請，詳情請參閱有關附件。

【尚有資料請翻閱後頁】

願你們身心健康！



張冠康 校長

主曆二零二五年三月十三日

#### 4. 大灣區優秀學生推選 2025

合辦機構：香港校董會／香港教育大學

參賽組別：初中組(中一至中三)；高中組(中四至中六)

參賽資格：現於大灣區就讀中一至中六的學生均可參加

校內報名截止日期：2025 年 3 月 20 日

如同學有興趣參加，請聯絡廖美瑋副校長。

#### 5. 「青少年護齒共同治理先導計劃」

衛生署將於 2025 年 3 月 20 日推出「青少年護齒共同治理先導計劃」(先導計劃)，透過政府資助及市民共付形式，鼓勵青少年使用私營界別牙科檢查服務，建立定期接受口腔檢查的良好習慣。先導計劃旨在銜接學童牙科保健服務，透過資助青少年使用牙科檢查服務的部分費用，協助他們與私營界別的註冊牙醫建立夥伴關係，往後維持定期檢查牙齒，成為終身習慣。參加先導計劃的青少年須介乎 13 至 17 歲(或將於申請參與先導計劃的年度內年滿 13 歲)、持有有效香港身份證及已登記加入「醫健通」。合資格青少年可於每個公曆年內接受一次資助服務，政府會就每次服務向牙醫提供 200 元資助，而參加者須自行支付所選牙醫參加先導計劃時所釐定的共付額。政府就每次資助服務建議的共付額為 200 元。先導計劃的資助牙科服務範圍包括：

- 口腔檢查；
- 口腔健康風險評估；
- 洗牙；
- 個人口腔護理建議；
- 按牙患風險評估結果提供牙面氟化物劑治療；及
- 口腔檢查結果報告。

#### 6. 「WE」正向動力計劃家長培訓工作坊—如何建立正向人際關係

日期：2025 年 4 月 2 日(星期三)

時間：晚上 7 時正至 8 時半

地點：網上模式

[透過 Zoom 應用程式進行，連結將稍後以電郵方式通知大家]

人際關係對幸福感及快樂感有著重要的影響。透過這次講座，我們將探討如何幫助家長與孩子建立良好的人際關係，從而促進他們的健康成長與幸福感。希望通過這次講座，大家能夠獲得實用的技巧與策略，為孩子的健康成長打下良好基礎。

講座內容簡介：

建立正面人際關係的方法

- 正向回應技巧：介紹有效溝通的技巧，家長如何有效地與孩子溝通
- 欣賞文化的重要性：分享如何在家庭中創造一個鼓勵欣賞的環境，增進彼此之間的理解和信任
- 表現同理心：提供具體例子，幫助家長在日常生活中表現同理心，支持孩子的情感需求

講者介紹：

郭啓晉(註冊社工，臨床社會工作碩士)

現職香港城市大學正向教育研究室服務督導，由 2013 年開始，為超過 400 間機構及學校提供員工培訓、家長講座及推展正向心理學的督導工作。

家長如有興趣參加，請於 3 月 19 日或之前填妥電子通告，已報名不用再報；成功報名的家長，將於稍後在電子通告收到相關的連結，敬請家長留意。

## 7. 『同你·同理·同行』中學家長教育課程

「『同你·同理·同行』中學家長教育課程」是特別為中學家長而設的**免費公開課程**，由教育局委託舉辦，並按教育局《家長教育課程架構（中學）》設計，幫助家長認識青少年發展的特點及不同階段的成長任務，透過不同的個案探討、角色扮演、體驗活動，着重理論與實踐，讓家長學會以「同理心」關顧子女，掌握和子女溝通及相處的有效方法，與子女、學校「同行」，攜手支援青少年多方面的成長需要，促進他們健康、愉快及均衡的發展。家長教育課程設有兩輪課程，各有五個課節。首輪課程在2025年4月3日至5月24日舉行，第二輪課程則於2025年9月5日至10月11日舉行，兩輪課程內容相同，家長可選擇參與其中一輪。

對象：中學學生的家長優先

講者：香港中文大學 香港教育研究所

語言：廣東話

模式：可選擇實體或網上參與

實體課程地點：香港中文大學（首輪課程）；博愛醫院八十週年鄧英喜中學（第二輪課程）

報名：登入網頁或掃描二維碼報名（<https://qsip.cuhk.edu.hk/project/parent-ed-course/>）

查詢：香港中文大學 田小姐（電話：3943 5096）



## 8. 校外比賽獎項

日期	姓名	主辦單位及活動名稱	組別	獎項
23/2/2025	2A 李嘉鵬、2B 林圳烽 3C 陳雋謙、3C 魏彥泓 4C 盧祉諾	中國香港學界體育聯會屯門區中學分會 校際羽毛球比賽	男子乙組	季軍
28/2/2025	3A 夏預晴、3A 盧睿晴 4A 葉靖蕎、4B 蔡頌昕 4B 方晞琳		女子乙組	第五名
8/3/2025	2B 陸凱兒、2D 畢心語 2B 陳穎瞳、2D 禰緻晴 2D 鄭允祈、1D 林紫曦		女子丙組	第五名
2/3/2025	3A 郭琛怡、4D 孫卓穎 4D 溫綽然	中國香港學界體育聯會屯門區中學分會 校際乒乓球比賽	女子乙組	亞軍
	1A 何曉鈴、1C 陳承悅 1C 蔡晞彤		女子丙組	第五名
9/3/2025	1C 王天祐、1C 鄭炫昆 2C 葉卓霖		男子丙組	第五名
10/3/2025	3A 高柏迪、3A 蘇銘佳 3B 繆一言、3C 陳雋謙 3C 李卓禧、3C 魏彥泓 3D 陳國熙、3D 李悅朗 3D 馬明駿、4A 陳逸鋒 4C 楊錦傳、4D 連譽天	中國香港學界體育聯會屯門區中學分會 校際籃球比賽	男子乙組	第五名
28/2/2025	1D 林紫曦、2B 梁思毅 2D 郭柔、2D 鄭景謙	博愛醫院歷屆總理聯誼會 鄭任安夫人千禧小學運動會	4x100米 男女子混合接力賽	季軍

各位家長：

## 網上申請 2025/26 學年「學生資助計劃綜合申請」

2025/26 學年「學生資助計劃綜合申請」即將接受申請，有經濟需要的家庭可向本處遞交「學生資助計劃綜合申請表」以申請各項為中、小學或學前學生而設的學生資助。

### 經網上申請可提早收到資助


本處鼓勵申請人使用電子表格經網上遞交申請。申請人使用電子表格將較使用紙本表格更快獲發資助。持續申請人如在 2025 年 5 月 31 日或之前遞交電子申請，於遞交時已提供完整的申請資料及證明文件，並符合相關的申請資格及通過入息審查，將約於 2025 年 7 月起獲發放 2025/26 學年首階段學校書簿津貼及上網費津貼（如適用）。此外，使用電子表格方便及節省時間，申請人可隨時隨地透過電腦或智能電話於網上填寫及遞交申請，以及上載證明文件，無需出門或郵寄表格，節省郵費及影印費。

### 網上申請的相關網址／二維碼

請立即轉用網上申請，享受網上申請的好處。如果你是持續申請人，你將會收到本處發出的「登入碼」<sup>1</sup>，請你前往本處電子服務平台（網址及二維碼列於下表）並以「登入碼」開啟 2025/26 年度已預填了你的基本資料的電子申請表格（即預填電子表格），填寫後連同證明文件經網上遞交申請。新申請人亦可於 5 月 2 日或之後前往電子服務平台使用電子申請表格。

電子服務平台 <a href="https://ess.wfsfaa.gov.hk/espps">https://ess.wfsfaa.gov.hk/espps</a>	
---	---

此外，申請人可前往本處網站瀏覽介紹填寫電子表格的短片。有關的網址及二維碼列於下表。

短片 - 如何經網上填寫及遞交學生資助計劃綜合申請的電子表格 <a href="https://www.wfsfaa.gov.hk/tc/household_youtube.htm#v3">https://www.wfsfaa.gov.hk/tc/household_youtube.htm#v3</a>	
---	---

<sup>1</sup> 如持續申請人已於 2024/25 學年的申請表內表示下一學年需要紙本表格，除向他們寄出預填了個人基本資料的 2025/26 學年紙本預填表格外，本處亦會提供用作網上申請的登入碼。

### 查詢

如需更多資料，請瀏覽本處網頁（<https://www.wfsfaa.gov.hk>）或致電本處 24 小時查詢熱線 2802 2345。

在職家庭及學生資助事務處

2025 年 3 月 7 日

提醒你：  
網上申請最方便，一部手機就搞掂！

- 無需出門交表或郵寄
- 節省郵費及影印費
- 遞交證明文件更便捷（以手機拍照上載即可！）
- 隨時隨地查詢申請進度