



【家訊·家書】

親愛的家長：

校長的話

各位家長好！下星期將進行統一測驗，大家要鼓勵同學們用心預備，好好善用時間鞏固所學知識，而知識經過沉澱及提煉將會成為智慧。有一位鋼琴家分享過：

一天不練習，自己會知道。
兩天不練習，評論家會知道。
三天不練習，連聽眾都知道。

不論做甚麼，每天持之以恆去練習是非常重要的。無論追求學問，塑造品格及生命成長也是如此。此外，如恆常能每天保持積極主動、謙虛自省，這就是追求卓越不二之法。

又願天父繼續保守我們的中六文憑試考生，幫助他們發揮堅毅和勇敢的精神，竭盡所能，為自己的升學夢想而努力。

「流淚撒種的，必歡呼收割」（詩篇 126:5）

今期家書還有以下事情請你們留意：

1. 換季事宜

3月24日(星期一)至4月1日(星期二)為校服換季緩衝期，同學可選擇穿著冬季或夏季校服，4月2日(星期三)將會正式換季，請同學換上整齊夏季校服回校。
同學可先預備夏季校服，不合身的校服請盡早更換。

2. 下學期家長團契

家校會下學期將繼續開辦家長團契，歡迎家長踴躍參加，詳情如下：

日期：3月29日(星期六)
時間：下午2時至3時半
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3月26日(星期五)前填妥電子通告；如有查詢，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

主曆二零二五年三月二十日

3. 家長興趣班 – 冰島毛線編織包

冰島毛線源自冰島，當地居民用羊毛編織溫暖的衣物以抵禦寒冷。隨著編織技術的發展，冰島毛線衍生出多種材質，形成了豐富的編織方法。「冰島毛線袋」採用粗大的毛線製成，無需任何工具，能快速創造出大型、厚實的紡織品，尤其適合初學者使用，既能帶來成功感，又易於上手。正所謂「自己手袋自己做」，不妨也來試試吧！

活動詳情如下：

日期：4月15日(星期二)

時間：上午8時半至10時15分

導師：周月明女士

地點：211 美術室

收費：\$50 (材料費)

名額：20人(額滿抽籤)



報名請於3月26日(星期五)中午12時前填妥電子回條；成功報名的家長將收到電話通知，如有查詢請聯絡家長事務組鄧俊維老師。

4. 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、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：

舉行日期：28/4, 12/5, 19/5, 26/5, 2/6, 9/6 (星期一)

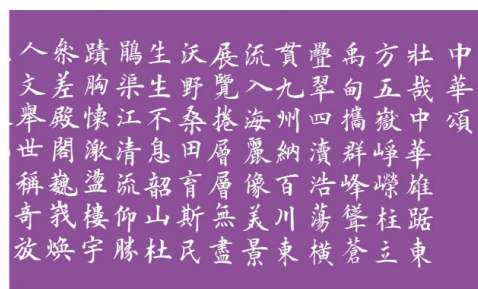
時間：上午10時至11時半

費用：每位\$120 (共6堂)

地點：G12及G13室(小食部旁)

名額：15人(額滿抽籤)

截止報名日期：3月26日(星期三)中午12時



成功報名的家長將於稍後收到電子通告確認出席及繳款；未能收到繳款通告的家長則會列為候補名單，繳款通告發出後會在家訊家書提醒家長，敬請已報名的家長留意；如有問題請聯絡家長事務組鄧俊維老師。

5. 菁英聚港大 – 大學體驗課程

香港大學為中二至中四中學同學舉辦了2025復活節體驗課程。活動讓中學生有機會在港大校園內跟大學教授學習，進行各個體驗活動。活動詳情如下：

課程一： 日期：2025年4月14日至15日 學系：工程學院、醫學院、計算數據科學系	課程二： 日期：2025年4月16日至17日 學系：建築學院、文學院、法學院、社會科學院 商學院
--	---

時間：每日早上9時至下午6時

每個課程的費用：\$1600 (包含報名費\$60，而報名費則不予退還)

上課形式：面授課

截止報名日期：2025年3月23日

報名網址：<https://talented.hku.hk/hku-easter-taster/>

大學學習機會難得，有興趣報名的同學，可以到以上網址報名。若同學成功獲港大錄取，請聯絡關家欣老師。若課程為本校上課天，學生需向學校申請特別事假。請如有疑問，可以聯絡關家欣老師。

6. 中大新亞書院七十五周年校慶對聯創作比賽

香港中文大學新亞書院迎來七十五周年，特舉辦對聯創作比賽。對聯對仗工整，平仄協調，是一字一音的漢語文學獨特的藝術形式，是中國傳統文化瑰寶。鼓勵本校同學參與，共襄盛事。

對聯規則

- 上聯為「每日新修皆事業」，參賽者須對出下聯。
- 下聯當使用「平平仄仄仄平平」之律句。
- 須依《平水韻》之四聲，入聲不可作平、上、去聲用。

同學如有興趣參與以上比賽，請於4月15日(星期二)或之前聯絡德育及國民教育組劉佩怡老師。

7. 蘭亭勝會新界區毛筆書法比賽

為推廣毛筆書法藝術，弘揚中華文化；鼓勵書寫毛筆字，陶冶性情。香港臨沂同鄉會與路德會西門英才中學合辦蘭亭勝會新界區毛筆書法比賽。

比賽日期：2025年5月10日(星期六)

比賽時間：初中組：下午2時至下午3時

書體：任何書體

內容：蘇軾《水調歌頭》

格式：以傳統中文寫法佈局，即由上至下，由右至左書寫

同學如有興趣參與以上比賽，請於4月3日(星期四)或之前聯絡德育及國民教育組劉佩怡老師。

8. 「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26日(星期五)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。

9. 「文協盃」徵文比賽 2025

中華傳統文化重視四維八德，現今社會受到不同文化的衝擊，中華傳統品德與我們似乎越走越遠。今屆的徵文比賽以「和」、「平」或「和平」為主題，冀望透過比賽，讓大家以文字方式重拾對中華傳統良好品德的重視。

主題

題目自訂，以「和平」為主題，符合以下其中 1 個範疇：

1. 「和」、「平」或「和平」與現代生活。
2. 在傳統文化中，如何體現「和」、「平」或「和平」的品德。
3. 古今「和」、「平」或「和平」的價值觀。

作品要求

1. 文體：體裁不限（參賽者須自訂作品題目，題目須切合主題）

2. 字數（含標點符號）：新詩不在此限

初中組，不少於 800 字

高中組，不少於 1200 字

同學如有興趣參與以上比賽，請於 4 月 15 日(星期二)或之前聯絡德育及國民教育組劉佩怡老師。

10. 公共圖書館閱讀推介

公共圖書館電子資源豐富，有多個中英文電子書及電子資料庫，適合學生及家長延伸學習或消閒閱讀，以下推介幾個值得大家去探索的平台（可透過二維碼進入）：

1. Hyread：本電子書館藏主要提供台灣出版的中文圖書，種類包括親子童書、文學小說、商業經濟、生活百科、社會科學、科技醫藥、語言學習、教育、傳記等，可供網上閱讀或下載到個人電腦及流動裝置。
2. SUEP：由聯合電子出版有限公司(SUEP)經「知書閱聽圖書館」電子書平台提供的中文電子書，以香港出版的書籍為主，匯集大量親子童書、文學小說，以及商業經濟、生活百科、社會科學、科技醫藥、語言學習、教育、傳記等類別的書籍。平台亦提供有聲電子書供讀者選擇。
3. Overdrive：收錄多類中英文電子書，涵蓋文學及小說、心靈勵志、生活百科、科技及醫學、投資理財、社會科學、歷史傳記等主題，並提供兒童及青少年讀物。讀者可隨時隨地經圖書館帳戶以個人電腦或流動裝置於線上閱覽館藏，也可經 Libby 流動應用程式下載作離線閱讀。
4. Britannica Collective：提供由 Britannica Educational Publishing 出版的非小說類英文電子書，涵蓋藝術及文學、數學、科學及科技、社會研究、歷史、體育等學科範疇。部分電子書更提供教材，並按閱讀程度劃分，適合幼兒至中學生，亦適合親子閱讀。資料庫會不時增添書目，為讀者提供更多可靠的資料。

以上資源均需以公共圖書館帳戶登入才能使用，如對帳戶申請辦法有疑問，可聯絡圖書館鄭佩殷老師。



11. 免費午間網上講座：子宮頸癌疫苗助您保障女兒健康

子宮頸癌為本地女性十大常見及致命癌症之一。幾乎所有子宮頸癌均由持續感染高風險類型的人類乳頭瘤病毒（HPV）所引致。人類乳頭瘤病毒疫苗（簡稱 HPV 疫苗）安全有效，可對最常導致子宮頸癌的高危險 HPV 類型提供持久保護。

想了解更多關於 HPV 疫苗的資訊？我們誠邀您參加衛生防護中心舉辦的免費網上講座，了解更多接種 HPV 疫苗的好處、解答對此疫苗的疑慮。衛生署屆時將會詳細介紹 HPV 疫苗補種計劃第一階段的詳情。

講座詳情：

網頁：<https://www.chp.gov.hk/tc/features/108666.html>（網上登記 Zoom 講座）

日期：2025 年 3 月 19 日（星期三）

時間：下午 1 時至下午 2 時

對象：於香港全日制中學（包括特殊學校的中學部）就讀中五或以上（或同等級別）女學生的家長/監護人

語言：廣東話

平台：Zoom（需預先於網上登記）

講座內容：什麼是子宮頸癌？

了解更多關於 HPV 疫苗的的資訊

HPV 疫苗補接計劃



機會難得，立即預留時間，保障孩子健康！

12. 東華學院 2025 健康同樂日

公眾心理健康一直受到社會的關注，有見及此，東華學院正舉辦一個以社區為主導的身心健康活動。本次活動旨在增進市民大眾對身心靈健康的知識，除了展示醫療與健康科技外，亦會與參與者一同分享專業健康建議。這次活動也成為慶祝東華學院成立 15 周年的標誌性活動之一。

參與人士當日將可接受免費的健康檢查和諮詢，並且可以透過先進的智能醫護技術和具教育意義的遊戲互動，來提高對心理健康的認識。東華學院將舉行各種簡短健康講座，提供專業健康知識和建議。參加者亦可以造訪四個院校的攤位，包括護理學院、醫療及健康科學學院、管理學院及人文學院參與互動遊戲，以及獲取有關學生入學和各項課程的職業前景等資訊。參加者完成 6 個攤位遊戲後，將可免費換領豐富禮品一份，數量有限，換完即止。

活動詳情

日期：2025 年 3 月 29 日（星期六）

地點：尖沙咀會堂— 九龍彌敦道 136A 號

時間：上午 11 時半至下午 4 時半

講座：請參閱後頁海報

對象：歡迎所有公眾人士

馬錦明慈善基金馬可賓紀念中學
《2024/25 法團校董會家長校董選舉》候選人資料簡介及投票安排

各位家長：

《2024/25 法團校董會家長校董選舉》，分別選出一名家長校董及一名替代家長校董。一般情況下任期為一年，由註冊當日起計。經提名期後，本校接獲兩名家長參選，隨函附上《家長校董候選人資料簡介》，敬請細閱。本校訂於 2025 年 4 月 3 日進行投票，並於前一日（即 4 月 2 日）派發選票給全校家長，有關投票活動安排，請參考下列說明：

一、我是否符合投票資格？

所有學校現有學生的家長（以家庭為單位）均符合資格投票。學校教師只要是現有學生的家長，也有權投票。所有合資格投票的家庭都享有投票權，而不論該家庭在校就讀子女的數目，亦只享有一票。每投票單位可獲「選票」一張及「投票信封」一個。

二、我怎樣取得自己的選票？

本校將於 4 月 2 日（星期三），透過班主任派發「選票」一張及「投票信封」一個予 貴子弟，敬請留意。

三、我在填寫選票時，有什麼地方必須注意？

1. 家長必須親自填寫選票，並只可以填寫一張選票。
2. 按選票上指示，每位投票人可在候選名單中選出心目中合適的人選，最多兩名，若投票予多於兩名候選人，選票將作廢票論。（最高得票者為家長校董，第二高得票者為替代校董）
3. 為確保選舉公平，投票將以不記名方式進行，即投票人不得在選票上寫上自己的姓名或任何可辨識身分的符號，否則選票將作廢票論。
4. 把填妥的選票對摺，然後放入「投票信封」內，並加以封口。
5. 空白選票亦須放入「投票信封」內交回。

四、填妥選票後，我可以透過哪些途徑交回？

1. 你可把已裝有填妥選票的「投票信封」，於 4 月 3 日「投票日」 由你的子女帶返學校，於班主任節時，子女把選票投入特定公文袋。班主任收集選票後，將立即在學生面前把特定公文袋封口和簽名，並於即日把公文袋放入票箱內。（如你的子女上午忘記攜帶，亦可於同日下午 4 時前交回，你的子女可先到本校校務處登記，再把「投票信封」親自投入票箱。）；或
2. 你亦可於 4 月 3 日「投票日」上午 8 時 15 分至下午 4 時正，親自攜同已裝有填妥選票的「投票信封」，先到本校一樓校務處登記，再把「投票信封」親自投入票箱。

五、備註

1. 家長可透過《家長校董候選人資料簡介》認識各候選人，是次選舉已就方便家長進行投票及選舉的嚴謹性作出平衡。
2. 校方為選舉設置一個投票箱。
3. 開票時會在選舉主任及出席人士的監察下，由教職員把選票從「投票信封」取出及進行點票。
4. 點票活動將於 4 月 3 日下午 4 時 於本校 106 室舉行，所有家長可列席而無須登記。如有任何查詢，可聯絡本校選舉主任袁子鉅先生。

此致
學生家長

馬錦明慈善基金馬可賓紀念中學家庭與學校協作會
2024/25 法團校董會家長校董選舉主任

袁子鉅先生

主曆二零二五年三月二十日

馬錦明慈善基金馬可賓紀念中學
2024/25 家長校董候選人資料簡介

候選人姓名	繆德斐	
性別	女性	
就讀本校子女姓名及班別	2D 黎承叡	
職業	大學研究助理	
興趣/專長	興趣: 行山, 釣魚, 旅行 專長: 溝通; 洞察力強;	
曾任或現任本校/其他學校的公職/服務	曾任: 東華三院高德根紀念幼稚園 3 年家長義工, 並獲委任安徒生會的故事爸媽 曾任: 東華三院鄧肇堅小學家長義工, 家教會委員, 家教會主席, 家長校董 曾任: 本校家校會委員擔任康樂 現任: 本校家校會委員擔任聯絡	
參選抱負/理想	<p>大家好, 我是繆德斐(2D 黎承叡家長), 非常榮幸能獲得提名參選家長校董會選舉。作為家長, 我深知教育不僅是學校的責任, 更是家長與學校共同攜手的旅程。過去兩年, 我積極參與學校的各類活動, 並有幸這 2 年能擔任家校委員會委員, 分別負責康樂及聯絡工作。這些經歷讓我更深入了解學校的運作, 也讓我更加認同學校對學生全面發展的重視。</p> <p>我深信, 家校合作是孩子成長的基石。家長的意見與參與, 對學校制定發展政策具有重要的參考價值。若能有幸當選, 我希望能透過參與校董會的工作, 進一步推動學校實踐全人教育的理念, 並協助落實健康校園政策, 讓每一位學生都能在充滿關愛與支持的环境中茁壯成長。我願意成為家長與學校之間的橋樑, 為孩子的未來共同努力。衷心感謝各位的支持, 請投我「繆德斐」一票! 感謝各位!</p>	
其他	本人曾參加法團校董會家長校董培訓課程	

候選人姓名	郭雅詩	
性別	女	
就讀本校子女姓名及班別	4D 賴晉滔	
職業	學校文職人員	
興趣/專長	手作、烹飪	
曾任或現任本校/其他學校的公職/服務	現協助本校家長團契活動 本校第 21 屆家校會副主席 本校第 20 屆家校會執委 本校及保良局方王錦全小學家長義工	
參選抱負/理想	<p>本人兩名子女皆為本校學生, 大女兒雖已畢業, 但作為多年的馬可賓家長, 我跟丈夫都感恩神的恩賜, 很放心孩子們在馬可賓中的成長。</p> <p>本人現正於區內小學任職校務處文職人員, 主要負責學生事務及協助一些學校行政工作, 本人以往亦曾擔任本校家校會委員, 經常透過不同群組聆聽大家的意見, 盡量解答家長的疑問, 並將學校的理念及資訊傳達給大家, 今年轉而參選家長校董, 欲憑著對學校運作的認識, 及作為多年馬可賓家長的經歷, 望能更進一步了解及參與學校的行政運作, 希望能適時適切地表達各方的意見, 成為家長與學校之間的溝通橋樑, 因此希望能得到家長們支持, 願神都保守一切順利。</p> <p>最後, 希望學校能走在神的旨意裡, 學生們都能走正確的路, 活出身心靈健康的正向人生, 一同感受到基督的恩賜和作工, 讓學生能在一個充滿愛的校園茁壯成長。</p>	

候選人姓名	陳愛敬	
性別	女	
就讀本校子女姓名及班別	4D 潘諾恆	
職業	社會福利機構	
興趣/專長	煮食及運動 籌組活動、與人溝通及愛學習	
曾任或現任本校/其他學校的公職/服務	馬錦明慈善基金馬可賓紀念中學 – 替代家長校董 2023-2024 馬錦明慈善基金馬可賓紀念中學 – 家校會 - 主席 2023-2024 馬錦明慈善基金馬可賓紀念中學 – 替代家長校董 2022-2023 馬錦明慈善基金馬可賓紀念中學 – 家校會 - 靈育 2022-2023 博愛醫院歷屆總理聯誼會鄭任安夫人千禧小學 – 家教會	
參選抱負/理想	<p>大家好！我英文名是 Toby，來自希伯來語，是指上帝是仁慈的意思，因上帝對我仁慈，我才懂得去愛，今也是用愛回饋上帝及學校而參選校董選舉。</p> <p>作基督徒的我，相信家庭、學校和信仰之間的聯繫和合作對孩子們的成長是非常重要的。孩子都是上帝的奇妙創造，我們應該盡力幫助他們發掘自己的潛能和才華。因此，如我有機會當選家長校董，我將會致力於：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 推動學校的教育使命，鼓勵學生培養良好的品德和行為，成為正直及良善的人。 2. 加強家校合作，建立更密切的聯繫和溝通管道。 3. 關注學生的身心靈健康，協助學校制定有效的學生管理政策和計劃。我承諾將以基督徒的信仰和價值觀，肩負家長校董一職。 <p>謝謝大家的支持和信任！ 願主祝福大家身、心、靈健康！家庭幸福及美滿！</p>	
其他	我們愛，因為 神先愛我們。約翰一書 4:19	

東華學院2025健康同樂日

身心靈健樂相傳 醫護科技創未來

費用全免

歡迎公眾參加

3月29日 星期六
上午11:30-下午4:30

尖沙咀會堂
九龍彌敦道136A號

完成6個攤位
免費換領豐富禮品乙份



精彩活動

健康檢測及諮詢

東華學院的專業團隊會為不同年齡人士提供免費健康檢測及諮詢，例如骨質密度檢查、關節檢查、姿勢評估、經顱多普勒超聲波腦血管檢查、中醫諮詢等。

精神健康加油站

現場設有點唱站、香氛療癒體驗及各項互動遊戲，為大家打打氣，在煩瑣的生活中尋找身心平衡。

東華學院入學及職業發展資訊站

即場為師生家長解答東華學院課程及升學疑難，以及事業發展出路。

科技心靈新體驗

透過各種數碼醫療儀器、虛擬實境(Virtual Reality)體驗、以及與智能機械人互動等，讓大家更深入認識精神健康的重要性。

專題健康講座 上午11:30 - 下午3:00

由東華學院教授及講師主持健康講座，由淺入深講解不同範疇的健康小知識。

專題講座

正向使用科技支持心理健康 上午11:30

講者：東華學院人文學院院長陳自強教授

認識及預防流感 上午11:45

講者：註冊護士(健康促進)2林凱澄女士

「姿式」改變命運 中午12:00及下午2:00

講者：東華學院醫療及健康科學學院高級講師陳振棠先生

見焦拆焦-破解學習中的壓力與焦慮

下午12:15及下午2:30

講者：東華學院醫療及健康科學學院高級臨床講師區立人先生

踢走三高，你要知！ 下午2:15

講者：東華學院護理學院高級臨床講師何文昌先生

學會「心」呼吸， 可以让你身心更健康 下午2:45

講者：東華學院人文學院高級講師歐陽裕曦博士
註冊臨床心理學家曾善榆女士

每節15分鐘

語言：廣東話

對象：任何年齡，關注健康的大眾

東華學院2025健康同樂日

身心靈健樂相傳 醫護科技創未來

費用全免

歡迎公眾參加

3月29日 星期六

上午11:30-下午4:30

完成6個攤位
免費換領豐富禮品乙份

尖沙咀會堂
九龍彌敦道136A號



立即登記

