



親愛的家長：

校長的話

緬甸上星期五發生了大規模地震，造成了當地重大破壞，多棟建築物倒塌，而鄰近的泰國也受到嚴重的影響。願我們繼續為這些地區的災民禱告，也盼望不同的救援組織繼續提供協助。

天災是自然界的巨大力量，雖然人類的科技日益進步，但仍然未能完全抵禦自然界巨大的破壞力量。教育的其中一個功能就是提升我們的認知能力，在危險臨到前盡力保護自己及身邊的人，例如在天氣惡劣下留在家中、平時檢查好家居設備及周邊範圍的安全情況等等，這些都是人類文明進步的指標。

天災後的破壞力實在不容忽視，因為該地區各種基本設備、衛生及協調能力都受到影響；救災、通訊及復原的效率也受到挑戰。因此跨地區甚至國家的救援工作，在現代社會變得更加重要，這也體現了人類守望相助的價值。因此如有機會能認識更多國際性救援組織的運作，也是一些很寶貴的經驗。最後，我們更要珍惜自己身處的環境、學習的機會及各種資源，因為每一件看似簡單的東西原來也是恩典，得來不易！

文憑試已正式開考，願天父保守、加力予我們正在應考的中六生，願主賜他們勇氣與信心面對各項挑戰，也請各位以禱告記念同學的需要，尤其正在面對公開試的中六同學。

「所以我們只管坦然無懼的、來到施恩的寶座前、為要得憐恤、蒙恩惠作隨時的幫助。」
(希伯來書 4:16)

今期家書還有以下事情請你們留意：

1. 換季事宜（更新）

3月24日(星期一)至4月8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9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. 家長讚美操

目的：透過舞蹈敬拜造物主、鍛鍊體魄及加強家長之間的友誼。
導師：由讚美操協會派導師到校教授
日期：4月23日、5月7、21日、6月11、25日
7月2日(星期三)(共6堂)
時間：上午9時至10時
地點：地下G01室
費用：每位全期50元(將於第1堂收取費用)，其餘由家校會津貼
名額：20位
報名方法：請於4月9日(星期三)前填妥電子回條。



【尚有資料請翻閱後頁】

願你們身心健康！



張冠康 校長

3. 中三級「同根同心」內地交流團事宜及回鄉證辦理提醒

《2024年施政報告》中提出「立德樹人，厚植家國情懷」教育重點措施。為加強學生的國民身份認同和民族自豪感，培養家國情懷，配合《中華人民共和國愛國主義教育法》的實施，本校將組織中三級學生參與教育局主辦的「同根同心」內地交流計劃。此計劃旨在透過實地考察，讓學生深入瞭解內地歷史文化、城鄉建設、科技發展及藝術成就，進一步提升國民身份認同。有關活動安排及注意事項如下：

- **活動名稱：**深圳藝術文化探索之旅
- **參與對象：**本校中三級全級學生
- **活動日期：**2025年7月2日（星期三）
- **考察地點：**廣東省深圳市
- **行程特點：**
 - 認識中國油畫和當代藝術的發展和前瞻
 - 擴展學生以視覺為主的藝術經驗
 - 培養學生的創意、想像力和評賞藝術的能力，並親身體驗深圳的文化氛圍
- 活動詳情將於四月初的通告發放。
- 費用全免

重要提醒：回鄉證辦理事宜

根據教育局及內地入境要求，**所有參與學生必須持有有效回鄉證**。請家長務必協助子女完成以下準備：

1. **檢查回鄉證有效期：**確保回鄉證於活動當日仍屬有效（有效期通常需餘6個月或以上）。
2. **未持有或證件過期者：**請立即前往辦理或換領新證，儘早申請以免影響行程。

教育局「同根同心」計劃不僅是課堂延伸的學習機會，更是學生拓闊視野、增進國情認識的重要契機。冀家長積極支持子女參與，共同為年輕一代築建與國家發展緊密相連的成長橋樑。

如有疑問，請聯絡鄧智強協理副校長或德育及國民教育組劉佩怡老師。

4. 家長講座 2025 — 「正向教育 快樂新一代」

本校家長事務組誠邀家長參與是次家長講座，詳情如下：

日期：2025年5月3日（星期六）

時間：下午2時30分至4時

地點：本校禮堂

主講嘉賓：羅乃萱女士（家庭發展基金總幹事）

講座內容：正向家長教育，如何教出健康下一代

嘉賓簡介：

資深親子及家庭教育工作者。近年致力關心社會及服務香港的家庭，常獲邀主領有關家庭和諧、親子教養和兩性相處的講座，並於多個政府委員會擔任委員。

羅女士在親子及家庭品格教育的貢獻備受肯定，於2020年10月獲頒授香港教育大學榮譽院士，也很榮幸於2005年獲頒授香港特區榮譽勳章、2008年獲委任為太平紳士及2018年獲頒授銅紫荊星章。

羅女士近年也致力關心婦女教育，關注職場婦女的掙扎、需要與成長，並於2020年榮獲女性雜誌《旭茉》頒發「成功女性大獎」及於2022年榮獲成長希望基金頒授「傑出公民領袖獎」。

羅女士同時也是一位心靈勵志及親子教育及繪本作家，近期作品《知己莫若我》榮獲「第三屆香港出版雙年獎」2021 - (心理勵志)「最佳出版獎」。

現為《天使心》、《晴報》專欄作者、香港電台「一分鐘閱讀」主持、溫哥華 AM1320 華僑之聲電台「點滌萱中情」節目主持人及羅乃萱臉書專頁「雙劍合璧」節目主持。

家長如有興趣報名，請於4月9日（星期三）或之前填妥電子回條；如成功報名，約於講座舉前一星期將收到電子通告確認通知，請家長於講座前留意電子通告通知。

5. 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。本校家校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, 9/6/2025 (星期一)

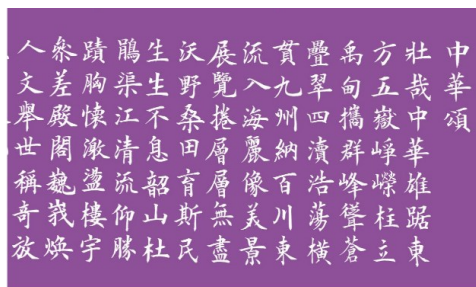
時間：上午 10 時至 11 時半

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：4 月 9 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。

6. 2025 年香港都會大學的「青少年暑期課程」(供中三至中五學生報讀)

香港都會大學為中三至中五的學生舉辦為期五天的「青少年暑期課程」，詳情如下：

課程	日期及時間	教學語言
JSP B301CF 從創意到創業	4 - 8/8 10:00 AM - 5:00 PM	粵語
JSP B304CF 理財有道	4 - 8/8 10:00 AM - 5:00 PM	粵語
JSP B305CF 創意·機械人	4 - 8/8 10:00 AM - 5:00 PM	粵語
JSP B307CF 搵食...搵到食	4 - 8/8 10:00 AM - 5:00 PM	粵語
JSP B313CF 稅務師 - 未來就業新趨勢	4 - 8/8 10:00 AM - 5:00 PM	粵語
JSP B314CF 翻轉 KOL 教室	4 - 8/8 10:00 AM - 5:00 PM	粵語
JSP B301F Creativity in Entrepreneurial Challenges	11 - 15/8 10:00 AM - 5:00 PM	英語
JSP B303CF 未來的會計師	11 - 15/8 10:00 AM - 5:00 PM	粵語
JSP B308CF 綠·續旅遊	11 - 15/8 10:00 AM - 5:00 PM	粵語
JSP B310CF 玩@勿喪志	11 - 15/8 10:00 AM - 5:00 PM	粵語
JSP B311CF 「風」儉由人	11 - 15/8 10:00 AM - 5:00 PM	粵語
JSP B312CF 神級搞手工作室	11 - 15/8 10:00 AM - 5:00 PM	粵語

對象：中三至中五學生

地點：香港都會大學

費用：\$2258 (每個課程)

經學校推薦並成功完成課程的學生將可獲**學費豁免**，而每間學校可就每個課程推薦最多三名學生。如同學有意報讀以上課程並申請學校推薦，請在 30/4/2025 填寫 google form <https://forms.gle/6Mnc8GZtq8MXi2GL7>。老師會個別聯絡成功獲推薦的同學。如有查詢，可聯絡升學及職業輔導組關家欣老師。

7. 邀請登記醫健通(透過學校登記)

醫健通是由政府開發的全港性電子平台，目標為全港市民建立免費和終身的電子健康紀錄，有意登記的學生家長，可到校務處取醫健通登記同意書，填妥後請交回校務處，學校會將同意書轉交醫務衛生局。如有查詢，請致電 3467 6300 與中心職員聯絡。

8. 「關愛心靈陪伴成長」家長教育講座系列（2024/25 學年）

教育局十分重視學生的健康成長，家長在支援學生的成長、培養積極的態度，以及促進全人發展方面均扮演重要角色。為提升家長對照顧子女精神健康的意識及能力，教育局委託香港青少年服務處，在 2025 年 4 月至 5 月期間為中學學生家長提供「關愛心靈陪伴成長」家長教育講座系列。學校現鼓勵家長積極參與講座，掌握促進子女精神健康的知識和技能。講座涵蓋有關子女精神健康的主题，包括支援子女建立健康的生活、處理衝突、明智使用數碼裝置、加強適應力和抗逆力、管理壓力、了解及照顧有精神健康需要的子女等。講座以面授及網上混合模式進行。有關「關愛心靈陪伴成長」家長教育講座系列的詳情及報名方法如下：

模式：面授及網上混合模式

每場面授人數：60 人（網上參加人數不限）

授課語言：粵語

報名截止日期：講座前七天

日期及時間	主題	地點	報名方法
2025年4月12日 (星期六) 上午 10 時至中午 12 時	「絡」在無窮 開啓網上親子互動契機	沙田大圍積運街 12至14號 宣道會鄭榮之中學	
2025年5月2日 (星期五) 晚上 7 時至 9 時	以「靜」制「動」 青春期的動盪處理		
2025年5月3日 (星期六) 上午 10 時至中午 12 時	「同理·友情Teen」 支援子女建立 健康朋輩關係		
2025年5月16日 (星期五) 晚上 7 時至 9 時	辨識及支援子女 精神健康需要	九龍紅磡黃埔花園 第二期十八座地下及一樓 賽馬會方樹泉 綜合青少年服務中心	
2025年5月24日 (星期六) 上午 10 時至中午 12 時	培養青少年的 心理韌性		

有興趣報名的家長可掃描表格中的二維碼，填寫並遞交電子報名表格。如就報名事宜有任何查詢，請致電 2606 7644 與香港青少年服務處蔡女士聯絡。

備註：

- (1) 請參加者確保填寫的電郵地址正確，以便收取有關取錄通知、講座資料及線上登入資料等。
- (2) 報名將以先到先得方式處理，成功取錄者將獲電郵通知。如實體講座名額額滿，參加者將會安排以網上形式參與講座。
- (3) 活動場地不設車位予參加者。
- (4) 如因惡劣天氣或它們特殊原因而需取消講座，補辦講座的安排將另政通知。

9. 2025 暑假資優課程（由中文大學舉辦）

香港中文大學於暑假舉辦不同資優課程，題目包括天文、資訊及通訊科技、中醫藥、生物、法文、歷史、演說技巧、數學、藝術、電影、工商管理、心理學等，同學可瀏覽 www.fed.cuhk.edu.hk/pgt/ 或掃描二維碼了解更多課程內容、日期、收費等資訊。同學亦可到升輔組壁佈板參閱資料，如有查詢，可聯絡廖美瑋副校長或關家欣老師。截止報名日期為 5 月 3 日。



互聯網址 URL：

www.fed.cuhk.edu.hk/pgt/



臉書專頁 Facebook Fan Page：

香港中文大學資優計劃(PGT, CUHK)



Instagram：

cuhk.pgt

10. 香港流感季節完結

根據衛生署衛生防護中心宣布，本年一月上旬開始的流感季節完結，但學校仍應提醒學童及員工繼續保持個人、手部和環境衛生，預防呼吸道感染。

為預防呼吸道傳染病的爆發，同學如出現發燒（口溫高於 37.5°C，或耳溫高於 38°C），不論是否有呼吸道感染病徵，都不應回校上課。

衛生署衛生防護中心呼籲，雖然冬季流感季節已告一段落，但也不要忽視有一些於春夏季會轉趨活躍的呼吸道病原體，包括鼻病毒／腸病毒、呼吸道合胞病毒、人類偏肺病毒及夏季流感季節。另外，2019 冠狀病毒病（新冠）在本港社區的活躍程度近來亦有所上升。因此，同學必須繼續時刻注意個人、手部和環境衛生。未曾接種新冠疫苗初始劑次的應盡快接種，而高風險人士（例如長期病患者）應盡快接種新冠疫苗額外加強劑，以有效預防新冠。接種新冠疫苗的詳情可參閱網頁（<https://www.chp.gov.hk/tc/features/106934.html>）。

11. 生涯規劃在港大 2025

香港大學將走進社區，舉辦【生涯規劃在港大 2025】公開講座，幫助中學生開展生涯規劃，探索適合自己的大學課程及自身潛能，制定明確的目標及未來發展路向！參加者除了可深入認識港大提供的各種獨特學習機會，例如緊貼市場發展、與人工智能相關的新課程、靈活彈性主副選修課、海外交流和實習機會外，更可了解港大與國際頂尖大學的合作課程及學院最新消息等重要資訊。

第一場 » 4 月 25 日(星期五) 晚上 6 時 30 分至 8 時

中西區 | 香港大學李兆基會議中心大會堂

第二場 » 5 月 3 日(星期六) 早上 11 時至 12 時 30 分

屯門區 | 順德聯誼總會梁銑琚中學禮堂

第三場 » 5 月 10 日(星期六) 下午 3 時至 4 時半

葵青區 | 聖公會林護紀念中學禮堂

第四場 » 5 月 17 日(星期六) 早上 11 時至 12 時 30 分

大埔區 | 迦密柏雨中學禮堂

主講語言：廣東話

歡迎中三至中五學生、家長報名參加，活動詳情及報名：

https://hku.au1.qualtrics.com/jfe/form/SV_6WQ9ZwlmA9KB3IG。活動名額有限，先報先得。

12. 教育局給家長學生的信

困境非終站 勇敢求幫助

教育局副秘書長劉穎賢博士

生活中，我們常聽到「不如意事十常八九」，在漫長的人生中，我們總會遇到不快樂、不順利或與理想不符的事情。對於學生來說，父母爭執、測考失準、被朋輩取笑等事情都會帶來壓力和困擾，甚至令他們感到無助與絕望。國際和本港的研究均指出，青少年人患上焦慮和抑鬱的數字趨升，情況值得關注。

當不如意事情發生時，我們要留意自己的情緒。負面情緒來襲時，我們身體會出現不適徵狀，或會感到惆悵無助，甚至行爲錯亂，常常想像最壞的情況會出現。這時候，我們需要冷靜，嘗試放鬆，轉移一下注意力，想想別的事情，不斷回想困擾的事件只會對自己造成大量的耗損。

要避免跌入情緒的困局，最重要的是不要把壓力藏在心裏，請記住，我們並非孤單一人，不妨向朋友、父母、師長、信任的人傾訴，主動尋求及接受他們的協助，正如精神健康諮詢委員會推出的「陪我講」("Shall We Talk?") 計劃所說：「傾吓，好嗎？」。作為前線教師及教育工作者，我們需要具備相關的知識和技巧，以支援學生並即時回應他們的需要，同時，應積極營造一個接納與包容的環境，消除對求助行爲的標籤化，從而鼓勵學生更放心、更願意主動尋求幫助。

為加強學生察覺負面情緒的能力及求助的意識，教育局製作了「負面情緒來襲，各種身心怪老是常出現？」和「停一停、諗一諗、有人可以幫到你」單張，並已上載於「校園·好精神」網頁 (mentalhealth.edb.gov.hk) 的「學生園地」專頁。此外，我們亦更新了網頁內的「陪你考試的日子」專頁。

教育局於 2024/25 學年推行《4Rs 精神健康約章》，協助學校就四個促進精神健康的要素，包括休息 (Rest)、輕鬆 (Relaxation)、關係 (Relationship) 及抗逆力 (Resilience) 訂立切實可行的目標及採取具體的行動。另外，教育局亦透過主題式的教師培訓，加強教師及早識別及支援有精神健康需要學生的能力。

同時，政府由 2023 年 12 月起，在全港中學推行以學校為本的「三層應急機制」，結合校內的跨專業團隊、校外支援網絡和醫療服務，及早識別和支援有高自殺風險的學生。政府已宣布延長實施「三層應急機制」至 2025 年底，並優化有關安排，支援有高自殺風險的學生。

家長教育方面，為協助家長掌握支援子女健康成長及照顧子女精神健康的知識和技巧，教育局於 2024/25 學年為中小學學生家長舉辦「關愛心靈陪伴成長」家長教育講座系列，主題涵蓋有關孩子精神健康的不同主題。家長可透過「家長智 Net」網頁 (parent.edu.hk) 的家長教育活動資訊站報名參加。我們亦建議家長參與教育局定期舉辦的「守門人」網上工作坊，認識更多有關支援有精神健康需要子女的技巧。詳情可瀏覽「校園·好精神」網頁中的家長「守門人」訓練專頁。

同學們：世上可能有令人失望、憤怒的人，有使你不滿或討厭的事，讓你感到灰心絕望，以致看不到其他的可能或出路，但只要你主動求助，你會發現身邊總有正直善良的人可以依靠，人生依然充滿值得期待的美好事物。生命珍貴且無可替代，我們必須全心守護與珍惜。社區裏有線上、線下的輔導服務可以幫到你，例如情緒通 18111 精神健康支援熱線及賽馬會青少年情緒健康網上支援平台「Open 嚟」。停下腳步、找人傾訴，你會發現任何的困局也不會是終點，總有解決方法可以帶來轉機。

2025 年 3 月 24 日