



親愛的家長：

## 校長的話

昨日大埔宏福苑發生嚴重火災，造成多人傷亡，令人深感哀痛。我們為喪親及受傷的居民祈禱，願上主安慰他們的心靈，也保守前線救援人員的安全和失去家園的居民得到合適的照顧。災難提醒我們，生命無常，身邊的家人與朋友都是珍貴的恩典。讓我們學習彼此珍惜、互相關懷，在困難中懂得伸出援手和表達關心。若同學對事件感到情緒不安，家長請參閱今天附上的資料，或與老師、學校社工聯絡以尋求支援。

「耶和華靠近傷心的人」（詩篇 34:18 上）

「與哀哭的人同哭。」（羅馬書 12:15 下）

今期家書還有以下事情請你們留意：

## 1. 禪繞畫 Zentangle 家長興趣班

Zentangle® 是一項只需一張紙磚及一支針筆便可以進行的繪畫活動。禪繞著重畫的過程，當中沒有對錯、批判及比較。簡單易學的禪繞方法（Zentangle Method®）能幫助你在作畫時心思集中、身體放鬆、腦袋放空之餘，不用規劃的成品往往帶給你無限的驚喜及滿足感！

「禪繞」的「禪」字，很容易使人誤會它與佛教的「禪修」有關，其實禪繞畫的創作者借用了「禪」字來表達靜心和慢活的狀態，而「繞」則是代表一種纏結的繪畫方式，因此，禪繞只是一個讓人放鬆、靜下心來表達的藝術方式，並非宣揚某種宗教的工具，是次活動內容並沒有任何宗教元素。本課程由本校家長事務組舉辦，希望參加者認識禪繞畫藝術，製作出獨特的個人作品。

活動詳情如下：

日期：12月15日（星期一）

時間：上午10時30分至中午12時30分

導師：Zentangle 官方認證導師 Amanda Mok CZT Asia-11

地點：409室

收費：\$50 材料費（即場支付）

名額：30人



有興趣參加的家長請於3/12下星期三中午12點前填妥電子通告，

成功報名的家長稍後將獲電子通告通知。如有任何查詢，歡迎聯絡家長事務組鄧俊維老師。

## 2. 校內音樂會（中一級及中五級同學必須出席）

為提升同學音樂修養及提供表演平台的機會，本年度的校內音樂會將於十二月舉行，詳情如下：

日期：12月12日（星期五）

時間：下午4時30分至5時30分

地點：禮堂

備註：中一及中五級同學必須出席，請於當天4:30p.m.到達地下排球場集隊。

若同學因要事未能出席音樂會，需於28/11(五)前交家長信給譚綺雯老師申請。

【尚有資料請翻閱後頁】

願你們身心健康！



張冠康 校長

### 3. 有關親子桌上遊戲 Fun Day

本校家長事務組得到「一筆過家長教育津貼」的資助，舉辦親子桌上遊戲 Fun Day 活動，以促進親子之間的關係，並加強彼此之間的溝通。

親子活動應該重視雙方的喜好，而不應需要有一方過度遷就，桌上遊戲正是可以平衡雙方喜好，共同投入參與的最佳家庭娛樂。

活動詳情如下：

日期：2025 年 12 月 12 日（星期五）

時間：下午 6 時至 8 時（活動期間將提供簡單小食）

地點：211 美術室

名額：50 人（額滿抽籤）

費用：全免（由「家長學生·好精神一筆過津貼」資助）

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：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。曾編輯《棋代夢想 Board Game x 青年工作》及《棋代夢想 II：board game x 社會工作》，向業界分享青年及兒童工作的知識及經驗。黎先生曾擔任青少年綜合服務中心社工及小學駐校社工，從事青少年及兒童工作 14 年。近年致力推動全港生命教育的發展，並積極生命教育活動，於不同的中、小學舉辦生命教育活動。

家長及學生以親子形式報名參加將獲優先處理，親子或家長出席均可獲贈桌上遊戲一份，有興趣參加的家長請於 3/12 下星期三中午 12 點前填妥電子通告，成功報名的家長稍後將獲電子通告通知，到時請預留時出席活動。機會難逢，請大家踴躍參加；如有任何查詢，歡迎聯絡家長事務組鄧俊維老師。

### 4. 我的綠惜生活專題講座

日期：2025 年 11 月 30 日（星期日）

時間：上午 11 時 30 分至下午 1 時

地點：屯門公共圖書館一樓推廣活動室

講者：林超英先生（前天文台台長）

內容：講座會以衣、食、住、行四個角度去分享守護地球的綠色生活貼士，喚起參加者關注氣候變化和資源耗盡等問題，從而建立綠惜生活態度，身體力行實踐綠惜生活。

報名方法：此為免費活動，有興趣人士可於活動舉行前兩星期起，親臨或致電(2450 0671)相關圖書館報名。名額有限，先到先得，額滿即止。

鼓勵大家踴躍參與！

講座後，屯門三間公共圖書館都會在 12 月舉辦「屯門綠色生活地圖」活動系列——「屯門綠色生活地圖」主題書籍展覽，盼望大家都來關心我們的家和香港的可持續發展！

### 5. 自強室消息

29/11（星期六）為升中學校體驗日，1/12（下星期一）為全校戶外學習日（旅行），當兩天的自強室將暫停開放。另外，2/12 為學校假期，自強室開放時間為上午 9 時至下午 5 時。

### 6. 旅行日安排

下星期一（12 月 1 日）為本校旅行日，若當天因天氣或其他因素取消，學生不用回校上課。

翌日（12 月 2 日）補假將改作上課天（Day D），而旅行則延至後補日（12 月 12 日）舉行。

如遇上述特殊情況，本校將另行以 eClass 電子通告通知家長及學生，敬請留意。

## 7. 「WE」正向動力計劃家長工作坊（教育局與浸信會愛群社會服務處主辦）

題目：負負得正？- 教養不一樣孩子的 Do & Don't

日期：2026 年 1 月 15 日（星期四）

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〕

講座內容簡介：

1. 「負皮」家長 VS 負能量孩子
2. 善用失敗與挫折
3. 建立反負的正向言語

講者介紹：

鄭翠玲姑娘(學校支援服務副主任)

擔任小學駐校社工多年，對處理兒童行為及情緒問題有豐富經驗，自 1996 年開始經常開辦兒童情緒治療小組及家長管教小組。

家長如有興趣參加，請於 3/12 下星期三中午 12 點或之前填妥電子通告；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。



香港基督教服務處  
全人關心 卓越創新  
學校社會工作服務

香港基督教服務處

學校社會工作服務

## 處理子女受大埔火災不幸事件引發的情緒

### 中學生家長篇

近日大埔發生嚴重火災事件，有不少家庭受影響，加上電視及網路不斷報導有關的新聞和資訊，學生都可能因為不同原因產生不安情緒，家長可以參考以下資料與子女進行傾談，協助他們消化事件及處理個人情緒。

#### 子女可能因知悉不幸事件而出現以下情緒反應：

1. 害怕、驚慌、易怒、易哭或容易想起一些不開心的事件
2. 擔心事件會發生在自己或家人身上
3. 怕黑、怕夜晚或發惡夢
4. 有機會害怕外出或逃避上學

子女短暫有類似情緒反應  
都是正常的

#### 如子女出現上述情況，家長可以：

1. 避免子女過度接觸或重覆觀看事故片段及相關資訊。
2. 陪伴在子女左右，讓他們感到安全。
3. 讓子女就事件表達自己的感受和看法，接納並確認他們短期內有這些反應是正常的。
4. 以身作則，留意自己的言論，適當地表達和處理自己對事件的感受和看法。

Do's 宜

#### 同時，家長應避免：

1. 否定或輕視子女的恐懼和感受（例如：「不用怕，沒有甚麼值得害怕的。」）
2. 就事件發表一些過激或武斷的說話
3. 重複播放令人不安的片段或圖片

Don'ts 不宜

如有需要，家長可聯絡以下輔導機構之外，亦可向學校老師或社工尋求協助：

社會福利署	2343 2255	24 小時
醫院管理局 精神健康專線	2466 7350	24 小時
「情緒通」精神健康支援 熱線	18111	24 小時
「童你心」家長專線	2866 6388	星期一至四：14：30 - 16：30
路德家長專線	3622 1111	星期一、三及五：10：00 - 12：00 星期二、四：16：00 - 18：00 Whatsapp：6587 0881
香港紅十字會 心理支援熱線 (因應大埔火災而啟動)	5164 5040	服務時間： 26/11: 20:00 - 00:00 27/11: 10:00 - 22:00 28/11: 10:00 - 22:00