



親愛的家長：

校長的話

各位家長好！天氣寒冷，請大家多穿衣服及多喝暖水，避免著涼。

中一至中五級上學期考試已經結束，下學期今天剛開始了。在體育比賽中，半場休息後往往是一個轉捩點，領先隊伍必先更加集中精神，務求更投入比賽，發揮得更好，否則不一定保持勝利。落後者會檢討不足之處，加緊改善，激發士氣，逆轉勝並不是不可能。希望各同學能自強不息，盡快投入下學期的學習。

「我靠著那加給我力量的，凡事都能做。」(腓立比書 4:13)

今期家書還有以下事情請你們留意：

### 1. 家校聯歡晚會

一年一度的家校聯歡晚會將於 2026 年 3 月 13 日（星期五）晚上 7 時至 9 時 30 分舉行。我們誠邀各位家長與同學一同參加，與老師、校務處同事及工友共享一個溫馨愉快的晚上。當晚設有豐富的到會美食，亦安排了老師、家長及學生的精彩表演，更有抽獎及遊戲環節，歡迎大家攜手同樂，萬勿錯過！

如有興趣參加，請於 1 月 30 日前填寫電子回條。費用為每位 \$188（大小同價；3 歲以下免費）。名額有限，如報名人數超出限額將以抽籤形式處理。成功報名者將透過電子通告通知繳費，而晚會入場券將於當晚入場派發。

名額有限，請大家盡早報名。如有查詢請聯絡鄧俊維老師。

### 2. 家長興趣班：金沙奶黃年糕及蛋黃一口酥

新年將至，本校家校會特別舉辦「金沙奶黃年糕及蛋黃一口酥製作」家長興趣班，誠邀家長們一起動手製作賀年美食，在輕鬆愉快的氛圍中迎接馬年。期待與各位家長共享溫馨的節日時光！

活動詳情如下：

日期：2 月 5 日（四）

時間：9:30a.m. - 11:30a.m.

導師：劉碧珊女士

地點：三樓家政室

收費：\$50（材料費）

名額：15 人（額滿抽籤）



【尚有資料請翻閱後頁】

願你們身心健康！



張冠康 校長

### 3. 有關健康校園計劃——測檢計劃(中一、中二學生適用)

學校已參與健康校園計劃的測檢，早前於開學初亦已收集所有中一、中二學生及家長同意書。而本學年將共有三次測檢，第一次已於 13/10/25 進行，而原定於 15/12/25 的第二次檢測將改於 26/1/26 進行，當天將會抽檢部分已同意參與的中一、中二同學，而測檢將在課堂時段進行，屆時會通知已被抽中的學生到預設地點進行測檢。若有任何問題，可致電本校聯絡黃靄玲副校長。

### 4. 「中學生的網絡遊戲使用與青少年內外化行為長期關聯」問卷調查（中三級適用）

香港中文大學現正與本地學校合作，研究香港中學生的網絡遊戲使用與青少年內外化行為的長期關聯。調查是一項大規模的全港性研究，將針對本港中一至中三學生進行一項 18 個月的追蹤研究，探討網絡遊戲使用與青少年內外化行為兩者之間的因果關係，以助改善青少年網絡遊戲成癮的預防工作，網絡遊戲成癮是亞洲（包括香港）青少年面臨的重大健康問題之一。

中三級將於下星期二 27/1 早上班主任時間填寫問卷，而今天我們已將家長信及家長/法定監護人通告給予 貴子弟，家長可選擇同意或不同意 貴子弟參與，若不同意，可於明天透過 貴子弟交回條；若同意，則不用交回。詳情可參閱有關家長信及家長/法定監護人通告。鼓勵家長們讓子女參與這項問卷調查，以幫助學生建立健康的生活方式。若有任何問題，可致電學校聯絡黃靄玲副校長。

### 5. 職場家長教育課程 – 午間網上專題講座（9/2–27/3）

教育局將於本年 2 月至 3 月舉辦一系列「職場家長教育課程 – 午間網上專題講座」，旨在提升在職家長的育兒知識和技巧，推廣正向家長教育。專題講座於下午 1 時 15 分至 1 時 45 分以網上形式進行，方便在職家長在工作之餘參與學習。講座內容涵蓋親子溝通、管教理念、子女情緒管理及正向思維培養等實用主題，由多位專業講者主講。講座詳情請參閱後頁的資料單張。

校方鼓勵家長們踴躍參與，一同探索有效的親職方式。請透過網上連結 (<https://healthyseed.org/event-details?id=426>) 報名（可登記一節或多於一節講座），詳情請參閱附頁海報。截止報名日期是每節講座的前一天。成功登記的參加者將收到確認電郵，並獲通知有關講座的詳細安排。講座費用全免，名額有限，先到先得，額滿即止！如有查詢，請聯絡鄧俊維老師。

### 6. 正向家長教育 – 靜觀教養網上工作坊

為促進家長的身心健康，並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，教育局聯同家庭與學校合作事宜委員會及賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動（由香港賽馬會慈善信託基金捐助），將於 2026 年 1 月 30 日（星期五）舉辦正向家長教育靜觀教養網上工作坊。

教育局邀請了香港大學賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動教育心理學家關匡宏博士擔任工作坊講者，關博士將透過互動體驗向家長介紹靜觀的理念，引導家長學習靜觀練習，讓他們深入了解靜觀的原理與效用。此外，工作坊亦將探討靜觀教養如何幫助家長自身和子女，促進親子關係。是次工作坊費用全免，有關工作坊詳情如下：

活動日期：	2026 年 1 月 30 日（星期五）
活動時間：	下午 6 時 30 分至 7 時 45 分（下午 6 時 15 分開始登入）
活動形式：	透過 Zoom 軟件，以網上形式進行 (獲取錄的家長將於工作坊舉行前兩天收到電子郵件，內附網上工作坊連結及登入資訊。)
活動對象：	中小學學生的家長

有興趣的家長可直接點擊以下連結或掃描二維碼登記，所有申請將以先到先得形式處理，額滿即止。如有查詢，請致電 3698 4376 與教育局家校合作及家長教育組聯絡。

[https://www.chsc.hk/show\\_content.php?lang\\_id=2&c\\_id=2509&category\\_id=-1](https://www.chsc.hk/show_content.php?lang_id=2&c_id=2509&category_id=-1)



## 7. Be a Change-maker (BACM)

國際培幼會舉辦「Be a Change-maker」，希望培養學生成為「Change-maker」，從認識、學習、研究議題再進而採取行動，為世界各地的兒童，特別是處於貧窮及弱勢的女童發聲。透過一系列活動，包括出發前訓練工作坊、體驗之旅、回程種子計劃，學生將逐步「學習、領導自決、茁壯成長」，踏出成為世界公民的第一步。

本年度的 BACM 參與者將在復活節假期間前往老撾(暫訂)進行為期八日的考察之旅，以深入了解全球女童權益的問題、國際發展與人道工作，並與當地青年領袖交流心得和知識。回港後，參與者將實踐所學，在學校或社區發起宣傳活動，為社區帶來正面的改變。

此計劃費用全免，歡迎所有 15 歲或以上的同學申請。

詳情可參閱附件。

有興趣的同學，最遲於 1 月 26 日(一)或以前聯絡鄧智強老師。

## 8. 衛生署最新健康資訊

學校已參與了衛生署「全校園健康計劃」，衛生署透過學校發布最新健康資訊，以下是有關飲食方面的資料，家長可以細閱，以協助子女建立健康的生活方式。

### 1) 避免飲用能量飲品或運動飲品（見附件）

YouTube 短片 - 健康飲品及智選飲品

家長篇：智選飲品 (<https://www.youtube.com/watch?v=TUd3T6yW5AA>)



### 2) 健康飲食資訊 - 飲食小百科

<https://school.eatsmart.gov.hk/b5/tips.aspx>



主辦機構：

承辦機構：



中華人民共和國香港特別行政區政府  
教育局  
Education Bureau  
The Government of the Hong Kong Special Administrative Region  
of the People's Republic of China



# 職場家長教育課程 午間網上專題講座

## 親子同行： 促進理解與合作的溝通策略



2026年2月9日  
(星期一)

內容：

- 透過正向家長教育提升家長身心健康
- 不同成長階段的有效教養技巧，處理衝突的六個步驟



嘉賓：梁佩欣女士  
• 註冊社工

## 解鎖育兒圖鑑： 陪伴孩子成長的長遠心法



2026年2月27日  
(星期五)

內容：

- 子女於不同年齡階段的角色與期望轉變
- 各個成長階段的教養貼士
- 與不同家庭成員協作的的方法



嘉賓：麥潤壽先生  
BBS, MH  
• 資深青少年教育工作者

## 支持孩子成長：從自我關懷開始



2026年3月13日  
(星期五)

內容：

- 自我對話反思練習及不同類型自我對話（批判性與關懷性）的身體反應
- 於育兒中的自我關懷概念
- 自我關懷簡短練習



嘉賓：周美玲博士  
• 註冊教育心理學家

## 從心出發： 成為自己和孩子情緒的守門員



2026年3月27日  
(星期五)

內容：

- 識別家長壓力的徵兆
- 家長心理健康對兒童/青少年成長的正面影響
- 兒童/青少年心理健康的發展及需要，及對其關注與支援（包括家校合作）



嘉賓：張正平醫生  
• 精神科專科醫生



報名  
連結

## 講座時間

下午1時15分 至 1時45分

查詢電話：2185 7106（陳先生）  
WhatsApp：5402 1404



## 國際培幼會（香港）

## Be a Change-maker 2026

## 報名須知

## 計劃簡介

「Be a Change-maker 2026」（BACM）旨在培養青年成為新一代世界公民。透過一系列的體驗式學習活動，包括互動工作坊、海外體驗之旅，以及由青年主導的宣傳活動，參加者將具備在社區創造正面改變所需的思維、知識和技能。此計劃費用全免，歡迎所有 **15 歲或以上全日制中學生** 申請參與。

透過參與 BACM，您將會：

- 前往老撾實地考察，深入了解全球發展及女童權益議題，包括氣候變化及氣候韌性、回應性別議題的水利、環境和個人衛生（WASH）項目、青年經濟賦能及可持續發展等
- 透過互動工作坊，提升領導能力，發揮潛能，成為具國際視野的「Change-maker」
- 策劃和執行宣傳活動，發揮影響力，並創造正面改變

## 計劃日程

請注意以下所列之計劃重要日期。所有日期均為暫定。

計劃階段	活動	日期
報名	截止報名日期	2026 年 1 月 28 日（三）
	面試	2026 年 2 月 7 日（六） / 本會或按需要與個別隊伍在其他約定日期進行會面
	宣佈結果	2026 年 2 月 23 日（一）或之前
培訓及體驗之旅	迎新日營	2026 年 2 月 28 日（六）
	工作坊（一）	2026 年 3 月 14 日（六）
	出發前茶聚*	2026 年 3 月 21 日（六）
	體驗之旅（暫定）	2026 年 3 月 29 日至 4 月 5 日
	工作坊（二）	2026 年 4 月 18 日（六）
	工作坊（三）	2026 年 5 月 9 日（六）
實踐	宣傳活動	期末考試前；或七月上旬至中旬
結業	結業禮綵排	2026 年 7 月 4 日（六）
	結業禮	2026 年 7 月 11 日或 18 日（六）

\* 如參加者未滿 18 歲，家長/監護人需陪同參與出發前茶聚。

**對象：**15 歲或以上，正於本港就讀全日制中學的學生  
歡迎所有族裔、性別、經濟背景、能力水平的青年參與

**名額：**20 名

**參加者必須：**

- 在整個計劃中獲得學校支持並
  - 提交由學校教師或社工簽署的同意書；
  - 在體驗之旅後於校內舉辦相關活動，例如講座、工作坊等；
- 對世界公民意識、女童權利及國際發展議題有熱誠，並願意身體力行，積極參與推動兒童和女童權益

我們將優先考慮以下申請者：

- 曾參加國際培幼會舉辦的青年項目或活動及 / 或
- 已組成 4 人小組

**注意事項**

- 出席率：所有活動必須全程參加，如有合理原因需缺席部分活動，必須事先請假並取得國際培幼會職員許可
- 按金：港幣\$2,000（符合出席率要求的參加者在完成整個計劃後可獲全數退還。若因經濟困難而無法繳交按金，請在獲選後聯絡國際培幼會職員）

**查詢**

如有查詢，請聯絡本會職員 Ivy Cheung（電話：3405-5325）或 Mandy Lau（電話：3405-5353）



國際培幼會（香港）官方網頁



國際培幼會（香港）臉書專頁

# 致家長

# 智選飲品



衛生署建議  
6至11歲學生每天應至少喝  
6至8杯流質飲品。

**清水是最佳的選擇！**

(註：1杯 ≈ 240毫升)

## 每天喝足夠的流質飲品有助：

- ✓ 補充身體流失的水分
- ✓ 調節體溫
- ✓ 輸送養分及氧氣
- ✓ 排走體內的廢物

## 讓子女養成多喝清水的好習慣



確保家中常備清水，鼓勵子女定時飲用



在正餐和小食以外的時間只喝清水



外出時自攜清水，隨時隨地享用



以清水代替高糖或不健康的飲品



由家長以身作則

## 智選健康飲品

### 最佳之選！



宜選



清水



清湯



低脂或脫脂牛奶



低糖或無添加糖的高鈣豆奶



無糖檸檬水



自製無添加糖的消暑飲品，如蘋果雪梨水、甘筍竹蔗茅根馬蹄水



避免

### 含糖量較高的飲品\*

如汽水、含添加糖的果汁或果味飲品、乳酸菌飲品、紙包飲品（如檸檬茶、菊花茶）、運動飲品



### 含甜味劑（代糖）的飲品\*\*

如無糖及低糖汽水、健怡飲品、低糖乳酸菌飲品



### 含咖啡因的飲品\*\*\*

如檸檬茶、茶、咖啡、奶茶、能量飲品、部分運動飲品



\* 即每100毫升含超過7.5克糖

\*\* 甜味劑（代糖）：其甜度相當高，或會令學生養成嗜甜的口味

\*\*\* 咖啡因：過量攝取會刺激腦部，令學生出現心跳加速、手震和睡眠受影響等情況

至「營」小食站  
Healthy Snack Checker

想搜尋更多健康飲品？立即使用「至『營』小食站」！



「健康飲食在校園」運動



智選飲品一家長篇（短片）



有「營」小食資料庫



衛生署  
Department of Health