

親愛的家長：

校長的話

徐潔心老師在早會書籍分享中，讓我認識了從一歲到五十五歲必須擁有的心理質素。有趣的是：中一學生喜歡誇張和投訴、中二和中三學生過於看重別人對自己的不合理批評及中四與中五學生該學習如何面對挫折等等。以上的種種觀察，真是觀察入微及非常貼切。故早會分享完結後，便立刻邀請徐老師記下分享心得，以供家長及學生參閱。一則，可讓學生藉著情緒管理來穩定自己的學習情緒；二則，可令家長們透過是次閱讀分享，能助子女們健康及快樂地成長。

祝願各位學生閱讀下文後，能獲得深刻的領受，在面對困難時，可以站立得住。

本年度學校閱讀週的主題為《人生多滋味》。「滋味」一詞令我想起甜酸苦辣四種味道，亦令我想起一本好書《每天多麼好》。這本書是由前理工大學教授余德淳博士所寫的，書中介紹管理情緒的秘訣，令人生在無論面對任何處境，都可以活得開心快樂。

相信大家都聽過「情緒商數」EQ，但到底如何才能提高自己的EQ 呢？

書中列出了不同的年齡所需要俱備的心理質素，才可管理好自己的情緒。

十二歲的孩子，正是我們的中一同學。這個年齡的同學都有兩個特質，就是喜歡誇張和愛投訴，我收過最誇張的投訴，就是 A 投訴 B 弄壞了自己的擦膠。我眼前的卻是一塊完好無缺的擦膠，我就問：「到底這塊擦膠有什麼破損？」A 帶點生氣地回答：「他把擦膠的紙套弄壞了。」我看著那塊完好無缺的紙套，又問：「到底這個紙套有什麼破損呢？」A 就回答：「我見跟他是好朋友，我才借給他用，誰知他那麼粗魯，擦膠從紙套中弄出來。」分享到這裡，相信有些同學都會心微笑，因為大家可能曾經作出類似的投訴，又或看見同學因為類似的事件而投訴。但這不是一則笑話，而是一件中一同學要學習的事情，中一同學要學習成熟一點，不要將小事化大，不要誇張，這就是中一同學需要學習的情緒管理功課。

我們經常都會聽到中二及中三的同學說要減肥，明明已經很瘦的同學，都說要減肥。這是因為他們的年齡正處於一個迷茫的狀態。這個年齡，只要有一個男同學嘲笑一個女同學：「肥妹！」，那位女同學就會想：「他們說我是肥妹，我一定長得很肥，我一定要減肥了，今晚就開始節食吧！」，中二及中三的同學要學習的，就是不要看重別人對自己不合理的批評。

至於十五至十六歲的青少年，他們要學習的情緒管理功課就是要學習面對挫折。這個階段的青少年對自己的身世都會有挫折感。有研究指出，三分之一的十五至十六歲的青少年曾經懷疑自己是否父母所親生的。其實，這個年齡的同學要學習的就是如何面對挫折和接受現實；學習如何面對自己始終不是香港首富的子女，學習如何應付學習的壓力，學懂面對挫折和接受現實，這些對中四及中五同學來說是必須的；畢竟在升讀中六級時，同學要迎接中學文憑試，若能預先俱備良好的心理質素，到放榜時，一定能作出適切決定，選擇到合適的升學或就業途徑。

這本書除了讓我知道一歲到五十五歲的人應該要俱備什麼心理質素外，亦讓我學習作為一個母親以及老師，如何幫助自己的子女及學生去建立應有的心理質素。另外，更會自省有甚麼情緒管理的地方做的不好，這本書讓我學習如何處理自己人生的情緒缺口，如何管理好自己今天的情緒，做好今日的自己。可能同學都有自己的情緒缺口，只是從來沒有跟別人提及，但自己會知道，也許是小時候父母離異，也許是照顧者對他們關顧不足。

同學可以怎樣評估自己有沒有情緒缺口呢？只要想想自己是否不容易信任他人呢？是否經常逃避責任？是否不容易跟人說再見，不懂面對分離？相信總有一點吧！

我在此除了分享這本書，我也順便向大家介紹，此書的作者余德淳博士是一位很好的講者，在網上有很多免費的講道及講座，很鼓勵大家收看，內容由教導情緒的管理到教養的方法，以致面對家人間緊張的關係等。

最後用一句金句結束分享—「我知道怎樣處卑賤、也知道怎樣處豐富、或飽足、或飢餓、或有餘、或缺乏、隨事隨在、我都得了秘訣。」(腓立比書 4:12)。希望大家能認識主耶穌，亦能學懂不同的情緒管理技巧，以完備的心理質素去面對人生的每一個挑戰，活出多采多姿的滋味人生。

願你們身心健康！



二零一八年七月十一日

王定鵬校長

一、升學及就業輔導委員會消息

- 本組為各級安排兩至三次校本生涯規劃課，協助同學認識自己，為未來作好規劃。初中級的生涯規劃課會由聖雅各福群會導師教授 — 中一及中二級兩次工作坊，中三級則多安排一次工作坊，以協助學生認識自己，訂立目標；而高中級則根據校本的課程由班主任教授。
- 為讓學生能掌握更多資訊，按自己的能力及興趣為升學作出合適的部署。本組為各級舉行了以下活動：

日期	項目	行業	對象
2018年 3月2日	V.T.C 升學講座		中四級
	中三生涯規劃工作坊		中三級
	學科探索（一）		中三級
2018年 3月16日	Dog Dog Come Wonderland	寵物零售業	中五級
	Game Dimension	電競行業	
	香港知專設計學院	HKDI	
	HACEO 香港飛機工程有限公司	工程維修	
	學科探索（二）		中三級

- 2017-18 年度台灣海外聯招放榜，本校學生獲錄取情況如下：
個人申請：

大學名稱	學系	班別	學生姓名
國立中央大學	生醫科學與工程學系	6D	張芝琳
中國文化大學	觀光事業學系	6D	黃嘉敏
中國文化大學	保健營養學系	6D	黃筠婷
義守大學	餐旅管理學系	6C	黃俊堯

- 本組已完成遞交各大專院校校長推薦計劃，有關名單如下：

院校名稱	推 薦 名 單
JUPAS	6D 冼海倫 朱靄茵 周曉欣
教育大學	6A 周展維 劉杏儀
	6B 黃芷蕙 6C 勞少芬
	6D 冼海倫 朱靄茵 周曉欣 郭耀濠 鍾躍龍 侯匡兒
IVE	6A 歐啟晴 6B 黃芷蕙 6C 勞少芬
恆 管	6D 鍾躍龍

- 本校與香港信義會青年職涯發展服務及懲教署愛羣義工團合辦「友師計劃」，活動於上學期已展開。是次活動情況如下：

日期	活動性質	活動地點
2017年11月18日	團隊建立日	校內及屯門區舉行
2018年1月27日	實習計劃工作坊(一)	校內
2018年2月3日	實習計劃工作坊(二)	校內
2018年3月3日	社區服務日	石硶尾民社服務中心

2018年3月17日	實習計劃工作坊(三)	校內
2018年4月21日	實習計劃工作坊(四)	校內
2018年5月5日	參觀活動	珠三角區域

- 友師計劃學員於5月5日連同懲教署愛群義工隊導師，參加由信德中旅船務管理有限公司舉辦《走進珠三角·體驗一小時生活圈》活動。當日，自深圳灣出發、前往前海、再由深圳北站搭乘高鐵和諧號往廣州南站，再轉乘城軌到珠海十字門，參觀澳門大學橫琴校區及澳門格蘭彼治大賽車控制中心。這次活動行程體驗珠三角高速發展變化，了解最新形勢及背後機遇，亦加深對超高速跨地域的概念。
- 本組老師和中五級班主任現正進行中五級個人輔導，並將收集會面表格的資料作統計。
- 友師計劃第二階段活動亦已展開，香港信義會青年職涯發展服務將安排學生於暑假期間進行工作培訓及工作體驗活動。
- 於2018年3月10日與家校合作委員會邀請基督教香港信義會青年職涯發展服務舉辦「生命尋寶伙伴工作坊」，以午餐聚會的形式進行。活動主要讓家長能協助同學掌握生涯規劃的通用技能，建立正確的價值觀，以應付轉變快速的社會環境。
- 提名5D同學何樂勤及許敏怡同學參加由理工大學舉辦的化學科技系工作坊，活動將於2018年6月27日及28日舉行，讓同學對有關大學課程有更清晰的了解。
- 友師計劃學員5A陳薈蕎、馮昱杰、4A黃玟爍、鍾佩珊、朱珮騏於2018年3月18日隨同懲教署愛群義工隊導師參加「上海商業博愛單車百萬行2018」活動，當日活動報名費由繽紛體育基金贊助。
- 於2018年5月15日及16日午膳時間，在有蓋操場舉行《中三選科大笪地》，提升同學對高中的選修課程的了解，並有助選擇合適的選修科目。

二、學生輔導工作

本校設有輔導組，負責統籌全校的輔導工作，希望透過各項活動使學生能健康地成長，並在個人情緒的處理和個人潛能都得到充份照顧。本校亦有聖公宗教教育心理學家及駐校社工，為學生及家長就其提出問題提供資料及意見。

本組近期活動如下：

- 5月 輔導組成果分享周會——學長計劃、義工隊、樂活達人及各成長小組
 5月 學長計劃——學長結業禮
 5月 學長計劃——招募新學年學長
 5月 樂活達人計劃 LOHAS——家長培訓工作坊
 5月 『好好戀愛』成長教育小組
 5月 中一友同行成長訓練計劃——小組聚會
 5月 中二友同行成長發展計劃——小組聚會

- 5月 中一友同行及中二友同行成長訓練計劃 —— 閉幕禮
 5月 中三「友友 - 潛能發展計劃」—— 閉幕禮
 5月 中四「友同行-振翅高飛計劃」—— 閉幕禮
 5月 「Say Hello to Work」中五級生涯規劃及體驗計劃——行業參觀
 5月 「Say Hello to Work」中五級生涯規劃及體驗計劃——成果分享會
 6月 樂活達人計劃 LOHAS—結業禮
 6月 「職場起動」行業體驗工作坊
 5-6月 學長計劃——領袖訓練活動
 5-6月 學長計劃——午間飯聚及午間活動(學長與中一同學)
 5-6月 樂活達人計劃 LOHAS—成長小組

本組未來動向如下：

- 7月 學長計劃——中一新生家長日 I：中一新里程活動
 7月 義工隊——暑期訓練營(二日一夜宿營)
 7月 中二友同行成長訓練計劃 —— 劇場遊戲工作坊
 7月 「友友 X 友同行」兩日一夜暑期宿營
 8月 中一友同行成長訓練計劃 —— 結業日營
 8月 學長計劃——學長暑期訓練營(二日一夜宿營)
 8月 學長計劃——中一新生導入課程：校園巡禮
 8月 學長計劃——中一新生家長日 II：中一新里程活動
 8月 中三至中五成長小組 - 生命歷情體驗
 7-8月 學長計劃——領袖訓練活動
 7-8月 「Say Hello to Work」中五級生涯規劃及體驗計劃---工作實習

輔導組恆常小組活動及訓練：

學長計劃(定期小組訓練)、義工隊(定期小組訓練)、校園 Fun — Fun、中一至中三「語文天地」學習小組、友同行成長訓練計劃、友友成長發展計劃、友同行 - 振翅高飛計劃、同行者 - 振翅高飛計劃、「Say Hello to Work」中五級生涯規劃及體驗計劃

三、 課外活動消息

1. 本校 1D 鄧雅穎於 7 月 15 至 19 日期間參加由群力資源中心舉辦的「2018 香港青少年軍事夏令營」，體驗解放軍駐香港部隊的生活及學習軍事知識。
2. 葉堅浩老師會於 7 月 23 至 28 日期間帶領 4D 何子晴、楊凱晴、陳漢杰、陳嘉俊、5D 鍾嘉榮、胡子洋、胡穎添、李英智、藍紀恩參加由香港浙江省同鄉會聯合會舉辦的「青春飛揚 - 2018 香港青年浙江行」，到訪杭州參觀各大名勝及與當地青年交流。
3. 本校 5A 周慧怡、5D 廖泳嵐、陸穎颺、許坤怡、周佩棋於 7 月 25 至 31 日期間參加由教育局舉辦的「京港澳學生交流夏令營」，屆時會帶領來自北京的學生遊覽香港、澳門等名勝及作文化交流。

四社

1. 社際女子投球比賽已順利舉行，賽果如下：

冠軍 綠社

亞軍 黃社

2. 社際棋藝比賽亦已完滿結束，本年度以五子棋作比賽項目，同學反應踴躍，比賽氣氛熱烈。

賽果如下：

個人冠軍：許敏怡(5D)藍社

個人亞軍：盧啟明(5C) (紅)

個人季軍：簡至霖(5B) (紅)

邱家興(2A) (黃)

團體冠軍：紅社

亞軍：藍社

3. 社際短片比賽將於六月下旬截止，賽果稍後公佈。

學生會

1. 學生會於 5 月 7 日舉辦了貧富宴，當天有 2 百多位師生同參與，一同享受一同分享、一同認識、體會貧窮，學生會寄語同學能學會珍惜食物。當天活動扣除食物的成本，共籌得\$6082。善款已全數捐到宣明會。
2. 5 月 18 日與家長教師會一同舉辦開心果日，與同學一同分享水果之餘，多認識水果的營養及建立健康的飲食習慣。當天學生會亦設立遊戲攤位，送出好多精美小禮品。
3. 試後活動一才藝比賽已公開接受報名，初賽日暫定於 27/6 及決賽日訂於成果匯演當天舉行，屆時參賽者將施展渾身解數以奪取獎項。

四、 中國語文科消息

- 1) 本科推薦學生參加由敬師運動委員會主辦的「向老師致敬中文徵文比賽」，2D 班林芷茹同學擠身全港 20 強，獲得入選獎。
- 2) 本科推薦學生參加「2018 孔聖盃孔教儒家書法大賽」，1C 班梁思穎同學、2D 班謝宜恆同學、陳晴晴同學、陳美華同學、曾詩莹同學、杜淑歡同學、3D 班余永菁同學、4A 班朱珮騏同學、

4C 班余榮欽同學獲得參賽證書，比賽結果於 7 月份公布。

- 3) 本科推薦 73 位學生參加由香港教育大學文學及文化學系主辦的「里仁為美—中華懿德在香港推廣計劃徵文比賽」，比賽結果於 7 月份公布。
- 4) 本科推薦 94 位學生參加由順德聯誼會主辦「青少年暑期活動硬筆書法比賽」，比賽結果於 8 月份公布。
- 5) 本科聯同中文學會於 5 月份舉行的「我最喜愛中文書籍投票活動」已有結果，最高票數的書籍為《死前七天》(199 票)、《十八歲的野比大雄》(191 票)、《全球 50 大不可思議的奇人奇事》(145 票)、《刺殺騎士團長》(118 票)、《假使我們那天再遇見》(112 票)。本科將會購買其中的書籍作為來年廣泛閱讀計劃圖書，鼓勵同學踴躍借閱，培養良好的閱讀習慣。
- 6) 本科於試後活動期間舉行中一級至中三級班際語文活動，各級活動均以遊戲的形式進行，盼望初中同學能寓遊樂於學習，享受學習語文的樂趣。

五、科學周消息

本年度科學周的主題為「應用科學 Applied Science」，已於 5 月 8 日至 11 日一連四天圓滿舉行。本活動由綜合科學科、生物科、物理科、化學科、電腦科、圖像傳意科和圖書館鼎力合辦，旨在提升學生對科學的興趣及培養其探索科學的精神和態度。

今年科學周新增周會專題講座「科學鑑證」，讓中二至中五級學生認識各項鑑證方法(包括指紋、血跡、DNA 和齒骨分析等)，令學生對科學知識的實踐與應用有更深入的了解。各科亦分別設計了課後趣味實驗，包括：生物科「製作三色夢幻康乃馨」、物理科「實物投影機」、綜合科學科「欲骨查」科學鑑證工作坊和化學科「水果發電機」，參加人數逾百人次，學生積極投入實驗活動，獲益良多。中一全級學生亦於午膳後參加短片欣賞「我們的科學家」及問答比賽，多項節目中最受歡迎是由各科設計的午間攤位遊戲，學生踴躍參與力爭豐富獎品。科學周亦利用了早讀時間讓全校各級學生閱讀精選的科學文章，並輔以短片闡釋文章內容，令學生體會到科學應用範圍之廣已與日常生活不可分割。

六、家長教師會消息

- 5月18日「家長也敬師」活動當日，一眾家長義工為所有教職員送上小禮物，感謝學校為孩子們的付出。同時，家長亦於早會頒發禮物予「創意敬師咁比賽」活動中的得獎學生，盼望藉敬師活動，弘揚尊師重道的精神。
- 同時，本會當日午膳時間，亦與學生會合辦開心「果」日，於有蓋操場開設水果攤位及遊戲攤位，老師與學生共享水果，宣揚健康飲食文化。
- 「校長茶座」已於6月11日舉行，當日各級均有家長出席，與校長和老師們共商校政，並交流教養孩子的心得。

活動預告：

11/7 於結業禮頒發「家長教師會最佳進步獎」

11-13/7 家長教師會與學生會合辦「中一級至中三級舊書買賣」活動，
詳情請留意學校稍後派發的家長通告。

七、2018香港理工大學全港高中數理學科比賽消息

本校推薦14位學生參加於4月29日及5月1日舉行的2018香港理工大學全港高中數理學科比賽，共分四個學科(數學科、物理科、生物科、化學科)比賽，全港學生共有9855人次參加，競爭激烈。本校學生表現出色，得獎學生名單如下：

科目	成績	得獎學生
數學科	高級優異	5D 胡穎添
生物科	優異	5D 何樂勤 5D 翁佳晨
	優良	5D 許坤怡 5D 廖詠嵐
	良好	5D 陳可芬

八、3D 列印機械人對抗賽榮獲「最佳設計獎」

本校於 7 月 6 日參加聖公會中學 3D 列印機械人對抗賽之「奪寶奇兵」榮獲「最佳設計獎」，代表參賽同學包括：5B 張耀恆、5C 林睿韜、5C 楊旭瀧、3D 陳展嘉及 3D 霍梓浚。是次比賽以立體打印自行創作的機械人及編寫程式去執行指定任務，而當中涉及複雜的機械知識及電腦程式編寫，同學們經過三個月的連番努力，雖然未能以計分成績爭取冠軍，但當中以獨特的外型及有效率的設計獲得「最佳設計獎」，參賽的同學們藉着這次比賽均獲益良多。



