



香港九龍塘基督教中華  
宣道會陳瑞芝紀念中學

# 家長 手冊

2019  
—  
2020

而立園



# 目錄

## 一般資訊

辦學宗旨、校訓、聯絡方法、學校重點關注事項	1
學校上課時間表	2
校曆	3-4
周會	5
活動及講座	6

## 教務資訊

學業成績及考試須知	7-8
學校各項獎學金	9
英語學習	10
家長支援子女學習參考資料	11-14
圖書館閱讀計劃 - 家長篇	15-18

## 學生事務資訊

學生守則	19-20
校服儀容	21-22
校服圖樣	23
獎懲標準	24-25
學生獎勵計劃	26
緊急情況下的各項安排	27-28
傳染病通告及學生告假信樣本	29
學生智能卡的應用	30-31
午膳服務訂購	32
家長如何協助子女避免沉迷電腦	33-34

## 家長教師會資訊

家長教師會近年之工作及活動	35
---------------	----

## 其他伙伴資訊

學生輔導服務	36
中華宣道會友愛堂	37-38



香港九龍塘基督教中華宣道會  
**宣道會陳瑞芝紀念中學**

## 辦學宗旨

宣道會陳瑞芝紀念中學是香港九龍塘基督教中華宣道會開辦的英文中學，接受政府資助，兼收男女學生，為新界西區學生提供優質的中學教育，並預備學生進修大學。本校辦學宗旨如下：

- 一、以基督的教訓作為一切行政措施的基礎。
- 二、啟發及引導學生對知識及真理追尋，明辨是非，並注重德、智、體、群、美、靈六育平均發展。
- 三、宣揚基督耶穌的福音，使學生得以聆聽及認識福音。

## 學校重點關注事項

2017-2020

1. 營造正向的學習群體
2. 深化瑞芝人素質

## 聯絡我們

校 址：香港新界屯門友愛邨友愛路 7 號  
電 話：2459 1166  
傳 真：2440 2141  
網 址：<http://www.scc.edu.hk>  
電郵地址：[info@scc.edu.hk](mailto:info@scc.edu.hk)

# 上課時間表

Period 課節	Timetable A 上課時間表 A	Timetable B 上課時間表 B	Timetable C 上課時間表 C	Timetable D 上課時間表 D
Morning Assembly / Class Teacher's Period 早會 / 班主任時間	8:10am – 8:30am	8:10am – 8:30am	--	8:10am - 8:40am (Reading Period 閱讀時段)
1	8:30am - 9:10am	8:30am - 9:05am	8:15am – 8:45am	8:40am – 9:15am
2	9:10am - 9:50am	9:05am - 9:40am	8:45am – 9:15am	9:15am – 9:50am
<b>Recess</b> 小息	9:50am - 10:05am	9:40am - 9:55am	9:15am – 9:30am	9:50am – 10:05am
3	10:05am - 10:45am	9:55am - 10:30am	9:30am – 10:00am	10:05am - 10:45am
4	10:45am - 11:25am	10:30am - 11:05am	10:00am – 10:30am	10:45am - 11:25am
<b>Recess</b> 小息	11:25am - 11:40am	11:05am - 11:20am	10:30am – 10:45am	11:25am – 11:40am
5	11:40am - 12:20pm	11:20am - 11:55pm	10:45am – 11:15am	11:40am - 12:20pm
6	12:20pm - 1:00pm	11:55pm - 12:30pm	11:15am – 11:45pm	12:20pm - 1:00pm
<b>Lunch</b> 午膳	1:00pm - 2:10pm	12:30pm - 1:40pm	11:45pm – 12:00pm ( <b>Recess</b> 小息 )	1:00pm – 2:10pm
7	2:15pm - 2:55pm	1:45pm - 2:20pm	12:00pm – 12:30pm	2:15pm – 2:55pm
8	2:55pm - 3:35pm	2:20pm - 2:55pm	12:30pm – 1:00pm	2:55pm – 3:35pm
9	3:35pm – 4:10pm	2:55pm – 3:30pm	--	3:35pm – 4:10pm

Christian Alliance S C Chan Memorial College  
School Calendar 2019/20

20190624

宣道會陳瑞芝紀念中學  
2019/20 學年校曆

Week/ Cycle	Month 月份	MON 星期一	TUE 星期二	WED 星期三	THU 星期四	FRI 星期五	SAT 星期六	School Activities / School Holidays 特別事項及活動 / 學校假期
01/ 01	<b>2019 Sept</b>	2	3	4 A	5 B	6 C	7	2/9 Opening Ceremony & Class Affairs 開學禮及班務 3/9 Class Affairs and ECA Orientation 班務及課外活動宣傳 4-11/9 Timetable B 上課時間表 B
02/ 02		9 D	10 E	11 F	12 A	13 B	14	14/9 Day after Mid-Autumn Festival 中秋節翌日
03/ 03		16 C	17 D	18 E	19 F	20 A	21	18/9 Staff Prayer Meeting 教職員祈禱會
04/ 03		23 B	24 C	25 D	26 E	27 F	28	
05/ 04	<b>Oct</b>	30 A	1	2 B	3 C	4 D	5	1/10 National Day 國慶日
06/ 05		7	8 E	9 F	10 A	11 B	12	7/10 Chung Yeung Festival 重陽節 11/10 AGM of Parent-Teacher Association 家長教師會會員大會
07/ 06		14 C	15 D	16 E	17 F	18 A	19	18-24/10 F1 & F2 Uniform Test 中一及中二統一測驗 18-28/10 F3 Uniform Test 中三統一測驗
08/ 06		21 B	22 C	23	24 D	25 E	26	23/10 Staff Development Day 教職員專業發展日 24/10 Class Photo 拍攝班照
09/ 07	<b>Nov</b>	28 F	29	30 A	31 B	1 C	2	28/10 Staff Meeting(Timetable B) 教職員會議 (上課時間表 B) 29/10 Special Holiday 特別假期
10/ 08		4 D	5 E	6 F	7 A	8	9	4/11 Staff Fellowship Day (Timetable C) 教職員團契日 (上課時間表 C) 8/11 Student Guidance Day(I) 學生輔導日 (I)
11/ 08		11	12	13 B	14 C	15 D	16	11/11 Athletics Meet 陸運會 12/11 Special Holiday 特別假期
12/ 09		18	19 E	20 F	21 A	22	23	18/11 Athletics Meet 陸運會 22/11 Parents' Day 家長日
13/ 10	<b>Dec</b>	25 B	26 C	27 D	28 E	29 A	30	25-29 /11 Gospel Week 福音周 30/11 Information Day 中一資訊日
14/ 10		2 F	3 B	4 C	5 D	6	7	6/12 Alliance Day 宣道聯校退修會
15/ 11		9 E	10 F	11 A	12 B	13 C	14	12/12 Staff Prayer Meeting 教職員祈禱會
16/ 12		16 D	17 E	18 F	19 A	20	21	20/12 Christmas Service 聖誕崇拜
17/		23	24	25	26	27	28	23/12 -1/1 Christmas and New Year Holidays 聖誕及新年假期
18/ 12	<b>2020 Jan</b>	30	31	1	2 B	3 C	4	2-14/1 First Term Examination 上學期考試 2-17 /1 SSPA Discretionary Places Application 中一自行分配學位接受申請
19/ 13		6 D	7 E	8 F	9 A	10 B	11	10/1 Timetable C (上課時間表C)
20/ 14		13 C	14 D	15 E	16 F	17 A	18	15/1 2nd Term Begins 下學期開始 16/1 Staff Prayer Meeting 教職員祈禱會 17/1 F6 Last Teaching Day 中六最後上課日
21/ 14		20 B	21	22	23	24	25	21/1 School Picnic 學校旅行 22/1 - 1/2 Lunar New Year Holidays 農曆新年假期
22/ --	<b>Feb</b>	27	28	29	30	31	1	
23/ 15		3 C	4 D	5 E	6 F	7 A	8	3/2-20/2 F6 Mock Examination 中六畢業試
24/ 15		10 B	11 C	12 D	13 E	14 F	15	
25/ 16		17 A	18 B	19 C	20 D	21	22	20/2 Staff Meeting 教職員會議 21/2 Parents' Day & Election of IMC Parent Manager 家長日暨家長校董選舉
26/ 17	<b>Mar</b>	24 E	25 F	26 A	27	28	29	24/2 Timetable C (上課時間表C) 27-29/2 Special Learning Days 特別學習日
27/ 17		2	3 B	4 C	5 D	6	7	2/3 Special Holiday 特別假期 4-5/3 F6 Scripts Checking Days 中六對卷日 6/3 Student Guidance Day (II) 學生輔導日 (II)
28/ 18		9 E	10 F	11 A	12 B	13 C	14	

Christian Alliance S C Chan Memorial College  
School Calendar 2019/20

20190624

宣道會陳瑞芝紀念中學  
2019/20 學年校曆

Week/ Cycle	Month 月份	MON 星期一	TUE 星期二	WED 星期三	THU 星期四	FRI 星期五	SAT 星期六	School Activities / School Holidays 特別事項及活動 / 學校假期
29/ 19		16 D	17 E	18 F	19 A	20 B	21	
30/ 19		23 C	24 D	25	26 E	27 F	28	25/3 Staff Development Day 教職員專業發展日 26/3 - 31/3 F1 & F2 Uniform Test 中一及中二統一測驗 26/3 - 2/4 F3 Uniform Test 中三統一測驗
31/ 20	Apr	30 A	31 B	1 C	2 D	3 E	4	4/4 Ching Ming Festival 清明節
32/ 21		6 F	7 A	8 B	9	10	11	8/4 Easter Service (Timetable B) 復活節崇拜 (上課時間表 B) 9-18/4 Easter Holidays 復活節假期
33/ --		13	14	15	16	17	18	
34/ 22		20 C	21 D	22 E	23 F	24 A	25	21-22/4 F3 TSA Chinese & English Speaking Assessments 中三系統性評估 (中文及英文說話評估) 23/4 Staff Fellowship Day (Timetable C) 教職員團契日(上課時間表 C)
35/ 22	May	27 B	28 C	29 D	30	1	2	30/4 Buddha's Birthday 佛誕 1/5 Labour Day 勞動節
36/ 23		4 E	5 F	6 A	7 B	8 C	9	4/5 - 29/5 Timetable B 上課時間表 B 7/5 Staff Development (Timetable C) 教職員專業發展(上課時間表 C)
37/ 24		11 D	12 E	13 F	14 A	15 B	16	15/5 Staff Meeting 教職員會議
38/ 25		18 C	19 D	20 E	21 F	22 A	23	21/5 Staff Prayer Meeting 教職員祈禱會
39/ 25		25 B	26 C	27 D	28 E	29	30	29/5 Swimming Gala 水運會
40/ 26	Jun	1 F	2 A	3 B	4	5	6	1/6 - 3/6 Timetable C 上課時間表 C 4-22/6 Final Examination 學年考試 6/6 Graduation Ceremony 畢業典禮
41/ --		8	9	10	11	12	13	
42/ --		15	16	17	18	19	20	16-17/6 F3 TSA Written Assessments 中三系統性評估 (紙筆評估)
43/ --		22	23	24	25	26	27	23-24/6 Scripts Checking Days 對卷日 25/6 Dragon Boat Festival 端午節 26/6-2/7 Post-examination Activity Day 試後活動日
44/ --	Jul	29	30	1	2	3	4	1/7 HKSAR Establishment Day 香港特別行政區成立日 3/7 Promotion Meeting 升留級會議
45/ --		6	7	8	9	10	11	6/7 Staff Meeting 教職員會議 7/7 Closing Ceremony 散學禮 7/7 Release of SSPA Results 升中放榜 8/7 Release of HKDSE Results 香港中學文憑試放榜 9-10/7 SSPA Registration 中一新生註冊日 10/7 Old Students Registration 註冊日
46/ --		13	14	15	16	17	18	13/7 - 31/8 Summer Holidays 暑假 13/7 F1 Orientation 中一迎新 14/7 F1 Attainment Test 中一學科測驗
47/ --		20	21	22	23	24	25	20-24/7 F1 Bridging Course 中一銜接課程
48/ --	Aug	27	28	29	30	31	1	
49/ --		3	4	5	6	7	8	
50/ --		10	11	12	13	14	15	10-19/8 Supplementary Lessons for F5 中五補課 17/8 Student Leaders' Training 學生領袖培訓
51/ --		17	18	19	20	21	22	18-19/8 F1 Chinese Introductory Course 中一中文先導課程 21/8 Staff Retreat 教職員退修會
51/ --		24	25	26	27	28	29	24/8 Board of Academic Affairs Meeting (a.m.) 教務委員會會議 (上午) 25/8 Board of Student Affairs Meeting (a.m.) 學生事務委員會會議 (上午) 26/8 Staff Meeting 教職員會議 27/8 Panel Meetings of Core Subjects (a.m.) 中、英、數及通識科科務會議 (上午)
53/ --		31						



School Holiday



Public Holiday  
公眾假期



Special Function

## 2019-2020 學年週會

週次	日期	主題			
		初級組	負責	高級組	負責
1	04/09/19	訓導事件簿			訓導組
2	12/09/19	學生會內閣簡介會			學生事務
3	20/09/19	內地交流分享			公民教育組
4	30/09/19	性教育周會 (中一:班房, 二:SAC, 中三:禮堂)	輔導組	通識講座	通識科
5	10/10/19	中文科周會	中文科	性教育周會 (中四, 五級:禮堂, 中六:班房)	輔導組
6	18/10/19	上學期統一測驗	----	中四級: 自我管理 中五級: 生涯規劃 中六級: 有備而戰	輔導組 升學及就業輔導組 輔導組
7	30/10/19	學術講座 I			教務組
8	07/11/19	以藝服人			視藝科
9	21/11/19	親炙作家講座			圖書館
10	29/11/19	福音周佈道會 (x2)			宗教組
11	11/12/19	時事交叉點	通識科	堅毅向前	公民教育組
12	19/12/19	跳躍生命線			訓導組
13	09/01/20	上學期考試	----	中六聯招及多元升學途徑	升學及就業輔導組
14	17/01/20	專題研習優異作品分享	初中教務組	惜別會	學生事務
15	07/02/20	生涯規劃(課室)			升學及就業輔導組
16	17/02/20	輔導周講座			輔導組
17	26/02/20	目標設定			教務組 升學及就業輔導組
18	11/03/20	英語辯論賽	英文科	英文話劇	英文科
19	19/03/20	學術講座 II			教務組
20	30/03/20	下學期統一測驗	---	高中辯論比賽	中文科
21	07/04/20	社際時事常識問答比賽			課外活動組
22	24/04/20	班際聖經問答比賽決賽			宗教組
23	06/05/20	待定		數學周講座	數學科
24	14/05/20	才藝匯演			課外活動組
25	22/05/20	父母職涯生活			家校合作組
26	02/06/20	校長的話			校長

2019-2020 學年學校活動及講座

	活動		講座/其他活動	
九月	2/9	校本獎勵計劃介紹	10/9	中六級聯招講座 1
	2/9	社工及教育心理學家分享	10/9	中一讀書方法講座
	3/9	課外活動宣傳及會員招募	11/9	學生會選舉採排
	4-16/9	中一級導引課程	25/9	中六級數學科講座
	13/9	學生會選舉(第7堂)	27/9	中六級聯招講座 2
	16-19/9	四社會員大會		
	23,24/9	羽毛球賽		
	26, 27/9	誦詞樂		
十月	4, 8/10	排球比賽	2, 3/10	中英文書展
	9/10	學生團契 1	25/10	中六家長晚會(升學)
	15, 17/10	大型溫習室 1		
	18/10	中四級藝術新體驗(下午)		
十一月	5, 6/11	籃球比賽(男子高級組, 女子公開組)	2/11	意念建構工作坊(中五級)
	19/11	捐血日	15/11	中六面試講座
	15/11	班房壁佈設計比賽	26, 27/11	福音周書展
	20/11	課室清潔比賽 1		
	20/11	南韓中學到校探訪		
	26/11	福音周電影(午飯時段)		
	27, 28/11	個人佈道(午飯時段)		
	28/11	詩歌見證分享會		
十二月	2, 3/12	持分者問卷調查(學生)	13/12	遊學團簡介家長晚會
	3/12	中四級公民教育講座	17/12	中五級生涯規劃講座 1
	5-7/12	學生領袖在職訓練營		
	9, 10/12	普通話日		
	9/12-14/1	瑞芝傑出學生選舉		
	12/12	班際長跑賽		
	16, 18/12	高級組足球比賽		
一月	16, 17/1	農曆新年迷你藝墟/中樂團表演	4/1	中六級模擬面試
			15/1	中三級高中課程簡介
			15/1	中四級數學延伸課程2
			15/1	中五級生涯規劃講座 2 (解說)
			20/1	中三家長晚會(選科)
			20/1	台北創意藝術及文化教育之旅簡介會
			20/1	中二軍事歷史奇營前簡介會
二月	11-18/2	輔導領袖生大型活動	3/2-7/2	中三級高中新科目體驗 #
	14/2	學生團契 2	5/2	圖書館閱讀分享會
	18/2	專題研習第一次會議	10, 11/2	中英文書展
	25/2	課室清潔比賽 2	12/2	校政座談會
	27 - 29/2	中二軍事歷史奇營	13/2	中五級聯招講座
	27/2 - 1/3	台北創意藝術及文化教育之旅	18/2	新高中選科諮詢
三月	3, 4/3	APASO 問卷調查(學生)	12/3	中五級撰寫個人自述工作坊
	18/3	專題研習第二次會議	13/3	師徒計劃啟動禮
	20/3	學生領袖茶聚		
	24/3	大型溫習室 2		
	26/3	中五級藝術新體驗(下午)		
	26, 27/3	中一自行分配面試		
	31/3	中二級專題研習工作坊(1000-1200)		
四月	13-17/4	到南韓探訪中學	22/4	新高中聯校課程介紹(中三級)
	15-17/4	造就營	29/4	畢業會議
	21/4	聖經問答比賽初賽		
	22/4	專題研習第三次會議		
	27, 29/4	男子初級組籃球比賽		
五月	4-8/5	數學週	5/5	中五級考試技巧講座
	4-7/5	數學遊	5/5	中六級升學及就業講座
	6, 11/5	初級組足球比賽		
	13/5	A-May-Sing-Grace 詩歌敬拜讚美會		
	19, 20/5	專題研習報告日		
	20/5	中五級國民教育講座		
	25/5	課室清潔比賽 3		
六月 七月	1/6 - 9/6	視覺藝術展覽	19/6	遊學團出發前簡介會
			4/7	預備文憑試放榜講座

# 學業成績及考試須知

## 考試制度及成績比重

(一) 本校每年分兩個學期（中六級全年一學期）每學期考試一次，中一至中三每學期另有一次統一測驗，並注重平常課室表現，每級分數比例如下：

中一至中五	第一學期		第二學期	
	平時分	考試分	平時分	考試分
	20 %	25 %	20 %	35 %
中六	平時		考試	
	40 %		60 %	

## (二) 課程編排及分數比例

	中一	中二	中三	中四	中五至中六
英文	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
中文	☆☆	☆☆	☆☆	☆☆☆	☆☆☆
數學	☆☆	☆☆	☆☆	☆☆☆	☆☆☆
通識教育	G	☆	☆	☆☆☆	☆☆☆
數學（延伸部分）					☆
普通話	☆	☆			
綜合科學	☆☆	☆☆			
物理			☆	☆☆	☆☆
化學			☆	☆☆	☆☆
生物			☆	☆☆	☆☆
電腦與資訊科技	G	G	G	☆☆	☆☆
世界歷史	☆	☆	☆	☆☆	☆☆
地理	☆	☆	☆	☆☆	☆☆
經濟			☆	☆☆	☆☆
企業,會計與財務概論				☆☆	☆☆
中國文學				☆☆	☆☆
中國歷史	☆	☆	☆	☆☆	☆☆
視覺藝術	G	G	G	☆☆	☆☆
聖經	G	G	G	G	G
音樂	G	G	G		
家政	G	G			
體育	G	G	G	G	G
專題研習		G			

科目佔分之比重：☆ 100 分      ☆☆ 200 分      ☆☆☆ 300 分      G：以等級評核之科目

「家政」及「電腦與資訊科技」科：中一及中二級；只安排在上學期或下學期修讀

### (三) 升級標準

1. 中一至中四級
  - A. 總平均分及格，即 50 分或以上；及
  - B. 中文、英文、數學及通識教育四科均及格；及
  - C. 上、下學期之操行 C 級或以上。
2. 中五級
  - A. 總平均分及格，即 45 分或以上；及
  - B. 中文、英文、數學及通識教育四科均及格；及
  - C. 上、下學期之操行 C 級或以上。

### (四) 畢業標準

#### 中六級

- A. 總平均分及格，即 45 分或以上；及
- B. 中文、英文、數學及通識教育四科均及格；及
- C. 操行 C 級或以上。

### (五) 模範生

#### 資格

1. 中一至中三
  - A. 操行不得低於 A-級；及
  - B. 全部科目及格；及
  - C. 總平均分不低於百分之八十
2. 中四至中五
  - A. 操行不得低於 A-級；及
  - B. 全部科目及格；及
  - C. 總平均分不低於百分之七十五

### (六) 考試規則

1. 任何測驗及考試時均不得作弊，一經發現，該科試卷成績即被取消。
2. 同一考試中，有兩次作弊者，最高處分為該次考試全部科目分數均被取消。
3. 作弊者，除分數被取消外，並視其輕重另加處罰。
4. 因作弊被撤銷的分數，在成績報告中標明，以便家長明白。
5. 中一至中三統一測驗及考試均不得提早離場，而中四至中六則須開考三十分始准離場。如考生遲到超過 30 分鐘，其答卷可能不為校方接納。遲到之考生不會獲得額外時間作答。
6. 凡不依從試場主任指示者，該科目分數按情節輕重扣分。
7. 如遇天雨或颱風而教育署宣佈停課，則原定於該日考試之科目將另行安排。

### (七) 申請補考須知

1. 考試期間，因病或重要事故（如直系親屬喪事）而未能依照編定時間應考者，必須於事前或復課當日申請補考；惟批准與否及補考分數之計算法，由校方決定。
2. 如因病或重要事故缺考，須於該日早上八時十分前知會校務處，復課後亦須立即由家長或監護人以書面詳述缺考理由，向校務處辦理銷假手續；如屬因病缺考者，須同時呈交醫生之證明書申請補考。
3. 填妥之申請表須立即交回教務主任。
4. 申請獲准與否及補考時間和地點，將由教務主任當面通知。
5. 部份科目如小組口試不設補考。
6. 無故缺考者，作曠課論，除不准補考外並依章處分。



# 獎學金

## 一. 陳瑞芝傑出學生獎學金

## 二. 校慶獎學金

1. 全級首三名：中一至高中三級全年平均分成績全級首三名
2. 全班首三名：中一至高中三級全年平均分成績全班首三名
3. 科目獎：中一至高中三級各科全年最高分
4. 文藝獎：在藝術、家政、音樂、戲劇、演講或任何校內文藝範疇有傑出表現、貢獻及成就，經有關老師推薦，課外活動組提名及學生事務委員會通過
5. 體育獎：體育科成績卓越，校隊表現出眾，校際體育比賽獲突出獎項及對校內體育活動貢獻良多，經體育老師推薦，課外活動組提名及學生事務委員會通過
6. 服務獎：擔任學生領袖，如領袖生、學生會職員、社職員、輔導領袖生等，熱心參與校內外服務，有卓越成就及擔任不同學生領袖崗位具優良表現至少兩年者，經有關老師推薦，學生事務主任提名及學生事務委員會通過

## 三. 九龍塘宣道會獎學金：中一至高中三全級第一名

## 四. 友愛堂獎學金：中一至高中三級中文、英文、數學及通識教育科全年總分最高者。

## 五. 校友會獎學金：中一至高中三全級第二名

## 六. 家長教師會獎學金：學生獎勵計劃金獎、英文閱讀獎、領導才能獎

## 七. 模範生

1. 模範生金獎：中一至高中三其中五年獲模範生獎

2. 模範生獎：

中一至中三：所有科目及格  
平均分 80 分或以上  
操行 A- 或以上

高中一至高中三：所有科目及格  
平均分 75 分或以上  
操行 A- 或以上

## 八. 最佳進步獎：中一至高中二級：比較上學期及下學期成績，每班兩名最佳進步獎。

## 九. 操行獎：操行 A 等

# 英語學習

學習第二語言絕非易事。要學好英語，不能光靠每循環週有限的英語課時。學生必須努力多接觸英語，加強自主學習。

學校採取以下措施，幫助中一同學掌握英語：

1. 開設中一銜接課程
2. 規定同學訂閱南華早報
3. 設立廣泛閱讀計劃
4. 提供自主學習材料

這些措施不僅要求同學主動參與，積極配合，父母的支持更必不可少，無論是協助同學建立恆常學習英語習慣，或是營造有利英語學習環境，家庭的支持是至為重要的。

Learning a second language is never easy. One can never merely rely on the limited number of English learning hours at school to become a proficient language user. Students must make every effort to immerse themselves in the language and learn to become self-directed learners.

To help Form One students master the English language, the following programmes have been implemented:

1. Form One Bridging Programme
2. SCMP Reading Programme
3. English Extensive Reading Programme
4. Self-directed Learning Programme

The success of these programmes depends not only on the initiative and commitment of the students. It also requires the full support of parents. From helping students to practise on a regular basis to creating an environment conducive to learning, family support is of the utmost importance.





## 家長支援子女自學參考資料

1. 建議學期初立定志向，訂立可行目標
2. 鼓勵善用時間，編排時間表
3. 評估與讚賞

### 「我的立志」

我\_\_\_\_\_ (學生姓名)願意在家中盡力達成下列目標：

(請在□內✓出與家長共同訂出之目標，可以選擇多於一項。)

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 依時完成家課                | <input type="checkbox"/> 參加有益身心的課外活動，<br>如：_____ |
| <input type="checkbox"/> 做功課時專心，不看電視           | <input type="checkbox"/> 對家人尊重及有禮貌               |
| <input type="checkbox"/> 功課做得整齊端正              | <input type="checkbox"/> 幫助弟妹溫習功課                |
| <input type="checkbox"/> 每天溫習_____小時           | <input type="checkbox"/> 不與兄弟姊妹爭吵鬥氣              |
| <input type="checkbox"/> 自動自覺收拾書包              | <input type="checkbox"/> 出外前先徵詢或告訴父母             |
| <input type="checkbox"/> 閱讀有益的課外書籍，<br>如：_____ | <input type="checkbox"/> 外出後依時回家                 |
| <input type="checkbox"/> 不隨處亂放衣服或物件            | <input type="checkbox"/> 不說粗言穢語                  |
| <input type="checkbox"/> 收拾好自己的物品              | <input type="checkbox"/> 協助做家务，例如：_____          |
| <input type="checkbox"/> 保持衣履整齊清潔              | <input type="checkbox"/> 其他：_____                |
| <input type="checkbox"/> 不偏食                   | <input type="checkbox"/> 其他：_____                |

日期： \_\_\_\_\_

學生簽名： \_\_\_\_\_



## 時間分配之原則

讀書時間表是幫助我們有效地運用時間溫習，提醒我們甚麼時候該做甚麼。持之以恆，我們做事有計劃，能幫助我們邁向成功之道！

- 知己知彼** — 找出自己每天清醒及困倦的時段，又找出家裡安靜及嘈吵的時段來分配要溫習的項目。
- 實事求是** — 不要過份貪心，訂下切實的目標，使自己在指定的時間可以完成。
- 根據要求** — 根據各科的難易程度來分配時間，如較難的用較多的時間。
- 優先原則** — 訂定「必須」、「應該」及「可以」做的事，定先後次序完成，記下所有「限期」，如一日、一周或一個月內。
- 溫習次序** — 安排感興趣與不感興趣的科目交替溫習。
- 分段溫習** — 將溫習分散在幾段短時間上，比一次過長時間溫習好。
- 要有彈性** — 遇有突發事件，可伸縮調動要溫習的項目。
- 經常修正** — 時間表要經常修正，使其切合需要。又如某科開始感到吃力，可給予多些溫習時間。
- 養成習慣** — 使溫習變成每天生活一部份。

# 同學每日作息時間表

注意事項：

1. 請家長與同學一同計劃該時間表
2. 每日娛樂時間總和不可多於當天溫習及做功課時間總和的1/3  
例：看電視，打機，電話，打球=1小時，溫習及做功課=3小時
3. 請家長督促同學切實執行時間表

計劃日期：20\_\_年\_\_月\_\_日

計劃者：\_\_\_\_\_ (同學)  
 \_\_\_\_\_ (家長)

## 認定目標、掌握分秒

請你計劃本星期的時間，若能完成計劃，請在\*欄✓表示。

	一	* 二	* 三	* 四	* 五	* 六	* 日	
上學前								上午
在校時間								
4:00-5:00								下午
5:00-6:00								
6:00-7:00								晚上
7:00-8:00								
8:00-9:00								
9:00-10:00								
10:00-11:00								
11:00 後								

完成 2/3 “✓”  
獎勵方法：

簽名

1.		
2.		
3.		

## 《時間記錄》

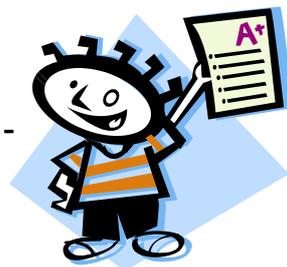
活動	每天浪費的時間(小時/分鐘)						
	一	二	三	四	五	六	日
電話閒談							
玩耍							
收音機/電視							
百無聊賴							
沉迷電腦							
貪食							
貪睡							
共							

## 成績公佈表

經過兩星期的努力，本人認為\_\_\_\_\_ (子女姓名) 在家之行為表現為：

優異       良好       滿意       仍需努力

其在以下方面的表現，有顯著的改善，值得嘉許表揚：-



其在以下方面的表現，仍有待改善：-

日期： \_\_\_\_\_

家長簽名： \_\_\_\_\_

## 自我評估表

(1) 我對自己在過去的兩個星期內，在以下方面的表現覺得滿意：

(2) 我覺得自己在過去的兩個星期內，在以下方面的表現未達理想，但我會繼續努力去達到目標：-

日期： \_\_\_\_\_

孩子簽名： \_\_\_\_\_

## 功課輔導與試前準備

我的孩子可以做到以下那一項？請用(✓)表示。  
若能做到一半，以(×)表示。

- |            |     |            |     |               |     |
|------------|-----|------------|-----|---------------|-----|
| 1. 上課留心    | ( ) | 11. 凡事作好準備 | ( ) | 21. 關心社會      | ( ) |
| 2. 專心      | ( ) | 12. 有鬥志    | ( ) | 22. 有班愛讀書的好朋友 | ( ) |
| 3. 記憶力強    | ( ) | 13. 有毅力    | ( ) | 23. 語文基礎良好    | ( ) |
| 4. 理解力強    | ( ) | 14. 看重讀書   | ( ) | 24. 求知慾強      | ( ) |
| 5. 善用時間    | ( ) | 15. 健康     | ( ) | 25. 清晰思維      | ( ) |
| 6. 組織力強    | ( ) | 16. 積極     | ( ) | 26. 能分析,綜合,應用 | ( ) |
| 7. 用心做功課   | ( ) | 17. 有幹勁    | ( ) | 27. 掌握考試技巧    | ( ) |
| 8. 有好的讀書方法 | ( ) | 18. 獨立思考   | ( ) | 28. 不明求解      | ( ) |
| 9. 勤力      | ( ) | 19. 喜愛閱讀   | ( ) | 29. 有支持系統     | ( ) |
| 10. 有目標    | ( ) | 20. 有見識    | ( ) | 30. 情緒智能高     | ( ) |

# 圖書館

## 「課堂閱讀時段計劃」

為了建立全校參與的閱讀文化，加強師生重視從閱讀中學習，鼓勵同學多閱讀課外書及培養同學良好的閱讀習慣，本校由2004-2005年度開始推行「課堂閱讀時段計劃」，提供集體閱讀的環境，讓每位同學能一週一次利用上課前30分鐘的時間閱讀課外書籍。此計劃獲老師及同學大力支持，故閱讀時段計劃亦會於2019-2020年度逢星期二推行。

### 閱讀有什麼好處？

閱讀有助我們提昇語文能力、提高理解及表達能力、更有助擴闊知識領域、豐富人生的經歷、培養自學的精神及個人的情操等，這對我們求學、工作及成長都有很大的幫助。所以能養成良好的閱讀習慣，可讓我們終身受用。

### 只閱讀課本是否足夠？

課本是我們學習知識的基礎，要開拓知識的領域，我們不能局限於課本的知識。課本的知識有如白飯可讓我們裹腹，課外書籍有如各種的菜餚可讓我們品嚐世間美味。所以食一餐，我們既要有白飯，亦要有菜餚。學習也一樣，要學習課本的基本知識，亦需要多閱讀書籍，吸收豐富的知識以助我們思考。家長可能會擔心子女會否因閱讀課外書而影響學業。相信只要我們在生活中能有效分配學習的時間，不但不會影響學業，反而有助子女更珍惜時間進行學習。

### 營養要均衡閱讀也要均衡

注意子女所閱讀的書籍，從觀察及溝通中多些瞭解子女所閱讀的書籍內容。多些鼓勵子女閱讀不同種類的課外書，包括人物傳記、世界名著、知識性或勵志性書籍，避免子女只偏愛看漫畫書或小說。

### 與子女分享閱讀的樂趣

為支持子女多看課外書，我可以...

- 關心子女所閱讀的書籍
- 和子女傾談最近閱讀什麼書或傾聽子女說出書中的故事內容
- 一齊申請公共圖書證及一齊去借書
- 與子女交流為對方推介一些好看的書籍
- 一齊逛書店
- 送本好書給孩子
- 以購買書籍的方式獎勵子女

# 「學生閱讀獎勵計劃 2019-2020」



本年度學生閱讀獎勵計劃，以培養學生的閱讀興趣和習慣，豐富知識，開拓思想，提高語文水平為目的，我們亦希望加強父母的參與及指導，關心子女所閱讀的書籍，從觀察及溝通中多些瞭解子女所閱讀的書籍內容及多些鼓勵子女閱讀不同種類的課外書。

## 父母如何瞭解子女所閱讀的書籍？

(一)、在閱讀記錄小冊子第一頁，學生會訂下本年度的閱讀目標，計劃閱讀中、英文書籍的數量，請家長為子女簽署，並加以鼓勵及指導。

**My Reading Goal 2019 – 2020**

My goal is to read :

\_\_\_\_\_ Chinese books,  
\_\_\_\_\_ English books, and  
\_\_\_\_\_ Self-Directed Learning books  
from September 2019 to May 2020.

Student Name: \_\_\_\_\_  
Class: \_\_\_\_\_  
Parent Signature: \_\_\_\_\_  
Date: \_\_\_\_\_



(二)、學生每完成閱讀一本書便會於閱讀記錄冊內作簡單記錄，家長可從觀察及溝通中多些瞭解子女所閱讀的書籍內容，多些鼓勵子女閱讀不同種類的課外書。

## Other Library Book Records 閱讀記錄

Title 書名	Author/ Editor 作者/編輯	Call number 索書號	Subject Area 學習領域	Rating (1-10) 評分	My feeling 我的讀後感 What I learnt from the book 我從書中學習到 Phrases/ Sentences that appealed to me 書中佳句選取
(1)例: 第七天	余華	857 8044	1	10	我從書中學到.....
(2)					

父母齊支持子女閱讀。  
子女喜愛閱讀，父母快樂，  
跟子女一起閱讀，彼此交流分享心得，更快樂。

# 圖書館網上目錄

同學登入圖書館網上目錄，一本本美麗的圖書、熱門新書，整整齐齊地排列歡迎各使用者。除了精美的書封面相片之外，每位讀者的個人專區早已預備好，讓同學加入個人簡介、相片等等。當然，在個人專區內，可以瀏覽個人的借閱紀錄，預借、遲還、欠款等的提示盡在個人閱讀紀錄。

## 如何登入圖書館網上目錄

於學校網頁 (<https://scc.edu.hk/>) 點選  LIBRARY MASTER，輸入用戶名稱(學生編號) 及登入密碼(香港身份證號碼)，便可登入圖書館網上目錄，瀏覽每週推出的新書、圖書館最新的資訊與活動，還可以翻查個人的借閱紀錄及預借書籍等，十分方便。



LIBRARY MASTER V3.5.6.18 p20160119 宣道會陳瑞芝紀念中學 Christian Alliance S C Chan Memorial College

用戶名稱 登入密碼 ? 登入

我的主頁 排行榜 書友 圖書館資訊 書本搜尋 搜尋

好書推介 為你挑選 新購入圖書 熱門圖書 最新電子資源

每週新書

現實，我夠了 不信 人際關係的4個祝福 接受不完美的勇氣 夠了 致偉立誓

圖書館最新消息 / 活動推廣 更多

圖書館最新的資訊與活動

閱讀排行榜 月 | 學期 已借閱

積分	積分
1	關詠詩 188
2	吳欣慰 122
3	蔡依彤 96
4	鄭童 89
5	鍾和 88

熱門電子資源

小工具

# 「e悅讀學校計劃」 — 網上閱讀平台

圖書館致力推廣廣泛閱讀，善用資訊科技教育的優勢，提升學生的閱讀興趣，培養閱讀風氣。本校參加了香港教育城的「e悅讀學校計劃」，透過跨平台及多功能的電子書櫃「教城書櫃」，促進自主學習，推動全校閱讀。

## 如何登入「e悅讀學校計劃」

於學校網頁 (<https://scc.edu.hk/>) 點選 ，輸入教城帳戶登入及密碼（開學後會派發給中一同學），便可登入「e悅讀學校計劃」，閱讀圖書館為同學挑選的。同學可透過跨平台（Android、iOS及網頁瀏覽器）的「教城書櫃」閱讀所選書單上的書籍。平台會記錄每位學生的閱讀數據，故「教城書櫃」內的書籍可計算入學生閱讀獎勵計劃2019-2020。



認識教城 教師 中學生 小學生 家長 企業

搜尋

e-Read Scheme

關於計劃 閱讀組合及訂閱 用戶手冊 學校分享 常見問題

獎勵計劃 管理頁

參加獎勵計劃  
豐富閱讀體驗

香港教育城 HedCity e-Read 學校計劃

貴校已訂閱本閱讀組合。請揀選電子書加入你的教城書櫃，開始閱讀。

閱讀 200 本中文電子書籍 1879

按計劃及分類瀏覽:

選擇全部  中學組合18/19 (200本) \_scc (已訂閱)

搜尋電子書 搜尋

全部 書名 作者 出版社

# 《學生守則》

下列學生守則僅擇其要者登錄，學生應自行了解並遵守。所錄各項如有違反，當受處罰。學生就讀期間，應勤奮向學，謙恭有禮，嚴守紀律，養成良好品德，貢獻社群。

## 甲、一般守則：

1. 學生不論在何時何地，對本校所有師長、職員及管理員均應尊敬及服從；與領袖生合作並接受指導。
2. 學生必須準時上學及上課。
3. 學生須穿著整齊清潔之校服上課，無論在校園內外，學生均須注意頭髮服飾之整潔。學生在非上課日回校溫習或補課，必須穿著端莊整齊校服或體育服，並出示學生証，在正門簽到。
4. 學生須依時參加週會及早會，並保持肅靜。
5. 學生應養成誠實的美德，不得藉故曠課、冒家長簽署或測驗考試作弊。
6. 所有佈告、宣傳海報及文章，必須經校長或其授權教師簽署或蓋章，方准張貼。
7. 學生應謹守秩序，愛惜公物，並保持學校整潔。有意損毀公物者，應照價賠償，並當受罰。學校一切告示不得塗改或撕毀。
8. 學生不應攜帶貴重物品如影音器材、手提電腦等物品回校。如有需要攜帶和在校使用，請事前向訓導主任申請。
9. 為免妨礙學生專心上課，凡具收發通訊、電話、錄音或攝錄功能的智能手錶，不可帶回學校。
10. 為了方便學生課後與家長保持聯絡，學生可攜帶手機回校，但不宜帶貴重的型號，以免失竊。而且在校園範圍內，必須關掉手機，嚴禁使用。
11. 學生在使用互聯網和社交平台時，必須慎重及尊重他人，不得作出不當或犯法行為，如網上欺凌、偷拍行為、瀏覽不良網頁、非法上下載、傳閱不良圖片等。如有違反者，將按行為嚴重程度處分，甚至報警辦理。
12. 毒品、香煙、打火機、不良書刊及攻擊性工具，均嚴禁帶回校。
13. 吸煙、賭博、偷竊、打鬥、欺凌他人、黑語、粗言穢語等行為，均在嚴禁之列。
14. 品流複雜之場所，如網吧、桌球室、卡拉OK、電子遊戲機中心等，學生均不宜涉足，以免沾染惡習，惹事生非。學生嚴禁穿著校服或學校運動服裝在上述場所逗留。
15. 學生在求學時期應專心學業，不宜談戀愛。男女同學在校園內外均不得有親暱的行為，包括拖手、搭膊頭、攬腰等動作。
16. 學生不得附隨惡習青年作囂張跋扈及犯法行為。如有違反者，除報警辦理外，立即作停學處分，甚至革除學籍。
17. 校方如認為某學生對學校施教有所妨碍或觸犯所列校規，或對其他學生有不良影響者，可飭令該生立即停學，俟悔過後方准恢復上課。
18. 學生如在校外或校內觸犯刑事或嚴重影響校譽，校方得革除該生學籍。

## 乙、課室常規：

### 一. 建立積極學習態度

- 1 預早安排每節所需課本及文具，不應互相轉借或上課途中開儲物箱。
- 2 上課時，應積極參與課堂活動，並主動回應老師的發問。
- 3 上課時應專心，不可隨意交談、嬉戲或擅離座位。
- 4 上課時，要保持良好坐姿，不得伏在桌子上、東張西望等。
- 5 應盡力完成習作，不得互相抄襲。
- 6 課後應用心溫習，不得留書本在抽屜內。

### 二. 主動遵守課堂秩序

- 1 必須檢點言語及行為，不得說粗言穢語、喧嘩、玩耍、擅自更換座位等。
- 2 轉換課堂時，未經老師許可，不得擅自離開課室。
- 3 不可在課室內飲食。如有特別需要，須先得老師許可。
- 4 轉換課室時，班長應該帶領全班列隊，迅速並安靜地到指定課室門外排成兩行，等候老師，其間不得騷擾別班上課。

- 5 浮動班使用他人課室時，不得隨意移動或拿走座位上的財物。
- 6 應愛護公物，保持校舍清潔，如下課後，值日生須立刻擦黑板。

### 三. 保持融洽的師生關係及同學關係

- 1 應該尊重老師，迅速站立，齊聲敬禮。
- 2 不應在課堂上與老師作無謂的爭辯，如有問題，應在課後討論。
- 3 同學之間，應互相尊重，如不得改侮辱性花名、欺負同學等。
- 4 老師約見，應準時赴會。

### 丙、請假手續：

1. 病假：在家臨時不適者，須於當天上課前(8:00)致電通知學校(24591166)，並於回校時三個上課天內補辦請假手續，具家長函銷假。告病假一天或以上者，應兼備醫生證明書呈校方存案。未辦妥銷假者，當曠課論，記缺點一個。
2. 事假：學生若因重要事宜必須請假，須於二天前向校務處索取申請表格，具家長信申請，否則當曠課論。此外，務請勿以旅遊為由請假，否則該生之操行評核可能受影響。
3. 早退：學生因病或因事早退，須經班主任或校務處核准，並於回校當日呈交請假信銷假。
4. 遲到：學生須於上午及下午預備鐘聲前抵達學校，否則當遲到論。遲到同學入校時必須出示學生証及登記。每學期遲到四次者，記缺點處分。如有特別原因遲到，可向訓導主任申請註銷。
5. 學生要專心學習，依時上課，不得遲到或無故早退，更不得曠課。如缺課(包括有或無辦理請假手續)日數超過全學年上課日數五分一時，學校將不准該學生參加年考，如已經考試者，成績亦作廢。

### 丁、獎罰標準：

獎勵：凡學生具以下表現者

1. 品德行為優異，為同學之模範。
2. 連續一學期或以上長期熱心服務，表現積極。
3. 代表學校在外參與服務性活動表現優異。

分以下三類嘉獎：

1. 記優點
2. 記功
3. 特別獎勵(服務獎、操行獎)

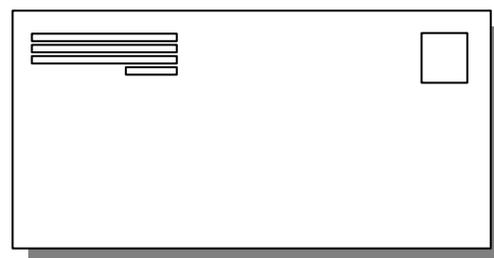
獲操行獎之條件：

1. 全學年操行等第榮獲 A 級者；
2. 全學年須有至少兩個優點記錄；
3. 全學年無記缺點記錄；
4. 經級升留會議或畢業會議推薦並在教職員大會通過接納。

懲罰：凡學生行為頑劣，校方將予以懲罰。

1. 缺點(遲到四次，曠課一天，學行日誌差劣記錄達二十次。校服儀容未達標準，其他違反校規行為等)
2. 記過
3. 停課
4. 停學
5. 革除學籍

\*學生如犯任何校規，校方將作適當之處罰。又如任何學生行頑劣，不適宜繼續在本校就讀，校方可隨時飭令其停學或退學。



# 校服儀容

## 1. 校服

### 男同學

- 1) 頭髮 -- 身體垂直而立，眼向前望、髮腳不准觸及衣領。側面之頭髮長度，直梳時不可蓋及耳朵，前面之頭髮不得蓋過眼眉。不准電髮、染髮及塗定型液，髮型不可標奇立異。
- 2) 皮帶 -- 顏色必須是黑色，無花紋，款式要適合學生身份。
- 3) 皮鞋 -- 黑色，不可有漆皮或絨面之純樸學生鞋。
- 4) 恤衫 -- 純白色，不可有暗花，尖領不許有小鈕，胸襟要有一明袋，款式要適合學生身份。另須穿著白色內衣。
- 5) 西褲 -- 若是自行購買者，褲腳應為直腳，不可過闊或過窄，也不可過長。褲色與布質與學校規定必一致。
- 6) 冷外套 -- 淨灰色，如向外購買者，須在胸前佩戴鐵校章。
- 7) 白襪 -- 純白色、蓋過足踝之短襪。
- 8) 領巾 -- 淨灰色、白色、黑色或深藍色。

### 女同學

- 1) 頭髮 --
  - A. 穿著夏季校服時，髮長不可蓋過後面紅領之領尖。
  - B. 穿著冬季校服時，若頭髮保持整潔，最多可長到校襖領下一吋。
  - C. 前面之頭髮不得蓋過眼眉。
  - D. 若超過上述之長度，請自行結辮，無論散髮或結辮，均以整潔及端莊為重，髮型不可標奇立異。頭飾必須為淨色之棗紅色、深藍色、墨綠色或黑色。
  - E. 不准染髮、塗定型液。
- 2) 裙長 -- 身體垂直而立，眼向前望，裙長必須到膝蓋之半。
- 3) 恤衫 -- 不可穿光面及有暗花之恤衫，款式要適合學生身份。另須穿著白色內衣。
- 4) 冷外套 -- 淨灰色，如向外購買者，須在胸前佩戴鐵校章。
- 5) 皮鞋 -- 合適款式共有三類：搭帶型(須只有一條橫帶)、束帶型和便穿型。黑色皮鞋(非漆皮或絨面)，「圓頭」和款式純樸之學生鞋。鞋面須沒有摺紋和立體圖案，而鞋跟不可高過1½吋，
- 6) 白襪 -- 夏季：須穿純白，蓋過足踝之短襪。

冬季：須穿純白短襪，若天氣嚴寒要穿絲襪者，絲襪顏色必須與膚色相仿，短襪或絲襪均不可有圖案印花。

7) 領巾 -- 淨灰色、白色、黑色或深藍色。

**\*\* 體育服 --**

男子： 夏季 本校運動衫及黑色短褲。  
        冬季 除夏季運動衫褲外，另加本校冬季體育服一套。  
女子： 夏季 本校運動衫及黑色短褲。  
        冬季 除夏季運動衫褲外，另加本校冬季體育服一套。

\*男、女同學必須穿著白色襪及白色為主之運動鞋。

女同學不可穿戴任何飾物上課，長髮須自行結辮。

**\*\* 非上課天服飾（周六下午及周日除外）**

回校上課或參與活動者，可穿著：

- 1) 整齊校服
- 2) 夏季運動衫，長褲(及膝亦可)及運動鞋。
- 3) 冬季時可加穿學校運動外套、冷外套或校襖。

2. 學生之飾物問題：

學校不准同學佩戴下列飾物回校、例如：耳錘、手腕飾物、戒指、頸鍊等，若有遺失，學校概不負責，違規之同學並受處分。男生不准佩戴耳環或耳針；女生如佩戴耳環，只可選戴款式簡單的針狀(5mmX5mm)或環狀的小耳環。雙耳只可各戴一隻款式相同的耳環。除耳環外，不得在身體其他部位穿環。

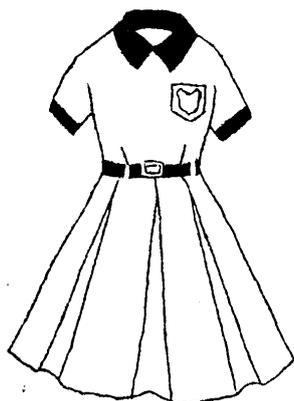
3. 其他附例：

1. 冬天時，凡週會或任何禮儀進入禮堂，學生必須穿著校襖入座，除非當日早上七時氣溫達攝氏18度。
2. 冬天時，若早上7時氣溫降至攝氏10度或以下，女同學可穿著灰色直腳長褲或冬季體育服。此外，全體同學可穿著淨灰色、黑色或深藍色厚外套保暖（如羽絨襖、棉襖等）。
3. 學生不得使用化粧品，不得使用有色唇膏或護唇膏，並且不得塗指甲油。

\* 學生若對校服標準有任何疑問，可向訓導老師查詢。

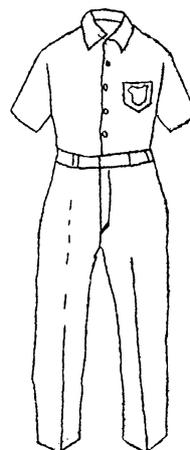
## 夏季校服圖樣

女生



- 1 · 白色的確涼長裙
- 2 · 棗紅的確涼腰帶、領圈及袖口
- 3 · 黑色平底鞋、白短襪

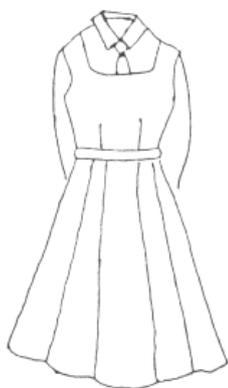
男生



- 1 · 白色的確涼短袖恤衫
- 2 · 淺湖水藍的確涼長西褲  
(不准喇叭筒褲，必須穿戴皮帶)
- 3 · 黑色皮鞋、白襪

## 冬季校服圖樣

女生



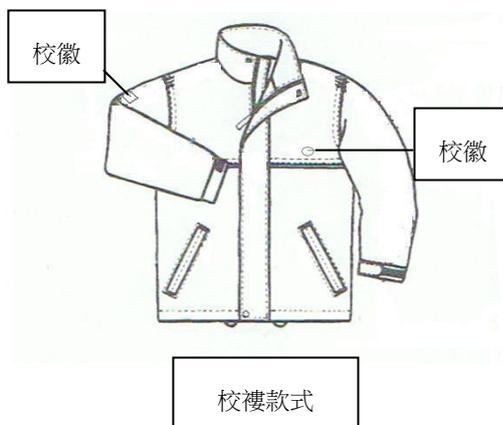
- 1 · 白色的確涼長袖恤衫
- 2 · 灰絨背心裙
- 3 · 黑色平底鞋、白短襪
- 4 · 校褸: 碳黑色複合防水布棉褸配二合一活動長袖抓毛; 外褸前襟配棗紅色襟, 左上胸前及右手側縫立體膠校徽。

男生



- 1 · 白色的確涼長袖恤衫
- 2 · 灰絨長西褲
- 3 · 黑色平底鞋、白短襪
- 4 · 校褸: 碳黑色複合防水布棉褸配二合一活動長袖抓毛; 外褸前襟配棗紅色襟, 左上胸前及右手側縫立體膠校徽。

學生校服圖樣



# 學生獎懲標準及處理方法

## 甲. 獎勵

學生表現	獎勵方法
1. 勇於服務同學 2. 樂於助人 3. 熱心公益 4. 拾遺不貪 5. 尊師重道 6. 儀容整潔 7. 功課表現特優 8. 參加校外比賽有優異表現者 9. 為學校取得榮譽者	週會宣佈 嘉許獎狀 記「優點」、「小功」、「大功」  1. 由班主任或專責老師推薦 2. 訓導組討論執行 3. 函告學生家長 4. 通告全校，以資表揚 5. 記錄於成績表內

註：1. 「學行日誌」內功課及課堂優良表現記錄達20個，可獲「優點」一個。

2. 學生在一學年於服務、好行為或校外獎項累積優點六個，可獲「小功」一個；「校外獎項」是指學生代表學校或經學校報名參賽而奪得屯門區或全港冠軍，均可獲「優點」一個。

3. 在校期間累積小功四個者，經訓導組推薦並在教職員大會通過接納，可獲「大功」一個。

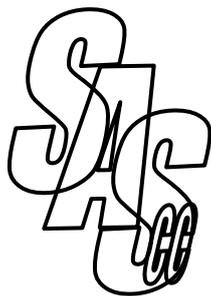
4. 學生參加『學生獎勵計劃』，完成各階段可獲銅獎、銀獎、金獎。凡完成銀獎或金獎者，可具備成為本校「傑出學生」的資格。

## 乙. 懲罰

學生過失	處理方法
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 搗亂課堂秩序</li> <li>2. 說謊欺詐</li> <li>3. 粗言穢語</li> <li>4. 不敬師長</li> <li>5. 校服欠妥</li> <li>6. 離家曠課</li> <li>7. 抄襲功課</li> <li>8. 四次遲到</li> <li>9. 與異性有親暱行為</li> <li>10. 二十個「壞名」</li> <li>11. 違反使用手機規則</li> <li>12. 網上及社交平台不當行為</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b><u>記缺點</u></b></p> <p>A. 由老師提交訓導組執行 B. 函告學生家長 C. 記錄成績表內</p> <p>註：抄功課者 (1)初犯記壞名四個 (2)再犯者可記缺點</p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 蓄意破壞公物</li> <li>2. 考試作弊</li> <li>3. 侮辱師長</li> <li>4. 冒家長簽署</li> <li>5. 偷竊財物</li> <li>6. 校外吸煙</li> <li>7. 黑語恐嚇</li> <li>8. 打架鬥狠</li> <li>9. 其他惡習</li> <li>10. 四個缺點（一學期內）</li> <li>11. 網上及社交平台不法行為</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b><u>記小過</u></b></p> <p>A. 由老師提交訓導組執行 B. 約見學生家長共商對策 C. 函告學生家長有關決定 D. 記錄成績表內 E. 操行不及格，等第不能高過“C-”</p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 考試屢次作弊</li> <li>2. 惡意侮辱師長</li> <li>3. 屢次偷竊財物</li> <li>4. 屢次校外吸煙</li> <li>5. 糾黨生事打架</li> <li>6. 校內或校外聚賭</li> <li>7. 有辱校譽行為</li> <li>8. 三個小過</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b><u>記大過</u></b></p> <p>A. 由老師提交訓導組執行 B. 約見學生家長共商對策 C. 函告學生家長有關決定 D. 記錄成績表內 E. 操行不及格，等第不能高過“D”，可革除學籍</p>
<p>嚴重犯校規或犯其他刑事罪行</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>革除學籍</u></b></p> <p>A. 由老師提交訓導組討論 B. 校長及有關老師共商決定 C. 函告學生家長有關決定 D. 約見學生家長 E. 記錄成績表內</p>

# 學生獎勵計劃

甲、內容：為讓同學有系統地實踐「其他學習經歷」，本校訂立是項計劃，鼓勵同學積極主動參與各項校內、校外活動，俾能在德、智、體、群、美、靈六方面得到均衡發展。計劃分為銅獎、銀獎、金獎及金鑽獎共四個階段，同學需依次完成，詳情如下：



【銅獎】符合甲部，並在一個學期內於乙部一至六組完成每組一項要求，以及在丙部第一組自選一項以具體行動達成。

【銀獎】符合甲部，並在連續兩個學期內於乙部一至六組完成每組兩項要求，以及在丙部第一及二組，每組自選一項以具體行動達成。

【金獎】符合甲部，並在連續兩個學期內於乙部一至六組完成每組兩項要求，以及在丙部第一及二組，每組自選兩項以具體行動達成。

【金鑽獎】屬 2019 年新設的個人挑戰。同學符合甲部，可豁免乙部，但須在連續兩個學期內，於丙部第一及二組，每組自選三項以具體行動達成。

各組項目具體達標要求如下：

甲部 基本要求	乙部第一組 德育	乙部第二組 智育
1. 一學期/年無缺點	1. 操行 B 級或以上 2. 學行日誌好名記錄達 20 個 3. 路不拾遺或其他獲訓導組表揚行為 4. 德育比賽(守時/尊師重道等)獲獎 5. 主動盡責/樂於助人/好人好事，獲班主任/科任老師/課外活動負責老師肯定 6. 捐血(高中適用) 7. 其他	1. 參與校內外學術比賽(朗誦/詩詞/串字/數學/問答/專題研習等) 2. 模範生/龍虎榜/最佳進步獎 3. 成績表至少三科有進步 4. 完成閱讀獎勵計劃金/銀/銅獎 5. 出席午間講壇兩次 6. 完成校內外交流計劃/培訓計劃 7. 完成自主學習計劃(中一適用) 8. 其他
乙部第三組 體育	乙部第四組 群育	乙部第五組 美育
1. 完成水運會一項賽事 2. 完成陸運會兩項賽事 3. 體育科成績 B 級或以上 4. 參與校內外運動比賽(球類/長跑/游泳/武術/舞蹈等) 5. 完成校內外體育課程/體能訓練 6. 積極投入體育課堂，態度獲體育科老師肯定 7. 其他	1. 擔任班長/班會/科長等職務 2. 擔任領袖生/社職/學生會等職務 3. 出席課外活動聚會 60%以上 4. 協助籌辦校內外活動 5. 參與義務工作五小時或以上 6. 參與校內外隊際比賽(球類/辯論/合唱團/話劇/專題研習/清潔比賽等) 7. 其他	1. 音樂科成績 B 級或以上 2. 視藝科成績 B 級或以上 3. 協助完成學會/學科/班會壁報 4. 協助完成資訊日/畢業禮佈置 5. 參與校內外音樂/藝術比賽(校際音樂節/歌唱/話劇/繪畫比賽等) 6. 完成校內外音樂/藝術課程 7. 協助籌辦校內外音樂/藝術活動 8. 其他
乙部第六組 靈育	丙部第一組 理想學生特質項目	丙部第二組 理想子女特質項目
1. 聖經科成績 B 級或以上 2. 出席學校團契達 60%或以上 3. 出席班內細胞小組 3 次或以上 4. 協助籌辦福音週工作 5. 讀完兩本屬靈書籍 6. 完成校內外信仰課程 7. 協助籌辦校內外宗教活動 8. 其他	1. 尊師重道 2. 端莊有禮 3. 談吐得體 4. 積極主動 5. 勤奮用功 6. 聰穎能幹 7. 體魄強健 8. 興趣廣泛 9. 堅毅忍耐 10. 有責任感	1. 尊重長輩 2. 照顧後輩 3. 待人有禮 4. 遵守承諾 5. 整齊清潔 6. 有責任感 7. 知錯能改 8. 主動溫習 9. 做事有目標 10. 做事有條理
	11. 有團隊精神 12. 有創意 13. 有組織力 14. 有自信心 15. 獨立思考 16. 友善開朗 17. 樂於助人 18. 待人真誠 19. 知錯能改 20. 能自主學習	11. 關心家人 12. 欣賞家人 13. 分擔家務 14. 願參與家庭活動 15. 樂意與家人分享 16. 有良好飲食習慣 17. 有良好作息習慣 18. 能妥善分配時間 19. 能妥善管理情緒 20. 能妥善運用金錢

乙、參加辦法：學校定期在班主任時間進行計劃，同學自行填寫「學生獎勵計劃」記錄表，每完成一個項目後，便請相關老師、導師或家長簽署證明，學期尾再交訓導組收集核實。

丙、獎勵：完成金、銀、銅及金鑽獎同學，學校會頒發獎狀，並記錄在成績表內。而銀獎、金獎及金鑽獎同學，可獲本校『傑出學生』的參選資格，當中銀獎及金獎同學可分別獲發銀章及金章。金獎同學更可在中六畢業禮獲頒「家長教師會學生獎勵計劃獎學金」。

# 緊急情況下的各項安排

經本校法團校董會全面評估及深入商討後，在遇上一些緊急情況（例如傳染病傳播、個別地區嚴重水浸、交通嚴重阻塞等），本校會依照教育局的建議停課或作特別處理。各項安排如下：

## 1. 傳染病傳播

- 1.1 若遇上校內有傳染病傳播，全校或部分班級受感染而發病率比平常為高，本校會依據情況決定全校或部分班級停課。請家長留意載於學校網頁的公布。時間許可下，校方亦會發家長通告，知會有關家長。
- 1.2 停課期間，本校會進行徹底清潔和消毒。
- 1.3 本校會將本校情況呈報至醫務衛生署及衛生防護中心。
- 1.4 為配合實際需要，本校在停課期間會安排適當數目的教職員當值，處理校務及回答家長查詢。
- 1.5 停課期間所有考試/測驗/課外活動將會延期。若只是個別班級，本校會另作安排。

## 2. 個別地區嚴重水浸、交通嚴重阻塞及其他突發事件

- 2.1 由於上述情況多屬突發事件，倘若因而停課，請家長留意載於本校網頁的公布及檢查內聯網的訊息。
- 2.2 若同學已在上學途中，而進入學校的通道沒有受阻，同學可如常回校自修，直至情況許可才離開。
- 2.3 為配合實際需要，本校在停課期間會安排適當數目的教職員當值，處理校務及回答家長查詢。
- 2.4 停課期間所有考試/測驗/課外活動將會延期。
- 2.5 假若上述情況屬地區性，本校不用停課，但會影響部分同學。如同學因上述緊急情況而缺席或遲到上課、測驗或考試，校方會另作安排，同學不會受到處分或扣分。

另外，請各位家長對惡劣天氣保持警覺，遇有熱帶氣旋或持續大雨影響香港，教育局會根據香港天文台提供的最新資訊，透過電台、電視台、教育局網頁及教育局熱線（電話：2891 0088）宣佈當日相應時段的學校停課安排。家長請密切留意以上渠道的公佈，以了解最新的安排。

以下是一般在**熱帶氣旋**影響香港下的學校安排，而教育局亦會就此發出適當公布：

天氣情況	應採取的行動
當天文台發出八號預警/八號或以上熱帶氣旋警告信號	學校停課。
當天文台以三號取代八號或以上熱帶氣旋警告信號	假如三號熱帶氣旋警告信號在上午 5 時 30 分或之前發出，學校將會恢復上課。

以下是一般在**持續大雨**下的學校安排，而教育局亦會就此發出適當公布：

暴雨警告信號	信號發出時間	應採取的行動
黃色	任何時間	除教育局特別宣布停課外，本校會照常上課。倘若遇上本校安排了特別活動，請留意下面應急計劃的 2.3 項的處理辦法。
紅色或黑色	1. 在上午 6 時前發出	學校停課。本校會安排人手照顧可能返抵學校的同學；同時會在安全情況下，才讓同學回家。
	2. 在上午 6 時至 8 時發出	學校停課。本校校舍照常開放，並會安排人手照顧可能返抵學校的同學；同時會在安全情況下，才讓同學回家。
	3. 在上午 8 時後發出	本校會繼續上課，直至正常放學時間為止；同時會在安全情況下，才讓同學回家。倘若暴雨警告信號在午膳時段仍維持，同學 <b>必須</b> 留校午膳。請留意下面應急計劃的 2(d)的處理辦法。

其他報告	信號發出時間	應採取的行動
新界北部水浸特別報告 及 局部地區大雨報告	任何時間	學校將評估水浸對學校所帶來的影響，從而決定在水浸報告發出後是否停課。請家長留意載於學校網頁的公布。

就可能發生的緊急情況作好準備，本校已訂定了以下的應急計劃：

1. 在緊急情況下學校會有以下教職員當值，以回答一般查詢及處理各項事務：副校長、學生事務主任、訓導主任、輔導主任及兩名校務處職員。
2. 在緊急情況下學校會就以下各項事情作出特別安排：
  - 2.1 考試及測驗  
受影響的考試及測驗均會改期進行，**不會順延**。確實日期，請留意本校網頁及內聯網的公布。
  - 2.2 校內活動  
若果學校因緊急情況而要停課，原定的校內活動將會取消，會否改期進行，將由負責老師決定，請留意本校網頁及內聯網的公布。倘若活動進行期間本校出現緊急情況，校方會按當時情況，及以同學的安全為先，決定是否繼續活動。倘若要停止活動，校方會在安全情況下才解散同學。
  - 2.3 校外活動  
倘若遇上本校安排了特別活動，例如陸運會、水運會、旅行或參觀等，同學均應先前往集合地點如運動場、泳池、學校等，學校會按當時情況及環境決定是否繼續活動。倘若個別同學的居住地區情況特別嚴重，家長可按情況讓同學留在家中，直至情況安全才出發前往目的地。請 貴家長致電學校作記錄。如同學因上述緊急情況而缺席或遲到，同學不會受到處分。
  - 2.4 午膳  
倘若本校因特殊情況（如天文台發出紅色或黑色暴雨警告信號），學生不能外出午膳，本校會：
    - a. 請小食部儘量額外增加食物供應；及
    - b. 修訂上課時間表，將放學時間順延或提早放學。
3. 在緊急情況下向學生提供的學習支援  
倘若有突發事件而致學校要停課一段時間，學校會透過內聯網及 eLearning 平台發放學生的學習材料。請同學留意。同學亦可以透過內聯網與相關老師聯絡，查詢功課。
4. 停課後首個上課日的安排及復課後的假期調動及補課安排  
若果學校因特殊情況而要停課，無論停課日數多少，復課當天都會按校曆當日的循環週日上課。其他相應的調動，例如以調動假期或補課去補回失去的上課天，將會在校內宣佈（隨後會在本校網頁及內聯網的公布）。

為保障 貴子弟的安全，本校勸喻家長讓子女在停課期間留在家中。如有需要，家長可參考在本校內聯網的『危機處理程序』，亦歡迎家長致電(電話: 24591166)查詢。學校備有本通告的英文版本，歡迎 貴家長致電校務處向職員索取。

(The English version of this notice is available on request. Please contact the General Office at 24591166 for details.)

## 教育局有關傳染病之通告

衛生局最近就學童患上傳染病的處理方法，提出多項修訂建議。現將各種傳染病的名稱連同潛伏期的資料，以及在何種情況下應禁止病童上學的指示，附列於下表：

傳染病	潛伏期(天)	建議病假
小兒麻痺症	7-14	首現病徵起計至少十四天
桿菌痢疾	1-7	直至肚瀉已經停止及大便化驗顯示沒有該病菌（須取三個各相隔至少 24 小時的大便樣本化驗）
水痘	14-21	約一星期或直至所有水泡變乾
霍亂	1-5	直至證實不再受感染（在完成抗生素療程 48 小時後，須取三個各相隔一天的大便樣本作化驗）
白喉	2-7	直至證實不再受感染（在完成抗生素療程 24 小時後，須有兩個各相隔至少 24 小時、以拭子從咽喉及鼻咽取得的樣本，而其培養物呈陰性化驗結果）
甲型肝炎	15-50	由首現黃疸病徵起計一星期或按醫生指示為準
麻疹	7-18	出疹起計四天
腦膜炎雙球菌感染	2-10	直至完成清除病菌療程
流行性腮腺炎	12-25	由呈現腫脹起計九天
德國麻疹	14-23	出疹起計七天
猩紅熱	1-3	由服用抗生素當日起計五天或按醫生指示為準
結核病	不定	按醫生指示為準
傷寒	7-21	直至至少連續有三個各相隔至少 24 小時取得的大便樣本，化驗顯示沒有該病菌。（第一個大便樣本須於完成抗生素治療 48 小時後開始收集）
百日咳	7-10	直至已完成至少五天的抗生素療程或按醫生指示為準
手足口病	3-7	直至所有水疱變乾或按醫生指示如致病原確定為 EV71 型腸病毒，則直至所有水疱變乾後兩星期
結膜炎（紅眼症）	1-12	直至眼睛不再有異常分泌物
病毒性腸胃炎	1-10	直至最後一次肚瀉後起計 48 小時之後

# 學生智能卡的應用

## (甲) 智能卡的應用範圍

1. 考勤：記錄師生進出學校的時間
2. 圖書館借還書
3. 校內借用場地或物資
4. 學生會借用物品

## (乙) 繳付學校費用的步驟：

1. 開立 PPS 繳費靈戶口
2. 登記賬單 ~ 本校商戶編為 **9653**
3. 增值金額（繳費）~ 按「家長通知書」繳付
4. 學校於指定日期扣除學生應付費用
5. 家長／學生按時自行登入 eClass 翻查紀錄



### 步驟 1：開立 PPS 戶口

請攜同提款卡或具備提款功能之信用卡，到 PPS 終端機，按指示開立 PPS 戶口。

1. 選擇  開立戶口
2. 將提款卡掃過讀卡槽
3. 選擇銀行戶口
4. 輸入提款卡個人密碼
5. 輸入自訂的 5 位數字 PPS 電話密碼 
6. 重按 5 位數字 PPS 電話密碼（如不需使用網上繳費服務，則可直接進入步驟 9）
7. 輸入自訂的 8 位 PPS 網上密碼
8. 重按 8 位 PPS 網上密碼
9. 取回印有 PPS 戶口號碼收據 



## 步驟 2：登記賬單

1. 致電 18013



2. 請選擇“1”



按入 8 位數字



PPS 戶口號碼

3. 輸入商戶編號

9 6 5 3

輸入註冊編號（學生證號碼 7 位數字）

每張賬單只需在第一次交費前登記一次

如欲使用網上繳費服務,請瀏覽 [www.ppskh.com](http://www.ppskh.com)

## 步驟 3：繳交賬單

1. 致電 18033



2. 輸入 5 位數字 PPS 電話密碼



3. 輸入商戶編號

9 6 5 3

4. 輸入註冊編號（學生證號碼 7 位數字）

5. 輸入繳付金額



6. 聆聽及記錄 PPS 6 位付款確認號碼 \*

\* 1. 學生於開學首星期獲發學生證後，方可以本校學生證號碼（註冊編號）登入繳費，每次最少增值額為\$200，切勿以小學的註冊編號或身份證號碼作登記繳費。

2. 如未能聽到付款確認號碼，請致電18013 選擇“2” 覆查最近一次繳費詳情。



## 午膳服務訂購及付款安排

本年度午膳供應商為「冠萬國際有限公司」(Master Crown International Limited)，本校小食部負責有關午膳訂購及收費的安排。供應商在每月中提交餐單給校方審批後，同學可到食物部領取餐單（中一級由校方代派），並以現金 / 銀行入數紙 / 支票 / OK 便利店 / 繳費靈單據交回食物部作訂購飯盒，為方便同學，食物部亦會在特定日期加設專用櫃台收取訂購餐單及收費。同學如有身體不適，請於當天上午 8:30 至 9:00 前通知食物部，公司會提供轉餐服務，同學可選擇三文治或通粉類。

本校同學可在有蓋操場午膳，有蓋操場設有微波爐供學生使用。

本年度中一設導引計劃，利用午膳時間讓中一同學盡快適應中學生活，希望中一全級同學在導引計劃期間內 (4 - 16/9/2019) 都採用小食部午膳訂購服務，方便計劃進行。

### 退款方式

#### 1. 缺席

學生如因特別事故或生病而缺席，請於當天上午 8:30 至 9:00 前將學生姓名及班別等資料通知公司，退款將於下月中以現金或代用券形式退款。退餐電話為 2462 4688。

#### 2. 紅雨、黑雨及八號風球的安排

- 如天文台於上午 8:00 或之前發出紅雨、黑色暴雨警告信號或八號風球，宣佈學生停課，當天不會提供午膳，退款於下月退回學校發還給學生。
- 如天文台於上課後上午 9:00 前掛上紅雨、黑色暴雨警告信號，午餐可按校方決定照常供應，學生亦可照常領取午膳。
- 如天文台於上課後上午 9:00 前掛上八號風球，宣佈學生停課，當天不會提供飯盒，退款於下月退回學校發還給學生。

# 家長如何協助子女 避免沉迷使用電腦或智能手機？

青少年沉迷電腦或智能手機遊戲是很多家長面對的問題，到底電腦或智能手機遊戲對我們的兒女有甚麼影響？根據日本一位腦神經教授森昭雄二零零二年發表的研究報告顯示，長期打機會令人大腦前葉的活動顯著降低。腦前葉掌管了人的情緒、專注力和創意，研究雖屬初步，但其影響力之深遠，亦令人關注。「打機腦」的人可能出現的一些問題包括：

活動力降低      難集中精神      容易發脾氣      難交朋友      記性不好      沒耐性

以下是一些從報章中節錄下來的報導，讓家長們對電腦遊戲或上網的身心問題有多一些認識。

辨別沉溺上網條件：

1. 經常想着上網
  2. 需要逐漸增加上網時間才感到滿足
  3. 嘗試控制、減少或停止上網但失敗
  4. 當減少或不上網時，感到不安、情緒化、憂鬱或急躁
  5. 上網時間較預期長
  6. 因沉迷上網而影響人際關係或學業
  7. 向他人隱瞞上網程度
  8. 通過上網紓緩負面情緒
- (備註：符合其中五項已有沉溺上網傾向)

《資料來源：出現手震抽搐後遺症學生沉溺上網不惜偷錢 星島日報 2007-04-16》

「專家稱，缺乏睡眠會影響控制壓力的交感神經系統，長期睡眠不足或出現睡眠問題，會影響心血管，增加患高血壓和糖尿病等疾病的機會。」

《資料來源：沉迷打機唔夠瞓精神差易高血壓 東方日報 2009-06-10》

「已經習慣資訊爆炸的網絡世界，對現實生活的緩慢步調適應不來？當心養出一顆「爆谷腦袋」(popcorn brain)！專家指出，許多現代人都有「網絡成癮」的情形，即使沒有工作在身，仍會不由自主的使用電腦或智慧型手機，讓自己無時無刻閒不下來。美國華盛頓大學資訊學院的李維教授指出，曾有一位焦慮的父親向他求助，表示自己在為孩子洗澡時，仍不忘用手機傳短訊、發電子郵件，雖然當時已結束一天的工作，但只因為手機「防水」，就無法克制自己使用它。」

《資料來源：專家：網絡成癮變「爆谷腦袋」 新報 2011-06-26》

「結果發現，網癮患者大腦內的白質組織 (white matter，即包含了神經纖維的大腦部分，包括胼胝體、外囊、內囊、扣帶等區域)，部分出現微觀結構損傷。有關的神經組織，皆關係到情緒、思維決策和自我控制能力，證據顯示網癮患者這些腦部神經組織，在連接上出現了干擾。」

《資料來源：網癮損腦如吸毒 華專家首提神經「斷線」證據 明報 2012-01-13》

「被視為精神病學聖經的美國《精神疾病診斷與統計手冊》(DSM)，明年推出第五版 (DSM5) 時會作出一些爭議性修訂，包括建議將兒童害羞、上網成癮及沉迷賭博等情況，都界定為精神病，專家擔心有關新指引一旦落實，可能會有數以百萬計人士受影響。」

《資料來源：兒童害羞擬列精神病 蘋果日報 2012-02-11》

「浸大工商管理學院一項調查發現，使用社交網站 facebook 時間愈長的人，較容易產生壓力、嫉妒等負面情緒。負責研究的工商管理學院教授彭嘉諾，建議小孩避免使用 facebook，因他們未有足夠判斷力，易因看到別人歡樂照片而感自卑。」

《資料來源：浸大調查：瀏覽 fb 愈久 情緒愈負面 明報 2012-05-11》

「智能手機和平板電腦的流行，人人低頭指指點點，上網、打機和看片，變成了「低頭族」。民建聯一項調查發現，超過半數受訪者每天平均使用智能手機上網兩小時或以上，當中五成四人與家人吃飯時，依然機不離手，出現一家人同枱吃飯，各顧各低頭上網，彼此之間「零溝通」的奇景，更因長時間低頭，導致肩頸和腰部勞損。」

《資料來源：54%「手機低頭族」 吃飯時機不離手 頭條日報 2012-05-15》

打機是一種娛樂興趣，在科技和電腦發達下甚至出現電子競技(電競)這個新行業，但隨著網上遊戲和手機遊戲的盛行，也讓人沉迷於電子遊戲影響生活，世界衛生組織(WHO)更在前日通過，將打機的上癮行為列為疾病，稱之為「遊戲障礙」(Gaming Disorder)，與賭博相提並列，「病徵」之一是不能自制地沉溺於遊戲中，繼而對個人、家庭和社交等造成重大傷害。

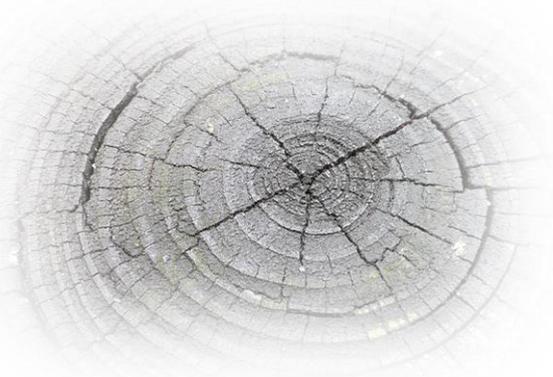
《資料來源：世衛：打機上癮係病 患遊戲障礙 頭條日報 2019-05-27》

作為家長的，我們會為子女的各樣事情去費心。例如說會為小孩子看甚麼電視節目而定立一些準則；也會為小孩子吃甚麼東西而作出選擇；更會為小孩子交甚麼朋友而給意見，那麼，作為家長的豈不更應該為子女怎樣使用電腦或智能手機去勞神嗎？因為他們可以在電腦或智能手機上聽音樂、看電視節目、買東西、交朋友以至學習各種的知識，作為家長的更應該對子女作出適當的引導。而為孩子設立限制，實際上是讓他學習紀律，免他日後走冤枉路。

家長對於兒女的管教責任是當然的，老師也需要家長的配合才能幫助孩子健康成長。青少年人易受電腦或智能手機遊戲的影響，父母若能好好引導加以利用，電腦或智能手機的影響可以是正面的。

以下是一些給家長的建議：

1. 把電腦放在客廳當眼的地方
2. 與兒女定下使用電腦或智能手機的規則
3. 建立不同類型的課餘活動
4. 教育兒女長期「打機」的可能問題
5. 留意有關「打機」的最新研究報告



願意借用聖經的話與各家長互勉：

「教養孩童使他走當行的路，就是到老他也不偏離。」 -- 箴言 22 章 6 節



# 宣道會陳瑞芝紀念中學家長教師會

地址：屯門友愛邨 電話：2459 1166 傳真：2440 2141 網頁：<http://pta.scc.edu.hk> 電郵：pta.scc.edu.hk

本會壁報版及意見箱設於學校正門，歡迎參閱，惠賜寶貴意見。



2019-06-03 果然健康日



2019-04-13 輕鬆一日遊

## 近年推展之工作及活動

<b>家校聯繫</b>	出席食物關注組會議 家長交流會	「家長也敬師」運動	級際家長會
<b>親子溝通 康樂與服務</b>	中文大學夏日家庭樂 高球燒烤賀聖誕 互動歷奇挑戰日 馬灣挪亞方舟及馬灣花園一天遊 關懷之旅 — 探訪天水圍匡智瑞財宿舍 暑期親子義工計劃「親子愛心護松柏」 香港中文大學及地質公園逍遙遊 保齡球同樂日	乞丐乳豬風箏同樂日 迷你年宵攤位 慈善愛心下午茶	水鄉逍遙樂一天生態環保逍遙遊 新春懷舊同樂日 「親子蜜語」— 家庭歷奇挑戰 國際十字路會援助工作體驗 Playright 遊戲工作坊 迪欣湖及錦田一天遊 粉麵文化展館及沙頭角一天遊 黃昏燒烤同樂
<b>親職教育</b>	家長講座： 電腦工作坊： 中一家長班	「溝通減壓妙法」 「生命有價」 「如何協助子女建立正確價值觀」 「《孫子兵法》教孩子面對風暴」 「培養快樂自學子女」 「沙畫看精采生命」週會講座	「同行成長路」 「如何教導子女理財之道」 「從社交禮儀談到內在美」 「子女進步秘笈」 「彼此建立的家庭」 「家庭 IT 樂」 「電子相片工作坊」 「伴你同行」家長小組
<b>會員聯繫</b>	家長義工小組	義工迪士尼自然之旅	會訊 網頁 家長祈禱會
<b>家長興趣班</b>	咖啡拉花班 輕鬆暢談普通話 香薰健體班	皮革班 化妝訓練班 創意包點班	鈎織班 讚美操 花藝及瓶栽 太極班 優雅花藝 合桃酥制作班 烹飪班 八段錦
<b>子女學習</b>	學生獎勵計劃金獎獎學金 專題講座「中四選科輔導」 益智書刊募集	家長也敬師	英語拼音及會話工作坊 家長主持學生週會 領導才能獎學金 英文閱讀獎學金
<b>其他</b>	唱『家』班歌謠祭 校慶籌款、嘉年華及開放日展覽	利是封手工藝創作比賽	家長校董選舉 烹飪比賽 果然更健康

家長教師會會章可參閱本會網頁或學校網頁連結：Link > Parent-Teacher Association > 家教會章



## 學生輔導服務

本校除了學生輔導組外，還有一位駐校社工及教育心理學家支援學生成長。

<p><b>教育心理學家</b> 香港九龍塘基督教中華宣道會 一級教育心理學家 <b>蕭美玲姑娘</b> (部份時間駐校) 如有需要，請聯絡本校學生支援聯絡人 轉介 學校電話： 2459 1166</p>	<p><b>駐校社工</b> 香港家庭福利會學校社會工作服務 <b>梁麗詩姑娘</b> 學校直線電話： 2459 1031 中心電話： 2419 7830</p>	<p><b>學校輔導員</b> <b>龐鎮輝先生</b> 學校電話： 2459 1166</p>
--	---	--

### 如何鼓勵你的孩子

-  尋找孩子的優點
-  不要強調他應負的責任
-  表示欣賞他
-  對孩子表示友好
-  表達你的情感
-  花點時間和孩子玩遊戲
-  善用幽默
-  注意事情的過程而非結果
-  用冷靜的態度教育孩子
-  不要為孩子一時的挫敗而感到難過
-  不要過度干涉孩子
-  不要用報賞或處罰
-  了解孩子
-  信任你的孩子
-  父母應盡量表現樂觀
-  與孩子保持坦誠的互動
-  傾聽孩子的心聲



# 中華宣道會友愛堂

本堂是宣道會陳瑞芝紀念中學的主辦機構九龍塘中華宣道會的分堂。堂址設於宣道會陳瑞芝紀念中學內。

本堂於 1981 年建立，宗旨是傳揚福音，使人認識耶穌基督；並且本著耶穌基督的愛心，服務屯門區內居民。因此，按著宗旨，本堂除有崇拜、團契、小組、主日學、詩班等聚會及事工外、也有家庭探訪、輔導、生活講座及佈道等事工。

## 本堂歡迎任何人士參加聚會。聚會時間如下：

主日早堂崇拜	：	星期日上午 8:30
主日午堂崇拜	：	星期日上午 11:00
主日學	：	星期日上午 9:50-10:50
家庭崇拜	：	星期日上午 10:40
兒童主日學	：	星期日上午 11:00

(同步配合佻儷、成人上主日學及開組，提供由幼稚班至中三組的服事)

---

黃金聚會點崇拜	：	星期日上午 10:00
黃金聚會點兒童 Awana	：	星期日上午 10:00
黃金聚會點成人主日學	：	星期日上午 11:00

---

Worship X(青年崇拜)	：	星期六下午 4:30
青少年主日學	：	星期六上午 11:30
晨禱會	：	星期四上午 6:45 (@定福中心)

本會設有適合各年齡階段的團契及小組，歡迎聯絡本會同工介紹你到適合的聚會。

\*早、午堂崇拜設有普通話即時傳譯，有需要普通話傳譯者，請到音響櫃前，聯絡音響組組員，以便安排人傳譯，並請坐在音響櫃前方的座位。\*

## 香港九龍塘基督教中華宣道會友愛堂

堂址：屯門友愛邨宣道會陳瑞芝紀念中學

電話：2450 2380

傳真：3016 8641 / 2441 7661

電郵：info@yauoichurch.org

網址：http://www.yauoichurch.org

## 香港九龍塘基督教中華宣道會友愛堂定福中心

地址：屯門安定邨定福樓地下

電話：2450 0742

傳真：3016 8641 / 2450 0746

定福中心設有輔導服務，有需要者請致電 2450 0742 預約，按收入收費，最基本收費為每小時 100 元。



## 香港九龍塘基督教中華宣道會 YO Centre

地址：屯門海榮路 22 號屯門中央廣場 26 樓 2601-2607 室

電話：3525 1235

傳真：3016 8641 / 3525 1239

服務：聚會、培訓、輔導、門徒訓練等

## 香港九龍塘基督教中華宣道會友愛堂 — 黃金聚會點

地址：博愛醫院歷屆總理聯誼會鄭任安夫人千禧小學（新界屯門第 56 區掃管笏路 111 號）

電話：2450 2380

傳真：3016 8641 / 2441 7661

電郵：[info@yauoichurch.org](mailto:info@yauoichurch.org)

服務：成人崇拜及主日學、兒童 Awana 課程等

# 聖經中的智慧

## 愛篇

愛是恆久忍耐、又有恩慈。愛是不嫉妒，愛是不自誇，不張狂，不作害羞的事，不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人的惡，不喜歡不義，只喜歡真理。凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。

哥林多前書 13:4-8 上

如今常存的有信、有望、有愛、這三樣、其中最大的是愛。

哥林多前書 13:13

凡事謙虛、溫柔、忍耐、用愛心互相寬容。

以弗所書 4:2



# 生命師傅

在人生路上，父母是我們生命的第一個生命師傅。

我們從他們的身上，學會怎樣當一個男人，怎樣當一個女人。

懂得怎樣跟自己相處，跟他人互動。

曉得待人以禮，對人以誠。

知道甚麼重要，甚麼不重要。

明白人生縱使有許許多多的困難，但仍然可以跨過。

懂得如何面對衝突，也如何面對幽谷。

知道一個人要努力耕耘，才能收割。

看到一個人可以失控發脾氣，但最重要的是如何收拾過後的殘局，跟得罪了的人說對不起……

我們在父母身上，逐一發現了怎樣應對周圍的世界。雖然他們常常耳提面命，但最能刻印在心的，卻是看到他們如何身體力行。

至長大了，我們逐漸碰上許多值得欣賞的生命師傅。

他們也許有一技之長，可以傳授；也許有過人之處，值得我們學習；

又或者，彼此的互動，有某種難以解釋的惺惺相惜。

總之，我們遇上了，也沒有錯過。

在對方身上，我們學會了許多無法從書本學到的人生功課，

到學有所成，師傅就讓我們下山了。

下山的時候，有許多的不捨。常回頭看看，盼望那山上的美好日子可以延長，但師傅卻推著我們離開，讓我們走自己的路。

後來才知道，真正好的師傅，是不會把徒弟攬在身邊，據為己有的。

愈來愈覺得，無論是生我們的父母，或生命中碰到的每一位師傅，

都是上主給我們豐厚的生命禮物。

謝謝你們的提點，教導，督促，甚至責罰……

讓我們學到了在學校書本裡無法領悟的人生功課。

「以上文章轉載自《羅乃萱 facebook 專頁》2014年11月15日 - 文章標題：生命師傅」





校訓：

「敬畏耶和華是智慧的開端，認識至聖者便是聰明。」

——箴言九章十節

