

東華三院辛亥年總理中學 2018 至 2019 年度家長通訊第 65 號

關心子女的情緒健康及試後活動事宜

敬啟者：茲具下列校務奉商：

1. 關心子女的情緒健康

本校一直關注學生成長，並致力推動不同計劃和活動，推廣學生心理及精神健康。期終考試在即，學生心情難免緊張，或會感壓力。現附上教育局呼籲家長留意子女情緒函件，邀請家長一起關注學生成長。如需協助，可聯絡學校輔導組或社工。

2. 試後活動

本校核對答卷及試後活動將於 6 月 20 日（星期四）展開，活動時間表詳見附表二。部份活動需收取入場費或車費（詳見附表一），款項將於 6 月 24 日（星期一）以自動轉賬形式繳付。為推行全人教育，學校為各級學生安排多元化活動，在考試後進行。試後活動屬正常上課日，學校須向教育局呈報學生出席情況，如 貴子弟因事請假，須按學生手冊頁 17 所列請假程序辦妥手續。學生因病請假兩天或以上，必須有認可醫生紙證明；學生不可請假旅遊或未經批准回鄉，否則將以曠課處理。又請督促 貴子弟出席活動時注意安全，努力完成各項指定活動。

試後活動收費表 (附表一)

級別	活動名稱	活動日期及時間	全費	獲津貼後交費	
				書簿津貼 半免	書簿津貼 全免或綜援
中一級	參觀科學館	6月26日 (上午9:00 - 中午12:00)	\$20	\$10	-
中二級	體驗在天際	6月26日 (上午9:00 - 中午12:00)	\$20	\$10	-
中三級	體育同樂日 (溜冰)	6月27日 (上午9:00 - 下午1:00)	\$110	\$60	\$40
中五級	「中五黃昏營」	6月28日 (下午1:00 - 晚上9:00)	\$150	\$80	\$60
5A,C,D	體育同樂日 (溜冰)	6月27日 (上午9:00 - 下午1:00)	\$110	\$60	\$40

此致
貴家長

周慶中校長啟

2019 年 5 月 28 日

東華三院辛亥年總理中學 2018 至 2019 年度家長通訊第 65 號

關心子女的情緒健康及試後活動事宜

回 條 (請於 5 月 31 日或之前交回班主任)

敬覆者：頃閱來函，敬悉 貴校上述安排，定當督促敝子弟遵辦。並於 6 月 24 日（星期一）前備妥存款作轉賬（如適用）。

此覆
東華三院辛亥年總理中學校長

學生姓名：
班 別：
班 號：
家長簽署：

2019 年 月 日

試後活動時間表 2018-2019

附表二

日期	對象及人數	時間	地點	活動名稱	收費 \$	中一	中二	中三	中四	中五
18/6 星期二	中三級	8:10 – 11:55	禮堂及課室	全港性系統評估 TSA	-			✓		
	中四及中五級 (修讀視藝科)	8:30 – 12:00	校外	校外參觀 Δ	-					
	有關學生	8:10 – 4:30	校外	制服團隊集訓營 Δ	*					
19/6 星期三	中三級	8:10 – 12:35	禮堂及課室	全港性系統評估 TSA	-			✓		
	中四及中五級 (修讀地理科)	12:45 – 9:30	校外	地理科野外考察 # Δ	-					
	有關中四學生	8:05 – 2:00	校外	生命歷程參觀 Δ	-					
20/6 星期四	全校	8:10 – 8:30	課室	早會及班主任課	-	✓	✓	✓	✓	✓
	全校	8:30 – 12:30	課室	核對試卷	-	✓	✓	✓	✓	✓
21/6 星期五	全校	8:10 – 8:30	課室	早會及班主任課 (中三級交回選科表格)	-	✓	✓	✓	✓	✓
	全校	8:30 – 12:30	課室	核對試卷	-	✓	✓	✓	✓	✓
「2019 澳門大學 STEM 青少年夏令營」 (23/6 – 26/6) Δ					*	10 位				
24/6 星期一	中一級	8:30 – 9:00	課室	早會及班主任課	-	✓				
	中一級	9:00 – 10:00	活動室	社工講座 (善用餘閒)	-	✓				
	中一級	10:30 – 11:30	活動室	中一升中二領袖訓練營簡介會	-	✓				
	中五級(修讀生物科): 生物科野外考察營 (24/6 – 25/6) Δ					-				
25/6 星期二	中二及中三級	8:30 – 9:00	課室	早會及班主任課	-		✓	✓		
	中二級	9:30 – 11:00	課室	校園理財課程	-		✓			
	中三級	9:00 – 10:00	活動室	社工講座 (正向心理面面觀)				✓		
	中三級	10:30 – 12:00	課室	媒體素養課程	-			✓		
26/6 星期三	中一及中二級	8:30 – 9:00	課室	早會及班主任課	-	✓	✓		✓	5B
	中一級	9:00 – 12:00	校外	參觀科學館 #	\$20	✓				
	中二級	9:00 – 12:00	校外	體驗在天際	\$20		✓			
	中四級及 5B	8:45 – 12:30	美樂保齡球場	保齡球場比賽 #	-				✓	5B
	有關中四學生	9:00 – 10:00	6 號室	數獨比賽	-					
	有關學生	1:30 – 4:30	校外	「西式餐桌禮儀與中西飲食文化」工作坊 Δ	-					
27/6 星期四	中一至中三級 及中五級	8:30 – 9:00	課室	早會及班主任課	-	✓	✓	✓		✓
	中一及中二級	9:00 – 12:30	禮堂、活動室及操場	體育同樂日 #	-	✓	✓			
	中三級	9:00 – 1:00	Mega Box	溜冰體驗班 #	\$110			✓		
	5A, 5C, 5D	9:00 – 1:00	Mega Box	溜冰體驗班 #	\$110					✓
	5B	9:00 – 5:00	校外	嶺南大學課程體驗日 #	-					5B

日期	對象及人數	時間	地點	活動名稱	收費 \$	中一	中二	中三	中四	中五
28/6 星期五	中一至中四級	8:30 – 9:00	課室	早會及班主任課	-	✓	✓	✓	✓	
	中一級	9:00 – 9:45	生物室	拍攝學生相	-	✓				
	中二級	9:45 – 10:30	生物室	拍攝學生相	-		✓			
	中一至中三級	10:30 – 11:30	禮堂	圖書館作家講座	-	✓	✓	✓		
	中二級	11:30 – 12:30	活動室	數獨比賽	-		✓			
	中三級	11:30 – 12:15	生物室	拍攝學生相	-			✓		
	中四級	9:00 – 12:30	校外	通識科「耆樂人生體驗團」	-				✓	
	中五級	1:00 – 9:00	大棠渡假村	中五「加油站」黃昏營 #	\$150					✓
2/7 星期二	升留級會議				-					
	2019 傑出學生暑期歷史文化課程 (2/7 – 6/7) Δ				*				2 位	
3/7 星期三	中五級 (修讀地理科)	8:15 – 5:30	地理室 及校外	地理科野外考察 # Δ	-					
4/7 星期四	中三及中五級	8:30 – 9:00	課室	早會及班主任課	-			✓		✓
	中三級	9:00 – 10:00	活動室	媒體素養工作坊	-			✓		
	中五級	9:00 – 12:30	禮堂及四樓課室	中五級模擬放榜 #	-					✓
	領袖生	8:30 – 5:00	校外	領袖生訓練營 Δ	-					
	有關學生	1:10 – 6:00	校外	「東華三院何超瓊聯校公民教育獎」 評審面見會暨頒獎典禮 Δ	-					
聯校台灣田徑集訓營 (4/7 – 8/7) Δ					*					
5/7 星期五	中一至中五級	8:30 – 9:00	課室	早會及班主任課	-	✓	✓	✓	✓	✓
	中一至中五級	9:00 – 11:00	禮堂	社際戲劇比賽	-	✓	✓	✓	✓	✓
	中四級	11:00 – 11:45	生物室	拍攝學生相	-				✓	
	中五級	11:45 – 12:30	生物室	拍攝學生相	-					✓
8/7 星期一	中二級	8:30 – 9:00	課室	早會及班主任課	-		✓			
	中二級	9:00 – 12:00	校外	參觀公民教育資源中心 #	-		✓			
9/7 星期二	全校	待定	課室及禮堂	結業禮	-	✓	✓	✓	✓	✓
10/7 星期三	中學文憑試放榜				-					
	中樂團集訓營 (10/7 – 12/7) Δ				*					

請穿著體育服裝

Δ 本校將另發家長信通知有關學生家長

* 有關收費詳見另外發放之家長信

各位家長：

關心子女的情緒健康

父母都希望子女健康快樂地成長。可是，他們在漫長的成長路上，總會在不同事情上遇到大大小小的困難或挫折(如交友、學業、戀愛、家庭關係、自我形象等)，難免會經歷有壓力和情緒受到困擾的時候。作為教育心理學家，我理解到父母是子女最親近的人，你們的關心、瞭解和支持，對於幫助子女面對困難和走過低谷是非常重要的。

或許你會想，子女未必會主動表達心中的困擾和負面情緒，我可以如何處理？我們鼓勵父母日常多留意子女的表現，當他們的日常習慣、行為或情緒表現有不尋常的轉變時，大家需即時主動問候，細心聆聽他們的心聲，並向子女說出父母的擔心。大家切勿因感到尷尬或害怕子女不接受而錯過了協助他們過渡困難的機會。

子女每天在學校學習、與老師相處，老師作為「身邊人」往往不難發現同學的情緒變化。因此，我們鼓勵父母就子女的表現和情緒狀況多與老師溝通，與老師一同及早了解學生的情緒需要，安排適切的介入服務，以便家校配合。當子女的情緒持續或嚴重地受到困擾，父母須立刻陪同他們向相關的專業人士(如社工、心理學家、精神科醫生)求助，並讓他們明白每個人都會有需要別人幫助的時候，求助是解決困難的重要一步，而及早接受專業輔導或治療，更是逐步擺脫負面情緒的必要途徑。

教育局的網頁上有一篇由教育心理學家撰寫的文章，鼓勵同學「[換個想法 點亮心情](https://www.parent.edu.hk/article/換個想法-點亮心情-我們一起來試試看)」(https://www.parent.edu.hk/article/換個想法-點亮心情-我們一起來試試看)，值得各位家長抽空閱讀，與子女分享文章中提議的積極面對困難的方法，並加以運用。

此外，社會上很多機構會為有情緒困擾的人士提供支援及舉辦不同類型的活動和講座，各位應踴躍參加，如有需要可參考以下資

料尋求協助：

<https://www.edb.gov.hk/tc/student-parents/crisis-management/helpline-community-resources/index.html>

情緒受困擾的子女，縱然表面上看來可能顯得冷漠或被動，但他們其實非常需要你的關心、聆聽、陪伴和引領以走出困局。我們再次鼓勵各位父母多主動關心子女的情緒健康，在他們有需要時扶上一把，讓他們健康快樂地成長。

教育局

教育心理學家張巧儀



二零一九年五月十日