



親愛的家長：

## 校長的話

大家好！本學年初我分別在高中及初中周會與同學分享了一次學習技巧的心得，我剪輯了一些動物紀錄片與同學分享，當中我先問同學什麼是學習？學習就是上課？功課？測驗？考試？分數？這些都是，但又不是全部。今天讓我分享其中兩個例子。

北極狐狸在冬天惡劣環境下仍要四處覓食，牠要在厚厚的積雪下用靈敏的嗅覺去發現地鼠的蹤跡，若發現了就要用看似很滑稽的動作向雪地撲下去，但可能會因此被積雪困住，雙腳朝天；又可能因積雪不夠厚，頭部被反彈，令人看到也覺得很痛，但這都不會叫牠氣餒。北極狐狸仍然不屈不撓地去覓食，總有一次會捉到地鼠，成為牠的糧食，令牠可以充飢過冬。這體現了學習是在困難環境下不斷探索的過程，代價與收穫有一種奇妙而並存關係。

而黑猩猩的經歷更加令人能深入反思學習的意義，牠在乾旱的季節因缺乏飲用水需要四處尋找水源，但最後發現連河道的水源也枯乾了。接着應怎麼辦呢？原來黑猩猩憑著以往的經驗來解決難題，牠在年幼時亦曾經歷乾旱季節，但牠的長輩會挖去河床底表層土壤，發現仍有少量的地下水在流動；因此牠也照樣做，同伴最初未必明白為什麼，但最後牠真的發現了地下水流，同伴也因此有水飲用解決問題。因此運用知識是一種在困難處境下的選擇，只要能把握機會好好學習知識，總有一天會表現出與眾不同的能力。

學習可以是任何身邊事情的啟發，所以「綻放生命色彩，提升學習效能」並不是抽象的事，也是我們擴闊眼界，虛心學習的態度。

今期家書還有以下事情請你們留意：

### 1. 「我心目中的包剪揀家庭」攝影比賽

是次攝影比賽由勞工及福利局聯同多個政府部門、公營機構及非政府機構合辦，今年度以「家·力量 2018」為主題，期望向公眾推廣家庭精神健康的重要性，注入正能量元素。比賽鼓勵參加者透過攝影作品展現心目中的「包容陪伴、展露笑容、揀走壓力 – 包剪揀」家庭，以視覺藝術刺激公眾思考如何建立健康有愛的家庭。

有興趣參加的同學或者家長，可以在10月28號前聯絡學校社工李銘深先生 (Tel: 24612001) 或者交付作品予學校社工李銘深先生 (需 4MB 以下的 jpeg 格式圖案)。詳情可以掃描旁的 QR CODE。



【尚有資料請翻閱後頁】

願你們身心健康！

葉志兆 校長

主曆二零一八年十月十八日

## 2. 有關衛生署學生健康服務 YouthCan 網站

衛生署學生健康服務推出為兒童及青少年而設的「寓樂資訊」網站 YouthCan，以環繞校園事件為主軸，每月探討不同的成長挑戰，透過多媒體資訊將青少年需要具備的健康知識、基本生活技巧等資訊帶給他們。

歡迎學生及家長瀏覽 YouthCan 網頁 ([www.youthcan.hk](http://www.youthcan.hk))，以獲取多元化的健康資訊，網站內容均由衛生署的醫生、護士和臨床心理學家共同編製。以下是已上載至 YouthCan 的主題，以供參考：

月份	主題	月份	主題
9月	開學適應	3月	考試壓力管理
10月	欺凌	4月	食物與心情
11月	青少年與抑鬱症	5月	與父母關係
12月	愛情與友情	6月	友情
1月	時間管理	7月	抗逆力
2月	金錢管理	8月	感恩
全年適用	與人分享、正面思維、享受生活、網絡安全 為 DSE 同學仔打打氣、為升中同學仔打打氣、體能活動		

## 3. 各大學及大專資訊開放日

為使各同學對大學生活及各學系的學習有較多了解，各大專院校現為高中同學設立不同的資訊開放日，詳情請參閱下表：

各大學名稱	日期	各大學及學院名稱	日期
香港中文大學	20/10/2018 (六)	香港知專設計學院 (HKDI)、香港專業教育學院 (IVE) (李惠利、黃克競、摩理臣山、沙田、青衣)	23-24/11/2018 (五、六)
香港教育大學 香港嶺南大學	27/10/2018 (六)		
香港大學	3/11/2018 (六)	香港專業教育學院(IVE) (柴灣、葵涌、觀塘、屯門)	30/11-1/12/2018 (五、六)
酒店及旅遊學院/中華廚藝學院/國際廚藝學院 (薄扶林)	1-2/11/2018 (四、五)		

敬希各同學踴躍參加。

## 4. 聯課活動獎項

日期	姓名	主辦機構	活動名稱	組別	獎項
1/10/2018	5C 黃千倖	屯門體育會	屯門區立划板繞標賽	女子少年組	冠軍
30/9/2018	1D 陳泓熹	康樂及文化事務處	黃大仙區分齡游泳比賽	男子青少年 11-12 歲組 100 米背泳	冠軍
				男子青少年 9-12 歲組 200 米 個人四式混合泳	亞軍
30/9/2018	2A 游啓滔		黃大仙區分齡游泳比賽	男子青少年 12 或以下組 4x50 米自由接力	冠軍
				男子青少年 12 或以下組 200 米蝶泳	亞軍
1/10/2018	2A 游啓滔		中西區分齡游泳比賽	男子青少年 H I J 組 4x50 米 自由接力	亞軍
				男子青少年 H 組 100 米背泳	殿軍
23/9/2018		屯門區分齡游泳比賽	男子青少年 B 組 100 米自由泳	季軍	
			男子青少年 B 組 100 米背泳	季軍	

**5. 聯課活動獎項（香港學界體育聯會主辦 屯門區中學校際游泳比賽）（3/10/2018）**

姓名	組別	獎項	姓名	組別	獎項
1D 陳泓熹	男子丙組 50 米背泳	冠軍 (破大會紀錄)	2A 周依霆	女子丙組 100 米蛙泳	第六名
			2C 余禧汶	女子丙組 200 米自由泳	第六名
1D 陳泓熹	男子丙組 100 米背泳	冠軍 (破大會紀錄)	1D 林思睿	女子丙組 50 米自由泳	第六名
			1D 林思睿	女子丙組 50 米背泳	第六名
2B 梁展滔	男子甲組 200 米個人四式	冠軍	6D 徐穎桐	女子甲組 50 米蛙泳	第七名
4A 梁展榛	男子乙組 200 米蛙泳	亞軍	2B 梁旭豐	男子丙組 50 米蝶泳	第七名
3B 江梓澄	女子乙組 200 米蛙泳	亞軍	5D 洪健堯	男子甲組 50 米背泳	第八名
2B 梁展滔	男子丙組 50 米蝶泳	亞軍	2B 陳文熙	男子丙組 50 米背泳	第八名
2C 游啓之	男子乙組 200 米自由泳	亞軍	3B 江梓澄	女子乙組 50 米蝶泳	第八名
5A 梁馥而	女子甲組 100 米自由泳	季軍	6D 徐穎桐	女子甲組 4 x 50 米自由接力	第八名
4A 張晉滔	男子乙組 200 米個人四式	季軍	5A 梁馥而	女子甲組 4 x 50 米自由接力	第八名
4A 張晉滔	男子乙組 50 米蝶泳	季軍	4A 梁凱喬	女子甲組 4 x 50 米自由接力	第八名
4A 張晉滔	男子乙組 50 米蝶泳	季軍	2A 謝詠琪	女子甲組 4 x 50 米自由接力	第八名
1B 張健峰	男子丙組 100 米自由泳	季軍	4A 梁展榛	男子乙組 4 x 50 米自由接力	冠軍
5A 梁馥而	女子甲組 50 米自由泳	殿軍	4A 張晉滔	男子乙組 4 x 50 米自由接力	冠軍
4A 梁展榛	男子乙組 100 米蛙泳	殿軍	4B 孫浩倫	男子乙組 4 x 50 米自由接力	冠軍
4B 孫浩倫	男子乙組 100 米自由泳	殿軍	2C 游啓之	男子乙組 4 x 50 米自由接力	冠軍
2A 周依霆	女子丙組 200 米蛙泳	殿軍	2B 梁展滔	男子丙組 4 x 50 米四式接力	冠軍
2C 游啓之	男子乙組 50 米自由泳	殿軍	2B 梁旭豐	男子丙組 4 x 50 米四式接力	冠軍
5D 洪健堯	男子甲組 100 米自由泳	第五名	1D 陳泓熹	男子丙組 4 x 50 米四式接力	冠軍
4B 孫浩倫	男子乙組 50 米蝶泳	第五名	2C 黃俊嘉	男子丙組 4 x 50 米四式接力	冠軍
2A 游啓滔	男子丙組 200 米自由泳	第五名	2B 陳文熙	男子丙組 4 x 50 米自由接力	殿軍
2A 游啓滔	男子丙組 100 米自由泳	第五名	1B 張健峰	男子丙組 4 x 50 米自由接力	殿軍
2B 陳文熙	男子丙組 50 米自由泳	第五名	1B 江祉進	男子丙組 4 x 50 米自由接力	殿軍
2B 梁旭豐	男子丙組 200 米個人四式	第五名	2A 游啓滔	男子丙組 4 x 50 米自由接力	殿軍