



各位親愛家長：

校長的話

祝願大家平安！

今年同學們面對各樣學習上及考試安排上的變化，要適應突如其來的轉變，實在不容易。同學們實在需要制定自己的學習策略，保持高度紀律並且堅持到底，才能在多變的環境中持續成長，並提升自己的能力！

與大家針分享一個發生在古希臘的小故事：開學第一天，著名哲學家蘇格拉底(Socrates)對學生說：「今天我們只學一件最簡單也是最容易做的事：每人把肩膊盡量往前甩，然後再盡量往後甩。」蘇格拉底示範了一遍後說：「從今天開始，每天做300下，大家能做到嗎？」學生們都笑了，這麼簡單的事，怎會做不到的！過了一個月，蘇格拉底問學生們：「每天甩300下，哪些同學堅持了？」有90%的同學驕傲地舉起了手。又過了一個月，蘇格拉底又問，這次能堅持的學生只剩下80%。一年後，蘇格拉底再一次問大家：「請告訴我，最簡單的甩手運動，還有哪幾位同學堅持了？」這時，整個課室裡，只有一人舉起了手。這個學生就是後來成為古希臘另一位著名哲學家的柏拉圖(Plato)。

傑出跨欄運動員劉翔8歲開始了運動員生涯，開始時練跳高，後來轉入跨欄項目。在十幾年的刻苦訓練中，每天面對的就是奔跑、起跳、跨越；跨越、奔跑、起跳。日復一日，年復一年，這對於熱愛音樂、電腦的十幾歲的少年劉翔來說，是何等的枯燥、乏味！但是，劉翔堅持下來了，十幾年如一日的刻苦訓練，成就了「跨欄王」劉翔。在2004年雅典奧運會上，劉翔打破了奧運會記錄，亦為中國奪得了首面男子田徑奧運會金牌！

世間最容易的事是堅持，最難的事也是堅持。說它容易，是因為只要願意做，人人能做到，說它難，是因為真正能做到的，最終只是少數人。成功在於堅持，這是一個並不神秘的秘訣。日本有許多家族小行業，都經營幾百年。日本的茶道、花道，哪怕是殯儀師，其一絲不苟的認真程度都使我們吃驚。這都是一心一意做好一件事的表現。

當困難絆住成功腳步的時候，當失敗挫傷進取雄心的時候，當負擔壓得喘不過氣的時候，不要退縮，不要放棄，一定要堅持下去，因為只有堅持不懈，才能邁向成功！

今期家書還有以下事情請你們留意：

**1. 小食部安排退回6月30日中一及中二級午餐飯錢事宜**

由於6月30日改為半日課，小食部將於6月17日開始，向每位以上日期訂飯的同學，退回\$30。如有查詢，歡迎致電24638218與小食部聯絡。

【尚有資料請翻閱後頁】

願你們身心健康！



張冠康 校長

主曆二零二二年六月十六日

## 2. 禁毒資訊

為向青少年宣傳禁毒資訊，教育局和其他政府部門均製作了不同的資料，希望透過學校令他們明智抉擇，抗拒危害精神毒品的誘惑。當中有一撮名為《友毒·誘毒》的微電影值得留意。電影訪問了一名案發時年僅 15 歲的少女，受犯罪集團恐嚇參與販毒，最終判囚 17 年的真人真事。

此外，教育局亦希望將其他相關資訊與家長分享，希望能帮助大家與子女共同建立健康的生活方式，詳情可以參考以下由教育局提供的網址。

1. 六部《離奇偵探》動畫播放列表，介紹香港常見的六種危險藥物的禍害和後果

<https://youtube.com/playlist?list=PLs1N1DbNu8TPjMnpGeQsXXVuAbZZzxNa>

2. 禁毒短片

「街訪年青人關於毒品知識」 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1B7q2D0wQ38">https://www.youtube.com/watch?v=1B7q2D0wQ38</a>	「101 毒品量刑指引」 <a href="https://youtu.be/J77FU0Thk6E">https://youtu.be/J77FU0Thk6E</a>
「大麻是毒品」 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QmM-oZf2n_s">https://www.youtube.com/watch?v=QmM-oZf2n_s</a>	「販毒代價」 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1akoA0YCEdY">https://www.youtube.com/watch?v=1akoA0YCEdY</a>
「幫緊你 其實害緊你」 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zRJHY3Lo5p8">https://www.youtube.com/watch?v=zRJHY3Lo5p8</a>	「更生人士專訪」 <a href="https://fb.watch/d4q03k7bk3/">https://fb.watch/d4q03k7bk3/</a>
「吸毒後幻無窮」 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4N_1UYqkwWc">https://www.youtube.com/watch?v=4N_1UYqkwWc</a>	

3. 禁毒微電影《友毒·誘毒》

電影足本版+在囚人士及母親訪問 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3Gbcs2M_EjM">https://www.youtube.com/watch?v=3Gbcs2M_EjM</a>	在囚人士及母親訪問（1 分鐘版本） <a href="https://drive.google.com/file/d/110_0is9i6IRKxpRVD6YQTPHoNLjpcjyI/view">https://drive.google.com/file/d/110_0is9i6IRKxpRVD6YQTPHoNLjpcjyI/view</a>
在囚人士及母親訪問（6 分鐘版本） <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ba8g32nZUkg">https://www.youtube.com/watch?v=Ba8g32nZUkg</a>	

4. 已上載教育局網頁的資源  
(包括教育多媒體及價值觀教育/健康生活教育/禁毒教育/抗拒接觸有害身體物質等)

<https://emm.edcity.hk/govvideo/#video13>

[https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/L\\_and\\_T/Health\\_Education/Health\\_Ed\\_Other.html](https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/L_and_T/Health_Education/Health_Ed_Other.html)

5. 媒體採訪

東張西望（連在囚人士及母親訪問）

<https://drive.google.com/file/d/18IULkxZGZtQbanT3DCRwWIPd5V12zqLz/view>

新聞專題《青少年販毒年青化及更新人士訪問》

<https://news.tvb.com/local/61e44681c652e9c31265951f>

香港電台《我們不是怪獸》電台節目（青少年毒品問題）

[https://www.rthk.hk/radio/radio1/programme/parents\\_are\\_no\\_alien/episode/810275](https://www.rthk.hk/radio/radio1/programme/parents_are_no_alien/episode/810275)

6. 毒品 - 你承受得起後果嗎? (簡報)

<https://www.makopan.edu.hk/download/notice/202206151353116699414284548488.pdf>

### 3. 學術活動獎項

獲獎日期	姓名	主辦單位	活動名稱	組別	獎項	
21/5/2022	5A 楊昊榮	香港會計師公會及 香港商業教育學會	企業、會計與財務概論	/	獎學金	
31/5/2022	4A 陳穎潼	中文科(校內比賽)	中四級寫作比賽	記敘 抒情題	冠軍	
	4C 邱瑋琳				亞軍	
	4D 林欣庭				季軍	
	4B 梁綺雯			開放題	冠軍	
	4A 廖文軒				亞軍	
	4A 王紫琪				季軍	
	4B 楊凱喬				優異	
	4B 羅梓欣				優異	
	4A 梁加繕			論說題	冠軍	
	4C 溫慧卿				亞軍	
	4C 盧俊熙				季軍	
	2C			中二級班際 中國文化知識問答比賽	/	冠軍
	2A				/	亞軍