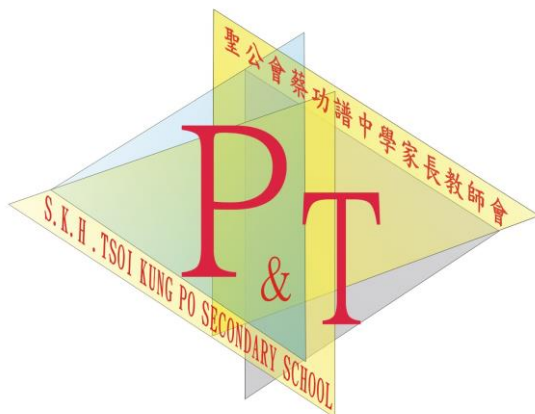


聖公會蔡功譜中學家長教師會



家長手冊 (2020 - 2021)

校址：九龍何文田忠孝街 101 號
電話：2760 0463 傳真：2761 4114
網址：<http://tkp.edu.hk> 電郵：pta@tkp.edu.hk

目 錄

家長教師會

會章	2
執行委員會	8
活動計劃	9

學校資訊

學校宗旨、本年度關注事項	10
家校合作	11
校服章則	13
校規	15
獎學金與獎項	18
積點計劃	20
向善計劃	21
在惡劣天氣下學生上課之安排	23
一般傳染病的潛伏期	24
家校通訊欄	25
告病假欄	26
告病假/事假信樣本	27
上課時間表	29
學校聯絡方法	30
班主任及課室	31
校曆	32

家長錦囊

(一) 親子篇	34
(二) 子女學習篇	41
(三) 預防網絡沈迷篇	45
(四) 防止自殺篇	49
(五) 網頁推介篇	53

聖公會蔡功譜中學
家長教師會會章

序言

學校教育與家庭教育是相輔相成的。聖公會蔡功譜中學深信透過學校與學生家長緊密的溝通和合作，必定對教導及栽培學生大有裨益。為達到此目的，校董會於一九九九年一月七日議決成立家長教師會；家長教師會為聖公會蔡功譜中學之組織成員。

會章

- 一. 名稱: 本會定名為「聖公會蔡功譜中學家長教師 (Parent-Teacher Association of S.K.H. Tsoi Kung Po Secondary School)」(以下簡稱「本會」)。
- 二. 會址: 九龍何文田忠孝街101號聖公會蔡功譜中學
- 三. 宗旨:
 1. 以香港聖公會辦學精神為本，加強家庭與學校間之聯繫及合作，使家庭教育與學校教育能相輔相成。
 2. 協助家長了解及關心學校。
 3. 培養家長與教師及各位家長之間的友好關係。
 4. 支援學校、改善及提高學生之福利。
 5. 探討家長共同關心之問題，以增進教育子女之經驗交流。
- 四. 認可家長教師會:
本會為聖公會蔡功譜中學法團校董會根據教育條例第40AO條所承認之認可家長教師會。
- 五. 會員:
 1. 資格
 - 1.1 教師會員 -- 現任聖公會蔡功譜中學(以下簡稱「本校」)校長及教師均為本會教師會員。教師會員會籍於其離職時自動取消。
 - 1.2 家長會員 -- 凡現在本校肄業學生的家長或監護人，均自動成為本會家長會員。唯每一家庭只可委派一名家長或監護人代表參加本會。家長會員會籍之有效期至學生離校為止。若學生中途退學，其家長之會籍亦隨之終止。如家長不願成為家長會員，必須寫信向校長申請辦理退會手續。

1.3 名譽會員 -- 凡現任本校校監及校董均為本會名譽會員，另本會有權邀請社會知名人士、關心本會會務或對本會有貢獻之人士為本會名譽會員。

2. 權利

2.1 在周年會員大會及特別會員大會（以下統稱「會員大會」）中：

- (i) 教師會員有動議、表決及選舉權。
- (ii) 家長會員有動議、表決、選舉及被選權。
- (iii) 名譽會員有動議權。

2.2 所有會員均可參加本會各項活動。

3. 義務

3.1 教師會員 -- 須遵守本會會章及服從本會會員大會與執行委員會通過之議決。

3.2 家長會員 -- 中一學生及插班生入學時須一次過繳交會費、遵守本會會章及服從本會會員大會與執行委員會通過之議決。

3.3 名譽會員 -- 須遵守本會會章及服從本會會員大會與執行委員會通過之議決。

3.4 會員有義務出席會員大會，並須遵守本會會員大會與執行委員會通過之決議。

3.5 會員須協助促進會務發展，並支持本會的各项活動。

3.6 會員擔任本會工作均屬義務性質，任何會員不得接受本會之薪酬及其他利益。

3.7 如未得本會書面同意，會員不得擅用本會名義從事活動，尤其屬於但不限於任何政治宣傳或任何不符合本會利益之活動。

六. 會費：

1. 教師會員 -- 不須繳交會費。

2. 家長會員 -- 每年繳交會費港幣五十元正，於九月份或於入學時繳交。

3. 名譽會員 -- 不須繳交會費。

4. 員繳交會費後，由本會司庫發回正式收據。

5. 凡有會員中途退出，已繳交之會費，概不退還。

6. 學年期中參加本會之家長會員亦須於入會時繳交入會費用。

七. 終止會籍：

1. 如會員違反本會會章或會員大會之決議及/或作出有損本會聲譽或利益之行為，執行委員會有權終止其會籍，其所繳交之會費，概不退還。

2. 如會員中途擬退出本會，須事先致函通知本會，其所繳交之會費，概不退還。

3. 如會員因刑事罪行而被判有罪（道路交通罪行除外），其會員資格將即時自動終止。
4. 如家長會員之子弟離開本校，或本校校董、校長或教師離職，其會員資格將即時自動終止。

八. 組織：

1. 會員大會：

本會以會員大會為最高權力機構，由全體會員組成。其權力包括選舉翌屆執行委員會內屬家長會員擔任之委員、委任、罷免、審核及通過財政報告、聽取及通過全年會務報告、修訂本會會章及商議和推展本會會務。會員大會休會時，由執行委員會全權代行處理會務。

2. 執行委員會：

2.1 本會會務由執行委員會負責推行。執行委員會由十二位委員組成，其中七名乃家長委員、五名乃教師委員。

2.2 教師委員由本校現任校長提名及本校現任校監決定委任及罷免。

2.3 家長委員於周年會員大會時由家長會員及教師會員選出。

2.4 執行委員會的架構：

主席一人：由家長委員出任。

副主席二人：由家長委員一人及本校現任校長委派的副校長或老師出任。

司庫一人：由家長委員一人出任。

稽核一人：由教師委員一人出任。

文書二人：由家長委員一人及教師委員一人出任。

聯誼康樂三人：由家長委員二人及教師委員一人出任。

委員二人：由家長委員一人及教師委員一人出任。

2.5 各委員之職責如下：

(甲) 主席

(i) 為本會之主席。

(ii) 負責召開及主持會員大會及執行委員會會議。

(iii) 主理本會一切事務及簽署一切文件。

(iv) 於周年會員大會提交全年會務報告。

(v) 代表本會對外交涉及出席活動。

(vi) 代表本會鈐蓋印章在各種公文上。

(乙) 副主席

協助主席推行會務。如主席缺席或請假時，由副主席（家長委員）代行其職務。

- (丙) 司庫
 - (i) 負責製定及處理本會各項收支帳目。
 - (ii) 於周年會員大會呈交已經稽核審核後之財政報告。
- (丁) 稽核

負責審核司庫編寫之財政收支紀錄，並加簽署，以茲證明。
- (戊) 文書
 - (i) 編訂會議議程及發佈會議通告。
 - (ii) 負責製備會議紀錄。
 - (iii) 負責處理一切來往書信文件及會員名冊。
 - (iv) 保管本會印章及書信文件。
 - (v) 保管本會一切檔案文件。
- (己) 聯誼康樂

負責策劃本會各項聯誼及康樂活動及統籌其籌備工作。
- (庚) 執行委員

負責協助推行本會一切會務。
- 2.6 執行委員會設顧問一名，由本校現任校長出任。顧問有權出席執行委員會之會議，惟沒有動議、表決及選舉權。
- 2.7 執行委員會各屬家長會員擔任之委員職位由當選屬家長會員之委員互選產生。而各屬教師會員擔任之委員職位則由本校現任校長委任。
- 2.8 屬家長會員之委員兩年一任，連選得連任，惟只可連任一次。
- 2.9 屬家長會員之委員辭職，必須於一個月前，以書面形式通知執行委員會，其空缺則由執行委員會委任遞補。
- 2.10 屬教師會員之委員倘有空缺，則由本校現任校長委任遞補。
- 2.11 委員擔任本會工作均為義務性質，無任何薪酬。

九. 會議：

1. 周年會員大會：

- 1.1 每年召開一次，於每年九月至十一月期間召開，由主席負責召開及主持會議。
- 1.2 開會時，如主席缺席，則由一位副主席主持；如主席及副主席均缺席，則由執行委員會推選一名執行委員會委員主持會議。
- 1.3 會議法定人數：
 - (i) 周年會員大會會議法定人數為五十名家長會員及/或教師會員。
 - (ii) 如因未達會議法定人數而流會者，主席須於一個月內再次召開會議。
 - (iii) 再次召開會議時，則以當時出席人數為會議法定人數。
- 1.4 議程：須於開會前最少兩星期，書面通告各會員。
- 1.5 議決：
 - (i) 一切動議須得出席者二分之一以上投票通過，方可成為議決案。

- (ii) 表決時，如贊成與反對票數相等，則主席可投決定票以作決定。
 - (iii) 所有於會員大會通過之議決案，均以不違反本會宗旨為原則。
2. 特別會員大會：
- 2.1 本會遇有特別事宜，得由主席隨時召開特別會員大會。
 - 2.2 如有三十位或以上家長及/或教師會員聯署要求召開特別會員大會，主席必須於一個月內召開會議。
 - 2.3 會議法定人數：
 - (i) 特別會員大會會議法定人數為五十名家長會員及/或教師會員。
 - (ii) 如因未達會議法定人數而流會者，主席須於一個月內再次召開會議。
 - (iii) 再次召開會議時，若仍未達特別會員大會會議法定人數，則取消是次特別會員大會及有關動議。
 - 2.4 議程：須於開會前最少兩星期，書面通告各會員。書面通告將由學生轉交家長會員。
 - 2.5 特別會員大會只討論既定議程，不得有臨時動議。若該等議程包括修訂本會會章條文，修訂條文須先經本校法團校董會審議批准後方可交特別會員大會討論通過。
 - 2.6 特別會員大會議決通過法與周年會員大會議決通過法相同。
3. 執行委員會：
- 3.1 每年最少召開二次會議。
 - 3.2 會議法定人數：
 - (i) 執行委員會會議法定人數為委員人數二分之一。
 - (ii) 如因未達會議法定人數而流會者，主席須於一個月內再次召開會議。
 - 3.3 會議通告須於開會前七天分發與各委員。
 - 3.4 議決：
 - (i) 一切動議須得出席者二分之一以上投票通過，方可成為議決案。
 - (ii) 表決時，如贊成與反對票數相等，則主席可投決定票以作決定。

十. 財務：

- 1. 本會所有經費之運用必須經執行委員會通過，並且必須符合本會宗旨。
- 2. 本會之財政年度由每年九月一日至翌年八月三十一日。
- 3. 司庫負責徵集會費，全數存入本會之銀行戶口。支付款項時，支票須由主席或司庫其中一人及現任校長或副校長簽署，方可生效。原則上，應由主席及現任校長或副校長兩人簽署。若主席離港或因事不能簽署，則由司庫及現任校長或副校長兩人簽署。

4. 所有支出須得執行委員會核准方可進行；但每單項支出若不超過港幣二千元，可於付款後由司庫提交執行委員會追認批准，惟於同一時間該等支出之總額不得超逾港幣五千元。
5. 本會每年財政支出不得超逾全部存款之百分之五十。若財政支出需要超逾前述限額，須經特別會員大會通過，方為合法。
6. 本會不得舉債，亦不能有赤字結存。
7. 如遇債務或法律責任，執行委員會須負責向特別會員大會解釋，惟全體會員應承擔有關之責任。
8. 解散本會時，若出現債務，則由本會會員平均承擔，唯每一會員之最高責任不得超過港幣壹佰元。

十一. 罰則：凡有會員冒用本會名義作任何活動，須交由執行委員會議決是否向其發出警告或開除其會籍。

十二. 本校家長校董選舉：

1. 本會作為本校之認可家長教師會，須依照教育條例、本校法團校董會章程以及「聖公會蔡功譜中學家長校董選舉規則」按時舉行家長校董及替代家長校董選舉。
2. 上述家長校董選舉規則之任何修改，須經本校辦學團體之書面同意方能生效。

十三. 修章：

1. 修訂本會會章動議必須：
 - 1.1 由執行委員會提出；或
 - 1.2 由十位或以上會員聯署動議。
2. 一切修章動議，必須先經本校法團校董會審議作出書面批准後，再於會員大會前一個月，以書面形式提出，並經出席會員大會之三分之二或以上會員投票通過，方可生效。

十四. 解散：

1. 以下兩種方法可解散本會：
 - 1.1 獲本會全體會員三分之二以上同意解散本會；或
 - 1.2 本校法團校董會決定解散本會。
2. 本會解散時，所有資產全數捐贈本校，並交由本校法團校董會全權處置，惟其用途必須符合本會宗旨。

十五. 附註：

1. 凡有關本校教師與學生關係之個人問題，將不會列入本會討論範圍之內。
2. 本會所有文件紀錄、收支紀錄、支票簿及印章，必須存放於本校。
3. 本會舉辦任何活動而使用本校校舍時，仍應事先徵得本校的同意，方可使用。
4. 本會、其代理人或其會員若使用「香港聖公會」的名稱或徽章，或其任何的簡稱或延伸的名稱，須受限制於香港聖公會大主教不時給予本會的書面許可或同意的條款及條件。

03/10/2019修訂

聖公會蔡功譜中學家長教師會委員會

第十一屆執行委員會(19-21)

家長委員	教師委員
姓 名	
主 席：王美玲女士	顧 問：林玉琪校長
副 主 席：關秀華女士	副 主 席：何沛欣老師
司 庫：孫仕文先生	稽 核：張秀霞老師
文 書：王一峰女士	文 書：劉慧儀老師
聯誼康樂：何泳怡女士	康 樂：鍾嘉文老師
胡佩恩女士	
執行委員：溫淑芳女士	執行委員：關綺媚副校長

第十一屆執行委員會於 2019 年 12 月 7 日周年會員大會中選出。

聖公會蔡功譜中學家長教師會
活動計劃 (2020-21)

目標：加強家長會員的聯絡網絡，進一步推動家長義工支援學校。

(一) 活動計劃：

項 目	日 期
(1) 編製家長手冊	1/9/2020
(2) 敬師日	10/9/2020
(3) 家長義工到校協助午膳秩序	7-9/9/2020
(4) 中秋慶團圓	30/9/2020
(5) 水果日	9-10/2020
(6) 家長校董選舉	9-10/2020
(7) 預防流行性感冒疫苗注射	14/10/2020
(8) 周年會員大會	14/11/2020
(9) 佳節迎新春	9/2/2021
(10) 親子活動	2-3/2021
(11) 興趣班	2-3/2021
(12) 敬師裹糉迎端午	6/2021
(13) 提供校外家長講座資料	全年

(二) 加強家長會員的聯絡網絡，進一步推動家長義工支援學校。

學校宗旨

本秉承基督精神辦學，以「仁愛忠誠」為校訓，著重學生在德、智、體、群、美及靈性各方面的均衡發展。又致力培育學生成為有自學精神、具文化修養及品格健全的年青人，對家庭、社會、國家及整個世界有責任感和承擔。

本年度關注事項

1. 深化品格及宗教教育，讓學生勇於承擔學校及家庭的責任
2. 優化生涯規劃課教育
3. 深化兩文三語發展，引發學生學習動機及興趣

家校合作

學校和家庭對青少年的成長至為重要，教師與家長成為伙伴，互信尊重，諒解溝通，可帶動學生積極面對成長及學習問題，促進其身心健康及提升學習成效。

(一) 學校約章

1. 提供基督教教育。
2. 提供一個安全、關愛、有紀律及整潔的校園，讓學生專心學習。
3. 為學生安排適當的家課，及提供發展其興趣潛能的機會。
4. 盡力教導和幫助學生，讓他們有進步及成功的體驗。
5. 就學生的需要與家長緊密聯繫。
6. 認真處理家長的意見和關注。
7. 提供有效率及有禮貌的服務。

(二) 家長約章

1. 抽出時間了解子女日常生活的情況。
2. 提供合適的家庭環境讓子女專心學習。
3. 督促子女準時上學及出席聯課活動，並依時完成家課。
4. 督促子女遵守校規。
5. 向學校提供有關子女的學習狀況與健康資料。
6. 查看及簽署學生手冊及學校通告。
7. 參與學校及家長教師會活動或相關義工服務。
8. 培養子女良好的品格，尊重別人，不歧視殘疾人士，並尊重保障別人的私隱。

(三) 家校聯繫

1. 家長可於本校網頁 (<http://tkp.edu.hk>) 的「家長日報」，閱讀學校通告、學生獎懲紀錄及學生考勤紀錄等。
2. 家長可以在學校辦公時間內致電 27600463 查詢子女情況，或預約與相關教職員會面。
3. 學校會透過通告、短訊或手冊的「備註」欄與家長聯絡。
4. 學校會就學生無故缺課、特殊事故、傷病或意外，儘速與家長聯絡。如有需要，會安排教職員陪同傷病學生到醫院就診。

校服章則

I. 夏季校服

男生

1. 白色短袖恤衫
2. 白色直腳西褲
3. 純白色或黑色短襪
4. 純黑色學生皮鞋
5. 黑色皮腰帶（以小扣為合）
6. 純白色背心內衣
- *7. 深藍色線背心（學校版本）
- *8. 深藍色長袖毛衣（學生會版本）

女生

1. 白色腰果領工字摺連身裙（領和袖綑淺藍色邊，裙長及膝），領帶繫上鐵校章
2. 淺藍色膠腰帶
3. 純白色短襪
4. 純黑色學生皮鞋，鞋跟高度不超過一吋
5. 純白色內衣及半身底裙
- *6. 深藍色線背心（學校版本）
- *7. 深藍色長袖毛衣（學生會版本）

備註：*有 * 號校服並非常規制服，可視個人需要而加穿。*

II. 冬季校服

男生

1. 冬季校褸
2. 淺藍色長袖恤衫
3. 灰色直腳西褲
4. 校呔
5. 純白色或黑色短襪
6. 純黑色學生皮鞋

女生

1. 冬季校褸
2. 淺藍色長袖恤衫
3. 灰色六角領背心裙（裙長必須及膝），領口繫上鐵校章
4. 校呔
5. 灰色長襪
6. 純黑學生皮鞋，鞋跟高度不超過一吋

備註：

1. 若天文台於早上六時前發出「寒冷天氣警告」，
 - a. 男女生均可穿黑色或深藍色厚身外套（羽絨、棉褸）；
 - b. 女生亦可穿純灰色襪褲（以校裙顏色為準）或學校冬季體育服。
2. 學生可按個人需要佩戴頸巾，惟顏色須為純黑色或深藍色。

III. 男、女生體育服式（夏季）

1. 黑色短褲
2. 本校運動短袖 T 恤
3. 鞋底不脫色運動鞋
4. 白色或黑色短襪

*上體育課當天，學生須攜帶體育服及運動鞋回校更換。

IV. P.E. uniform (winter) 男、女生體育服式（冬季）

1. 黑色短褲或本校深藍色運動長褲（中一至中五適用）
2. 本校運動短袖 T 恤
3. 本校深藍色風褸
4. 鞋底不脫色運動鞋
5. 白色或黑色短襪

*上體育課當天，學生可選擇穿著冬季體育服及運動鞋回校（必須穿著運動長褲）。

備註：
a. 校服衣料及式樣，須根據本校規定
b. 校服式樣可參考校務處報告板

V. 注意事項

1. 學生必須穿著整齊校服回校，髮式儀容亦須端莊整潔，不得標奇立異，例如電髮及染髮等。
2. 女生可佩戴簡單之髮夾，唯顏色必須為純黑或純深藍色。

(二零一九年七月修訂)

校規

I. 精神

1. 本校秉承基督教辦學精神，崇尚仁愛與公義。學生品行優良者，將予以獎勵；學行欠佳者，將予以懲處，令其明白愛人愛己、在團體中守紀律、在社會中守法治的精神。
2. 尊重聖公會的信仰及辦學精神。
3. 愛護學校、尊敬師長及友愛同學。
4. 自愛自重，建立良好品格。

II. 學行評處

學行優良的學生，將以優點、小功或大功作鼓勵；學行欠佳的學生，將被記缺點、小過或大過，若被記過，校方可予以停課處分。違規學生可透過「向善計劃」／「累缺點抵銷計劃」抵銷懲罰紀錄。所有獎懲紀錄會記錄在成績表及以信函通知家長/監護人。

III. 一般品格規條

1. 學生應有良好品行 - 奉公守法、誠實、守時、有良好生活習慣、尊重他人的權利、莊重有禮，樂於接受師長及學長指導。
2. 培養積極的學習習慣，專心上課，不得攜帶或使用與課業無關之物品；回校時須帶備學生證及學生手冊。
3. 愛護公物，保持校園清潔。
4. 妥善保管財物，切勿攜帶貴重物品及過量金錢回校。
5. 如更改監護人資料、地址及電話，學生須立即通知班主任及校務處。
6. 個人或團體若未經校長批准，不得用學校名義進行以下活動：發表言論、發出通訊、張貼通告或派發刊物；集會、旅行、組織或參加校外活動。

IV. 考勤

1. 遲到

凡於上午八時或下午一時三十五分後回校作遲到論，遲到達十次者，將被記缺點乙次。凡遲到三次或以上，必須翌日留堂。（以每學期計算）

2. 病假

- a. 如因病缺課，家長或監護人須於當日上午七時五十分前致電回校為學生請假，並填寫手冊內的告假欄，學生須於復課當日，交班主任辦理銷假手續。如缺課兩天或以上，須呈交醫生證明書。
- b. 凡於特別上課日（如考試、統測、陸運會、家長日等）因病缺席者，須呈交醫生證明書，違者作曠課論，將被記過乙次。
- c. 學生於復課後三個上課天內，仍未辦理銷假手續，將作「不依手續告假」論，會被記缺點乙次。
- d. 學生在早上／下午突感不適而需遲於上午八時或下午一時三十五分後回校，家長或監護人須於上午七時五十分或下午一時二十五分前致電回校為學生請假。此類 *「課堂告假」於同一學期達三次者，其後之同類告假則須向訓導老師出示醫生證明書，否則將作「遲到」處理。（*告假半天／一天作「病假」處理）

3. 事假

- a. 學生需於告假日前五天提交家長申請信及有關證明文件予班主任，並由訓導組審批。「不獲批事假」而缺席將作曠課論，學生可被記過乙次。
- b. 本校十分重視學生之持續學習，故可獲批事假只限：身體檢查、直系親屬之紅白二事或參加各類公開考試等。
- c. 一般不獲批事假：海外探親、外遊等。

4. 早退

若因病／事早退，學生應先獲班主任或訓導老師批准，然後到校務處辦理早退手續。校方將聯絡家長到校陪同學生離校，或在家長同意下，方可讓學生自行離校。

5. 經常缺席

校方／班主任會就學生經常缺席而聯絡家長（電話／信函／約見）；全年出席率不足 80%，會作留級考慮（有特殊原因除外）。

6. 其他

上課時間內，學生未得學校同意，不得缺堂或離校，違者作曠課論，將被懲處。若因突發事故離校，須在家長陪同或同意下，經校方批准方可離校。學生若無故缺席留堂班，將被記缺點乙次，並必須出席翌日／下週之留堂班。

V. 學校場地或課室使用

1. 除午膳時間外，不得在課室內飲食。
2. 放學後不應將課本及其他物件留在課室的書桌內。
3. 不得擅自進入別班課室；不得在非本班樓層停留。
4. 未經師長批准，不得進入特別室、教師室、實驗室、醫療室、禮堂後台或天台。
5. 除老師陪同外，須於下午六時**前**離校；於自修室或圖書館溫習者，可留校至晚上六時三十分。
6. 未得校長同意下，不得邀請校外人士進入校內。

VI. 考試及統測規條

1. 試場內須遵從監考老師指示。
2. 考生務必誠實作答，如發現作弊，則嚴加處分。
3. 因病缺考／缺測，必須於復課後三個上課天內呈交醫生證明書及家長信，否則作零分處理；凡無故缺考／缺測，作曠課論，並記過乙次。
4. 各級考試及統測一律不設補考或補測。

(二零一九年七月修訂)

獎學金及獎項

I. 獎學金

A. 操行

1. 品學兼優獎
 - a. 操行達 A 及全級全年名次首 3 名
 - b. 由老師提名，必須經校務會議通過
 - c. 獲獎名額最多 15 個
2. 操行獎
 - a. 操行達 A
 - b. 由老師提名，每班 1 人

B. 學業

1. 中學文憑試優異生獎
獲 5、5*或 5**者獲獎
2. 學業獎
中一至中六級全級全年名次第 1 至第 3 名
3. 學科獎
高中各學科第 1 名
4. 畢業生術科獎
 - a. 術科或創科教育表現傑出或在校外表現卓越，由科任或負責老師提名
 - b. 獲獎名額最多 4 個
5. 中一至中五級術科獎
 - a. 術科表現傑出或在校外表現卓越，由科任老師提名
 - b. 獲獎名額最多 10 個
6. 學業進步獎
 - a. 中一至中五，每班 1 人
 - b. 第 2 學期成績較第 1 學期進步最顯著者獲獎
7. 最佳學業進步獎
學業進步獎名單中，進步最顯著者獲獎

C. 學生領袖

1. 傑出學生領袖獎
 - a. 獲兩個大功或以上
 - b. 由負責小組老師提名
 - c. 獲獎名單最後必須經校務會議通過
 - d. 獲獎名額最多 8 個
2. 學生領袖獎
 - a. 獲兩個小功或以上
 - b. 由負責小組老師提名
 - c. 獲獎名單最後必須經校務會議通過
 - d. 獲獎名額最多 25 個

D. 全人發展

根據學生在學業、行為、服務及活動參與四方面的表現，按「積點給分表」計算所得的積點，以決定所獲獎勵

1. 傑出全人發展獎
 - a. 上述四方面的表現均達 7 點，操行達 A-或以上，以及全學年學行總積點為全校最高三名，第二學期操行且不低於第一學期之操行，則自動獲得提名
 - b. 初中及高中最多各有 2 個獲獎名額
 - c. 獲獎名單最後必須經校務會議通過
 - d. 獲獎名額最多 3 個

2. 家教會全人發展獎
 - a. 四方面的表現均達 7 點，操行達 A-或以上
 - b. 獲獎名額最多 8 個

E. 其他

1. 香港聖公會牧愛堂 - 基督教教育獎
 - a. 積極參與宗教活動，態度認真、處事盡責
 - b. 操行達 B 或以上
 - c. 由校長、宗教事務組主席及有關的教會同工組成評審小組，獲獎名單必須經香港聖公會牧愛堂主任牧師通過
2. 校友會 - 開卷有益獎
 - a. 已建立閱讀習慣，態度認真，積極參與校內外閱讀活動或比賽
 - b. 由圖書館主任提名
 - c. 獲獎名額最多 3 個

II. 獎項

A. 學科獎

初中各學科第 1 名

B. 一等獎

1. 中一至中三：全級排名首五分之一，中英數及格，自動獲獎
2. 中四至中六：全級排名首五分之一，中英數及通識及格，自動獲獎

C. 科目進步獎

1. 中一至中五各學科 1 人
2. 個別科目進步百分比最高者，自動獲獎

積點計劃

學生可在學業、行為、服務及活動參與四方面，按「積點給分表」獲積點。積點每達 10 點，即獲一個優點。

1. 學業

項目	積點	給分時段	說明	給分者
班成績優異(前三名)	3	每一學期	--	校務處
高中考試成績及格	1	每一學期	每文憑試科目及格得 1 積點	校務處
初中科目考試成績優異(每班每科前三名)	1	每一學期	--	校務處
一等獎(中一至中六)	1	每一學期	--	學與教
成績進步(班名次比上次考試前進逾 5 名者)	1	每一學年	不限人數	學與教
達成「學習目標」	1-3	每一學期	--	科任老師
「齊交功課」計劃	3	每一學期	需經科任老師通過	校務處
閱讀獎勵計劃	1-3	每一學期	--	圖書館主任
專題報告表現出色	1-3	每一報告	--	科任老師

2. 行為

項目	積點	給分時段	說明	給分者
考勤：沒有遲到紀錄	1	每一學期	--	校務處
考勤：沒有缺席紀錄	1	每一學期	--	校務處
儀容服飾：沒有違規紀錄	3	每一學期	--	校務處
一般違規：沒有違規紀錄	3	每一學期	--	校務處
義行：提供資料致偵破案件、路不拾遺、見義勇為等義行	1-3	每一事件	按事件及程度	訓導組
「達成目標」(如學習態度、禮貌、清潔、儀容等)	1-3	老師自定(不少於一星期)	因應學生個別需要而訂立目標	科任老師

3. 服務

項目	積點	給分時段	說明	給分者
長期服務 學生領袖： 學生會、領袖生、輔導員、環保大使、社長、制服團隊、樂團、校隊、球隊、學會 其他：班內服務、協助早會工作等	1-3	每一學期	已獲「學生領袖獎勵計劃」嘉許者，不適用	負責老師
	1-3		--	
短期服務：義工、畢業禮、陸運會、家長日等	1	每項服務	--	負責老師

4. 活動參與

項目	積點	給分時段	說明	給分者
參與活動	1	每項活動	表現理想	負責老師
參加校內比賽	1-3	每項比賽	參賽得 1 點， 獲名次得 2-3 點	負責老師
代表學校參加校外比賽	1-3	每項比賽	參賽得 1 點， 獲名次得 2-3 點	負責老師

備註：同學經「學生領袖獎勵計劃」獲取的優點、小功、大功會在服務方面分別增加 10、20、30 的積點數量。

聖公會蔡功譜中學 向善計劃

目的：給予有犯錯紀錄之學生功過相抵的機會，改良品德，重建自我。

方式：

(a) 「學行積點」

從學行積點累進之優點可抵銷累進缺點，例如遲到、校服/儀容、一般違規或十次欠交功課。

(b) 「學行改進」

同學因犯事而直接被記之缺點、小過或大過，只可透過本「學行改進」方式抵銷。

參加細則

1. 《a》由任教老師或輔導老師推薦；或
《b》由學生向任教老師或輔導老師自薦
2. 由推薦老師根據學生情況設計一向善計劃，並由級訓導老師批核，經班主任、推薦老師及訓導老師共同監察及評估，若平均分達 7.5 分或以上，則作「學行改進」成功論，准予功過相抵。
3. 《a》如學生在 10 個上課天內能就被記缺點之過犯作出改善，並獲得班主任監管及通過。
《b》如學生在 15 個上課天內能就被記兩個缺點之過犯作出改善，並獲得班主任監管及通過。(適用於因手提電話所記之雙缺點)
《c》若要抵銷小過，計劃的監管期不得少於 20 個上課天，且必須在行為、學業及服務三方面訂定細則，並獲得班主任、不少於三位任教老師及級訓導老師監管並通過。

- 《d》 若要抵銷大過，計劃的監管期不得少於 30 個上課天，且必須在行為、學業及服務三方面訂定細則，並獲得班主任、不少於五位任教老師及訓導主任監管並通過。
4. 若學生在參與學行改進計劃期間，被記缺點或過，該計劃便會立刻終止。

(c) 「累缺點」抵銷計劃

抵銷累缺點類別：

1. 十次「遲到」的累缺點
2. 十次「一般違規」的累缺點
3. 十次「校服/儀容違規」的累缺點
4. 十次「欠交功課」的累缺點

進行細則：學生在申請參加計劃之翌日上課天後之 10 個上課天若無重犯同類記錄，其累缺點會自動抵銷。若於期間有犯同類記錄，其前缺點不能抵銷，而新犯記錄亦會累積作下一累缺點計算。

備註：是項計劃須在同學收到「缺點信」後的五個工作天內，主動向訓導組提出有關申請，逾期之申請將不獲受理。

28/8/2018

在惡劣天氣下學生上課之安排

一. 熱帶氣旋

1. 當天文台發出八號或以上熱帶氣旋警告信號時，學校將停課。
2. 如在上課時間內已懸掛一號戒備信號或三號強風信號，而又獲悉情況可能迅速惡化，教育局則會發出公佈着令學校立即停課。校方將會作出適當的安排，讓學生安全返家。
3. 當熱帶氣旋警告信號已降至學校可復課的程度，但家長認為當時的天氣，道路或交通仍未恢復正常，可自行決定是否着其子弟上學。

二. 持續大雨及雷暴

1. 若天氣突然轉壞，教育局便會迅速公佈停課。教育局將會透過各電台及電視台，通知尚未出門上學的學生應留在家中，而已返抵學校的學生則應留在校內，直至他們可在安全情況下才回家。校方將會安排一些居住在學校附近的老師回到學校，以便照顧那些已返抵學校的學生，並同時作出安全及足夠的安排，在適當的時候讓學生返家。
2. 如在上課時間內遇有持續大雨及雷暴時，天氣情況可能變得惡劣，以致教育局必須在學校上課時間內宣佈停課。遇此情形，校方將會作出適當的安排，把學生留在學校，直至安全情況下才讓學生回家。
3. 在特殊情況下，如教育局宣佈何文田區或學生所居住地區的學校停課，學生則毋須回校上課。
4. 在持續大雨及雷暴期間，雖然天氣情況未必導致所有學校停課，但家長仍可以因其居住地區的天氣，道路及交通情況惡劣，而決定不着其子弟上學。

三. 暴雨警告

1. 「黃色」暴雨警告：除非教育局另行通知，否則所有學校均應照常上課。
2. 「紅色」或「黑色」暴雨警告信號生效時應注意：

信號在上午 8 時前發出，即表示學生無需上課	<ul style="list-style-type: none">● 未離家上學的學生應留在家中。● 學校必須保持校舍開放直至正常放學時間為止，並實施應變措施，包括安排人手照顧已返抵學校的學生。● 如學生在上學途中獲悉停課，宜因應雨勢、道路、斜坡或交通情況，以決定是否繼續前往學校。● 已返抵學校的學生應留在校內，直至情況安全才回家。● 家長無需急於前往學校接回子女。
信號在上午 8 時或以後發出，即表示學生須繼續上課	<ul style="list-style-type: none">● 學生應在學校繼續上課，直至正常放學時間為止，並須在安全情況下，才可離校回家。● 家長無需急於前往學校接回子女。

3. 注意事項：
 - 3.1 家長及學生在暴雨期間應留意電台、電視台有關學校及公開考試的公布。
 - 3.2 如天氣、道路或交通情況惡劣，家長可自行決定應否讓子女上學。
 - 3.3 對於因惡劣天氣影響而遲到或由家長決定於當日缺課的學生，學校會酌情處理，有關學生不會因而受到處分。

備註：學生如因(一)3或(二)3、4的理由缺課，家長應即時以電話知會校方。若因此等理由而不能參與當日校內的測驗或考試，校方將不作責罰。至於受影響的測驗或考試，校方將會另作安排。

(摘錄自教育局通告第4/2016號)

一般傳染病的潛伏期

疾病	潛伏期 (天)	病童上學安排
桿菌痢疾	1-7	按醫生指示
水痘	14-21	直至所有水疱變乾或按醫生指示
霍亂	1-5	直至證實不再受感染
白喉	2-7	直至證實不再受感染
麻疹	7-18	出疹起計 4 天
腦膜炎雙球菌感染	2-10	直至證實不再受感染
流行性腮腺炎	12-25	腫脹開始計 9 天
小兒麻痺症	7-14	直至證實不再受感染
德國麻疹	14-23	出疹起計 7 天
猩紅熱	1-3	按醫生指示
結核病	不定	按醫生指示
傷寒	7-21	按醫生指示
病毒性甲型肝炎	15-50	按醫生指示
百日咳	7-10	直至證實不再受感染
手足口病	3-7	直至所有水疱變乾或按醫生指示

資料來源：香港中文大學健康教育及促進健康中心

* 請各家長緊記提醒 貴子弟每天回校前必須量度體溫，並填寫在學生手冊第136頁。

Notification / Messages 家校通訊欄

Date 日期	Notification / Messages 通知事項	Teacher 教師	Parent 家長	Reply 回覆	Signature 簽署

Sick Leave Notification 告病假欄

Note:

When a student has been absent from school due to illness, a parent/guardian should inform the school authority before 7.50am and fill in the “Sick Leave Notification”. The student concerned should pass the handbook to their class teacher for leave cancellation procedure when he or she returns to school. Students must present a medical certificate if they are absent from school for more than 2 days.

注意事項：

1. 學生因病告假，家長或監護人須於當日上午七時五十分前致電學校請假。
2. 家長或監護人並須填寫告病假欄，由學生於復課日交班主任，完成銷假手續。
3. 缺課兩天或以上須呈交醫生證明書。

家長填寫		班主任填寫	
告假日期及病由	簽署 及日期	醫生信 / 證明書	簽署 及日期
由____年____月____日 至____年____月____日 (共)____節 病由：_____		已交 / 未交 / 不需要	
由____年____月____日 至____年____月____日 (共)____節 病由：_____		已交 / 未交 / 不需要	

Excuse Letter
For Being Absent From S.K.H. Tsoi Kung Po Secondary School

Date: _____

Dear _____, [Principal's / Class Teacher's Surname]

Please excuse my son / daughter _____ [Name in Print] of _____ [Class] for being absent for ____ day(s), i.e. from _____ [Date] to _____ [Date].

A. For Sick Leave

He / She has been sick with

(E.g. the flu / fever / diarrhea / headache / stomachache etc.)

B. For Personal Leave

He / She had to

I hope you would kindly allow him / her to make up for the lessons he / she missed during his / her absence, if any.

Attached please find a doctor certificate or a letter of proof of his / her absence.

Thank you for your kind attention.

Yours sincerely,

Name : _____

Contact No : _____

Remarks: For Personal Leave, a parent/guardian has to submit an application letter and supporting document(s) to the class teacher for approval 5 days before the leave date.

病假／事假信樣本

敬啟者：敝子弟

級

班學生

班號

茲因

請假由 月

日第

節至

月

日第

節止，

共 天

節。隨函附上醫生證明書／證明文件，希為照准。

此致

聖公會蔡功譜中學校長

學生家長

謹啟

年

月

日

備註：凡告事假，必須於告假前五天交請假信及有關證明文件予班主任。

上課時間表 (2020-2021)

	一般時間	特別 上課時間	星期一	星期二	星期三 (英文日)	星期四	星期五
	8:00 – 8:25	8:00 – 8:20	早禱 / 班主任課	早會	早禱 / 閱讀課	早會	早禱 / 班主任課
1	8:25 – 9:00	8:20 – 8:45					
2	9:00 – 9:35	8:45 – 9:10					
	9:35 – 9:55	9:10 – 9:30	小 息				
3	9:55 – 10:30	9:30 – 9:55					
4	10:30 – 11:05	9:55 – 10:20					
	11:05 – 11:20	10:20 – 10:35	小 息				
5	11:20 - 11:55	10:35 - 11:00					
6	11:55 - 12:30	11:00 - 11:25					
	12:30 - 1:35	11:25 - 11:45	午 膳 (特別上課時間：小息)				
7	1:35 – 2:10	11:45 – 12:10					
8	2:10 – 2:45	12:10 – 12:35					
	2:45 – 2:50	-	小 休 (特別上課時間：沒有小休)				
9	2:50 – 3:25	12:35 – 1:00					聯課活動 (一般時間 2:50 – 3:35 特別上課時間 12:35 – 1:00)
10	3:25 – 4:00	1:00 – 1:25					

聖公會蔡功譜中學

本校 2019/2020 年度負責學與教、學生成長支援、訓導、學生輔導、德育及公民教育、升學及就業輔導、課外活動、其他學習經歷活動、家長教師會等老師、各班班主任及駐校社工委任的資料如下：

校長	：	林玉琪校長
副校長	：	關綺媚副校長、鄧偉賢副校長
助理校長	：	林志常助理校長、胡奕輝助理校長
中文科科主任	：	梁肇華老師 (正)、何有翠老師 (副)、 曾婉兒老師 (副)、李海玲老師 (副)
英文科科主任	：	陸詠恩老師 (正)、張淑雯老師 (副)、 羅潔蓮老師 (副)、黃穎兒老師 (副)
數學科科主任	：	張烈通老師 (正)、梁宏生老師 (副)、鄭培之老師 (副)
通識科科主任	：	鄧偉賢署任副校長 (正)、陳碧瑩老師 (副)
訓導主任	：	文淑芬老師 (正)、梁宏生老師 (副)
輔導主任	：	葉偉文老師 (正)、黎健豐老師 (副)、徐敏儀老師 (副)
德育及公民教育主任	：	何貴樑老師 (正)、黃穎兒老師 (副)
升學及就業輔導主任(署任)	：	陳婉媚老師 (正)、康翠顏老師 (副)
特殊學習需要統籌主任	：	趙寶儀老師
照顧學習差異主任	：	葉佩慧老師
宗教事務主任	：	羅麗萍老師 (正)、林秀如老師 (副)
課外活動主任	：	何有翠老師 (正)、鄧志偉老師 (副)、潘正言老師 (副)
其他學習經歷統籌主任	：	張永鋒老師 (正)
家長教師會統籌主任	：	何沛欣老師 (正)、劉慧儀老師 (副)
食物部管理委員會統籌主任	：	關綺媚副校長
公關主任	：	潘正言老師

學校社工 ：梁詠珊姑娘
 黃德信先生
 余仲娟姑娘

香港基督教女青年會辦事處電話 ：2715 9558

學校電話：2760 0463

學校地址：九龍何文田忠孝街 101 號

學校網址：<http://tkp.edu.hk>

學校電郵：info@tkp.edu.hk

學校傳真：2761 4114

班主任及課室 (2020-2021)

班別	班主任		課室
1A	張玉清老師	孔皓霆老師	201
1B	黃佩玲老師	黃穎兒老師	202
1C	盧俊傑老師	康翠顏老師	203
1D	徐敏儀老師	廖進龍老師	204
2A	王婉芳老師	康曉為老師	301
2B	陳靜雯老師	李德康老師	302
2C	何沛欣老師	羅麗萍老師	303
2D	何廷馨老師	黃景麗老師	304
3A	鍾嘉文老師	鄧志偉老師	305
3B	張永鋒老師	黎健豐老師	306
3C	曾婉兒老師	何貴樑老師	205
3D	陳榮超老師	周裴兒老師	206
4A	梁肇華老師	李海玲老師	401
4B	方國偉老師	鄭敏詩老師	402
4C	張淑雯老師		403
4D	羅潔蓮老師		404
5A	張烈通老師	葉樹榮老師	501
5B	鄭培之老師	林秀如老師	502
5C	張秀霞老師		503
5D	陳碧瑩老師		504
6A	陸詠恩老師		505
6B	何有翠老師	潘正言老師	506
6C	黃輝嫦老師		405
6D	陳婉媚老師		406

校曆 (2020/2021)

	週次	日	一	二	三	四	五	六	備註
2020 Sept	1			<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	5	1/9 始業禮 2/9-3/9 班務
	2	6	7	8	9	10	11	12	4/9 特別上課時間表
	3	13	14	15	16	17	18	19	
	4	20	21	22	23	24	25	26	29/9 改上星期四課堂
	5	27	28	<u>29</u>	<u>30</u>				30/9 特別上課時間表
Oct	5					<u>1</u>	<u>2</u>	3	1/10 國慶日 2/10 中秋節翌日假期
	6	4	5	6	7	8	9	10	14/10 團體拍照
	7	11	12	13	<u>14</u>	15	<u>16</u>	17	16/10-29/10 中六級前模擬考試 22/10 教師發展日(I) (學生不用回校)
	8	18	<u>19</u>	<u>20</u>	<u>21</u>	<u>22</u>	<u>23</u>	24	23/10-29/10 中一至中五級第一學期統測
	9	25	<u>26</u>	<u>27</u>	<u>28</u>	<u>29</u>	30	31	26/10 重陽節翌日假期
Nov	10	1	2	3	4	5	<u>6</u>	7	6/11 其他學習經歷日
	11	8	9	10	11	12	13	<u>14</u>	14/11 中一至中五級家長會及家長教師會周年大會
	12	15	16	17	18	<u>19</u>	<u>20</u>	<u>21</u>	19-20/11 籌備 TKP 資訊日 (特別上課時間表)
	13	22	23	24	25	26	27	28	21/11 TKP 資訊日 23/11 TKP 資訊日後假期
	14	29	30						
Dec	14		<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	4	5		1/12 改上星期五課堂
	15	6	7	8	9	10	11	12	2/12 - 3/12 田徑運動會 4/12 田徑運動會後假期
	16	13	14	15	16	17	18	19	21/12 聖誕崇拜
	17	20	<u>21</u>	22	23	24	<u>25</u>	<u>26</u>	22/12 - 2/1 聖誕及新年假期
	18	27	28	29	30	31			
2021 Jan	18						<u>1</u>	2	
	19	3	4	5	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	9	6/1-18/1 中一至中五級第一學期考試
	20	10	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	16	15 & 18/1 中六級假期 19/1 下學期開學日
	21	17	<u>18</u>	<u>19</u>	<u>20</u>	<u>21</u>	<u>22</u>	23	19/1-1/2 中六級模擬考試
	22	24	<u>25</u>	<u>26</u>	<u>27</u>	<u>28</u>	<u>29</u>	30	
23	31								
Feb	23		<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	4	5	6	2/2-3/2 中六級假期
	24	7	8	<u>9</u>	10	11	<u>12</u>	<u>13</u>	9/2 特別上課時間表 10/2-20/2 農曆新年假期
	25	<u>14</u>	<u>15</u>	16	17	18	19	20	24/2 中六級最後上課日
	26	21	22	23	<u>24</u>	25	26	27	
	27	28							

	Week	S	M	T	W	T	F	S	備註
2021	27		1	2	3	4	5	<u>6</u>	6/3 家長日
Mar	28	7	8	9	10	11	12	13	8/3 家長日後假期
	29	14	15	16	17	<u>18</u>	<u>19</u>	20	18/3 改上星期五課堂 19/3 教師發展日(II) (學生不用回校)
	30	21	<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	<u>25</u>	26	27	22/3-25/3 中一至中五級第二學期統測
	31	28	29	30	<u>31</u>				31/3 復活節崇拜
	Apr	31				1	2	3	1/4-10/4 復活節假期
	32	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	7	8	9	10	4/4 清明節假期
	33	11	12	13	14	15	16	17	
	34	18	19	20	21	22	23	24	27/4 or 28/4 中三系統性評估 - 說話能力評估
	35	25	26	<u>27</u>	<u>28</u>	29	<u>30</u>		30/4 學校奠基日
May	35							<u>1</u>	1/5 勞動節假期
	36	2	3	4	5	6	7	8	11/5 改上星期五課堂
	37	9	10	<u>11</u>	12	13	<u>14</u>	15	14/5 聖公會教師發展日(學生不用回校)
	38	16	17	18	<u>19</u>	20	21	22	19/5 佛誕假期
	39	23	24	25	26	27	28	29	
	40	30	31						
Jun	40			1	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	5	2/6-18/6 中一至中五級期終考試 (21/6 後備考試日)
	41	6	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	12	
	42	13	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>	19	14/6 端午節假期 16/6-17/6 中三系統性評估 - 筆試
	43	20	<u>21</u>	<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	<u>25</u>	26	22/6-24/6 特別上課時間表
	44	27	<u>28</u>	<u>29</u>	<u>30</u>				25/6-7/7 試後活動
Jul	44					<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	1/7 香港特別行政區成立紀念日 3/7 第35屆畢業禮
	45	4	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	10	8/7-9/7 中一新生註冊日
	46	11	<u>12</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	15	16	17	12/7 結業禮及舊生註冊日(中一至中五級)
	47	18	19	20	21	22	23	24	13/7 家長日 13/7 中一新生分班試
	48	25	26	27	28	29	30	31	14/7 香港中學文憑試放榜
Aug	49	1	2	3	4	5	6	7	14/7-16/7 中一新生暑期活動 (2021/22)
	50	8	9	10	11	12	13	14	15/7-31/8 暑假
	51	15	16	17	18	19	20	21	21/8 中一家長迎新日
	52	22	23	24	25	26	27	28	25/8-27/8 中一積極學習營
	53	29	30	31					(下學年開學日 1/9)

家長錦囊

(一) 親子篇

10 句話挫傷孩子

以後沒了積極性

	 不能說的話	 換個方法表達
1	“你還小，你不行。”	“如果想好了，就放手去試，爸爸媽媽會看著你。”
2	“哪有，我們沒那麼優秀。”	“謝謝您對孩子的肯定，我們會繼續努力。”
3	“怎麼這都幹不了。”	“你已經可以做.....了，真棒！”
4	“你看看別人。”	“我們知道你已經在努力了，加油。”
5	“你再不好好學習，以後掃垃圾去。”	“我們一起學習吧。”
6	“爸爸媽媽那麼累都是為了你。”	“給爸爸倒杯水好嗎？”
7	“等你成績好了，再.....”	“我們擔心.....會影響你的成績，你覺得呢？”
8	“你再.....我就.....”	“是不是這樣會更好？”
9	“你是第一名，你是最棒的。”	“你一直在努力，我們為你驕傲。”
10	“早說過這樣不行。”	“我們一起分析原因，下次一定會更好。”

爸媽的一句話能決定孩子「好品格」

給孩子自信：

- 「可以做你的媽媽真是太好了！」
- 「I am proud of you！」
- 「你就是我們的開心果！」
- 「你穿起這套衫很好看呀！」

—— 得到父母完全的認同。自信的孩子，將來會變成勇敢的人，做任何事都能無所畏懼。



激起孩子的鬥志

- 「好棒，你學會了！」
- 「你看，你做到了！」
- 「你看，你掌握到了！」

—— 「進步」被注意到了。父母的讚美，可以成為孩子不斷進步的動力。

開發孩子的天才潛能

- 「哇啊，你懂好多喔！你是怎麼知道的？」
- 「你是怎麼做到的？」
- 「你是怎麼有這個構思的？很棒呀！」



- 激發求知欲。只要父母常說這些神奇的言語，天才是可以被培育出來的。



孩子遭遇挫折、沮喪的時候

- 「等你長大了，就會覺得這沒什麼大不了！」
- 「今次表現未如理想，並不代表永遠的失敗！」
- 「你只是未能掌握箇中技巧吧！」

- 從更廣闊的觀點看現在。孩子不懂如何走出困境，父母要鼓舞他們，產生再度邁步向前的勇氣。

原來教養不需要「發脾氣」！

媽媽失控前，請先想一想：孩子是真的做錯事，或只是自己情緒化的謾罵？為了不讓負面情緒波及無辜的孩子，日本教養專家谷愛弓提出6大原則：

1. 先聽孩子的理由，不要劈頭就罵。
2. 指責的話要簡短、準確。
3. 一次訓一件事，不翻舊帳。
4. 責罵孩子的「行為」而非「人格」。
「你怎麼連這點小事都做不好？」「你好糟糕」、「你真笨」是不該對孩子說的話。要說出孩子錯在哪裡、怎麼改正，不要指涉他的人格，造成人身攻擊。
5. 孩子犯錯，父母要「馬上說」。
時間點一過，孩子可能也搞不清楚父母在罵什麼。
6. 要跟孩子說明「哪裡」做錯了。



父母發脾氣，孩子全單照收。



孩子做錯事 不用急於批評 只要講八句話

1.	「發生什麼事情了？」	讓孩子有機會說話，即使真的是他的錯，他也會因為有機會為自己辯解而比較甘心認錯。
2.	「你的感覺如何？」	讓他的情緒有個出口，才能冷靜思考，才能夠聽得進去我們的意見。
3.	「你想要怎樣？」	先不要急著教訓他，而是冷靜的接著問他。
4.	「那你覺得有些什麼辦法？」	這時候不論聽到什麼，都暫時不要做批評或判斷。
5.	「這些方法的後果會怎樣？」	讓孩子自己一一檢視，每個方法的後果會是什麼？跟他好好討論，讓他明白現實真相，避免說教，只要陳述事實就可以了。
6.	「你決定怎麼做？」	即使他的抉擇不是成人期望的結果，也要尊重孩子的決定。
7.	「你希望我做什麼？」	這時候，父母應該表示支持。
8.	「結果怎樣？有沒有如你所料？」或是 「下次碰見相似的情形，你會怎麼選擇？」	讓孩子處理自己的事情，並為自己的決定承擔後果，從而培養孩子責任心，獨立思考及解決問題的能力。

處理親子衝突小錦囊

第一步：識別情緒

盡快察覺自己的情緒變化，例如憤怒時會心跳加快、呼吸急促等



第二步：停止對話

及早停止對話，以免衝口而出，說出傷害對方的說話



第三步：離開現場

盡快離開衝突現場，找方法平復自己的情緒，例如深呼吸、洗面、飲水、洗澡、聽音樂、做家务等



第四步：客觀分析問題

冷靜下來後，嘗試從另一角度分析衝突背後的原因、動機、情緒的源頭等



第五步：對症下藥

針對問題，以正面的手法處理，例如在大家冷靜後坐下來傾談，共同商討解決方法



運用 (I-message) 「我」的訊息：

可用「我」的訊息與子女溝通。譬如，當孩子晚回家，不要劈頭就罵，先緩和自己的情緒，勿用情緒性的話語，做人身攻擊，且就事論事不翻舊帳。告訴孩子：

「當你很晚回家的時候，我覺得很擔心，因為怕你在外面出事。」

「當你對爸爸發脾氣的時候，我覺得很難過傷心，因為爸爸其實很錫你。」

「當你繼續用電腦不肯停的時候，我覺得很擔心，因為怕你沉迷網絡。」

是「我」在擔心，而不是「你次次都這個樣子，這麼晚回來。」這樣可以讓孩子瞭解他的行為，會造成什麼傷害或後果，儘量表達自己的情緒，切忌責罵或處罰。

運用「我」的訊息的時候，訊息的包含三個因素：

行為---「當你.....」、感受---「我覺得.....」、後果----「因為.....」

(二) 子女學習篇



有效加強記憶的方法

(I) 鍛鍊呼吸有助記憶

- 腹式呼吸方法：做深呼吸時，吸入大大的一口氣時，小腹徐徐擴大，而在呼氣時，小腹卻是漸漸收縮。當習慣了，便可嘗試運用「吸四、停四、呼四、停盡」的方法。就是用約四秒的時間吸氣，停四秒鐘，再用四秒的時間呼氣，再停四秒，同學可在每天早上起床時做八至十次這種循環呼吸，然後在每次讀書前再做三至五次，便能提升我們大腦的記憶能力。



(II) 清水能提高記憶能力

- 要養成每天勤喝六至八杯清水的習慣，並且在每次讀書或溫習前，都必事先飲杯清水，便能提高自己的記憶能力。

(III) 優質睡眠提高記憶能力

- 足夠的睡眠：每天八至九小時
- 「優質」睡眠：在就寢前不要進餐，或是過飢，而在冬天時，最好先用熱水把雙腳暖和。

(IV) 分段學習法有助記憶

- 把學習的時間分為多個小節，每小節不多於三十分鐘，節與節之間有三至五分鐘休息，讓我們的大腦可以不斷保持在最佳、精神最集中的狀態。
- 在休息期間，最好能做一些簡單輕鬆的運動，例如柔軟體操，深呼吸等，以恢復大腦的精力。但切忌做些具吸引力的活動或遊戲，例如看電視或玩電子遊戲機等。



SQ3R 讀書法

Survey - 綜覽

把要讀的書本或課文作一概括的了解和認識，這包括了解課文的大綱、主題、分題、圖表等，所需時間只不過三數分鐘而已。

Question - 問問題

如果我是老師要出測驗或考試題目，我將會如何出試題？這個步驟使我們在閱讀過程中，保持著學習的興趣，使我們更集中精神，並培養出在學習過程中的主動投入，大大提高學習的效率。



Read - 閱讀

閱讀、理解整段課文或資料，回答自己剛才所提過的問題。在閱讀期間，培養出尋找課文重點和關鍵字眼的習慣，才能使我們真正掌握該段課文和容易緊記其中意思及重點。

Recite - 背誦

背誦是把我們已讀過的資料內容，有效地儲存在我們的腦中，並且能夠完整準確地回憶出來而不用翻閱剛才所讀的課文內容或資料。

Review - 重溫

溫習其實是把我們所學到的東西，從短期記憶轉化成為長期記憶的重要一步。

1-2-7-30 溫習鞏固記憶

1-2-7-30 理論溫習法，是指我們每次學習後溫習的日子：

- 第一次溫習應在每次學習後立即溫習，
- 第二次溫習在學習後的第二天，
- 第三次在第七天，
- 而最後一次就在三十天後。



每次溫習都不須用太長時間，只用五至十分鐘把課文內容或資料重點重溫便可以了。

運用這個溫習理論背後的主要原因，是因為人們遺忘事物的速度實在太快。調查研究所得，我們所學到的東西，有 80% 以上在 24 小時後就已被遺忘，兩天之後遺留在記憶中的不足 10%，而一星期後能留在記憶中的更是少之又少，在 5% 以下。

這個溫習日子的編排次序，目的是當我們快要遺忘所學過的資料或東西時，藉重溫把那些資料再次從我們腦海中活化過來，加強我們的記憶，把所學的資料從短期記憶中轉化成為長期的記憶。

SQ3R 讀書法必須與 1-2-7-30 理論溫習法一同使用，才能達到最佳的學習效果。

(三) 預防網絡沈迷篇

『我的孩子天天都待在房間上網玩遊戲，每天都玩到三更半夜才睡覺。』

『我的孩子沈迷上網和動漫，功課退步，情緒暴躁，和家人關係惡劣。』

『我的孩子沈迷網絡，現在要休學了，怎麼辦？』

令子女沉迷電腦或手機的五大罪魁禍首

1. 不了解子女使用電腦或手機做甚麼
2. 沒有與子女定使用電腦或手機時限
3. 電腦放置在子女房間內
4. 父母對於上網一竅不通
5. 父母間管教方法不一致

建議

1. 與子女共同商討解問題

- ◆ 與子女協定使用電腦或手機的時限。
- ◆ 互相表達自己的意見及想法，明白對方的立場和需要，而尋求共識。
- ◆ 要訂定未能遵守協定時的安排和後果。

2. 以剛柔並重的方式處理

- ◆ 當子女超出議定上網的時限，家長宜作提醒及容許有寬限的時間。
- ◆ 不應以打、罵、拔掉插頭或關機等激烈的方式處理。
- ◆ 重申早前訂定未能遵守協定時的安排和後果，並執行。

3. 與子女作相同頻道接觸

- ◆ 可考慮以網絡的世界與子女作相同「頻道」的接觸，例如 email、whatsApp，或與子女在網上對玩電腦遊戲。
- ◆ 父母了解網上的「寶藏」及「陷阱」，可減少因不明白或誤解而產生的擔憂及抗拒。



4. 父母間達一致性的做法

- ◆ 父母宜採取剛柔並重、亦師亦友及情理兼備的方法。
- ◆ 互相協調二人之間的管教方法，盡量一致化。

5. 電腦的放置地點

- ◆ 在購買電腦之前，先與子女協定放置電腦的位置。
- ◆ 電腦宜放在客廳或其他家人房間內，勿放置在子女的獨立房間內。

網絡沈迷的可能原因

網絡沈迷的可能原因	建議
1. 子女沉迷網絡，往往反應了現實生活中的困難與挫折，以網絡為紓壓的出口。	了解子女現實中的困擾和需求，例如成績跟不上，是否需要參加補習班？
2. 當親子之間的互動少了傾聽及陪伴，只剩下督促與比較，子女便可能轉而尋求網絡世界調節情緒和打發時間。	建立良好親子關係，聊聊在學校發生的事情，聊聊他喜歡的遊戲等；親子互動分享中 也可以協助子女處理現實和網絡上的壓力，解決問題，而非逃避現實。
3. 子女在開始使用網絡時，沒有制定手則，容易變成「過度使用網絡」。	協助子女建立健康使用網絡的習慣，協商建立共識：(1)上網時限，(2)地點，(3)目標性 上網，(4)按輕重緩急，安排時間 (可參考「手機使用合同」制定適合你子女的使用網絡手則。)

當發覺子女有以下成癮徵狀時，請帶子女尋求專業如社工協助。



1. 生活作息：孩子是否因網路而日夜顛倒，甚至是到了不眠不休的地步，是否因此影響了正常的作息和休閒娛樂。
2. 飲食健康：是否仍有正常的飲食和營養攝取，健康狀況是否因此而受影響。
3. 人際關係：孩子是否因網路影響了人際交友，觀察孩子實地與人面對面互動的言語、表情，是否已有退縮或 言語退化的情形。

“別讓網路成為子女唯一的娛樂，鼓勵子女多參與戶外活動。”

手機使用合同

以下是一位美國母親給 13 歲的兒子買了一部 iPhone 手機做聖誕禮物，跟兒子簽訂的手機使用合同，合同中明確規定了使用手機時的種種規則。現刊載部分內容供各家長參考。

親愛的兒子：

聖誕快樂！現在你已經是這台 iPhone 的主人了。太棒了！你是一名優秀而且負責任的 13 歲男孩了，你理應得到這樣的禮物。不過接受這件禮物的同時，還是有一些規章制度要遵守的。讓這台手機為你所用，而不會讓你受到手機的擺佈。如果你沒能按照下面這些內容來做，那麼恐怕我就要收回這台 iPhone 咯！

1. 週一至週五在晚上 7：30 之前要把手機交給我們，週末可以延遲到晚上 9 點。晚上我們會關掉這台手機，並且到第二天的早晨 7：30 再開。
2. 手機不能帶去學校（上學僅半天、校外的參觀學習或課外活動等情況可另外考慮）。
3. 如果手機掉進了廁所、掉在地上摔壞或丟失，你需要承擔更換或維修的費用。
4. 不要發送任何內容欺騙、愚弄其他人。談話中不要中傷你的朋友。
5. 杜絕色情內容。
6. 公共場合請關閉手機，或是靜音以及收起來。
7. 不要發送或接收你私處或者其他私人私處的圖片。
8. 不要無節制地拍照、拍視頻
9. 有的時候出去玩可以選擇把手機放在家裡。手機不是你的全部，學著拋開它。不要被手機束縛住。我們即便離開了手機一樣可以生活得很好。
10. 時常留意你周圍發生的事，看看窗外、聽聽鳥叫、出去散散步，和朋友說說話，不要總是低頭用手機。
11. 當你因為這部手機感到迷茫的時候，我會暫時收回手機，然後我們一起坐下來談談。

上面的大部分內容都並不僅針對這台 iPhone，更是對生活的提示。相信你不會被任何機器左右。我愛你。最後希望你使用這台手機愉快！聖誕快樂！

愛你的，媽媽

(四) 防止自殺篇 (wecare.csrp.hku.hk)

自殺的迷思

迷思	事實
1. 只有精神病患者才會出現自殺念頭	面對沉重壓力時，每個人都有機會出現自殺念頭
2. 會提及自殺的人通常都不是認真的，他們只想操縱別人或得到別人的關注，他們並不會去自殺	每一次提及自殺念頭都應該認真看待，因為對方可能正承受極大的壓力和痛苦，是一種求救訊號
3. 沒有辦法察覺有自殺傾向的人	意圖自殺的人通常都會有先兆或警號
4. 詢問有關自殺的事情有機會引起對方實行自殺計劃	與對方談論自殺的事情有時會令他們鬆一口氣及感到被明白
5. 意圖自殺的人都抱著必死的決心	大部份想自殺的人都很矛盾，一方面想以死亡結束痛苦，另一方面，想渴望有人可以聆聽及幫助自己
6. 只要一個人曾經企圖自殺，他再次自殺的機會便會減少	曾企圖自殺的人有更高的自殺風險
7. 只要一個人的抑鬱狀況有改善，代表他的問題已經緩和，會自殺的風險也隨之減少	抑鬱病情改善，但自殺風險也可能會增加，因為當他們精神狀況改善後，更有可能實行自殺計劃

自殺危機因素

個人因素	<ul style="list-style-type: none"> • 精神健康問題（例如：抑鬱症） • 過往曾企圖自殺 • 罹患重病 <ul style="list-style-type: none"> ◦ 有自我傷害行為 ◦ 酗酒、濫用藥物
心理因素	<ul style="list-style-type: none"> • 感到絕望 • 衝動 • 感到被孤立 • 負面思想 <ul style="list-style-type: none"> ◦ 長時間感到抑鬱、沮喪 ◦ 解決問題或應對技巧薄弱 ◦ 自尊心低、自我形象低落 ◦ 沉重的壓力
環境因素	<ul style="list-style-type: none"> • 經歷意外或災難 • 受性侵犯 • 受欺凌或欺凌他人 • 與家人、朋友、情人分離 • 家人、朋友、情人去世 • 有家族成員曾自殺過身（特別是父母） • 父母有精神健康問題（例如：抑鬱症） <ul style="list-style-type: none"> ◦ 受虐待或暴力對待 ◦ 人際關係的衝突 ◦ 社交網絡支援不足

自殺警號

當越多自殺警號出現時，代表自殺的風險越高

- 透露自殺或傷害自己的想法，甚至計劃，例如：在交談中、網上留言、家課中等
- 威脅要尋死
- 尋找自殺的方法或途徑
- 嘗試獲取自殺的工具，例如：藥物
- 安排身後事，例如：寫遺書、將貴重財物轉贈他人
- 對未來感到絕望、不再計劃將來
 - 「沒有我這個人，世界會更美好」
 - 「我找不到活著的原因」
 - 「我不能再忍受了，自殺是唯一的出路」
- 性情和情緒大幅改變
 - 抑鬱
 - 易怒
 - 變得暴力
 - 睡眠或胃口出現問題
 - 明顯地孤立自己，不想見人或與人聯擊
 - 不注重個人衛生及儀容
- 酗酒、濫用藥物

有時候，有些人會多次威脅要尋死來獲取注意。我們或許會認為這是操控性的行為，但他們會這樣做，代表他們極為絕望、需要幫忙。因此，每一個自殺的威脅或意圖都不容忽視。

自殺的保護因素

保護因素有助提升個人的抗逆能力

- 良好的人際關係
- 具社交網絡的支援，例如：家人、伴侶、朋友、所屬團體／組織
- 穩定的情緒
- 正面及有效解決問題的技巧
- 有自信
- 健康的生活方式，例如：足夠的運動、穩定的飲食習慣、充足及有質素的睡眠等
- 願意尋求協助或接受幫助

若有子女想自殺或有自殺念頭，家長應該怎樣做？

你或許會感到震驚、憤怒、無助、不知所措，甚至害怕自己的說話會傷害對方，影響接下來發生在對方身上的事情。

請謹記，你的回應可能會對對方造成很大的影響。

(A) 即時的介入措施

1. 即時回應

- ✓ 當你認為子女有即時的生命危險，請盡快致電或找出子女的位置，及立刻報警求助！

(B) 短期介入措施

1. 與對方談及有關自殺的事

- ✓ 主動與他/她談及自殺的事件，在分享自己的感受之餘，同時可以了解對方對事件的看法。

2. 表示關心，鼓勵對方講出自己的感受

- ✓ 「我看到你最近感到十分困擾，是否遇到什麼困難，不如同媽媽分享一下。」

3. 接納對方的看法，不要批評或與對方爭辯

× 「自殺是錯的！」

× 「點解你要死？」

4. 尋求其他人的協助

- ✓ 或許你會覺得對方的說話很難理解，又或者擔心自己應付不了，你可先讓對方明白你的困難，並表示願意陪同他/她找另一位適當的對話人選，例如：學校社工。

「我好想幫你但我唔知點樣做先啱，不如我同你一齊搵學校社工幫手吖！」

5. 關注子女的情緒變化

- ✓ 了解子女的情緒，看看是否出現突然的情緒低落。

(C) 長期介入措施

1. 創造一個可自由表達意見的家庭環境

- ✓ 細心聆聽和尊重他們的看法，重視和接納他們的需要

2. 親子溝通時段

- ✓ 每天共同建立一個有質素的親子溝通時段，談他們喜歡的事情

3. 定期與子女檢視生活

- ✓ 每隔一段短時期(例如：3個月)與子女共同規劃合適的生活，例如：學業期望或讀書和上網時間等

4. 發掘子女興趣和專長

- ✓ 培養子女多方面的興趣和專長，有助擴闊視野和生活圈子 提供機會讓子女發揮所長，訂立自己的目標

5. 認識情緒病

- ✓ 認識情緒病的病徵，有助及早預防和介入

6. 與學校保持緊密的溝通

- ✓ 多參與學校舉辦的活動，有助與相關老師保持緊密的聯繫和溝通

自殺危機評估

如有人向你透露想自殺，要盡快找專業人士（例如：社工、輔導員、心理學家、醫生）協助，以下問題有助你評估即時的自殺風險：

念頭	· 對方有想過自殺嗎？
計劃	· 對方有自殺的計劃嗎？
工具	· 對方有自殺的工具去進行他／她的計劃嗎？
時間	· 對方已有進行自殺的時間嗎？

不同程度的自殺風險

自殺風險	自殺念頭	自殺計劃及行動	抑鬱情緒	風險因素	保護因素
輕微	不頻密、不強烈、維持短時間	沒有	輕微	少	多（例如：良好的自我控制能力及解決問題技巧）
中度	較頻密、較強烈、較長時間	有較具體的自殺計劃，但沒有行動	中度	有些	有些
嚴重	頻密、強烈、維持長時間	有具體的自殺計劃(例如自殺方法、準備工具)，但未有行動	嚴重	有不同的風險因素	少
非常嚴重	頻密、強烈、維持長時間	有具體的自殺計劃並已準備所需工具，有強烈的行動意圖	嚴重	多	沒有

防止自殺熱線

對象/服務	機構名稱	服務時間	聯絡方法
情緒支援	生命熱線	24 小時服務	2382 0000
情緒支援	撒瑪利亞防止自殺會	24 小時服務	2389 2222
情緒支援	撒瑪利亞會	24 小時服務	2896 0000
情緒支援	明愛向晴軒	24 小時服務	18288
情緒支援	突破輔導中心	星期一，三，四，五 上午 9:30 至中午 12:30 下午 2:30 至晚上 8:00	2377 8511
青年	香港青年協會『關心一線』	星期一至六 下午 2 時至凌晨 2 時	2777 8899
青年	協青社	24 小時服務	9088 1023
學生	學友社學生輔導專線	星期一，三，五 晚上 7 時至九時	2503 3399

(五) 網頁推介篇

1.



<http://www.ohpama.com/>

為一站式的親子教養網上平台，主要提供親子教養資訊。

2.



<http://www.parenting.com.tw/>

親子天下提供你最即時的教育、親職、家庭生活新視界。培養能動、能靜、能自主學習的新世代！

3.



<http://www.hkedcity.net/>

香港教育城是一站式的專業教育網站，結合資訊、資源、互動社群與網上服務於一身。

4.



<http://ssw.ywca.org.hk/page.aspx?corpname=ssw&i=2504>

香港基督教女青年會學校社會工作辦事處對親職教育的經驗非常豐富，家長可獲取相關資訊。

5.



<http://wecare.csrp.hku.hk/>

此專頁由香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心設立，旨在讓公眾了解更多關於自殺的資訊，為不同界別的人士提供具體有關預防自殺的方法、技巧和跟進建議，並提供一個互動及即時的網上查詢服務。

6.



<https://samaritans.org.hk/?lang=zh-hant>

撒瑪利亞會的宗旨是為感到絕望或有自殺傾向的人提供情緒支援。