

檔號：二零二零年第二十七號(全校)(中一、中二)

聖公會蔡功譜中學
7月綜合通告 (20-21)

敬啟者：茲有下列事項敬告，尚祈垂注：

- (一) 下學年需要分組上課之科目用書：請於7月24日(六)在學校網頁查閱，以便依書單購買下學年用書。
- (二) 下學年編班名單：可於8月20日(五)在學校網頁查閱。
- (三) 派發全年成績表安排：於7月12日(一)經班主任派發給同學。
- (四) 家長日：按教育局指引，取消原定7月13日(二)家長日，班主任將按個別學生需要致電家長。
- (五) 「心之食堂」計劃 - Dustykid《共同成長的親子關係》：請閱附件
- (六) 學校社工 - 「夏日線上見」及「親子有偈傾」短片：請閱附件
- (七) 指導子女善用暑假：請閱附件
- (八) 力學求進，成功光譜 — 七月份校外學藝成就：請閱附件

此致
貴家長

校長

林玉琪



謹啟

主曆二零二一年七月十二日



*備註：本月通告不設回條，故不必繳交回條。

「心之食堂」計劃 - Dustykid 《共同成長的親子關係》

敬啟者：

本校參與賽馬會社區持續抗逆基金 - 「心之食堂」學生好心情支援計劃，計劃除了關顧學生的精神和情緒健康外，亦為家長提供支援，設計了 Dustykid 電子書《共同成長的親子關係》，家長可以進入連結 <https://www.tkp.edu.hk/web/wp-content/uploads/2021/07/加油香港家長book150dpi.pdf> 或掃描以下二維碼閱讀。



計劃亦特別為中一家長及同學製作了一套 Dustykid 親子心情溝通卡。心情溝通卡隨家長信已派發給同學，家長可向 貴子弟索取及使用。

相信透過 Dustykid 電子書及心情溝通卡能疏導家長與子女相處時出現的緊張及負面情緒；亦盼望家長能掌握與子女相處的正面態度及技巧，讓孩子、家長及整個家庭成長。願上帝的愛與恩典充滿你們每一個家庭。

此致
貴家長

校長
林玉琪 謹啟

主曆二〇二一年七月十二日

香港基督教女青年會 學校社會工作服務

敬啟者：

今個暑期，學校社工連同他們的機構為學生及家長提供以下兩個網上服務：

(一) 「OOPS CAMPING 夏日線上見」網上平台

「香港基督教女青年會」推出名為「OOPS CAMPING 夏日線上見」的網上平台在暑假期間(7月19日至8月21日)播出一系列既有教育意義又消暑的節目給小朋友、青少年與家人一同欣賞，以下是部分精彩節目：

青年及社區台



- ✓ 「未馴著·傾心事音樂會 (直播)」 (逢星期五晚上)
- ✓ 「達人挑戰賽」 (逢星期四晚上)

兒童及家長台

- ✓ 「家長 ME TIME」 (逢星期二、四晚上)
- ✓ 「小朋友群闖關」 (逢星期一早上)


還有更多精彩的節目可在平台上觀看，希望讓大家安在家中都可以有個豐富的暑假！

「OOPS CAMPING 夏日線上見」二維條碼：

	
Instagram: oopscamping	Facebook: Oops Camping 夏日線上見

(二) 「親子有偈傾」短片

繼早前推出的七集「親子有偈傾」家長短片，學校社工因應暑期準備了三集如何與青年人處理暑期常見問題的短片。短片將於7月22日上載，每一集大約十分鐘時間，鼓勵各位家長抽時間收看，以下是第八至十集的簡介、短片連結及二維條碼。

	簡介	二維條碼：
8	學校社工分享青年人可能遇到的暑期陷阱	
9	如何運用「親子溝通四部曲：靜聽想說 (C.A.R.E.)」與子女討論暑期安排	
10	如何與子女訂立界線	

短片連結：[親子有偈傾](#)

以上短片將於7月22日上載學校網頁 www.tkp.edu.hk 「家長區」，歡迎家長隨時觀看。

此致
貴家長

校長

林玉琪

謹啟

主曆二零二一年七月十二日

親愛的家長：

給關心子女成長之家長的一封信---指導子女善用暑假

悠長的暑假，能善用的年青人，可專注發展不同的興趣，建立自信，為往後的人生作更佳準備。可是，鑑於現今的社會複雜、網絡自由度過高、網上色情資訊泛濫及欺凌事件頻生、以及智能手提電話帶來的私隱空間，如處理不當，後果輕則健康受損(特別是視力)，嚴重者可上網成癮，玩物喪志，荒廢學業，淪為隱青，甚至墮入罪網。電子世界帶來的健康問題也絕非輕微，根據教育局網站的研究數據顯示：

- (I) 約七至九成的電腦或智能手機使用者都曾出現「電腦視覺綜合症」(Computer Vision Syndrome, CVS)，其症狀包括：

形成的問題	症狀及後果
眼部疲勞	疊影、眼球疼痛
眼睛乾澀	畏光
視力模糊	對焦能力減弱
眼鏡度數加深	頭痛、重配眼鏡
辨色能力降低	頸膊痠痛
眼紅	背痛
失眠	頭痛、精神不振、抑鬱

- (II) 乾眼是電腦視覺綜合症的主要症狀，它可引起眼睛不適和視力模糊。我們有三大主要的眼睛活動可能在長時間使用數碼屏幕設備後誘發乾眼症症狀。包括：**降低眨眼頻率、降低眨眼幅度、增加視線角度會增加暴露角膜**
- (III) 除了乾眼外，使用數碼屏幕設備長時間進行視覺調節和會聚也可能會導致出現電腦視覺綜合症症狀，尤其是眼睛疲勞、複視和頭痛。不當的照明條件（例如強光或明亮的頭頂照明）和未矯正的屈光不正（例如近視、散光）可進一步加劇這些症狀。

校方希望能為閣下提供一些可行的建議，讓貴子弟能善用餘暇，健康成長，為自己的人生作美好的預備：

- 一. 一切由良好溝通開始，讓子女明白父母所有行動是為保護他們，不是強制他們。
- 二. 於暑假開始前宜與子女一同規劃有意義的暑期活動及訂立每日作息活動時間表。
- 三. 提醒子女參與活動時要慎交朋友。
- 四. 如子女欲參與暑期工作，宜多溝通，給予意見，並提醒子女小心暑期工陷阱。
- 五. 暑期功課宜先完成才進行其他活動，免得暑期將結束時仍未完成暑期作業(可培養子女的責任感)。
- 六. 趁暑假培養早睡早起的習慣(人體肝臟每晚於十一時開始排解身體毒素，若此時已入睡，身體會更好，發育更健全，更可有效增高)。
- 七. 每天須有運動時間(不論類別，游泳最理想)，有助增高及加強體魄。

- 八. 與子女協議每天合理的上網或玩樂電子遊戲(包括手機)時間，建議分開早午兩段(每段不超過兩小時)，既可保護眼睛健康，亦可避免上網或玩樂成癮，學會節制。(只要每天上網三小時，一個有八十歲壽命的人便有足足十年時間不眠不休地活在網上!)
- 九. 約好定時檢查上網紀錄，是子女網上自律的最佳證明。
- 十. 電腦最好不要安裝在子女房間，免得子女失去節制，深夜沉迷網上流連，亦減少接觸網上良資訊的機會。
- 十一. 晚上睡前子女宜交出已關掉的手機及手提電腦，以免關燈後躲在床上玩手機或電腦，嚴重傷害眼睛(交出已關掉的手機既不侵犯子女私隱，因可自設密碼，亦能協助定力不足的子女避免深夜上網或玩樂成癮)。若准許子女自我管理手機，最少也要他們遵守以下的健康要求:
- (i) 不在黑夜中使用手機; 及
 - (ii) 在睡前將手機放在離身體較遠的位置。

盼望以上提議能助家長及 貴子弟渡過更充實、更有意義的暑假。

此致

貴家長

校長

林玉琪



謹啟

主曆二〇二一年七月十二日



力學求進，成功光譜 — 七月份校外學藝成就

Pledge to Progress, Spectrum of Success

學生 / 科目	光譜內容
6A 呂雅銘 6B 蘇愛麗 6C 吳詠峰	榮獲 2021 年「明日之星-上游獎學金」
4A 溫敏思	榮獲「2020-21 非華語學生中文寫作及才藝比賽」說話組 冠軍
6B 蘇倩怡	榮獲教育局「2020-21 年度學生視覺藝術作品展」銀獎
6B 何芷瑤	榮獲教育局「2020-21 年度學生視覺藝術作品展」嘉許獎
6A 陳禧彤 6B 蘇倩怡	榮獲教育局「2020-21 年度學生視覺藝術作品展」入圍參展
校友張子威	正修讀香港浸會大學「歷史及香港研究」副學士課程，成績卓越， 榮獲校長榮譽榜
校友梁焯豪	正修讀香港浸會大學「創意媒體寫作」副學士課程，成績優異， 榮獲學院成績優異榜
校友彭奕敏	正修讀香港浸會大學「運動及康樂學」副學士課程，成績優異， 榮獲學院成績優異榜