

你要保守你心，勝過保守一切，
因為一生的果效是由心發出。

箴言4:23



粉嶺救恩書院

Fanling Kau Yan College

2025-2026 家長手冊
PARENT HANDBOOK

學校網頁



Designed by S6TL HO SUET TUNG
Address : 3 Yan Shing Lane, Fanling, N.T. H.K.
Website : <http://www.fkyc.edu.hk>

Tel : 2660 8405
Fax : 2660 8435

Name
姓名

Class
班別

House
級社

粉嶺救恩書院 家長手冊

00. 目錄

01 學校資料	P.2
02 校曆表	P.5
03 上課時間表	P.11
04 校服、儀容要求	P.12
05 手提電話處理	P.14
06 遲到、早退、請假安排	P.14
07 量度體溫安排	P.15
08 課後留校溫習/參與活動安排	P.15
09 學校假期回校補課/活動安排	P.15
10 測考安排	P.15
11 升級及畢業政策	P.16
12 成績報告書	P.17
13 申請推薦信	P.17
14 聯課活動	P.18
15 社會服務	P.19
16 其他學習經歷	P.19
17 全校大型活動	P.20
18 資助計劃	P.20
19 惡劣天氣上課安排	P.20
20 通告上網、短訊發放安排	P.22
21 午膳政策	P.22
22 學生學習支援	P.23
23 家庭學校會資訊	P.23
24 國安教育資訊	P.24
25 親子教育小貼士	P.24
26 資訊素養及電子安全相關支援	P.25
27 健康小貼士	P.26
28 常用電話、社工/外間支援服務	P.27
29 家長承諾	P.28
30 我們的成就	P.29
31 七個好習慣	P.30

01. 學校資料

學生資料	
學生姓名	
班別	
課室編號	
級主任	
班主任	
體育服顏色	
學校聯絡方法	
電話	2660 8405
傳真	2660 8435
網址	www.fkyc.edu.hk
電郵	info@fkyc.edu.hk
校長及委員會負責老師	
校長	邱潔瑩校長
副校長	趙鴻興副校長、潘淑君副校長、黃華駿副校長
學務委員會	潘淑君副校長
啟成委員會	張開恩老師、黃錦葉老師
宗教事工委員會	區俊英老師
聯課活動委員會	周健威老師
資訊科技委員會	林政言老師、梁國成老師
學校持分者委員會	林娟娟老師
生涯規劃委員會	黎淑嫻老師
啟發多元潛能教育委員會	黃華駿副校長
總務委員會	張詠欣老師
世界教室工作組	何銘謙老師
跨境學生支援工作組	莫僑浩老師

1.1 崇真會辦學宣言 (2015年2月6日教育部會議通過)

辦學使命：

本於基督「非以役人乃役於人」的精神，秉承基督教香港崇真會「興學傳道」的辦學傳統，按照聖經真理，為社會提供教育服務，並廣傳福音，培育學生身心靈全面成長，獲得信望愛，從而發揮所長，服侍人群，造福社會，至終榮歸上帝。

附註

神觀：	舊新兩約聖經都是上帝默示人類的旨意和完全的啟示，正確無誤，是信徒信仰與生活的最高權威。 聖父、聖子、聖靈，三位合一、唯一真神，創造及掌管宇宙萬有的主宰；父、子、聖靈，同位同權、同榮同尊、永活永存。 耶穌基督是上帝的獨生子，由聖靈感孕，藉童女馬利亞生，兼有神、人二性，以無罪之身被釘十字架死，擔當世人的罪，第三日復活，四十日升天，在父上帝右邊，為眾聖徒祈求。耶穌基督必會再來，審判活人死人；信徒會承受永生，不信者則被定罪，新天新地隨而開始。 聖靈向人啟示真理，叫人知罪悔改，藉信靠基督得聖靈所賜新生命，並長居信徒心中作保惠師，慰導信徒，使之成聖。
人觀：	人乃按上帝形象所造，被賦予豐富潛質。人的潛質被罪所遮蔽，無從按上帝的美旨得到善用，唯有透過福音，藉信耶穌得著重生及更新，人才可經歷豐盛的生命，並將潛質發揮，榮神益人。
世界觀：	在天國到臨與未臨之間，人仍生活在地上。大地及其上一切起先乃上帝所創造，人應按上帝的定旨管理大地，作好管家，讓大地可得保育，人類社會可持續發展。上帝為人設立一男一女、一夫一妻的婚姻制度，乃家庭、人倫關係和社會健康發展之基石。而人更要追求仁愛、公義、和平，謀求社會整體的福祉，直到基督再臨，更新一切。
教育觀：	教會關注屬校落實辦學使命，同時也提供支援，增進辦學成果。教會學校應善用社會及教會的資源，辦優質教育，建立學生，並與其他社會人士，一同努力建立公義、仁愛、和諧、文明的社會。因此，學校的課程除按政府規定，承傳人類文明之外，亦須清楚傳遞基督教信仰及其價值觀。校董會對學校的管治，應符合聖經原則，並符合香港有關的法例，及向教會和政府問責。教會宜與學校校董會協商使用學校設施及資源。

1.2 辦學宗旨

粉嶺救恩書院是基督教香港崇真會救恩堂創辦之政府津貼中學。我們的校訓是「信、望、愛」。學校全體員工是一群熱衷教育事務的工作者。

我們相信：

每個孩子都有尊嚴

每個孩子都可教導

每個孩子都可成功

本著「全人教育」的精神，我們希望能造就學生的生命、建立他們的人格、開發他們的多元智能、讓他們發揮自己的潛能。

在學業上，我們幫助學生培養求知的興趣，盡力發揮潛能，爭取最佳成績。

在品德上，我們願意陪伴每一個學生成長，建立健康的人生態度及正確的價值觀。

在粉嶺救恩書院，我們透過基督教信仰，以愛心、尊重、欣賞、鼓勵和勸勉塑造一個理想的環境，幫助學生建立信心，愛己愛人。

1.3 八大核心價值

誠實、正直、謙卑、感恩

犧牲、寬恕、接納、欣賞

1.4 2025-2026 周年經文

你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。

(箴言 4：23)

1.5 教會介紹

粉嶺欣盛崇真堂

駐校教會每逢主日都於學校禮堂舉行輕鬆而又溫馨的崇拜。

使命宣言：「因基督的大愛，我們立志成為：甘心順服神、迫切傳福音、殷勤服侍人的群體。」

聚會時間	
成人主日崇拜	上午 10:00-11:15
成人主日小組	上午 11:30 - 下午 1:00
中學生 Aloha 團契(周六)	下午 2:30 – 4:00
中學生 Sun Teen 地團契(周日)	上午 10:00-11:15
大專生 Teen 家團契(周六)	下午 6:00-9:00
週五晚間培訓班	晚上 8:30-10:00

教牧：盧永蓮主任傳道、卓誌雲傳道

教會電話：2676 4161

02. 校曆表

2025-2026 年度校曆表

2025-2026_Calendar

月	S1-5	日	一	二	三	四	五	六	活動 / 假期
2025			1	2	3	4	5	6	開學日(1) 輔導日、S6生涯規劃活動及級社選舉(2) 第一學期(3-27/11) 中國人民抗日戰爭勝利紀念日升旗禮(3) 生涯規劃周(4-17) 級社選舉及燃望社成立禮(4-17) S6評估(5-16) 敬師日(10) 聯課招募(10-11)
九 月	1單	7	8	9	10	11	12	13	級社訓練日黃昏活動(19)
	1雙								
	2單	14	15	16	17	18	19	20	
	2雙	21	22	23	24	25	26	27	教會探訪：青少年主日(21) 學管局選舉午間交流會(24) 高中環校跑(25) 啟成軍領袖訓練營(26-27)
	3單	28	29	30					國慶升旗禮(29,30) 學管局選舉(29)
十 月	3單				1	2	3	4	國慶日(1) 廿五周年銀禧校慶啟動禮暨領袖就職禮(2) 聯課一(2-23/1) 級社日(3) 教師發展日(Part1)(4)
	3雙	5	6	7	8	9	10	11	教師發展日(Part2)(6) 中秋節翌日(7) S6留校溫習(8-30/1) 下午課堂開始(8) S6數學評估(10) 家校會就職禮及S1,6家長晚會(10)
	4單	12	13	14	15	16	17	18	福音周(13-17) S6英文評估(13) 中一教會探訪(18)
	4雙	19	20	21	22	23	24	25	S6中文評估(20) 初中環校跑(21) S6英文科聯校說話練習(25)
	補	26	27	28	29	30	31		重陽節(29) 公開課(27-5/11)

備註：# 活動 vv 考試／統測 ㊦ 學生提早放學

X1: BI/BAFS/M2/CH X2: CM/ICT/EC/BI/PC/VA X3: PH/GE/HM

2025-2026_Calendar

月	SI-5	日	一	二	三	四	五	六	活動 / 假期
十一月								1 6x1	家校會旅行(1)
	5單	中	2	3	4	5	6	7 6x2	流感疫苗注射(6) 國際啟發潛能教育會議(7-8)
	5雙	溫	9	10	11	12	13	14 6x3	聯課暫停(12-18) 自主學習嘉許禮(12, 13) 升中導航(15)
	補評	溫	16	17 3雙一	18 3雙二	19 vv	20 vv	21 vv	SI-6第一學期評估、S6說話評估(19-27) 評估後備日(22)
	補評	中	23	24 vv	25 vv	26 vv	27 vv	28 6雙五	中一福音營(26-27) 高中導修日(27) 第二學期(28-13/3) 生命教育課程(28-10/12)
			30						
十二月	6單	中		1	2	3	4 #	5 6x2	學習特色體驗日、S6中文卷二及數學評估(4) 梅州研學遊(4-7) 中華文化日(5)
	6雙	E	7	8	9	10	11	12 6x3	立法會選舉後假期(8) S5生物考察(8) 聯課招募(9-10) 抗戰勝利80周年展覽(12-16)
	7單	中	14	15	16	17 Ⓢ	18	19 #	學習特色體驗日、S6英文科評估(12) 乘風航(12) 科學天文營(12-13) 校園導賞暨中一人學講座(13) 午間音樂會(17) 家長日(19)
	活假		21	22 #	23	24	25	26	冬至(21) 聖誕活動(22) 聖誕及新年假期(23-4/1) 科學日營(23) S6補課(23-24, 29-31, 2/1)
	假		28	29	30	31			

備註: # 活動 vv 考試/統測 Ⓢ 學生提早放學

X1: BI/BAFS/M2/CH X2:CM/ICT/EC/BI/PC/VA X3:PH/GE/HM

2025-2026_Calendar

月	SI-5	日	一	二	三	四	五	六	活動 / 假期
2026						1	2	3	元旦(1) S5地理考察日(2)
一 月	7雙	4	5	6	7	8	9	10	S6選修科評估(7,9,12)
	補	11	12	13	14	15	16	17	校慶周(12-16) 廿五周年銀禧校慶感恩崇拜(15) 校慶日後假期(16)
	8單	18	19	20	21	22	23	24	S6畢業照及團隊照(23) S2WP學習成果展(21) S3WP學習成果展(23)
	8雙	25	26	27	28	29	30	31	S1-3英文說話評估(26-5/2) S2WP第二輪(28) 校慶啦啦隊比賽(28-29) 聯課二(26-1/6) S3WP第二輪(30)
	9單	1	2	3	4	5	6	7	S6畢業試：中英數+英說(4-11) S3英文聆聽評估(2-5) 學生燈塔團隊黃昏營(5) 教師發展日(6)
二 月	9雙	8	9	10	11	12	13	14	高中選修科補課(12-16) 農曆新年(12-23)
		15	16	17	18	19	20	21	
	補雙	22	23	24	25	26	27	28	S6畢業試：公民+選修(24-4/3) S4-S5英文說話評估(25-3/3) 暫停聯課(24-4/3) S1自行收生面試(28)

備註： # 活動 vv 考試/統測 ㊦學生提早放學
X1: BI/BAFS/M2/CH X2:CM/ICT/EC/BI/PC/VA X3:PH/GE/HM

2025-2026_Calendar

月	S1-5	日	一	二	三	四	五	六	活動 / 假期
三月	10單	1	2	3	4 9單五	5 vv	6 vv	7 vv	S1-5評估(5-14) S6對卷及試前練習(5-10) S6英文說話練習及評估(4-31) 評估後備日(7)
		8	9 vv	10 vv	11 vv	12 vv	13 vv	14 vv	S6打氣周會(10) S6備戰DSE(12-30/4) 評估後備日(14)
	10雙	15 E	16 vv	17	18	19	20	21 5x1	第三學期(16-23/6) 自我領導力課程(16-10/4) 廿五周年銀禧校慶校友回家日(21) 家長義工聯誼(21)
	活動	22	23 #	24 #	25	26	27	28	運動會(23-24) 教師發展日(25) 運動會後假期(26) 復活節(27-7/4) 愛心服務團(27-30)
	假期	29	30	31					
四月	假期				1	2	3	4	清明節(4)
	10單	5	6	7	8	9	10	11 5x2	S6DSE核心科考試(9-14)
	11單	12	13	14	15 Ⓢ	16	17 #	18 5x3	自我領導力日(15) 家長日(17) 校園導賞暨中一入學講座(18)
	11雙	19 E	20	21	22	23	24	25 5x1	福音周(20-24)RA S3英文說話評估(20-24) 第二學期頒獎禮(22)CC
	12單	26	27	28	29	30 #			音樂會總綵排(27) S3TSA說話評估日(28-29) 廿五周年銀禧校慶音樂會(30)

備註: # 活動 vv 考試/統測 Ⓢ 學生提早放學

X1: BI/BAFS/M2/CH X2:CM/ICT/EC/HI/PC/VA X3:PH/GE/HM

2025-2026_Calendar

月		S1-5	日	一	二	三	四	五	六	活動 / 假期
五月								1	2	勞動節(1)
	12雙	E	3	4	5	6	7	8	9	音樂會後假期或音樂會後備日及S3TSA後備日(4) 閱讀嘉年華(6-8) S3家長晚會暨學校週年大會(8)
	13單	中	10	11	12	13	14	15	16	文藝比賽(14)
	13雙	E	17	18	19	20	21	22	23	建愛社畢業禮綵排及成績表核對(18) 建愛社畢業禮(23) S1-5英文說話評估(18-1/6)
	14單	中	24	25	26	27	28	29	30	公眾假期翌日(25) S3英文聆聽評估(26-29/5)
			31							
六月	14雙	溫		1	2	3	4	5	6	暫停聯課(2-9)
	補評	溫	7	8	9	10	11	12	13	S1-2評估(10-18), S3-5評估(10-23) 評估後備日(13, 20)
	評		14	15	16	17	18	19	20	建愛社畢業聚餐(18) 端午節(19) S3TSA評估(17-18)
			21	22	23	24	25	26	27	S1對卷(22) S2對卷(23) S3-5對卷(24-25) TSA後備日(24) 對卷後備日(26) 全方位學習日(26-10/7) 學藝會萃練習及綵排(24-7/7)
			28	29	30					S4內地考察(29-30) 升S6進階課程一 (29-10/7) S1-2核對成績表(30)

備註: # 活動 vv 考試/統測 ㊦ 學生提早放學

X1: BI/BAFS/M2/CH X2:CM/ICT/EC/HI/PC/NA X3:PH/GE/HM

2025-2026_Calendar

月	S1-S	日	一	二	三	四	五	六	活動 / 假期
七 月					1	2	3	4	香港特區成立紀念日(1) S3-5核對成績表(2) 升S5進階課程一(2-14/7) 核對成績表後備日(3)
		5	6	7	8	9	10	11	學藝薈萃總綠排(6) 學藝薈萃(8) 註冊日(9-10) 中一新生家長日(11)
		12	13	14	15	16	17	18	S1-5家長日(13) Pre-S1考試及升中四銜接課程(14) S6DSE放榜(15) 結業禮/後備日(16)
		19	20	21	22	23	24	25	結業禮後備日(17) S1-2暑假(17-24/8, 26/8-31/8) 中一新生家長日後備日(18)
		26	27	28	29	30	31		升中四銜接課程後備日(20) 升S5-6進階課程二(20-30) S3暑假(21-24/8, 26/8-31/8)
									S4-5核心科補習班(31-12/8) S4暑假(31-24/8, 26/8-31/8) S5達標試(31-5/8)
八 月								1	
		2	3	4	5	6	7	8	達標試後備日(6) S5暑假(7-24, 26-31)
		9	10	11	12	13	14	15	
		16	17	18	19	20	21	22	
		23	24	25	26	27	28	29	教育主日(23) 舊生註冊日(25)
		30	31						

備註: # 活動 vv 考試/統測 ㊟學生提早放學

X1: BI/BAFS/M2/CH X2:CM/ICT/EC/BI/PC/VA X3:PH/GE/HM

03. 上課時間表 (以單數周為例)

	時間	單一	單二	單三	單四	單五
	7:50 – 8:00	整理儲物櫃				
	8:00 – 8:30	靈修時間				
	8:30 – 8:35	課堂預備				
1	8:35 – 9:25	第一節課				
	9:25 – 9:30	課堂預備				
2	9:30 – 10:20	第二節課				
	10:20 – 10:40	休憩時間				
	10:40 – 10:45	課堂預備				
3	10:45 – 11:35	第三節課				
	11:35 – 11:40	課堂預備				
4	11:40 – 12:30	第四節課				
	12:30 – 12:35	課堂預備				
5	12:35 – 13:25	第五節課				
	13:25 – 13:50	午膳時間				
	13:50 – 14:20	午間活動				
	14:20 – 14:25	課室點名				
		單一	單二	單三	單四	單五
	14:25 – 15:00	自學反思				
	15:00 – 15:50	歡樂時光 (班主任課／周會／考察／服務／生命教育等)				
在家溫習	16:15 – 17:15	聯課活動／回家／功課				
	17:15 – 19:30	晚餐及自我整理				
	19:30 – 21:30	功課、備課、晚修				
	21:30 – 22:30	靈修祈禱及閱讀				
	22:30 – 06:30	睡覺				

04. 校服、儀容要求

穿著清潔整齊的校服，能反映學生的良好品格。在求學時期，學生的儀容服飾應以整齊、樸素、端莊、自然、大方為原則。我們鼓勵學生實踐尊重，能按場合和活動需要而選擇及配搭合宜的服飾，展示純樸的校風。髮式以天然、樸實、整潔為原則。飾物及化妝均不符合樸實的原則。校服的款式、顏色、以及質料，均須符合學校之規定。

校服式樣

4.1 夏季校服和運動服

校服	
男生	女生
- 恤衫：白色反領短袖恤衫 - 內衣：純白色內衣 - 校章：口袋扣上校章 - 長褲：寶藍色直腳長西褲 - 皮帶：黑色皮帶 - 襪：純白色短襪 - 皮鞋：平底黑皮鞋 - 冷衫：學校冷衫(長袖或背心均可)	- 校裙：藍色短袖綠邊長衫(長度及膝) - 內衣：純白色內衣裙 - 校章：領下扣上校章 - 襪：純白色襪 - 皮鞋：平底黑皮鞋 - 冷衫：學校冷衫(長袖或背心均可)
運動服(男/女生)	
- 運動套裝：學校指定運動套裝 - 運動衫：所屬級社社色之短袖運動上衣；體育選修科藍色社色之短袖運動上衣 - 運動褲：印有 FKYC 標誌之深藍色短褲或學校運動套裝之長褲 - 運動鞋：純白色球鞋 - 襪：純白色襪	

4.2 冬季校服和運動服

校服	
男生	女生
● 校褸：學校校褸 ● 恤衫：白色反領長袖恤衫 ● 內衣：純白色內衣 ● 校章：口袋扣上校章 ● 校呔：學校校呔 ● 長褲：寶藍色絨直腳長西褲 ● 皮帶：黑色皮帶 ● 襪：純白色襪 ● 皮鞋：平底黑皮鞋 ● 冷衫：學校冷衫(長袖或背心均可)	● 校褸：學校校褸 ● 內衣：純白色內衣裙 ● 校裙：藍色長袖綠邊絨長衫(長度及膝) ● 校章：領下扣校章 ● 襪：純白色襪 ● 皮鞋：平底黑皮鞋 ● 冷衫：學校冷衫(長袖或背心均可)
運動服(男/女生)	
● 運動套裝：學校指定運動套裝 ● 運動衫：深藍色長袖運動上衣或所屬級社社色之短袖運動上衣；體育選修科藍色社色之短袖運動上衣 ● 運動褲：必須穿著學校運動套裝之長褲 ● 運動鞋：純白色球鞋 ● 襪：純白色襪	

4.3 其他：寒冷天氣下服飾

- 學生可佩戴純色的頸巾和手套。
- 學生宜加穿保溫內衣，如有需要，在內衣外附加保溫貼，以達取暖效果。
- 當天文台發出寒冷天氣警告
 - 學生必須穿著校褸回校(包括穿著運動服的日子)。如有需要，學生可在校褸外加上黑、白、灰或藍色的純色羽絨褸。
 - 女生可穿著肉色絲襪或白色襪褲回校，或白色長袖恤衫、寶藍色長褲及校褸回校。家長可以到豐昌順自行購買白色長袖恤衫及寶藍色長褲。
- 在極端嚴寒天氣下
 - 學生必須穿著校褸回校，校褸內可加添薄羽絨或校褸外加上黑、白、灰或藍色的純色羽絨褸。

05. 手提電話處理

- 學校設有電話，學生毋須攜帶手提電話回校。
- 攜帶手提電話的學生，必須在早上上課前將手提電話交班主任儲放於校務處內，在離開學校後方可使用手提電話。
- 學生絕不應該於校內使用手提電話，否則會即時沒收及存放學校一個月，一個月後需要家長到校才能領回電話。
- 不要讓學生帶價錢昂貴的手提電話回校，如學生手提電話交班主任保管期間遺失，學校最高賠償港幣\$500。
- 除手提電話外，如同學必須攜帶電子智能手錶於課後使用，同學必須於早上如交電話程序一般交予班主任儲放於校務處內。

06. 遲到、早退、請假安排

6.1 遲到、早退

- 學生遲到，須前往校務處登記，填寫手冊內的遲到紀錄表。請家長簽署手冊，並督促學生每天準時上課。
- 同學每次遲到，校務處或啟成老師會即日輸入 eclass 系統，再由啟成主任檢查並透過 eclass 發訊息給家長。家長便會收到一張遲到回條，通知家長需要督促子女改善遲到問題。
- 學生如因病早退，須前往校務處申請。學校會致電家長，請家長到校接送。

6.2 請假 (事假 / 病假)

- 如需請事假，應在請假前三天向班主任遞交請假信，具述理由申請，未經學校批准而缺席上課或補課，會作曠課處理。
- 請家長與學校攜手合作，教導學生以學業為重，持守認真學習的態度，如非必須，不要為學生申請事假，以免影響學習。
- 假期的補課及進階課程均為正常上學天，所有缺課及遲到均會計算入學生的出勤記錄上。家長切勿在該時段為學生安排旅行或遊學團等活動。以上述理由申請事假，將不會獲得批准。
- 若因生病或事出突然而無法預先請假，家長須於當天早上 8 時前致電向學校申請，並於復課後補交請假信。
- 學生因病缺席須在回校復課的第一天呈交註冊西醫/中醫發出的有效醫生證明書，而病假不多於一天，須呈交家長信詳述原因，在合理解釋下，才可酌情處理。每學年，酌情病假上限為 2 天。超逾兩天後，所有未有醫生證明書的病假須作曠課處理。
- 如沒有有效的醫生證明書，而病假多於一天，則該次病假將不獲批准及作曠課處理。

6.3 取消午餐安排

- 如訂飯學生因病或事假而不能上學，家長必須於當天早上八時正前致電 7238 3288 取消當日午飯。

07. 量度體溫安排

- 流感高峰期間，每天早上同學須在家中量度體溫。如有發熱，請著子女勿回校上學，立刻求醫，並致電回校請假。

08. 課後留校溫習/參與活動安排

- 學生最遲於下午五時三十分離開學校，若學生因溫習、補課或參與活動須於六時離開學校，班主任或負責老師會致電通知家長。

09. 學校假期回校補課/活動安排

- 若學生在假期回校溫習、補課或參與活動，負責老師會填寫手冊或通告通知家長，學生亦需穿著整齊校服，並帶備學生證回校登記。
- 學校會因應教學進度或個別學科需要於學校假期期間安排回校補課、評估或「在家學習」，學生須按時出席。如需請假，必須以正常手續申請，病假需有醫生紙證明。無故缺席，會視作曠課處理。
- 假期補課的遲到及缺席紀錄，亦會計算入學生的出勤記錄中，並在成績表顯示。
- 學校於學校假期(公眾假期除外)開放學習資源中心，歡迎學生回校自修。
學習資源中心於學校假期(非公眾假期)開放時間
星期一至五：上午 8:30-下午 5:00
星期六：上午 9:00-下午 1:00

10. 測考安排

10.1 考試

- 中一至中五：全年分三個學期，每學期有一次評估試。
- 中六：全年有兩個學期，設有一次評估試和一次畢業考試。
- 如因天氣或其他事故停課，受影響的考試將安排在考試後備日進行。
- 倘若深圳天氣惡劣，內地當局宣佈停課，但本港教育局沒有宣佈停課的情況下，考慮到有不少跨境生會受到影響，為顧及學生安全，學校會把當天考試改期至後備日進行評估。
- 香港中學文憑試只會按香港考試及評核局宣佈為準，否則考試將如期進行，跨境學生必須提早出門，預留充足時間前赴考場。

10.2 考試期間請假

- 病假：必須遞交請假當天的醫生紙，否則缺考科目將會零分計算。
- 事假：必須三天前具家長信申請，不獲學校批准而缺席考試，缺考科目作零分計算。

10.3 缺考安排

- 各級測驗及考試均不設補考。
- 學生缺席考試，如符合以下條件，並提供有效證明，可申請成績評定：
- 該學期沒有曠課記錄；及

- 該學期出席率達 85%或以上；及
- 因病缺考而能出示醫生證明 (包括註冊西醫及中醫)；及
- 在同一學年，學生未曾於擬評定科目進行成績評定 (例如第二學已作評估，第三學期將不作評估)
- 家有白事；
- 其他特殊情況。

11. 升級及畢業政策

11.1 中一至中六各級升級門檻

A. 學習態度、品行及考勤要求						
● 學習態度持續良好；及 ● 品行良好，守時、儀容、行為均達 B 級或以上；及 ● 守時率達 95% / 出席率達 95% / 沒有曠課紀錄						
B. 學業成績 (全年總成績)						
	核心科			所有學科		備註
	英文	中文	數學			
升中二	至少兩科合格			不合格科目不超過三科		升級
升中三				不合格科目不超過五科		
升中四						
	核心科				選修科	備註
	英文	中文	數學	公民		
升中五	合格	至少一科合格		----	至少一科合格	升級 或 有條件升級
升中六	合格		至少一科合格		至少一科合格	升級 或 有條件升級
中六畢業	1. 中、英、數、公民全部合格； 或 2. 中、英兩科合格及其餘兩科合格					

11.2 初中有條件升級

須出席暑期學習計劃，並於課程中守時率達 90%、出席率達 90%、學習態度良好及成績呈現進步。

11.3 中四及中五有條件升級

- 參加學校指定之學習計劃；或/及
- 完成各科校本評核課業；或/及
- 自行製定及完成學習計劃；及
- 於指定之學習計劃守時率達 90%、出席率達 90%、學習態度良好及成績呈現進步。

11.4 學校指定學習計劃

部分有條件升級學生須參加以下學習活動並表現良好，方能准予升級：

級別	開學前		開學後		准予升級考慮
	暑期 補習班	暑期 達標試	中英數 補習班	留校溫習 計劃	
升中五	✓	---	---	---	● 出席率達 90% ● 準時達 90% ● 學習態度良好 ● 成績有進步
升中六	✓	✓	---	✓	

11.5 重讀

- 學生如有以下任何一項情況，學校可要求該生重讀：
 - 學業成績未符合升級門檻；
 - 學業成績符合有條件升級，惟學生未有履行該些條件；
 - 行為評級為 C 或以下；
 - 守時率未達 95% 或出席率未達 95% 或有曠課紀錄；
 - 重讀中五的學生如所修讀科目組合與重讀級別的上課時間表未能配合，需退修一個選修科。

11.6 證書

- 符合畢業條件的中六級學生，獲發畢業證書；
- 完成畢業考試但未達畢業條件的中六級學生，按其考勤及品行情況考慮獲發修業證書或在學證明；
- 任何年級，中途退學學生可申請在學證明。

12. 成績報告書

- 本校的成績報告書採用全面的評估方法，著重學生的全人發展。
- 成績報告書包括各科的學習態度及學業成績的持續性評估、學期考試成績及班主任撰寫的評語，讓學生從中檢視自己的強項及需要改善之處，並從老師的評語和鼓勵中，提升自己的學行。
- 學生應該妥善儲存各級成績報告書，及歷年獲頒發的獎狀，建立整全的學生學習概覽(SLP)。
- 如學生遺失成績報告書，可向校務處申請副本。校務處需要七個工作天辦理副本申請。

13. 申請推薦信

13.1 操行評級

- 學生於過去兩個學年共六個學期中之操行評級，每學期最少取得 2A1B；
- 學生如於過去兩年，若有一個學期之操行評級未達標，須先經班主

任及啟成主任審視學生操行表現，其申請可能不獲接納；

- 學生如於過去兩年，若有兩個或以上的學期之操行評級未能達標，其申請將不獲接納。

13.2 學業成績

- 學生於過去三個學期的學業成績須取得所有科目合格，其中最少兩科取得 3 級或以上成績；
- 學生最近三個學期之學習態度及學習習慣評級，每學期至少有 50% 為 A 級或以上，並且沒有 C 級；
- 倘學業成績未符合以上要求，須先由班主任及學務主任審視學業表現，其申請可能不獲接納；
- 學生如於最近三個學期，如有兩個核心科從未曾取得合格，其申請將不獲接納。

13.3 申請程序

- 學生必須填寫「推薦信申請表」；
- 學校收到及確認申請後，需要 10 個工作天處理，交表日為零天，交表後之翌日為第一日計算；
- 學生在申請院校時，請及早並預留充足時間向學校申請推薦信；
- 學校需時撰寫、核實、簽署及處理推薦信之文檔，如申請人未有預留足夠時間申請，請自行各院校解釋及申請延遲遞交文件，至於該院校是否接納，則由院校相關部門決定。

13.4 申請推薦信費用：

- 如需學校郵寄推薦信，學校將收取行政費\$50；郵資實報實銷。

14. 聯課活動

14.1 目的

聯課活動主要是為配合學校推行「全方位學習」而設立，務求透過聯課活動培養學生的品格，讓學生得到全人發展，在多元智能、領導才華、責任培養、思維探索、創意塑造、心靈淨化、體魄鍛煉、意志磨練，以至社交能力及時事觸覺等各方面都能獲得均衡發展。

14.2 舉行時間

全學年的聯課活動共分為兩期，上課時間為星期一至星期五下午 4:00 / 4:15 開始或「提前放學的星期三」3:00/4:00 開始，學生會將該期參加的聯課資料紀錄在學生手冊指定的頁數內，亦會透過電子通告通知家長有關詳情。

14.3 參加要求

- 中一至中四：為了發展學生的多元才能及領袖素養，學生每期須最少參加一項聯課，建議參加兩項；第三項須得到班主任的批核。
- 中五：為了讓學生可更專注學業，建議每期最多只可參加一項，特別情況下可經家長及班主任同意後參加多於一項。
- 中一級學生須至少參與體育、音樂及美術三個範疇中的一項聯課，老師會在日後挑選有潛質的學生加以培訓，以配合高中課程的發展趨勢。

- 初中三年內，學生必須參加五個範疇聯課中的其中兩項。
- 鼓勵中二級學生選取一個為期兩年的持續發展聯課活動。

14.4 範疇

為使學生得到全人發展，聯課活動共分五大範疇，包括：運動展能、創意藝術、服務及領袖培訓、品德及公民教育和生涯規劃。初中學生須在三年內最少參與兩個範疇的聯課。

14.5 請假

學生如因病假或事假未能出席聯課活動，必須向負責老師辦理請假手續。事假須於請假前三天由家長填妥請假表或書面通知；病假須於當日上午八時前由家長親自致電學校請假。

14.6 學校代表隊

- 所有以學校名義組成，代表學校參與比賽或表演的隊伍皆為學校代表隊，而所有學校代表隊成員需填妥學生手冊中《學校代表隊簡章》一頁，並由負責老師核實簽署通知家長。
- 學校代表隊簡章
 - 品行評級：學習態度評級全部達 B 或以上；操行評級全部達 B 或以上；履行成功約章。
 - 行為守則：尊重教練/導師，服從指導；準時出席所有練習/比賽/表演；如需請假，必會按學校規定辦理請假手續；竭力兼顧學業及練習/比賽/表演；如在比賽或表演期間遇上學期評估，則會在比賽或表演前後留校溫習，爭取最佳成績；願意為學校代表隊付出、貢獻及犧牲。
- 違規處理：學生可以暫時准予留隊，其練習、表演或比賽等機會可能會被暫停。暫准期內，負責老師會協助學生改善有關情況；如學生在暫准期內表現有所改善，學生可繼續履行所屬代表隊的職責，否則將會失去學校代表資格。

15. 社會服務

- 學校每年為學生安排不同的社會服務工作，目標讓中一至中三學生完成每年指定的服務時數。
- 透過參與服務，學生能加強對社會的認識、對校園的歸屬感及個人責任感，從而鼓勵他們關心及投入社會，協助管理校園。
- 學生在服務中成長，學會發揮所長，將關懷和愛心傳給有需要的人，並肯定自己的價值。

16. 其他學習經歷

- 根據新高中課程，「其他學習經歷」與核心及選修科目相輔相成，是新高中課程必須完成的重要部份。為使學生達至全人發展，學校會為學生提供多種不同的「其他學習經歷」。「其他學習經歷」共分五個範疇，包括德育及公民教育、社會服務、與工作有關的經驗、藝術發展和體育發展。請家長積極鼓勵學生認真參與有關的活動。

- 同學須使用學校提供之 eClass 系統，記錄每學年參與之活動。如家長對學生學習情況有疑問，請聯絡學校有關負責老師。

17. 全校大型活動

- 學校每年均會舉辦級社日、學藝薈萃日、運動會、試後活動、暑期活動及不定期的參觀或考察活動，擴闊學生視野，豐富學生的經驗。
- 學校非常重視全校性活動的學習成果，期望學生能積極參與、投入學習。
- 凡於全校性活動中因身體不適而請假的學生，必須於當天上午八時前致電回校請假，並於翌日呈交醫生證明。

18. 資助計劃

18.1 活動支援津貼

「活動支援津貼」撥款，資助有經濟困難的中一至中六學生參與全方位學習活動，資助學習活動包括：智能、體育、音樂、藝術文化、社會服務等全人發展訓練。

18.2 校本課後學習及支援計劃

- 「校本課後學習及支援計劃」旨在協助清貧學生的個人成長和較全面的發展。
- 資助清貧學生參加由學校及非政府機構舉辦的有關活動，推動學生的全人發展。

18.3 申請資格

- 申請者必須為接受綜援；或
- 學費/書簿全免或半免；或
- 有經濟困難的中一至中六學生。

19. 惡劣天氣上課安排

19.1 八號或以上熱帶氣旋警告

- 學生**無需回校上課**。
- 如天文台發出八號預警或八號熱帶氣旋警告信號時，學生已在上學途中，學校會確保校舍開放和安排人手照顧已返抵學校的學生，並在安全的情況下才會安排學生離校。
- 當天文台以**三號**取代**八號**或以上熱帶氣旋警告信號，除非事前已公布所有學校須全日停課，否則學校會按以下安排恢復上課：假如三號熱帶氣旋警告信號在上午 **5 時 30 分或之前**發出，學校會恢復上課。

19.2 三號或以下熱帶氣旋警告

- 除非教育局另行通知，否則學校應照常上課。

19.3 暴雨警告指引

19.3.1 「黃色」暴雨警告

- 除非教育局另行通知，否則所有學生均應照常上課。

19.3.2 「紅色」或「黑色」暴雨警告

- 在上午 **5時30分至6時前** 發出，
 - 學生**無需回校上課**。
 - 未離家上學的學生應留在家中。
 - 學校會實施應急措施，並安排人手照顧可能返抵學校的學生。
 - 學校在安全的情況下才會安排學生離校回家。
- 在上午 **6時至8時前** 發出，
 - 學生**無需回校上課**。
 - 未離家上學的學生應留在家中。
 - 學校會保持校舍開放及實施應急措施，照顧已返抵學校的學生。
 - 學生在上學途中獲悉停課，宜觀察雨勢、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，學校在安全的情況下才會安排學生離校回家。
 - 家長無需急於到校接子女回家。
- 在上午 **8時後** 發出，
 - 學校會繼續上課，直至正常放學時間為止。
 - 學校在安全的情況下才會安排學生離校回家。
- 停課下的學習安排：
 - 倘教育局因天氣或其他原因宣佈停課或頒佈學校放假，學校會因應教學進度或個別學科需要而安排「在家學習」，屆時必須留意學校通告或科任老師的資訊。

19.3.3 跨境學生注意事項

兩地政府部門宣佈	上學安排
情況一：香港、內地天氣惡劣 ● 香港教育局宣佈停課一天； ● 內地當局同樣宣佈停課。	● 不用來港上學，留在家中。
情況二：香港天氣惡劣 ● 香港教育局宣佈停課一天； ● 內地當局沒有宣佈停課。	● 不用來港上學，留在家中。
情況三：內地天氣惡劣 ● 內地當局宣佈停課一天；	● 視乎交通情況，在安全情況下來港上課，倘情況有欠安全，與班主任聯絡請假。

- 香港教育局沒有宣佈停課。

- 香港中學文憑考試只會按香港教育局宣佈為準，倘本港教育局沒有宣佈停課，香港中學文憑考試將如期進行，跨境學生必須提早出門，預留充足時間前赴考場。

20. 通告上網、短訊發放安排

- 為方便與家長溝通，學校將盡量安排在星期五發送 eClass 通告。家長可定期於周末開啟 eClass 簽妥家長通告。
- 家長 eClass 帳戶存款請常備有 HK\$500。
- 遇有特殊情況或特別安排，學校將通過 eClass 或/及手提電話短訊形式向家長發送最新消息。

21. 午膳政策

本校午膳安排分為由「學校訂飯」、「家長為自己子女送飯」及「學生於上學時自攜健康午膳回校」三種方式，家長可依個人需要，替子女作出合適的選擇。

學校不接受任何代送午膳。無論是家長代送其他學生午膳或委託外送員送餐，本校一概不會接受未獲認可人士的送餐。

- 「學校訂飯」：2025-2026 學年午膳供應商為美利飲食服務有限公司及品譽有限公司(前為龍記飲食有限公司)，價錢分為每份餐盒\$24、\$30 及\$35。新學年家長需每月於 eClass 系統訂購下一個月的午餐，訂購午餐飯盒須以整月形式訂購。
- 「家長為自己子女送飯」：為確保子女飲食健康，家長可為學生烹調午餐並於 12:30-13:00 送達學校小食部。家長應避免為子女外送其他食肆外賣，如 Pizza、漢堡包等快餐，這樣有失健康飲食原意。家長必須在餐盒上清晰標註學生班級及姓名。
- 「學生於上學時自攜健康午膳回校」：自備午餐應符合健康飲食原則，建議同學使用保溫飯壺以維持食物溫度。為顧及安全，學校嚴禁學生攜帶「便攜式電動加熱飯盒」、「自熱食物」或外賣飯盒回校。

22. 學生學習支援

- 本校融合教育以「全校參與」模式推行。
- 本校各持分者均有責任營造一個共融的環境，協助有學習困難的學生融入校園生活，提升他們的學業表現、培養他們的人格，讓他們發展健康的社交生活。
- 家長如發覺學生在學習上遇有特別困難和需要，可與班主任聯絡。

23. 家庭學校會資訊

23.1 目標及功能

- 促進家長與學校之間的聯繫及溝通，建立夥伴合作關係。
- 透過家校緊密合作，共同促進子女在學業和身心各方面健康成長。
- 藉著家長教育，讓家長更明白子女的需要，關注青少年政策。
- 透過策劃及舉辦各類發展及康樂活動，加強父母與子女關係。

23.2 家庭學校會成員

顧問：	盧永蓮傳道、邱潔瑩校長、鄧卓晞社工、許藍天社工
主席：	劉日寧先生
家長委員：	黃熒綺女士、郭詩韻女士、林思行女士、胡春萍女士、
(擁有投票權)	余秋光先生
教師委員：	黃華駿副校長、潘淑君副校長、趙鴻興副校長、
(擁有投票權)	林娟娟老師、莫僑浩老師
家校會成員：	陳慧琳老師、陳雪欣老師、劉玉珍老師

24. 國安教育資訊

為加強家校合作，促進子女認識國家安全，教育局在 2021 年 2 月向學校發出通告，就維護國家安全和國家安全教育提供指引，鼓勵家長認識《香港國安法》，期望家長協助子女了解《香港國安法》的立法背景及訊息，其重要性及意義，建立正面的價值觀。

現附上教育局網頁連結及二維碼供家長參閱，讓家長了解在支援學校國家安全教育工作上應擔當的角色。學校亦會協助家長建立良好的親子溝通，幫助子女明辨是非，培育他們成為守法守規的良好公民。

<https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pshe/national-security-education/index.html>



25. 親子教育小貼士

- 與子女分享自己的喜悅。
- 明白身教重於言教，做個言行一致的好爸媽。
- 不要在親友前說子女的不是。
- 提醒自己給與子女豐足的精神生活，勝過奢華的物質享受。
- 時常留意子女的言行，培養子女良好的品德、引導他們改善。
- 定時檢查子女的作業紀錄，讓子女感受到自己的學習表現受到重視。
- 多聆聽、少訓話；多讚賞、少批評；多瞭解、少判斷；多鼓勵、少苛責。
- 多花時間指導子女的功課，了解他們的學習進度。
- 為子女提供寧靜的讀書環境。
- 尊重子女的同學和朋友。
- 盡量出席家長日。
- 多了解學校理念和措施，並予以配合。如有疑問，隨時向班主任查詢。
- 子女如對學校的理念和措施有不同意見時，家長應鼓勵子女學習正面、理性地處理問題。
- 為子女訂立使用電話及電腦的規則。
- 積極參與家校會活動。

26. 資訊素養及電子安全相關支援

26.1 共同關注網絡社交媒體安全

- 學校訊息主要透過 eClass 發放。如發現學校訊息被轉發至網絡或社交群組，請勿再作轉發，如有發現，請立即通知本校，以便學校及時處理，防止虛假訊息流傳。
- 家長加入各類群組時應謹慎，深入了解群組的目的與功能，共同營造和諧的溝通氛圍。
- 家長作為學校合作夥伴，是學校的緊密夥伴，雙方建立互信關係至為重要。倘若家長希望向學校表達意見或查詢事項，家長不宜在互聯網或家長群組中討論，此舉有機會導致信息失真，甚至引發不必要的爭議。家長可利用學校提供的正式溝通渠道，如家長會、學校通訊等，以確保信息及資訊的準確性，避免不必要的誤解和混淆。家長亦可致電學校聯絡班主任以作了解。
- 家長在使用互聯網或網路群組溝通時，應作子女榜樣，遵守網上操守及社交禮儀，選擇合適時間進行溝通和發送信息，控制訊息的發送頻率；保持訊息的清晰和簡潔，並使用合宜語言來表達關注或需求。
- 家校合作能促進良好的溝通，無論在學校或社交平台，大家彼此尊重、言談舉止以禮相待，成為學生的榜樣。
- 虛假資訊對學生、家長及學校均有不良影響，應拒絕轉發未經證實或虛假的資訊。
- 使用互聯網或在群組發放訊息時，務必保障學生及家長的個人私隱資料，例如：不要披露子女及個人的身份證號碼、住址和電話號碼等。
- 留意子女正確使用各種資訊科技設備，以免沉迷使用，注意子女在各個社交媒體、手機社交群組的言論及行為禮儀，保持尊重及負責任的行為，嚴禁網絡欺凌或散播不實訊息。

26.2 提防虛假繳費訊息

- 本校不會以手提電話短訊(SMS)要求家長繳交學校費用或轉賬至其他個人銀行戶口作繳費；
- 本校大部分活動都會使用 eClass 家長程式繳費及簽署相關通告，個別活動或會要求學生繳交小額現金購買簡單物品，如相片、班會物資等。家長遇有懷疑，可致電學校查詢。
- 任何情況，家長切勿把金錢轉賬至陌生人士戶口以繳交學校費用。
- 如果家長於 eClass 以外收到任何繳費訊息，請務必提高警惕，不要理會虛假繳費短訊，並截圖通知學校。

27. 健康小貼士

27.1 精神健康

- 接受焦慮及傷心的感覺是正常的情緒反應。
 - 恰當的焦慮：保障我們的人身安全、推動學習。
 - 傷心：推動我們反思、尋求協助、處理難題或改善人際關係。
- 對自己的抗逆能力要有信心，鼓勵自己逐步地勇敢面對害怕的事物或情境。
- 當嘗試面對害怕的事物或情境，無論成功與否，也要欣賞自己。剎那的逃避只會加強及加速日後的焦慮感。
- 訂立健康均衡的生活模式，每天有充足、優質的休息/睡眠時間，每星期亦有定時鬆弛身心的活動、運動。
- 可因應自己的興趣閱讀有關焦慮、抑鬱情緒的書籍、網站，增加自己對情緒管理的認識及解決方法。
- 家長則要盡力鼓勵所有照顧者，例如：其他長輩、傭人、嫗姆等。
- 對子女要用正面、一致的管教方法，持續以一致且明確的獎勵與管教方式，回應子女的同類行為。
- 家長面對自己害怕的事物或情境時，要身體力行，與積極面對，不迴避，成為子女的好榜樣。
- 家長每天要用耐心及同理心聆聽子女對生活、學業及同學/家人關係的感受，藉此表達你對他們的關愛。
- 透過生活瑣碎事（如讓座等），參與有意義的活動（如：探訪長者等），培養及塑造積極、正面的人生觀。
- 假如你或你的子女長期處於擔心或情緒低落的狀態，開始影響日常生活、社交或學業成績，可考慮尋求專業協助。

資料來源：醫院管理局「兒情」計劃 – 兒童及青少年精神健康社區支援計劃：健康小貼士

<https://www3.ha.org.hk/CAMcom/channel.aspx?code=health-tips>

27.2 2019 冠狀病毒病



衛生署衛生防護中心

<https://www.chp.gov.hk/tc/resources/464/102466.html>

27.3 依托咪酯禁毒資訊



保安局禁毒處

www.nd.gov.hk/pdf/spaceoil_drug_information_sheet.pdf

28. 常用電話、社工/外間支援服務

28.1 學校校務處：2660 8405

28.2 學校小食部：7238 3288

28.3 駐校社工：鄧卓晞先生、許藍天姑娘
(路德會賽馬會雍盛綜合服務中心)
駐校時間：鄧卓晞先生
逢星期一、二、三、四 (上午 9 時至下午 5 時)
許藍天姑娘
逢星期一、三、四、五 (上午 9 時至下午 5 時)
聯絡電話：2660 8405

28.4 外間支援服務

輔導服務	聯絡電話
社會福利署熱線	2343 2255
香港青年協會關心一線	2777 8899
和諧之家	2342 0072
家庭求助熱線	2343 2255

29. 家長承諾

我們會：

1. 提供合適的家庭環境，讓子女專心學習；
2. 向子女表示對學校支持信任；督促子女遵守學校指示；如有疑難，親自向學校查詢；
3. 督促子女穿著整潔的校服、帶備所需之書本及文具依時上學；
4. 經常檢查功課、定期查閱並簽署子女的手冊，了解子女在學校的生活；
5. 關心及協助子女成長；多與子女溝通，了解他們成長的需要；在子女遇到困擾時，主動與學校聯絡和合作；
6. 參與家校會及學校為家長舉辦的活動；並准許子女參加學校舉辦或推薦的活動。

家長簽署：_____日期：_____

30. 我們的成就

感謝家長與學校的合作，讓我們在不同領域中獲教育同工們高度肯定：

國際啟發潛能教育學校成就白金獎 (2025)

北區優秀學生選舉高中組優異獎 (2024-2025)

香港學界體育聯會大埔及北區中學分會全年總錦標「十佳學校」
(2023、2025 男子組、女子組；2024 女子組)

香港中學校長會自主學習教師表揚計劃卓越獎 (2023、2024)

「新界區傑出學生選舉 2022」新界區十大傑出學生 (2022)

北區優秀學生選舉初中組亞軍；高中組冠軍 (2021-2022)

北區優秀學生選舉最佳學校團隊獎、初中組亞軍；高中組季軍
(2020-2021)

「卓越關愛校園」之「逆境無懼 校園顯關愛」主題大獎（中學組）
(2021)

行政長官卓越教學獎-英國語文教育嘉許狀 (2019)

行政長官卓越教學獎-課程領導嘉許狀 (2016)

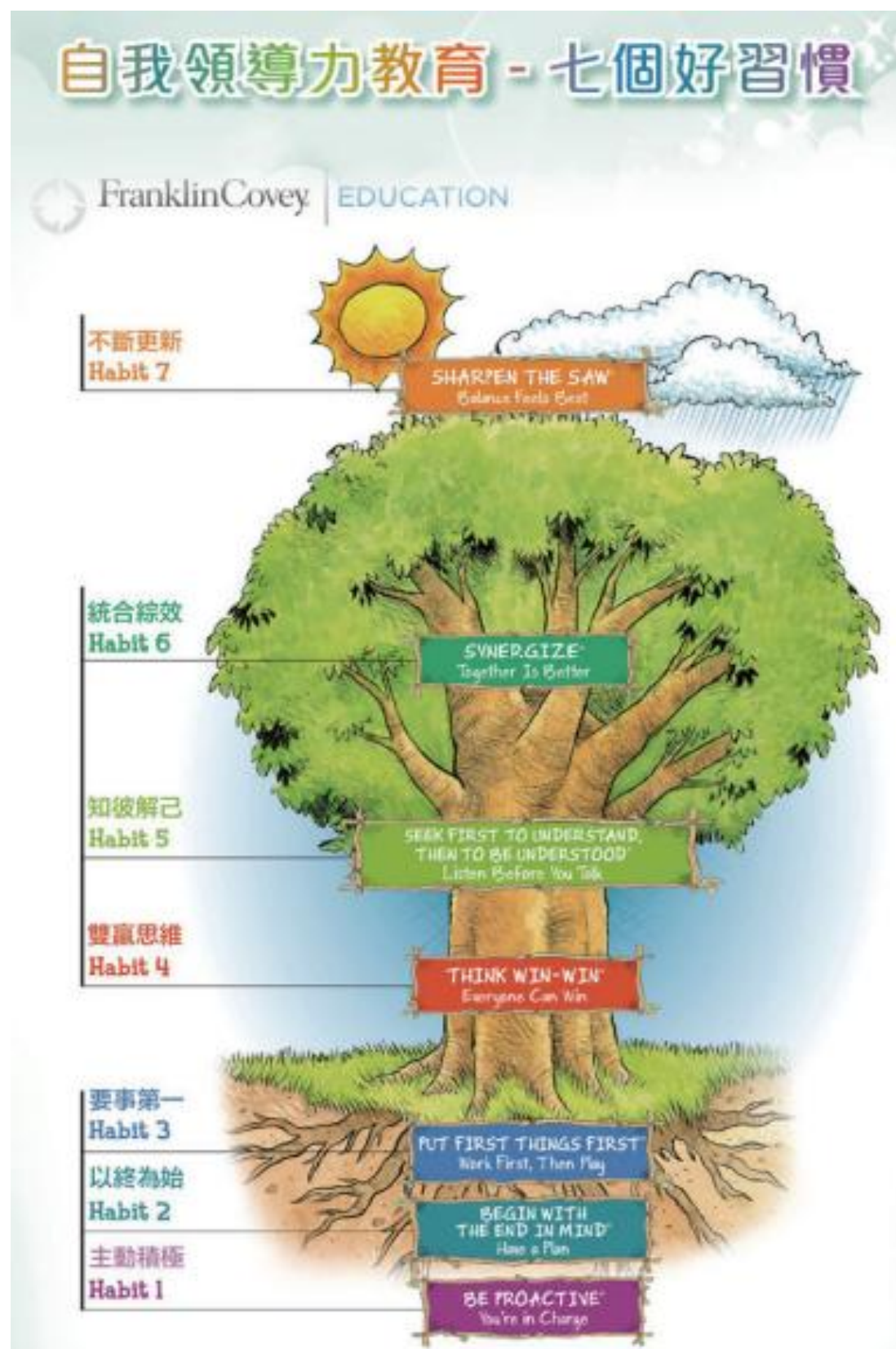
國際啟發潛能教育學校成就金獎 (2015)

國際啟發潛能教育學校成就大獎 (2008、2010、2011、2013)

專業發展學校 (2005)

國際啟發潛能教育大獎 (2004)

31. 七個好習慣



自我領導力教育 - 七個好習慣成果

1. 主動積極	- 我是一個負責任的人。 - 我主動自發。 - 我決定自己的行動、態度與情緒。 - 我不將自己的錯誤歸咎他人。 - 不必別人開口要求，我就會選擇做對的事情，即使在沒人看到的時候也是如此。
2. 以終為始	- 我凡事先設定目標、做好計畫。 - 我只做有意義、對別人有貢獻的事。 - 我是班上重要的一份子，對學校的使命及願景有所貢獻。 - 我努力尋找方法，使自己成為好公民。
3. 要事第一	- 我把時間花在最重要的事情上。 - 我會對自己不應該做的事情說「不」。 - 我會訂定事情的優先順序、規劃時程表，然後努力按照時程進行。 - 我做事有紀律、有組織、凡事井井有條。
4. 雙贏思維	- 我勇敢爭取自己所愛的事物，但也會體貼別人的需要，然後在其中尋求平衡。 - 我會努力在別人的情感帳戶存款。 - 產生利益衝突時，我會努力找出雙贏的解決方法。
5. 知彼解己	- 我仔細聆聽別人的想法和感受。 - 我努力站在別人的角度來看事情。 - 我專心聆聽他人說話、不隨意打斷。 - 我可以自信地提出自己的想法。 - 我用自己的耳朵、眼睛，還有心來傾聽。
6. 統合綜效	- 我看重別人的長處，並努力向他們學習。 - 我和別人相處愉快，即使對方與我極不相同。 - 我很會團隊合作。我努力發掘別人的想法，因為我知道，藉著與別人合作，我們可以創造出比任何個人所能提出來更好的想法。 - 我努力尋求「第3選擇」。
7. 不斷更新	- 我以均衡飲食、運動、充足的睡眠來照顧我的身體（身）。 - 我用不同的方式、在不同的地方學習，而不局限學校（腦）。 - 我花時間和家人及朋友相處（心）。 - 我花時間、尋找有意義的方式來幫助別人（靈）。 - 我平衡自己的四大部份。