

created by schoolsupply.com.hk (ref: SEL-CX22111457/ QX22101629)

Leaflet: A4, 128g 光粉紙, 4C+4C, 900 pcs



# 保良局馬錦明中學

## 家長教師會



周年會訊 2022-2023

地址: 新界粉嶺華明路38號

電話: 2679 4545

傳真: 2679 7125

網址: <http://www.plkmmc.edu.hk>

### 主席的話

各位好，我是今屆家教會主席 黎雅慧。

適逢本年與新一屆委員們合作，承蒙各位厚愛和信任，即使在過程當中遇上不少困難，慶幸得到你們的熱心協助，令每一件事都能得以運作暢順、圓滿解決。困難使我們上下一心，挫敗讓我們擁抱挑戰。

過去一年疫情反復，家教會部份活動仍需暫停。雖然少了很多與家長們接觸、聯絡的機會，但抱著「明天會更好」的信念，相信未來很快大家便能參與及投入家教會多采多姿的活動，體現家校合作的精神。

不經不覺參與保馬家教會活動已有多年，在此衷心感謝學校和各位家長們的信任和支持，擔任主席一職的過程，令我感受到各位對我的愛護，謝謝你們！



### 校長的話

本年度，學校踏入另一個三年發展周期，在2022-2025年配合「賽馬會幸福校園實踐計劃」(Project Well-being)，以「七好習慣」(Make 7 Well a Habit) 為學校三年發展主題，深化七個好習慣，包括想得好、睡得好、食得好、運動好、學得好、玩得好和愛得好，從而建立良好的個人及社交習慣。

學校為了更聚焦地培養學生的七好習慣，將本年度主題定為「好心情·學得好」(Feel Good Study Well)。期望學生在「睡得好」及「想得好」的基礎上，學習得更有效。我們在開學禮中強調睡眠的重要，科學研究證明不同人生階段每天需要的睡眠時數也不同，而中學生每天最少應有7-8小時優質睡眠時間。睡眠不僅有助提升免疫力，延長壽命，也穩定情緒，減少患上抑鬱或焦慮症的機會。而且，睡眠更有助提升專注力及強化記憶。最近，學校進行全校睡眠調查，結果發現較多高中學生的睡眠時數少於7小時，嚴重影響身心健康及學習效能。所以，學校舉辦了七天習慣挑戰(7-Day Habit Challenge)，鼓勵學生連續七天睡足七至八小時，建立良好的睡眠習慣。接著，也會透過多元化的體驗式活動，建議學生建立睡眠的儀式感，培養睡前的好習慣，有助提升睡眠的質素，保馬學生才可以繼續追求卓越。

學校期望學生學得好(Study Smarter, not just Harder)。本學年會向學生介紹四種具科學實證的有效學習策略，包括蕃茄鐘學習法、間隔重複法、交錯學習法及記憶迷宮。這些方法有助提升學生的專注度、記憶力及整合知識的能力。學校會透過七天習慣挑戰及體驗式活動，讓知識轉化為實踐，進而養成習慣，讓學生學習得更有效。

下學期將會集中「想得好」，著力塑造正向的思維模式，聚焦於影響圈，聚焦我們能改變的事情上。保馬師生及家長一同學習提升正面情緒的策略，也學習多元化的應對壓力的方法。常言道：「人生不如意事十常八九」，我們一同學習感恩，想常「一二」(生命中美好的人事物)，也以積極主動的態度，應對生命中的「八九」(生命中不如意的事)。

家長既要工作，也要照顧家庭，通常也忽略了個人的身心健康。故此，保馬鼓勵家長從「睡得好」開始，身體力行，與子女一同建立良好的睡眠習慣。此外，家長也一同學習為自己預留空間，尋找快樂，善待自己。面對都市壓力，一同學習舒緩壓力的方法，穩定情緒，也有助建立正面的家庭關係。祝願家長與子女一同培養七好習慣，建立快樂家庭。

夏文亮校長

### 10/2021至9/2022財政報告(截至30/9/2022止)

#### 元來元去

收入項目		支出項目		
會員費	HK\$28,360.00	活動	為學生打氣	HK\$9,039.10
捐款	HK\$1,200.00	獎學金	獎勵學業或操行表現優秀的學生	HK\$9,900.00
利息	HK\$1.05	禮品	敬師卡比賽、中一新生功課袋、中六畢業同學錄、家長也敬師	HK\$6,363.50
其他收入(書券折扣)	HK\$507.00	文具及購置		HK\$21,208.00
其他收入(代購快測棒)	HK\$62,242.00	年報印刷		HK\$1,325.00
<b>本年度總收入</b>	<b>HK\$92,310.05</b>	保馬陽光基金		HK\$0
本年度盈餘/赤字	-HK\$18,729.55	其他開支	代購快測棒支出	HK\$63,204.00
承上年度結餘	HK\$140,669.74	<b>本年度總支出</b>		<b>HK\$111,039.60</b>
<b>結餘</b>	<b>HK\$121,940.19</b>			