# 崇　真　書　院
TSUNG TSIN COLLEGE
**9 LEUNG CHOI LANE, TUEN MUN, N.T.**
新界屯門良才里 9 號
校務處：3507 6400　網址：www.ttc.edu.hk　電郵：ttc@ttc.edu.hk　傳真：2463 7535


FAITH · HOPE · LOVE

P/091126-085

**崇真家書（83）**

各位家長、各位同學：




今年，秋天似乎遲到了；竟在立冬之後，我們才感到秋意。「如何保養我們居住的這個星球」確是我們真的要認真正視的問題。同樣，我們也要保養好自己：成年人面對工作的壓力；學生面對功課、考試的壓力。要維持個人良好的精神健康，大家可以參照教育局於2024年推廣的「4Rs框架」。第一R是休息（Rest）。正所謂「Start a good day with a good sleep」，現今年青人習慣晚睡，睡眠不足，學習便會事倍功半，情緒亦會傾向負面。第二R是放鬆（Relaxation）。我們可多做自己喜愛的事，參與有益身心的活動，從而放鬆自己，釋放壓力。第三R是人際關係（Relationship）。人與人透過真誠的對話，建立彼此的信任，代替科技社會下碎片化的人際關係。最後的R是抗逆力（Resilience）。跌倒了便原地爬起，正如我在運動會勉勵各位同學，勇於面對失敗和跌倒。

10月7日，學校舉行「領袖就職典禮」，一眾學生領袖在我的見證下宣誓就職，學習以學生領袖身份服務同學和學校。學生議會議長李凱晴致辭，分享時間管理（Time Management）的心得。她提出做事不要總是「臨急抱佛腳」，做「Deadline Fighter」，「要學習把工作分門別類，按照其難度和緊急程度分輕重和優先次序，效率自然可以大大提升，忙而不亂。」沒錯，同學要應付的學科很多，還有課外活動，每天放學後在展開工作前，先分類及優次，就會更得心應手。李同學更勉勵同學要學懂克服「拖延症」：「所謂『萬事起頭難』，我們最大的心理障礙其實是開始的第一步，只要一開動，各項工作和事情就會變得順暢起來；因此降低起步門檻從而提升起始工作動機，是有效的策略。」這番話相信能回應很多人的現況；看來，同學在不同學習場景的領會可真不小；同學互相教導，互相學習，一起進步。

另一位學生議長馮敬朗亦代表致辭（初中級周會），他說：「學生議會最重要的角色，是作為學生與學校之間的橋樑；這道橋不單要通暢，還要夠堅固。」我很欣賞同學以「堅固」作為關係的準則。人與人如在「堅固」的關係下相處，必先要互相信任，互相尊重。馮同學再指出領袖團隊需要「抗逆力」，「一個優秀的學生領袖，其評鑑不是在順境時做得多好，而是看面對逆境時有多堅韌，能否帶領團隊迎難而上。」這種承擔，不只是指學生領袖而已，同學長大後，不論在帶領團隊或是在個人層面，也要記得這番話。在「4Rs框架」中，休息和放鬆是較容易學習的；但人際關係和抗逆力方面，同學就需要更深入的掌握。我很高興，同學們有這麼高質的體會，其分享有助大家提升個人素質及軟實力。

# 崇　真　書　院

TSUNG TSIN COLLEGE

**9 LEUNG CHOI LANE, TUEN MUN, N.T.**

新界屯門良才里 9 號

校務處：3507 6400　網址：www.ttc.edu.hk　電郵：ttc@ttc.edu.hk　傳真：2463 7535


學校一年一度的運動會於上星期順利舉行，同學皆全力以赴，發揮體育精神。在閉幕禮，大會安排本校學生馬心沂作分享。馬同學一邊讀書，一邊參加比賽，是香港精英運動員、香港跆拳道代表隊成員，現在女子46公斤級世界排名第23位。她憶述她在起始時「輸多過贏」的慘痛經歷（即使獲勝，其實多因比賽人數稀少而已）。然而，她沒有被失敗擊敗，反孜孜不倦，努力求進，在每個階段突破自己。馬同學今年中六，她打算畢業後成為全職運動員。「我們是泥，你是窯匠，我們都是你手的工作。」（《聖經》以賽亞書 64:8下）我寄予祝福，願所有同學在主的恩領下，都成為祂手中所塑造的貴重器皿，一生榮神益人。

我上回提到，統測就像「體檢」，同學可從中了解自己學習的情況怎麼樣。哪些地方確實做得不錯？哪些地方需要修整一下？如果同學發現自己「身體健康」，就繼續努力鍛練下去吧；但萬一「體檢報告」亮了警號，就必須正視。統測後的「保底班」不是懲罰，而是支援有需要的同學重回學習正軌的措施。

語文能力是終身學習的基石，閱讀是啟迪智慧和心靈的途徑。去年自評數據顯示學生展現良好的學習主動性，閱讀興趣亦顯著提升。數據顯示，去年跨學科閱讀與主題圖書的借閱率高達82.3%至97.7%，顯見同學正逐漸建立屬於自己的閱讀習慣。今年，本校更進一步於中一及中二級在每一個循環周加設一節「閱讀課」，並配以校內、外的獎勵計劃（包括「閱讀獎勵記錄冊」及「悅讀千里號」），加上本月將舉辦「全校閱讀日」，鼓勵師生一同閱讀，農曆新年期間更設「閱讀假期」，讓閱讀由課堂延伸至生活，並深化閱讀習慣。

教育不單在學校發生，家長同行也是子女成長的關鍵。學校設立「崇真HyRead電子書平台」，提供例如《看見孩子的亮點》及《家有中學生的解憂之書》等「家長好精神」的實用書籍，鼓勵各位家長隨時登入eClass閱讀。願家校攜手，以書香滋養心靈，陪伴孩子在文字世界中茁壯成長。

中一及中六級家長晚會已於10月2日及9日晚上舉行，主題是：「升中生活的適應與陪伴」及「迎戰文憑試與畢業後的多元出路」，分別有114位及83位家長參與。全校家長日暨家長教師會周年會員大會將於11月13日（本星期五）舉行，時間為晚上7:00至8:45，歡迎各級家長出席，屆時將討論並通過家長教師會的會務報告及財政報告，校長亦會作校務報告及教育分享，出席的家長更可與班主任會面，領取子女在上學期統一測驗／第一次模擬考試的成績單。期望各位家長密切留意稍後發出的通告，踴躍出席。到時見！

順祝各位

學業進步　身心康泰

區國年校長

二零二六年十一月九日