

澤芸家書

親愛的家長：

不經不覺，開學至今已兩個多月了，喜見同學每天「開開心心地回校，充充實實地學習，平平安安地回家」。從開學至今，本港已發生數宗學童自殺事件，情況實在叫人擔憂。不少青少年自殺，事前往往是有跡可尋的。家長在日常生活中，應加強與子女溝通，了解他們的感受和想法，提高警覺，有助防止悲劇發生，詳情可瀏覽教育局「校園·好精神」一站式學生精神健康資訊網站(mentalhealth.edb.gov.hk)，亦可參考以下選自突破網站(<https://upload.breakthrough.org.hk/pages/aboutsuicide>)有關自殺的三大徵兆：

1 言語表達方面

談論有關死亡的想法或細節。例如：「怎樣死最不痛苦？」、「做人沒有意義」、「不知要流幾多血才會死呢？」、「這痛苦就快要結束了！」等等。

2. 日常行為方面

- 最近經歷重大衝擊：學業、功課、活動過多或壓力過大，與重要的人分離或關係破裂。
- 喜好突然改變：對平日喜愛的事物或活動完全失去興趣。
- 生活習慣改變：例如食慾或體重大增或大減；睡眠時間大增或大減。
- 生理上有改變：例如經常出現肚痛、頭痛等徵狀。
- 學業方面改變：成績驟降，變得無心向學。
- 將心愛的東西送給別人。
- 忽略儀容和個人衛生。
- 藥物或酒精濫用

3. 情緒方面

- 表現抑鬱、頹喪，由多言變得沉默，情緒變得十分波動。
- 因小事惱怒或痛哭。
- 表示自己無用與絕望。
- 過度的罪惡感和羞恥感、痛恨自己。

近日有家長向本人反映，本校學生半日的上課時間較其他學校短。現時本校的上、下課時間分別是 8:05am 及 12:10pm，時間表的安排理念如下：

- 1) 讓學生能及早回家享用午膳，這也是校方聆聽家長意見後的優化方案。
- 2) 協調校車服務，確保學生能迅速離校及回家繼續下午的活動。
- 3) 六年級學生可於星期二留校至 1:30pm 進行增潤課，其他同學在老師安排下亦可於放學後加強訓練至 1:30pm，校車公司會提供校車服務。
- 4) 下午 zoom 課堂(包括平日的加油班、支援班，星期四的多元學習課，星期五的成長課以及不定時活動，例如午間音樂會等)可儘早開始。
- 5) 老師可於下午進行會議及進修活動。

校方會繼續優化學生半天上課的學習安排，例如增加學生實體及/或網上學習的時間等。

本年度運動會原訂在 2021 年 11 月 18 日(四)假青衣運動場舉行，因疫情緣故無奈再度取消。為了不讓學生失望，校方決定將運動會改以競技細運會形式在校內舉行，上、下課的時間不變，校車服務如常，下午的多元學習課繼續進行；至於 2021 年 11 月 19 日(五)則為運動會翌日假期，學生放假一天，當天下午的成長課亦會取消。有關競技細運會的詳細安排，校方容後會向全校學生派發通告。

原訂在 2021 年 12 月 9 日(四)舉行的旅行同樣受疫情影響未能舉行，加上課程進度緊逼，校方決定將 2021 年 12 月 9 日(四)及 2021 年 12 月 10 日(五)(原訂之翌日假期)恢復為上課日，2021 年 12 月 9 日(四)下午之多元學習課繼續進行，而 2021 年 12 月 10 日(五)下午所有 zoom 活動(包括成長課)則會暫停一次。

最近本港不約而同發生了數宗因食物鯁喉而令患者窒息致命的事件。當患者鯁喉，甚至因為鯁喉而出現窒息或昏迷，首 3 至 5 分鐘是救援的黃金時間，若超過 5 分鐘，患者便很有可能因缺氧而令腦部造成破壞，甚至死亡。因此，身旁人士必須把握時間，一面報警求助，一面替患者進行急救，爭取時間。有關鯁喉的急救方法，可參考香港消防處、香港醫療輔助隊、香港聖約翰救護機構或香港紅十字會的網頁，或參加相關的急救訓練課程，以掌握處理鯁喉的急救方法，防範於未然。

在日常生活方面，家長應為子女選擇適當的食物，或將食物切碎以方便吞嚥，亦要教導孩子不要狼吞虎嚥，進食時不要說話，不可邊走邊吃，並要注意家居安全，以免孩子誤吞異物造成鯁喉。

價值觀教育是全人教育的重要元素，通過各學習領域／學科課程的學與教，以及其他相關的學習經歷，培育學生正面的價值觀和態度；幫助他們在成長的不同階段，當遇上難題的時候，懂得辨識當中涉及的價值觀，作出客觀分析和合理的判斷，並付諸實踐，方能面對未來生活上種種的挑戰。校方將配合教育局的指引，致力培育學生九種首要的價值觀和態度，即：「堅毅」、「尊重他人」、「責任感」、「國民身份認同」、「承擔精神」、「誠信」、「關愛」、「守法」和「同理心」，作為推動價值觀教育的方向。

校方於本學年獲得優質教育基金資助百多萬元發展跨科閱讀計劃，除了在禮堂安裝大型電子屏幕，以及在 30 個課室安裝互動電子白板外，還會推行一連串的跨科閱讀活動，以推廣及實踐「從閱讀中學習」的教育理念。2021-2022 年度跨科閱讀週活動將於 2021 年 11 月 9-12 及 15 日舉行，詳情可參考通告第 62 號。學生在該五天內仍需參與中、英、數、常等科目的學習活動，雖然學習內容並不一定來自教科書，但活動的目的是要提升學生的閱讀興趣及動機，學會自主學習及終身學習，而跨科閱讀亦將是學生未來的學習基石，也是邁向 21+ 新世代的重要一步。

全校學生在 9-9-2021(四)、13-9-2021(一)、30-9-2021(四)及 29-10-2021(五)四天準時回校，沒人遲到。只要能有多一天全校學生準時回校的紀錄，校方便會向全校學生派發小禮物一份，以資鼓勵！

為了讓同學在校園內有不同的服務經驗及發揮潛能的機會，校方現有如下職位空缺，有興趣學生可直接向本人查詢及報名：

1. 升掛國旗員(五至六年級同學)
2. 中央領禱員(一至六年級同學)
3. 錦鯉餵飼員(一至六年級同學)
4. 郵件派遞員(一至六年級同學)
5. 一樓洗手間人流控制員(控制進入洗手間的一年級學生人數)(四至六年級同學)

祝 闔府身心康泰，家庭幸福，福杯滿溢！

張昌明校長 敬上

二零二一年十一月五日