

致：各家長

日期：28-05-2024

由：校長孫莉華博士

通告編號：91/2023-2024

事：「推介全民國家安全教育日網頁」、「當空氣質素健康指數達『高』或『甚高』水平時的體育活動安排」及「陪你考試的日子 —— 應付考試壓力相關資訊」

---

1. 推介全民國家安全教育日網頁

維護國家安全是每一位香港市民的責任和義務。維護國家安全委員會秘書處建立了全民國家安全教育日網站 (<https://www.nsed.gov.hk/>，見附件一) 內容豐富，深入淺出，並且持續更新，近期更新的內容包括總體國家安全觀和二十個重點安全領域的最新資料，以及 2024 年度全民國家安全教育日的活動。這個網站為老師和學生在學習國家安全課題時，提供重要和最新的資料，讓他們加深了解維護國家安全的意義。

如有任何查詢，歡迎致電 2640 4968 與學校行政主任吳勝孝先生聯絡。

2. 當空氣質素健康指數達「高」或「甚高」水平時的體育活動安排

環境保護署於五月十六日公布的「空氣質素健康指數」達高水平，代表易受空氣污染影響人士 (i. 患有心臟病或呼吸系統疾病的人士及 ii. 兒童及長者) 應採取預防措施，以保障他們的健康。

根據教育局指引，當空氣質素健康風險達「高」或「甚高」水平時，學童應減少或盡量減少戶外體力消耗和在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。學校可繼續安排體育課、陸運會、球類比賽、戶外教育營等活動，但會適當調節有關活動的強度和時間。學生若出現與空氣污染有關的徵狀 (例如眼睛不適、咳嗽、胸部緊迫等)，應盡快通知老師，讓老師安排學生在室內休息。如有疑問或感到不適，可徵詢醫生的意見。

本校會繼續按照環境保護署及教育局指引，調節各體育活動的強度和時間，讓學生能健康地學習。

如有任何查詢，歡迎致電 3705 1837 與李嫻衡老師或 2630 6636 與龐名儀老師聯絡。

3. 陪你考試的日子 —— 應付考試壓力相關資訊

學生在考試季節難免會感到壓力，為鼓勵學生和家長善用正向的技巧和心態應付考試壓力，教育局製作了兩款【陪你考試的日子 —— 應付考試壓力】電子海報 (見附件二)，為學生介紹有效的備試策略、健康的應試心態和減壓方法，以及幫助家長認識如何在考試期間表達對子女的關心。

我們鼓勵學生在考試期間也要維持良好的飲食習慣，進行適當的運動和保持充足的睡眠，才能以最佳的狀態應付考試。鼓勵家長陪伴子女閱覽相關資訊，一同幫助他們面對考試上的挑戰。

如有任何查詢，歡迎致電 2630 6633 與輔導組蔡詠珊老師聯絡。

---

回 條

香港中國婦女會馮堯敬紀念中學校長：

有關 貴校通告 91/2023-2024 【「推介全民國家安全教育日網頁」、「當空氣質素健康指數達『高』或『甚高』水平時的體育活動安排」及「陪你考試的日子 —— 應付考試壓力相關資訊」】的內容，本人已知悉。

學生姓名：\_\_\_\_\_

班別：\_\_\_\_\_ ( )

家長簽名：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_



全民  
國家安全教育日  
NATIONAL SECURITY  
EDUCATION DAY

立即瀏覽

# 全民國家安全教育日網頁



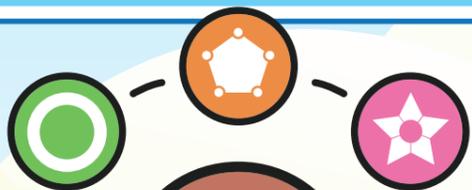
www.nsed.gov.hk



掃一下



了解更多...



# 考試也要 好好吃



## 考試期間適宜吃甚麼？

大腦運作與飲食息息相關。考試期間，我們更要吃得好！



有助腸胃健康的食物，如水果、蔬菜、全穀類和豆類等

好處：減輕壓力及焦慮情緒對消化系統的影響



含氨基酸的食物，如雞蛋、堅果、深海魚類、香蕉等

好處：抗壓



每日6-8杯水

好處：提升思考和專注力，同時有助緩解緊張和疲勞



## 專注用膳，細味食物

- 放下電子產品或筆記
- 留意食物的顏色、形狀和氣味
- 全心全意感受每一次的咀嚼、每一口食物的味道

好處：避免因壓力而吃得過多/過少



## 考試期間不宜喝甚麼？



避免含咖啡因的飲料，如咖啡、奶茶、濃茶和含咖啡因的汽水、能量飲品等

好處：以免引起焦慮，影響睡眠



## 與家人或朋友共膳，為身心注入能量



了解更多  
相關資訊：

教育局 二零二四年



社區資源及求助熱線



「自我關懷，創造幸福」  
資源下載區



陪你考試的日子  
— 應對考試壓力的相關資源

# 考試也要 好好休息

## 營造有利睡眠的環境



18°C

✓ 溫度適中，感覺舒服，  
如可試18度室溫



✓ 睡覺時關掉電燈，  
保持睡房黑暗

✓ 避免在床上溫習



## 建立日間常規

✓ 做約30分鐘的帶氧運動

✓ 溫習至疲倦時可以小睡片刻，但要避免  
太長的午睡時間(如下午3時前小睡20分鐘)

✓ 早上或黃昏時曬30分鐘太陽

✓ 避免含咖啡因的飲料  
(特別是在中午之後)



## 建立良好睡眠習慣

✓ 作息定時，以穩定生理節奏，有助入睡

✓ 睡前宜做些有助入睡的活動，如聽輕音樂、  
漸進式肌肉鬆弛練習等

✓ 睡前約1小時，避免使用會發出光線的電子產品

✓ 睡前避免大吃大喝或餓着肚子

✓ 睡前(約1小時30分鐘)避免劇烈運動



## 研究顯示充足的睡眠對大腦記憶過程，起着至關重要的作用：

- 充足睡眠之後有利記憶，可以令新知識有效存入大腦
- 良好而充足的深度睡眠有助於加強學習，將日間學習內容從短期記憶轉化為長期記憶，可以鞏固已學的知識
- 小學生每晚需要9至12小時睡眠；而中學生則需要8至10小時睡眠



了解更多  
相關資訊：



社區資源及求助熱線



「自我關懷，創造幸福」  
資源下載區



陪你考試的日子  
— 應對考試壓力的相關資源