

致：各家長
由：校長孫莉華博士
事：「健康校園 —— 健康早餐資助計劃」及「『家』多點守護 —— 家長網上工作坊（中一至中三家長）」

日期：25-09-2025
通告編號：22/2025-2026
家長網上工作坊（中一至中三家長）」

1. 健康校園 —— 健康早餐資助計劃

根據衛生署學生健康服務的資訊，一份早餐除能供給我們能量來應付日常活動外，亦能使我們集中精神及頭腦靈活，增加學習能力。因此本校健康及性教育組於本年度第三年繼續推行健康校園 —— 健康早餐資助計劃，鼓勵學生於每天上課前進食早餐，注重飲食營養及身體健康。計劃詳情如下：

1. 計劃於 2/10（四）開展，直至年終學期完結。此計劃包括上課日、測考日及在校舉行的活動日。
2. 每名學生將獲發一張早餐優惠卡，請學生自行在卡上填上個人資料，並妥善保管。
3. 學生憑卡於早會前及第一個小息到小食部購買任何下列指定的食品或飲品，均可享 \$5 折扣優惠。

食品（原價）	
1. 餐肉蛋三文治（\$8）	8. 芝士豬柳蛋鬆餅（\$18）
2. 火腿蛋三文治（\$8）	9. 芝士火腿炒蛋牛角包（\$18）
3. 芝士火腿三文治（\$10）	10. 沙律汁豬扒包（\$18）
4. 碎蛋三文治（\$10）	11. 滷水蛋 2 隻（\$8）
5. 雞扒包（\$12）	12. 燒賣（\$11.5）
6. 漢堡包（\$12）	13. 魚蛋（\$11.5）
7. 火腿芝士蛋片牛角包（\$18）	
飲品（原價）	
1. 紙包維他奶（原味／麥精）（\$6）	5. 紙包朱古力奶（\$8）
2. 支裝維他奶（原味／麥精）（\$11）	6. 紙包香蕉豆奶（\$6）
3. 紙包燕麥奶（\$6）	7. 紙包士多啤梨豆奶（\$6）
4. 紙包牛奶（\$8）	

4. 學生如使用優惠卡，必須以現金付款。
 5. 每名學生每天可享優惠一次。
 6. 優惠於不可借予他人使用。
 7. 如有遺失，可向李嫻衡老師或梁政民老師報告及進行補領程序。
 8. 班主任會於下午點名時段發還當天已使用的優惠卡給有關學生。
- 如有任何查詢，歡迎致電 3705 1837 與李嫻衡老師或 2630 6615 與梁政民老師聯絡。

2. 「『家』多點守護」—— 家長網上工作坊（中一至中三家長）

初中學生面對不少成長上的挑戰，例如生理和心理上的變化、自我形象的探索和建立、朋輩相處和學業帶來壓力等。校方鼓勵家長給予子女多點關心及支持，這對應付壓力是非常重要的。此外，家長需多關注和守護子女的精神健康，及早識別他們在學習、社交及情緒上的需要。有見及此，教育局教育心理服務（九龍一）組將於 10 月舉辦名為「『家』多點守護」- 家長網上工作坊，以提升家長對子女精神健康的認識及加強對子女的支援。

工作坊內容可參閱家長邀請信。家長可透過信內的連結或二維碼（QR code）直接於網上報名，截止報名日期為 10 月 8 日。

如有任何查詢，歡迎致電 2640 4968 與關玉萍副校長聯絡。

回 條

香港中國婦女會馮堯敬紀念中學校長：

有關 貴校通告編號 22/2025-2026【「健康校園 —— 健康早餐資助計劃」及「『家』多點守護 —— 家長網上工作坊（中一至中三家長）」】的內容，本人已知悉。

學生姓名：_____

班別及學號：_____（ ）

家長簽署：_____

日期：_____

教育局教育心理服務（九龍一）組主辦
「『家』多點守護」— 家長網上工作坊

各位家長：

初中學生面對不少成長上的挑戰，例如生理和心理上的變化、自我形象的探索和建立、朋輩相處和學業帶來的壓力等，難免會感到緊張、徬徨。我們鼓勵家長給予子女多點關心和支持，這對於幫助他們面對壓力是非常重要的。此外，家長需多關注和守護子女的精神健康，及早識別他們在學習、社交及情緒上的需要，給予適當的回應，並適時尋求專業人士的協助。有見及此，本組誠意邀請家長參加是次「『家』多點守護」家長網上工作坊，以提升家長對子女精神健康的認識及加強對子女的支援。

對象：中一至中三學生的家長

時間：上午9:30至11:30 (上午9:15開始登入)

形式：透過Zoom軟件，以網上形式進行

工作坊詳情：

節次	日期	內容	講者
一	2025年10月10日 (星期五)	<ul style="list-style-type: none">• 子女的成長發展階段及需關注的地方• 家庭在子女情緒 / 精神健康發展上的重要角色	註冊臨床心理學家
二	2025年10月17日 (星期五)	<ul style="list-style-type: none">• 如何與子女「共情」• 與子女建立有效的溝通模式• 兒童面對的情緒 / 精神健康挑戰	
三	2025年10月24日 (星期五)	<ul style="list-style-type: none">• 認識精神健康• 認識精神健康問題的徵兆和警號，以實證為本的策略支援有情緒 / 精神健康困擾的子女• 如何回應受精神健康困擾的子女	
四	2025年10月31日 (星期五)	<ul style="list-style-type: none">• 學童自殺問題及介入策略• 「幫人先幫自己」- 如何自我關顧• 專業人士的介入角色及家校合作的重要性• 社區資源介紹	

報名方法：有意參加上述工作坊的家長請於**2025年10月8日或之前**透過以下連結或二維碼（QR code）報名：

家長網上報名連結：

<https://forms.office.com/r/9eYPcZz5pY>



備註：

1. 由於名額有限，報名將以先到先得形式辦理。
2. 獲取錄的家長將於工作坊舉行前一星期收到確認電子郵件，並附有網上工作坊的登入詳情及有關資訊，因此請參加者確保填寫的電郵地址正確。如沒有收到電郵通知，請與戴女士(電話號碼：3698 3995)或姚女士(電話號碼：3698 4305) 聯絡。
3. 請家長儘量抽空出席所有節次，並保留這份資料作參考。
4. 本工作坊將以粵語進行。
5. 如舉行工作坊當日早上6:30或之後懸掛8號或以上颱風訊號、發出黑色暴雨警告，該日的工作坊將會取消。
6. 如對工作坊有任何查詢，請與鄧女士(電話號碼：3698 4307)或姚女士(電話號碼：3698 4305) 聯絡。

教育局
教育心理服務(九龍一)組

二零二五年九月十日