



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



P/101225-108

崇真家書 (73)

各位家長、各位同學：

本校75周年校慶主題是「照亮人，榮耀神。In His Grace, Go Beyond and Above」，為慶祝盛事，師生校友共同製作了校慶主題曲《照亮人，榮耀神》，藉此向上主獻上感恩，各位可透過連結(<https://youtu.be/zHEHOo-epdQ>)聆聽和頌唱。校慶典禮及開放日活動圓滿完成；惟校慶校友晚宴因大埔宏福苑災情緣故延遲於1月31日晚上舉行。本校校慶典禮承蒙教育局副局長施俊輝博士太平紳士惠臨主禮，並主持新設施揭幕儀式，本校全人深感榮幸，謹致萬分謝忱。上星期六的開放日，同學表現優秀，自信有禮，讓參觀人士感覺賓至如歸；當日有2,612人次蒞臨參觀本校，比往年上升62%。開放日「小食義賣」轉為賑災籌款，參觀人士直接把善款轉帳至政府或有關機構的賑災戶口；本校聖誕「便服日」籌款原為學校設施籌集經費，也轉為賑災，希望各位家長和同學慷慨解囊，把善心送暖至社會上有需要的人。目前校慶紀念品「營業額」為\$73,254，「愛心樹」的捐款金額亦達\$10,579，我衷心感謝各位家長和同學的支持，有關款項將用作增添學校設施之用，進一步優化學習環境。家長如想繼續支持學校需要，可透過右方二維碼進行「愛心樹」的捐助，多多益善，少少無拘。此外，本校將於2026年7月舉行「校慶歌舞劇」活動，同學現正排練中，屆時敬請各位家長繼續支持。



「照亮人」。耶穌來是照亮人。聖誕節是記念耶穌降生，成就「神與人同在」應許的日子。讓我們在佳節期間多與親友相聚，效法耶穌，多說多做「照亮人」的事。假期間請家長小心看管子女，以免他們誤交損友，誤入歧途。「毒品害人，影響一生」，父母務須警惕。

再說「照亮人」。學校的對象是學生，父母是兒女一生的「明燈」，時刻照亮他們。要照亮下一代，我們必先要明白時下年青人身處的環境。大多數中學生家長以前生長於一個資訊科技不發達的年代，人與人相處著重面對面的互相認識和理解。縱使有時在學校與同學起了爭執，回家亦可歇息，與家人真摯相處，吃完晚飯一起看看那套期待了一整天的電視劇劇情如何發展下去；有時會跟同學「煲電話粥」，做完功課便睡覺。清早起來活力充沛，那個昨天原本不和的同學隨時不知不覺地一同說起話來，好像昨天歸昨天，不開心的事一掃而空。相信各位家長和我都是在這種簡單的環境中成長，說起來其實是挺幸福的。

這一代不然。每個學童手上從小就有一部手提電話，集溝通、收發資訊、娛樂、互動於一身，無時無刻接通世界，人人都愛上它，機不離手。手機方便了生活，可即時與人溝通，亦豐富了學習，更方便擷取資訊，提升工作效能；不過，手機亦製造了問題，尤其對正處於探索自己階段的青少年人影響至深。作為父母，明白子女成長的環境，有助理解他們，發展正向溝通；作為子女，更要明白那部手機對自身成長的影響，學習善用它。

一般來說，最困擾成長中學童的是人際關係問題。「手機依賴」和社交問題息息相關，社交媒體中彈出來的訊息（點讚、回應）容易使人上癮。網上充斥著吸睛的負面評論帖文，負面訊息會引發個人不安情緒甚或焦慮；加上年青年人又愛用短訊溝通，碎片化的文字有時



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



未能充分表達語氣，使人常花精力去猜測對方話中之意及釐清誤會，彼此親密卻疏離，負面情緒又無法好像上一代一樣可在晚間得到喘息，社交焦慮24/7（24小時7日）與人常在，使人焦慮到心累，這困境不妨稱為「焦累」。

人人都有手機，人人都有鏡頭，有人卻把手機鏡頭變作威嚇別人的工具，歡喜攝取別人的影像，放在社交平台上讓人評頭品足，發動24/7的公審。帖文及留言者刀光劍影，可知其實沒有人能免於恐懼，最後網上社交引致集體焦累。不少藝人一心希望藉舞台帶給人娛樂，但換來的是慘不忍睹的網上惡評。他們原定所帶給人的歡樂我想應不包括那些藉惡意批評而獲取的個人快感吧！可惜他們需要流量支持，在大眾平台曝光是工作必需的，確實阻截不了那些把快樂建築在別人痛苦身上的人。我們不時有聞有藝人心底裡其實憂鬱。

手機帶給人即時的娛樂，這種「即時性」或會引致反效果。現代人無需等候便可即時獲得娛樂滿足，這是好還是壞？原來等候讓人學會珍惜，過程中能獲取幸福感和滿足感。相反，不「勞」而獲的娛樂滿足感使我們習慣不懂珍惜，更養成要有就有，萬事必須如己意立刻成就滿足自己的心態；若事情不似預期，就會轉向防衛逃避，抗逆力漸漸下降。即時滿足亦會使「滿足線」逐步升高，一般的快樂（低強度或延後快樂）不能再滿足自己，幸福感會下滑，更會教人失去了耐性；例如經常刷短片的，有否察覺自己已漸漸失去了專注能力和耐性去觀賞超過三秒、有起承轉合及有深度的兩小時電影？更遑論閱讀靜止的書籍吧。

很多人說要有Me Time，但所謂Me Time，說穿了其實是大部份時間在滑手機，說：「這是最好的時間，因為不用思考」云云。這反映出人的心靈確是累透了，平日與人碎片化的互動又不能激勵自己，便自我懷疑，如質疑自己「勤勞工作／讀書為何？」加上焦累，自然就嚮往一處可以不用思考的地方。的確，休息和放鬆是工作／學習過程中維持精神健康不可或缺的元素，但越來越多人（甚至活力四射的年青人）視之為生活的目標，在早期的生涯規劃中就停止追求自我實現，包括學業、工作、人際關係，甚至將來的婚姻，心想只要滿足生活基本所需，不要壓力，沒有責任，人生便可以了，甚至有人剛上班一、兩年就計劃退休。當然，心累還有其他因素，然而學童時代的焦累和日後的躺平心態，相信是有關係的。

如此說來，科技帶給我們便利，也潛藏風險，同學和家長應提高意識。科技的發展很快，現在的生活比以前的複雜了，更虛耗能量，我們有時忽略了它對我們的深層影響。「水能載舟，亦能覆舟。」保羅亦勉勵我們：「眾人以為美的事，要留心去做。」（羅馬書12:17）今天是手機，明日是人工智能（AI），我們要謹慎善用，並顧己及人；神在暗中察看，必會報答我們。（參馬太福音6:4）全世界的資訊科技必會發展下去，惟本校會繼續加強學生善用資訊科技的教導。

聖誕將至，祝各位聖誕蒙恩，新年進步；以馬內利，神與各位同在！

區國年校長
二零二五年十二月十日