



崇真家書 (59)

各位家長、各位同學：

新學年伊始，歡迎一眾師生重回校園，亦歡迎中一新同學及插班生進入崇真大家庭。

昨天(9月2日)是開學禮，承蒙教育局局長蔡若蓮博士太平紳士撥冗蒞臨，為本校師生在未來一年的學習及工作打氣，萬分感謝。蔡局長在開學禮上勉勵同學在繁重的學習中謹記4Rs。第一R是休息(Rest)。正所謂「Start a good day with a good sleep」，現今學生習慣晚睡，睡眠不足，學習無疑會事倍功半，情緒亦會傾向負面。第二R是放鬆(Relaxation)。局長提議同學多做自己喜歡的事，例如：繪畫、聽音樂、行山、運動等有益身心的活動，從而放鬆自己釋放壓力。第三R是人際關係(Relationship)。與他人相處應互相尊重和包容，



家長、老師、同學也應努力營造溫馨有愛的家庭和校園，互相扶持。最後的R是抗逆力(Resilience)。局長勉勵同學：「人生不如意事十常八九，不是每一樣事情都會獲得讚美和支持；不過，亦不是每天都是8號風球，逆境終有一天會過去的。」我在高中開學禮上亦補充，「失敗」本身不是真正的失敗，真正的失敗是我們面對「失敗」的負面情緒，包括自我否定，以致一蹶不振，「成功」就會與我們越來越遠了。我們應學習像「不倒翁」一樣，即使跌倒，也能再站起來。蔡局長親手摺了一張「不倒翁」心意卡，送給全校同學。



在開學禮上，本校校監劉錦昌先生亦以《聖經·哥林多前書》第六章十九節勉勵我們：「豈不知你們的身體就是聖靈的殿嗎？」這段經文提醒我們，身體不僅是靈性生活的容器，也是用來服事上帝和他人的工具，因此我們應該好好保養顧惜。當我們保持身體健康時，就能更好地學習，因為健康的情緒和正向的人生態度能激發學習的動機和興趣。教育局的《4Rs精神健康約章》是一項適時的倡議，幫助學生在維持健康壓力水平下持續愉快地學習，提升幸福感，亦為終身學習提供了良好的基礎；長遠而言，能使人越戰越強。



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

記得在上學年度，除中三級外（因有繁重的功課），其他年級的學生均在不同學段面對不同程度的補課，以追趕因疫情所失去的學時。有鑑於此，在七月暑假前的試後活動期間，本校老師共安排了共33項活動，讓同學在繁忙的考試後可舒展身心，包括：STEAM嘉年華@CityU、English Musical、HERO明星籃球友誼賽、Servant Team年終（兩日一夜）感恩祭、古代華夏運動會、師生同樂日、校內足球活動、領袖生訓練營、學生會Fashion Show、朋輩輔導BBQ暨結業禮、深圳創新科技考察團、理財達人、全球智慧城市與AI發展講座、大學實驗室參觀暨入學講座、SLP製作、升學及職業講座、中三選科講座、文憑試全攻略、模擬放榜、職業全接觸、中文科模擬SBA匯報、中一地理科中環城市考察、中二級「行行出狀元」、中三橋樑課程（中、英、數科）、社際話劇比賽、班際歌唱比賽及各大音樂表演等等。本校繼上年度新增了「劍擊學會」及「桌遊學會」後，本年度亦增設了兩個興趣班，分別是Kung Fu Class和STEAM Academy。



學校聽取了同學的意見，把二樓「詹功讓伉儷考試資源中心」（204室）重新裝修改建，現正加快工序，希望同學可儘快使用我們優化的設施，在一個放鬆和愉快的空間自習；圖書館亦會於下學期裝修，下學年會以新面貌出現。學校更會增設「中國文化推廣」室，同學在學習我國文化的同時，更可透過書法、國畫、茶藝等傳統技藝學習安靜、放鬆和專注。

學校將於9月20日（五）中午12:00舉行「午間茶敘」，邀請家長與校長和老師一起午膳（學校食堂午膳飯盒），了解食物質素及子女日常生活，彼此交流，促進家校溝通。活動費用全免，歡迎各位家長出席，敬請密切留意電子短訊及踴躍報名。感謝家長對本校的信任，今年四班（共130人）中一同學的入學水平更上一層樓。盼望各位同學在新學年，不但學識有長進，體格、品格、心理、情緒、待人接物方面，在主的道上皆有美好的進步及成長。

祝各位
身心康泰 學業進步

區國年校長
二零二四年九月三日