



崇真家書 (27)

各位家長、各位同學：

大家好！歡迎中一新同學加入我們崇真書院的大家庭。《崇真家書》乃校長寫給家長和同學的信，約一月一封，讓大家能透過文字，對教育及學校的政策、人和事增加了解，並同時感應學校的脈膊。

【堅毅精神】

香港運動員揚威東奧，勇奪一金兩銀三銅；如此佳績，史無前例，全港市民皆為他們感到驕傲。他們的成功非僥倖，更不是垂手可得；運動員訓練艱苦，過著有紀律的生活，飲食自約，在疫情下也不例外。其實在奧運殿堂上的勝利是堅毅的鬥志，加上長期付出的汗水和淚水苦煉而成。空手道女子個人形銅牌得主劉慕裳說：「平時不練習，不會有人指責你，也不會有人知，其實要很自律」，最後她打出最「型」一仗。此外，我亦看見運動員不輕易放棄的精神：張家朗於男子花劍八強賽，在落後六分的形勢下仍能逐分追回，最後奪得奧運金牌不在話下；在一項柔道對賽中，我看見選手給對方打至右眼腫脹如雞蛋般大，雖三番四次被摔倒在地，手臂被鎖至險些脫臼，體力透支，但只見一絲希望，仍奮力進攻；鄧俊文和謝影雪在爭奪混雙羽毛球銅牌戰中，即使打至倒地仍然拼力作戰；「女車神」李慧詩在上屆里約奧運會女子凱林賽發生「炒車」意外，四年努力不消兩秒便付諸流水，今屆捲土重來，雖起初失利，但兩度從復活賽中「復活」，最後熱血地摘下獎牌；他們皆完美演繹體育精神，教人敬佩。

暑假期間我讀了一本有關日本人生活文化的書，其中一篇文章講述一位日本人氣女主播放棄進入豪門而選擇嫁給一位壽司師傅；她說：「我丈夫和我一樣，是在艱苦的環境中奮鬥出來，然後才擁有現在的工作，因此他很值得我尊敬。」其實，我們心裡尊敬人，跟日本主播欣賞自己的丈夫一樣，皆因個人內涵修養使然（<https://topick.hket.com/article/2852677/>），而堅毅的意志力所散發的魅力，不僅受人尊敬，還能為自己、家人、師長和疼你的人爭光。

【勇於面對挑戰】

除了艱苦訓練以追求卓越外，運動員還須學會克服種種壓力，包括如何面對緊張的氣氛、順境和一切的逆境，我尤其佩服運動員賽後應付傳媒訪問壓力的勇氣。刷新亞洲及個人紀錄的100及200公尺女子自由泳雙料銀牌得主何詩蓓說：「比賽時，兩成靠體能，八成是心理



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 / 2463 7373 網址：www.ttc.edu.hk 電郵：ttc@ttc.edu.hk 傳真：2463 7535

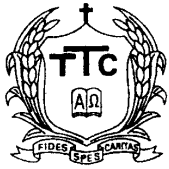
質素影響」，她每每笑容滿面，可見運動員在比賽中的抗壓能力對成功的重要性。杜凱琨和乒乓女團大戰日本選手前，哪有父母不掛心、不緊張，但他們不想增添女兒比賽的壓力，倒鼓勵女兒「享受」比賽，盡情發揮，結果她反而搏盡，兩代之間，似乎有其溝通之道。如有少年人說：讀書壓力很大，可否挪開或移除？我會說，逃避無疑是一個選項，但這種水平的人很難在人生中突破平庸而有所作為。在現代生活中，壓力是無可避免的，如果在學時同學不學好如何面對和處理它，當長大後面對工作或更大的壓力時，便很可能會遍體鱗傷，還可能連累別人；故此，早日學會以正向思維及積極態度面對壓力，才算為上上之策。

這一學年，各位同學將會面對不同的挑戰。中五和中六的同學，因必須追回測考的實戰經驗以準備公開試，須於星期六早上以長、短周形式回校補課；學校還會舉辦 IELTS 考試預備班，幫助有需要的同學考取理想成績，以準備升學所需。中四的同學將要面對三個選修科，我勸勉你們要盡力做好，竭力在 2024 年的文憑試中爭取三科選修科的佳績，因為這樣將是升上大學的最有利條件。中二、三的同學雖然沒有應考公開試的即時壓力，但同學在過去兩年斷續上課下所建立的學術基礎未必穩固，所以你們今年應該要比認真更認真，比一般的勤奮更勤奮。中一的新生同學，你們須盡快適應在中學階段以英文學習；由於學校需循序漸進準備由 2022/23 年度起開辦純英文班，今年中一的數學和科學科將會以全英語授課。各級的挑戰和壓力是大的，亦將會是艱苦的旅程，同學可承受壓力的程度，會起關鍵作用。

我看見鄧謝雖失落獎牌，在賽後訪問中仍互相道謝，他們歷盡起跌，彼此成就了對方，一起進步，不斷突破自我，可以看出他們對體育和友誼的深度理解和熱愛；我和一眾老師亦會時刻為各位同學加油，同學之間應學效他們勤勉共勵，勝不驕，敗不餒。願神加你們力量，使你們效法運動員那份堅毅的精神，爭取你們人生各項的「獎牌」，收成之日與家人和師長慶祝。

【學生全人及家長教育】

學校不只是讀書的地方，老師希望每位同學得以全人發展。今年學校的培育主題是「自律守規」。人應學會自限，不應自我中心，妄自尊大。保羅以自我的督責警告哥林多教會的信徒，說：「我是攻克己身，叫身服我；恐怕我傳福音給別人，自己反被棄絕了。」（林前 9:27）可見保羅時刻約束自己，恐怕得罪神；然而，我們守規，也不是只因懼怕懲罰而已，乃是因為我們應該須要時刻顧及別人，所以須自我約制。保羅說：「各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事。」（腓 2:4）可見同學「守規」，最好是「自律」。



校舍新翼的有蓋操場已圍封並加設冷氣設施，學生會的辦公室亦已搬至該處，準備將來更有效服務同學。今年共有四個候選內閣競逐學生會，氣氛熱烈，誰是學生會新會址的第一任主人？還看學生會選舉日（9月17日）。

家長教育方面，學校繼續籌辦「家長學堂」課程，日期和主題如下：

	日期	時間／地點	主題
1	2021年10月15日（五）	晚上 7:00-8:30／ 學校禮堂及課室	如何幫助子女學好英文
2	2022年2月11日（五）		品德教育
3	2022年5月6日（五）		情緒教育

活動費用全免，如家長出席三堂，將獲發證書表揚，敬請各位家長預留時間出席；冀家校合作，共同探討管教子女之道，培育他們健康成長。此外，今屆家長教師會的任期亦即將屆滿，並將於11月26日的家長教師會周年會員大會改選，歡迎各位家長報名參選，競逐成為下一任家長委員，協助學校制訂及推行各項的政策。敬請家長留意稍後發出的電子通告。

【接種疫苗】

8月16日，中二至中六同學開始回校補課，秩序井然，同學皆滿有笑容，專心學習，談話之間，他們說：「見到同學和朋友真開心！」我期盼我們能盡快恢復全日實體課，提供完整的教時，並能進行所有的課外活動，包括運動會等大型活動。現在，全校教職員疫苗接種率已達七成門檻，如果同學的接種率也達七成，意味我們可恢復全日面授課，否則同學須上午回校上實體課，下午回家上網課，學習進度繼續受阻，課外活動亦受限制（未接種疫苗的同學下午不可進行課外活動，只可進行網課）。根據初步統計，同學接種疫苗的情況不太理想，我在此再次呼籲家長儘快為子女接種疫苗（如有病患，應諮詢家庭醫生的意見），以讓同學回復正常學習。

最後，在此祝願各位家長身心康泰，每位同學均擁有美好的學習生活，成果豐碩。

區國年校長
二零二一年九月一日