



香港教育裝備行業協會 (Hong Kong Education Equipment Industry Association, 簡稱 HKEEIA) 一數字教育事務委員會是由一群充滿熱情和志向的教育工作者，當中包括學者、校董、校長及老師共同倡導和成立。我們的使命是提升香港教育產業的競爭力和創造力，以配合香港的教育發展和規劃，為學校提供更有效、更貼切的教育解決方案和產品，同時推動教育科技的創新。

## 白沙中學中六誓師大會： 搏盡無悔 夢想啟航

陳瑩瑩  
新會商會陳白沙紀念中學校長



白沙中學秉持「科技承載人文，夢想照亮未來，追求卓越人生」的理念，致力裝備學生迎接新世紀挑戰。為加強中六同學應試決心，激勵他們全力以赴，學校隆重舉行「中六級誓師大會」。校董、家長教師會及校友會代表均到場支持，為同學打氣，場面熱烈感人。

### 心懷夢想 搏盡無悔

白沙全體師生懷着共同的目標——帶領中六同學跨過人生重要的一關「DSE 公開考試」。

我選擇用簡單的四個字與大家共勉——「搏盡，無悔」。這不只是應考的口號，更是人生態度。

我告訴同學們：「天道酬勤。」這是一句古語，也是人生真理。勤奮雖不一定立即得到回報，但努力的精神會成為你最大的力量。當你們走進試場，無悔地奮鬥，無論結果如何，你們已經是一個蛻變的自己，你們就是火鳳凰再生的主角。

### 一場團結的盛會

我們安排了中六代表領誓，之後全場同學齊聲高呼口號。那一刻，我看到同學們眼神閃亮，充滿決心與勇氣。聲音響徹校園，這已不只是口號，而是一份共同的信念。

同學把自己對前途的期盼和勉勵字句寫下，掛在「願望樹」上。那一道道木牌，是夢想的重量，也是彼此守望的承諾。

隨後，校董、家長和校友代表一同上台，把象徵勝利的彩帶頒發給各班。這一份儀式感，背後的意義十分簡單：你們不是孤軍作戰，而是整個白沙大家庭的一分子。我看見同學們昂首挺胸，氣勢如虹，這就是團結的力量。

### 全方位的支持

我深明，考試之路往往沉重。學業固然是首要，但心理與身體的狀態至為關鍵。因此，我和同事們一起設計了「中六專享優惠區」：包括學生餐廳現金代用券、老師獎賞券、優先使用健身室和運動場、「無層次加油驚喜時刻」以及「精神健康日」等等。我希望，這些小小的安排，能為大家在備試路上增添一份喜悅和力量，讓你們在疲憊時得到支持，在焦慮中找到紓緩，在學業與生活中得到平衡。

最令我感動的，是這份支持並不是只有學校。還有校董、家長、校友，甚至更廣闊的教育界友好，都一同陪伴着你們。我特意在大會上強調——「你們不是孤軍一人」。

### 結語：展翅高飛

當誓師大會在掌聲與笑聲中完結，我心中充滿祝願。願你們懷着夢想與勇氣，運用所學，帶着所有支持者的支持，昂然踏進試場。

將來不管結果如何，你們已經在這一旅程中，成就了一個更加堅強、更加自信、更加成熟的自己。



## 津中專欄

### 心舟共渡

中國古代重視家教，父親教導兒子修身立業。《左傳·隱公三年》衛國公子州吁是寵姬所生，很受莊公的喜愛，大夫石碏勸諫莊公說：「臣聞愛子，教之以義方，弗納於邪。」「義方」是做人的道理，後用以代指父親的教訓，泛指「家教」。古代重視家庭教育的詩禮之家會把讀書為人的原則寫成家訓，如《顏氏家訓》、《朱子家訓》等。

時移世易，今天世界複雜多變，為謀生計，雙職父母的「家教」時間甚少，加上網絡資訊爆炸，「家教」甚難。因此學校規劃「家長教育」，鞏固「孩子」、「家長」和「學校」三者密不可分的關係，以助孩子順利健康成長。

近年，「家校合作」提升至「專業培訓」。我邀請教育心理學家和註冊社工，分別舉辦「精神健康急救課程（關懷青少年版）」和「家·CHANNEL 工作坊」（包括『情緒調節篇』、『各思覺察體驗』及『和氣學堂初體驗』）。家長們忙裏偷閒，學習專業知識，了解自己更理解孩子成長的需要。課程豐富充實，家長們於課堂結束時，滿載喜悅。媽媽說：「我知道今晚應該用什麼語氣跟兒子溝通了。」父母子女相處無對錯之分，但添加了語言的藝術、用上了愛的說話，往往就能消弭親子間的誤會於無形。

溝通，重點是聆聽。聽者「聞」也。佛家所謂「反聞聞自性，性成無上道」。「聞」——並非指用耳朵、耳根聞聲。「聞」，是超越一切聲音相的。「聞自性」，不是聞外面的聲塵，聽外面的聲音；而是聽心底說話，聽物我相融的感受，聽話語背後的想法和情緒。這便是教育心理學家強調「適切的溝通」的技巧，家長以接納、真誠和同理心溝通，耐心聆聽孩子們的意見和行為背後的想法，「開放聆

## 善聽 · 善話

校方邀請教育心理學家舉辦家長短期證書課程，「精神健康急救課程（關懷青少年版）」，從科學理論到實踐，家長獲益良多。



聽，明白理解青年背後的經驗」、「多肯定，少比較」、「感性的交流多於分析的重要」。

佛家經典《法華經大成》：「愛語攝。以善軟心。隨順一切眾生。安慰開喻。一切眾生。」亦對我們多有啟發。就是要多讚慰，善接引，利樂有情。舉個實例「你咁貪玩呀……」改作「你太外向」；「你成日坐唔定」可稱「你果然精力充沛」；「你做事猶豫不決」換做「你處事謹慎」；「你耳仔軟呀，人云亦云」改成「你性格隨和，嘗試勇敢些表達自己意見」。凡事轉換角度，以鼓勵積極扶持孩子，共同成長，家庭和諧溫馨。

就讓我們學習善聽，聞見空性；善話，慰藉心靈。

陳詩韻

佛教孔仙洲紀念中學校長  
黃大仙民政署青年發展及公民委員會委員  
黃大仙校長會副主席  
(黃大仙)教育局公益少年團主席



## 學與教博覽回顧：東灣莫羅瑞華學校教師分享

### 健康校園需有合適環境、規劃 胡老師：善用資源關注學生

多年來，政府與民間團體都呼籲關心學童情緒問題，有學校專門協助受情緒困擾的學童，輔導其身心健康。東灣莫羅瑞華學校是教育局資助的「群育學校」，該校胡志鏘老師於「學與教博覽 2025」的明報教育服務主題舞台上分享自身教學經驗，以及校方如何透過校園規劃和活動設計，協助學生克服情緒困擾。



▲胡志鏘老師在「學與教博覽 2025」分享東灣莫羅瑞華學校的校園規劃和活動設計，例如如何讓學生在舒適寧靜的環境放鬆身心。



▲東灣莫羅瑞華學校為政府資助的群育學校，為有情緒與行為問題的學童提供特殊教育服務。(校方網站圖片)

「如果你連死也不怕，又有什麼好怕？不如下來一起加油。」胡老師的這句說話，讓一個曾經站在天台邊緣的學生一步步回歸校園，甚至成為校內的明星人物。近來學生的精神健康問題備受關注，社會上其實也有不少資源供學校使用，從風險評估到危機處理均有顧及。

胡老師提到校方按照教育局推行的《4Rs 精神健康約章》，即休息 (Rest)、放鬆 (Relaxation)、人際關係 (Relationship)、抗逆力 (Resilience)，營造合適的校園環境、提供一系列相關活動，以提升學生以及教職員的身心健康狀況。

其中休息 (Rest) 方面，校方設置了「休閒閣」等地點，讓學生可以在舒適和寧靜的環境放鬆身心，例如校方把九巴捐贈的退役巴士改

裝成「東灣生態號」，在上層安裝吊牀和沙發，更放置了毛公仔作為安撫情緒的道具，讓老師與學生單對單聊天溝通時，能享受舒服安心的空間。

放鬆 (Relaxation) 方面，校方除了提供各式各樣的課外活動，如運動、烹飪等讓同學參與外，亦推行靜觀計劃。一般而言，情緒支援都需要他者協助，而靜觀則是透過安定下來，自行調適內在情緒。校園內設有靜觀室，讓學生可以到裏面嘗試「定下來」，讓他們有機會可以觀察、幫助自己。

人際關係 (Relationship) 和抗逆力 (Resilience) 方面，校內無論師生、生生，甚或乎校長與學生間的關係都相當重要，因此校長每個小息都會準備桌上遊戲，與學生們一同遊玩，與他們建立互信關係，將校園改造成輕鬆的場合，讓學生邊遊戲邊分享心事。

胡老師亦曾提議安排歷奇活動，校方早前帶學生體驗高空挑戰、划艇等，一方面老師在過程中的鼓勵與陪伴，能夠加深與學生的聯繫；另一方面，在面對恐懼之下完成挑戰，把不可能變成可能，也能提升學生的抗逆力。胡老師亦提醒教師也要關顧自己的心理健康，同工間可多相約參與活動，加強溝通與合作。



▲胡老師在分享中提到校方與全仁中醫合作，申請「健康校園計劃」的禁毒基金，用以提供各項活動予同學參與作為預防措施。(教育局網站圖片)

面對學生疑似有情緒問題，但又難以直接詢問，不知從何入手，胡老師提到網絡上有不少資源協助評估，提供各種案例，教師可利用這些案例為學生進行風險評估。例如學生成績突然大幅下滑、情緒無端失控等，便需要多加留意。此外，坊間亦提供不少課程，例如撒瑪利亞會提供一小時「防止自殺守門員」的網上課程，教師可透過觀看影片學習有關預防青少年自殺的知識及技巧。

個人情緒以外，濫用藥物問題亦會嚴重影響身心健康，也是學校需要關注的議題。校方與全仁中醫合作，申請「健康校園計劃」的禁毒基金，計劃為預防性質，提供各項活動予同學參與作為預防措施，亦有自願檢測服務，萬一發現有學生牽涉藥物問題，便會協助轉介專業人士跟進處理。



▲教育局推行的《4Rs 精神健康約章》，提倡四個促進精神健康的目標：休息 (Rest)、放鬆 (Relaxation)、人際關係 (Relationship)、抗逆力 (Resilience)。(教育局網站圖片)