



可道中學(嗇色園主辦)
二零二三至二零二四年度
十一月份通告第三號

地址：元朗洪水橋洪順路 11 號 電話：2479 9885 網址：<http://www.hodao.edu.hk>

十一月份通告

敬啟者：茲有下列事項，敬希 台端垂注並加以配合：

一. 轉換冬季校服

11 月 13 日(一)至 11 月 17 日(五)為轉換冬季校服之過渡期，同學可按需要穿著整齊夏季或冬季校服。11 月 20 日(一)起，所有同學必須穿著整齊冬季校服回校。

二. 周年陸運會

本校將於二零二三年十一月二十四(五)日及二十七日(一)舉行第三十三屆周年陸運會，詳情如下：

(a.) 十一月二十四日及二十七日分別為本校陸運會之初賽及決賽日，所有同學必須於上午八時十分前到達天水圍球場，並穿著整齊體育服裝。兩天之午膳時間為下午十二時三十分至一時四十五分，放學時間為下午四時十五分(視乎賽事進度)。

如因天氣惡劣須終止賽事，校方將安排學生在安全情況下於天水圍球場解散回家。

(b.) 十一月二十八日為陸運會翌日補假。

(c.) 本校希望各家長能參與其盛，現誠意邀請 貴家長於十一月二十七日(一)決賽日下午二時十五分蒞臨觀賞，亦歡迎家長參與當日之家長教師會競技活動，與眾同樂。現附當天下午之秩序表，懇請察照。如蒙賞光，當令大會生色不少。

決賽日：十一月二十七日(一) 下午秩序表：

2:15pm	校友會盃師生接力賽
2:30pm	家長教師會活動
2:45pm	啦啦隊表演
3:20pm	頒獎禮
4:00pm	放學

(d.) 為使陸運會開幕典禮能順利進行，所有中三級同學及各制服隊伍須出席於十一月十五日(三)放學後之綵排，故上述同學當天之放學時間須延至下午五時正。

三. 捐贈校服

為響應環保，家長如發現 貴子弟的校服已不合尺碼，狀態完好及沒破損，歡迎將舊校服(冬季或夏季均可)洗淨捐出，以惠及其他有需要的同學。有意捐贈者請於十一月三十日或之前，將捐出之校服放進學校大堂收集箱內。

四. 學校綠化講座

為了培養學生責任感及宣揚環保訊息，以及培養學生對種植的興趣，德育及公民教育組參與由元朗區康樂及文化事務署舉辦的「元朗區綠化推廣及社區參與活動」計劃—綠化講座2023/24，活動詳情如下：

日期：2023年12月6日(星期三)

時間：下午四時三十分至六時正

地點：本校課室

講座：迷你拼景

簡介：學生自我創建精緻的迷你花園，將幾款不同品種的小苗栽種成拼景。

名額：20

費用：全免

備註：1.學生自備環保袋，以便盛載完成品。

2.如參加者超出限額，則以抽籤決定。

五. 免費索取首個國家級賽事門票

首個國家級賽事、由國家體育總局網球運動管理中心及中國網球協會直接領導的中國網球巡迴賽將於2023年11月19日至26日，假維多利亞公園網球場舉行。為推動青少年的全人發展，凝聚學生對國家體育發展及運動員的關注和支持，本校取得首日開幕禮及賽事之門票40張供學生免費索取。藉此鼓勵前往觀賽，親身感受國家級網球賽事，增加他們對中國體育發展的認識。

日期：2023年11月19日(星期日)

賽程：開幕禮暨男、女子預選賽第一輪

時間：10:00 – 18:00 (實際時間待定)

地點：維多利亞公園網球場(香港銅鑼灣興發街一號)

如家長欲索取免費電子門票，請於11月7日或之前填妥本通告。若申領數量多上限，將以抽籤決定。成功分配電子門票者，校方將於11月15日前將二維碼(QR code)透過EClass Parents APPS個別發放。敬請留意。

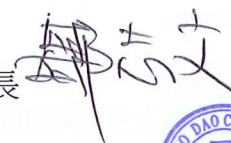
六. 精神健康資訊

青少年的精神健康向來備受關注。為推廣精神健康，衛生署學生健康服務分別為家長及學生製作了「精神健康資源(學生篇)」及(家長篇)。(請查閱附件)，提供各類實用的精神健康資訊，如「網絡安全」、「學習壓力」及「與人關係」等資訊，讓家長及學生了解身心健康的重要性。

有關上述各項，台端如有疑問，歡迎致電本校查詢。

此致
貴家長

喬色園主辦可道中學校長



謹啟

二零二三年十一月一日



十一月份通告

【 回 條 】

(請於 11 月 7 日或以前將回條交回班主任)

敬覆者：頃閱來函，已知悉下列各項，本人定當予以配合：

一. 轉換冬季校服

二. 周年陸運會

本人將依時出席觀賞 貴校陸運會決賽日(27/11)下午賽事。

本人將依時出席觀賞 貴校陸運會貴校陸運會決賽日(27/11)下午賽事，
並有興趣參加家長教師會競技活動。

本人因事未能出席觀賞 貴校陸運會決賽日(27/11)下午賽事。

三. 捐贈校服

四. 學校綠化講座

敝子女	<input type="checkbox"/> 參 加	學校綠化講座。
	<input type="checkbox"/> 不參加	

請於適當空格內加上✓號

五. 本人欲索取首個國家級賽事門票：_____張

六. 精神健康資訊

此覆

嗇色園主辦可道中學校長

家長姓名：_____

家長簽署：_____

學生姓名：_____

班 別：_____

班 號：_____

二零二三年十一月 日



精神健康資源

青少年「寓樂資訊」—
YouthCan



衛生署學生健康服務—
情緒健康小錦囊



學生自助錦囊



信息圖像



了解及處理孤獨



信息圖像



如何處理焦慮情緒



信息圖像



了解及應對生活裡不確定的情況



信息圖像



親人離世後我可以怎樣的



信息圖像



理解和處理憤怒與沮喪



信息圖像



了解及改善失眠問題



信息圖像



如何處理在校和在家的衝突



信息圖像



不再拖延

網絡安全

網上惡意言論



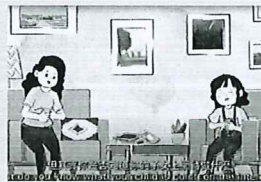
短片



信息圖像



網絡安全知多D



短片



健康「貼士」：健康地使用互聯網及電子屏幕產品



短片



信息圖像



課金也會成癮？



信息圖像



五大常見網上陷阱



信息圖像



網絡欺凌事件簿



短片

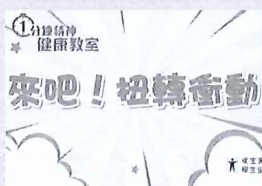


信息圖像



情緒困擾

來吧！扭轉衝動



短片



抑鬱症的謬誤



短片



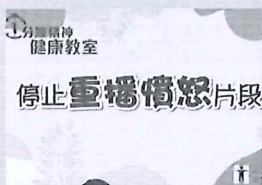
短片



信息圖像



停止重播憤怒片段



短片



預防和紓緩壓力的7個好習慣



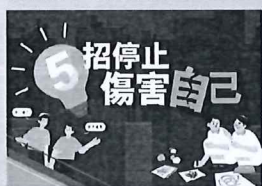
短片



信息圖像



5招停止傷害自己



短片



信息圖像



提升抗逆力



短片



當目睹嚴重事故

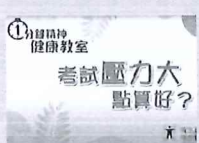


信息圖像



學習壓力

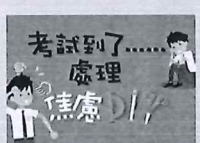
考試壓力大點算好？



短片



考試到了……處理焦慮DIY



信息圖像



壓唔倒我



信息圖像



為DSE同學仔打打氣



信息圖像



開學Get set, Go!



信息圖像



睡眠有法

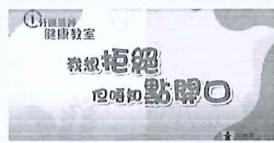


短片



與人關係

我想拒絕……但唔知點開口



短片



昇爸媽知道你關心佢哋嘅



短片

信息圖像



放下批評 表達所需



短片



好到冇朋友



短片

信息圖像



建立有質素的友誼



信息圖像



友情與愛情



短片

信息圖像



自我認同

自我認識



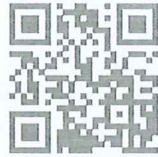
信息圖像





精神健康資源

青少年「寓樂資訊」—
YouthCan



衛生署學生健康服務—
情緒健康小錦囊



家長關懷錦囊



信息圖像



了解及處理孤獨



信息圖像



家長如何處理孩子的
焦慮情緒



信息圖像



協助孩子了解 and 面對生活
中不確定的情況



信息圖像



協助兒童及青少年走出
哀傷



信息圖像



理解和處理憤怒和沮喪



信息圖像



了解及改善子女失眠問題



信息圖像



如何處理孩子在校和
在家的衝突



信息圖像



不再拖延

網絡安全

網上惡意言論



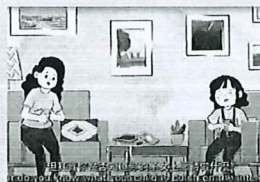
短片



信息圖像



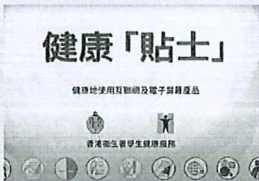
網絡安全知多D



短片



健康「貼士」：健康地使用互聯網及電子屏幕產品



短片



信息圖像



課金也會成癮？



信息圖像



五大常見網上陷阱



信息圖像



網絡欺凌事件簿



短片



信息圖像



子女情緒困擾

5招停止傷害自己



短片



信息圖像



預防和舒緩壓力的7個好習慣



短片



信息圖像



抑鬱症的謬誤



短片



短片



信息圖像



提升抗逆力



短片



當目睹嚴重事故



信息圖像



兒童壓力的處理



信息圖像



子女學習壓力

考試壓力大點算好？



短片



如何稱讚子女



短片



衝突下的微妙溝通



信息圖像



睡眠有法



短片



為DSE同學仔打打氣



信息圖像



親子關係

疫情壓力

親子防疫攻略



信息圖像



疫情下的親子關係



短片

