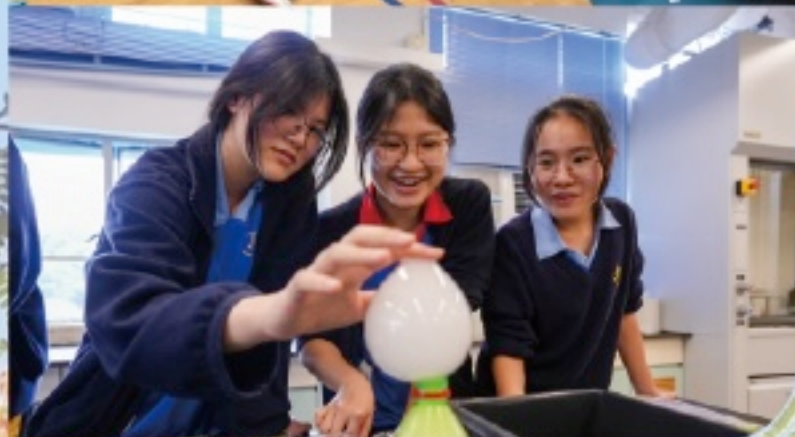




路德會呂明才中學

Lui Ming Choi Lutheran College



橋樑

第195期



LUI MING CHOI
LUTHERAN COLLEGE

(2026年9月份)

校長分享

突破・超越

馬玉娟校長

「他們年老的時候仍要結果子，要滿了汁漿而常發青」（詩篇 92:14）

要數 2026 年其中一項舉世矚目的體壇盛事，相信莫過於在 6、7 月間舉行的世界杯足球比賽。即使是足球運動的門外漢，我也會留意相關的消息報道，其中，印象最深刻的是葡萄牙的 C 朗拿度和阿根廷的美斯這兩位球星。

作為球王級的足球員，他們的技術固不待言，但使人由衷敬佩的是，兩位球員的年齡分別是 41 歲和 39 歲，即是已踏進「中年」的階段。然而，他們現今縱使沒有年青時的體能和速度，但卻能運用不斷累積的經驗和技術，突破年齡的限制，超越體能的障礙，在綠茵場上，縱橫馳騁，指揮若定。即使他們的國家隊最終未能奪冠，但兩位球員以堅毅不撓的鬥志，奮發圖強的精神，不斷突破局限，超越困阻，實在是值得我們學習的榜樣！

本校新學年的主題——「突破・超越」，正是期望同學們遇到挑戰時，能夠積極面對，通過訂立具體可行的目標，持之以恆的實踐，專注於自己微小的進步，力求突破局限，發揮未知的潛能，從而超越「昨天的我」。

最近，同事轉發一則關於一位校友追夢的故事。這位校友一直熱愛足球運動，踴躍參與校內、校外比賽。我曾看過他在球場上的英姿，腳法細膩，速度飛快，盤帶過人如行雲流水。為了追求成為職業足球員的夢想，他在學時已力求突破校際比賽的水平，積極參加職業足球隊的訓練。畢業後，他依然堅持理想，不斷砥礪球技，從青年軍

到預備組，拾級而上，如今已正式成為香港超級聯賽的職業球員。縱然踏上職業運動員之路極其艱辛，前面亦尚有不同的挑戰，但他永不言棄，持續超越自我，這份堅持令人無比讚賞。

另外，在藝術領域，我校五位同學參加了一間機構舉辦的攝影活動。他們從最初對拍攝一竅不通，到後來學會拿起相機捕捉生活脈搏，並深深愛上攝影。在短短數月的密集訓練中，他們突破了自我框架，嘗試勇敢地走進社區的不同角落，將觸動心靈的畫面一一記錄下來。在八月下旬，他們的作品更在攝影展覽中展出。這趟奇妙的旅程，讓他們超越了日常生活的框框，為青春留下了最亮麗的印記。

此外，剛畢業的中六同學也邁進了人生新階段。他們有的升讀大學，有的修讀多元課程，繼續在人生的跑道上，向着理想馳騁。幾天前，一位校友欣喜地告訴我，她已完成大學課程，並以一級榮譽學位畢業，來年將修讀教育文憑，立志成為英文老師。她謙虛地說：「中學時，我從沒想過自己能大學畢業，更沒想過能裝備自己成為老師。」其實，這位同學一直默默耕耘，自強不息，方有今天的成就。我深信剛畢業的中六同學定能像這位校友般堅韌不拔，力爭上游，突破種種藩籬，勇敢地追尋夢想，在人生的新旅程中創造屬於自己的精彩篇章。

通過以上校友和同學的經歷，希望與大家分享一點正能量、一點推動力：面對未來或不可知的挑戰與轉變時，我們要勇於嘗試，敢於突破，持續求進，相信必定能成就一個比想像中更強大的自己。正如古人所云：「天行健，君子以自強不息。」（《周易》）

新學年即將開始，祝願各位家長與師生身體健康，主恩滿溢！

「我的神必照祂榮耀的豐富，在基督耶穌裡，使你們一切所需用的都充足。」（腓立比書 4:19）

家長須知

家 校 聯 繫

家長教師會消息

1. 配合新學年開始，本校家長教師會現正招收 2026/2027 年度會員，凡現就讀本校之學生，每一學生家庭得由一位家長參加成為會員（就讀本校子女多於一人，只需申請會籍一次），會員年費每位港幣貳拾元正。誠邀家長參加本校家長教師會，續予支持。
2. 本校家長教師會將於 10 月 25 日（日）下午二時召開會員大會，誠盼全體家長撥冗出席，共商會務，詳情將另行通知，敬請留意。

開學注意事項

1. 9 月 2 日（星期三）為班務處理及講座，放學時間約為中午 12:00。9 月 3 日（星期四）至 9 月 9 日（星期三）依特別時間表上課。初中級放學時間為中午 1:10；高中級放學時間為中午 1:20。特別時間表將於開學時派發。
2. 請家長收到本校派發的表格及回條（或電子回條）後，盡速填妥資料及簽署，並着 貴子女依時交回。
3. 學生及家長於本校派發的各類文件所填之個人資料，均只供校內及/或轉移予教育局作與教育有關的用途。
4. 本校費用是以智能卡系統徵收，請家長按時替戶口增值繳交。如有問題，可致電校務處 2149 2026 查詢。

收取高中學生堂費

按教育局通告第 6/2008 號〈學費及堂費的安排〉及 2025 年 8 月發出的〈收取堂費指引〉通知，2026/27 年度向高中學生一次過收取每年 340 元的堂費，以能有更充裕的資源支援教育開支；清貧學生的堂費將可申請豁免，家長若有困難，可向學校提出。本校將審慎評估收取堂費的水平及監察開支，以確保資源得以善用，符合成本效益。

家 校 聯 繫	<u>經教育局批准作特定用途的費用</u> 為配合課程發展及改善學習環境，本學年（2026/27）按教育局通告第 14/2012 號〈附件第(13)項：非標準項目收費〉向每位學生家長徵收有關費用（中一至中五每位學生全年 100 元正；中六每位學生 50 元正）。是項費用主要用於優化校園設施及補助學生學習所需之費用，有關收支蓋由家長教師會定期審核公布。 本校考慮到是項收費或會對部分學生家庭構成經濟壓力，家長如有困難，可向學校提出。
學 與 教	<u>校內考試安排</u> 本校全學年設上、下兩學期，每期舉行考試一次，各佔全學年 50% 比重（中六級只設一學期，全年舉行一次考試）。各級均設「平時分」反映學生之持續表現。 <u>學與教獎勵計劃</u> 1. 本校特別注重優良學習表現和正面學習態度，配合全校性獎勵活動「邁向標竿」計劃，鼓勵學生達成科目學習目標以獲得積點。各位家長請參考「初中每週家課時數分配指引」（【附件一】）；督促 貴子女完成家課，做好課前預習，多讀益智課外刊物及電子資訊，以收家校合作之效。（本校會通過 eClass 的家課表紀錄（ eHomework ）供初中學生家長查閱子女的家課安排）。 2. 高中各級同學必須切實做妥「校本評核」習作要求，以便向考評局呈報分數。 3. 體育科續辦「優秀運動員選舉」。（【附件二】）

2027 年全港性系統評估 (TSA 2027)

本港教育局於中、小學推行之「全港性系統評估」，本年度（2026 - 2027）繼續於全港中三級推行。所有中三級學生將於 2027 年 4 月及 6 月於校內參加中文、英文、數學三科之系統性評估，詳情見下：

評估項目	日期
說話評估（中文、英文）	2027 年 4 月 28 日（星期三） / 29 日（星期四）〔後備日：5 月 3 日（星期一）〕
紙筆評估（中文、英文、數學）	2027 年 6 月 17 日（星期四）、18 日（星期五）〔後備日：6 月 23 日（星期三）〕

請家長關注以上日程，並督導 貴子女專注學業，積極參與有關評估之學習活動，以期於「全港性系統評估」有良好表現。

中六級課後補課安排

中六級於星期一、二、四的上課日放學後，設有補課時段。所有中六學生必須出席，以提升應考香港中學文憑考試的技巧。補課時間表將於學期初派發。

2027 年度香港中學文憑考試報名

2027 年度香港中學文憑考試將於 9 月下旬開始報名階段。請中六級學生家長督促 貴子女關注報名程序的各項細則。如有疑問，可向 貴子女的班主任查詢。

有關香港中學文憑考試特別安排申請

有特殊教育需要的學生可申請香港中學文憑試的特別考試安排。考評局會按個別考生的情況及程度，作出適當的特別考試安排。擬申請的學生須注意以下事宜：

1. 申請者必須具有近期由專業人士（例如：精神科醫生、臨床心理學家、教育心理學家、職業治療師或言語治療師等）簽發的診斷或評估報告。
2. 凡符合申請資格的學生，須由家長具函向學校表達申請意願。
3. 提出申請的學生須按考評局的「申請指引」要求經學校遞交以下文件：
 - (a)有關的專業人士診斷／評估報告
 - (b)校內考試特別安排紀錄（學生必須曾在校內接受特別考試調適安排）
4. 經本校遞交考評局之申請個案，校內考試亦會予以特別安排。
5. 中五及中六同學請留意 9 月初派發有關通告。

講義紙張費 2026/2027

為加強學習效果，老師需要經常印刷大量講義及習作給同學，但由於紙張價格高漲，單憑政府津貼實難支持，故學校無奈要向學生徵收紙張費用。各級收費如下：

級別	每人繳交金額	級別	每人繳交金額
中一	\$130.00	中四	\$120.00
中二	\$130.00	中五	\$150.00
中三	\$150.00	中六	\$130.00

學年末，校方會按實際用紙數計算金額，餘額將回撥作班會活動經費，不足之數則由班會支付。

學生輔導服務

1. 本校重視學生之成長發展，特與不同機構合辦以下成長教育課程予各級同學。請家長在家庭教育方面予以配合，並鼓勵貴子女認真學習：

課程	協作機構	對象
成長新動力	路德會海濱花園綜合服務中心	中一級
生命教育工作坊	路德會海濱花園綜合服務中心	中二級
心智教育工作坊	路德會海濱花園綜合服務中心	中三級
性教育工作坊	路德會海濱花園綜合服務中心	中一至中六級
初中護苗教育課程	護苗基金	中一級

2. 本校社工李珈琪姑娘逢星期一、二、四及五駐校，社工鄭芷穎姑娘逢星期一、二、三及五駐校。家長如有需要，可致電本校與社工聯絡。
3. 歡迎中一級同學參加「大哥哥大姐姐」計劃，透過不同活動，除可盡快適應中學生生活外，亦能與高年級哥哥姐姐一同分享校園生活的點滴。

學生攜帶手提電話須知：

1. 學校規定學生不得攜帶手提電話回校，如有需要，家長必須向訓育組提出申請，申請表格隨開學文件派發。申請攜帶手提電話回校之學生，必須於開課後第一星期填妥及交回由班主任派發之申請表，經訓育組批核後每天按時間到指定地點辦妥交收手續。有關措施由2026年9月3日起生效。
2. 學生若未經批准而擅帶電話，一經發現，則列作攜帶違禁品處理，累積四次即記缺點一個；有關手提電話由校方暫存，並知會家長到校領回。

學生缺勤注意事項

1. 病假：家長須於病假當天早上 8:10 前致電(2492 0195)回校請假。學生復課當天須將家長信及醫生證明書帶回交班主任。
2. 事假：家長須事先(最遲於事假一天前)具家長信繕明事由，着學生帶回校交班主任。
3. 有關病假、事假函式樣，家長請參閱學生日記。
4. 根據教育局通告第 21/2024 號〈確保學生接受教育的權利〉規定，學校必須向該局申報學生缺課及輟學個案（不論其年齡及就讀級別）。不論學生的缺席的原因為何，學校必須在學生連續缺課的第七天，向教育局申報有關個案。
5. 本校規定凡遲到達四次者會被記缺點一個。請家長留意 貴子女考勤出席情況，並督促同學早睡早起，準時回校。

男、女生校服規定細則

為樹立淳樸的學習風氣，學生的校服、髮式及儀容均應清潔整齊、樸素簡約。請家長督促 貴子女遵守學校的校服儀容規定有關校服的規定細則，請詳見【附件三】。如有疑問，可向 貴子女的班主任或訓育主任查詢。

學生日常行為要點

詳見【附件四】。

本校對有特殊教育需要學生的照顧

本校學生支援組由特殊教育需要統籌主任領導，並由學生事務副校長擔當顧問，成員包括特殊教育需要支援教師、教育心理學家、駐校社工、輔導員和相關行政部門主任。本校設有機制，通過老師、家長、社工、言語治療師及教育心理學家的協作，及早識別和支援有特殊教育需要的學生，並運用學習支

學生成長支援

援津貼，結合其他資源，以「全校參與」模式，致力營造和諧校園文化、制訂支援策略及推行措施，照顧學生的多樣性，使所有學生均能接受適切的教育。

一、有特殊教育需要學生之定義

有特殊教育需要學生（Students with Special Education Need）是指：學生在學習上有困難或有某種身體殘疾，包括學習、社交、情緒和行為上的需要。據教育局分類，主要為：

· 特殊學習困難（SpLD）	· 注意力不足／過度活躍症（AD/HD）
· 自閉症（ASD）	· 智障（輕、中、嚴重）（ID）
· 肢體傷殘（PD）	· 視覺障礙（VI）
· 聽覺障礙（HI）	· 言語障礙（SLI）
· 精神病患（MI）	

二、本校照顧『有特殊教育需要學生』之策略

1. 及早識別

資料來源	途徑	時段
原先就讀學校	· 中一新生註冊時家長呈交之小學「轉交有特殊教育需要學生的資料」	中一新生註冊日
	· 學生於入學時轉交的相關證明文件	辦理新生入學手續
家長	· 開學後填交的「學生健康狀況調查表」	學年初
	· 家長主動聯絡校方，呈交相關的證明文件	全年
班主任、任教老師	· 在級會議上提出	全年
	· 通知學生支援組同工	全年

學 生 成 長 支 援	2. 適時介入及跟進（舉隅） ◆個案會議 ◆個別或小組輔導 ◆朋輩關顧 ◆課程、課堂及課業調適 ◆校內考測特別安排 ◆公開考試特別安排申請 ◆添購設備或資源 ◆外購支援服務 3. 營造和諧共融校園氛圍 ◆生命教育週 ◆教師專業發展及培訓 ◆「每月一篇」閱讀分享計劃 4. 評估檢討 ◆家長日 ◆問卷調查 ◆專家報告 ◆個案會議 家長如有垂詢，請與 貴子女的班主任或特殊教育需要統籌主任鄭明軒老師聯絡。
其 他 學 習 支 援	活動組 1. 學生須於9月11日（五）前，在網上填寫 Google Form 〈課外活動申請表〉（學校將會在 Google Classroom 各級資訊，發出以上申請表的連結）。活動的集會時間和地點請見【附件五】。學生填報時請注意： ☆ 所填報的活動舉行時間是否可互相配合。 ☆ 中一、二級同學必須參加最少一項制服團隊或體育小組隊伍。 2. 本學年續辦「班際全年總錦標」、「傑出學藝表現獎」及「最佳社員獎勵計劃」，章程分別詳見【附件六】、【附件七】、【附件八】。 3. 本學年的學生會會費\$20需連同其他雜費於9月初一併繳交。

初中學生午膳安排

本校安排初中學生於上課日（考試及特別活動除外）留校午膳，請留意下列有關午膳的安排：

1. 學校代訂午膳供應商飯盒：為讓學生於午膳時間能適時享用午餐，家長可於每月指定時間內為子女訂購學校午膳供應商的飯盒。本學年的午膳飯盒由丹尼食品有限公司供應。學生於每月 20 號前透過「丹尼食品有限公司」應用程式填寫餐單。家長可以到 7-Eleven 便利店或透過 Alipay HK（支付寶香港）、WeChat Pay HK（微訊支付香港）、FPS（轉數快）繳款。
2. 退餐及退款程序：學生如因告假缺席而需取消當天午膳，請家長於早上 9:00 前致電「丹尼食品有限公司」 2759 8251 或透過應用程式取消該天已預訂之午膳。所有退餐款項將於隔月退還。
3. 學生自備午膳：學生自備的午餐必須為「正餐」。
4. 家長送飯：家長可為子女預備午膳，於午膳時間前送往學校傳達處，並請於午餐飯袋附夾學生的班別及姓名，以作識別。

☆ 如家長選擇不訂購午膳供應商的飯盒，請遞交家長信，繕明 貴子女的午膳安排。

☞ 2026年9月份校務概要 ☜

學 與 教

1/9 (二)	開學禮；放學時間約為中午 12:00。
2/9 (三)	班務處理及講座；放學時間約為中午 12:00。
3/9 (四) 至 9/9 (三)	依特別時間表上課。初中級放學時間為中午 1:10； 高中級放學時間為中午 1:20。
9 月下旬	中六報考公開試

學 生 成 長 支 援

輔導組

將於九月舉行下列活動，敬希家長和同學垂注：

19/9 (六)	培英英語班 (1)
	廣東話班 (1)
21/9 (一)	中一和諧校園課
	大哥哥大姐姐領袖訓練 (1)
28/9 (一)	中一護苗教育課程

訓育組

1. 9 月 4 日 (星期五)：舉行領袖生培訓日，各領袖生須在放學後留校，參與培訓。
2. 9 月 7 日 (星期一)：新一屆領袖生同學開始當值，協助維持學校良好的秩序。同學必須服從領袖生同學的指示。

靈德及公民教育組

1. 校園團契

校園團契乃課外活動之一，歡迎同學選作本學年的課外活動。校園團契每周有不同的主題，內容包括詩歌分享、研讀聖經認識上帝、團體遊戲、小組分享及祈禱，讓同學在身、心、社、靈各方面互相建立和成長，歡迎所有同學出席！

日期：逢星期三（9月16、23、30日）

時間：下午4:00-5:15

地點：禮堂

本學年第一次聚會將於9月16日（三）放學後在禮堂舉行，期待與大家相聚哦！

2. 校園敬拜隊

透過詩歌分享，在校園裏帶領師生敬拜讚美上帝。導師會安排不定期的練習及靈性栽培。

現招募對樂器或唱詩有興趣的同學，可向116室何麗芬老師查詢報名。

3. 將於九月舉行下列活動，敬希家長和同學垂注：

11/9（五）	周會崇拜 主題：突破超越·恩典同行 分享嘉賓：何崙醫生
---------	-----------------------------------

活動組

將於九月舉行下列活動，敬希家長和同學垂注：

18/9（五）	第四至六節將舉行四社的社員大會。
25/9（五）	第五、六節將舉行學生會選舉／答問會。

學生成果分享

1. 本校章桐華、林子萱及柯嘉儀三位同學於 2026 年香港中學文憑考試取得優異成績。章同學獲香港大學取錄，入讀社會科學學院的社會工作學士課程；林同學獲香港科技大學取錄，入讀理學院的科學（B 組）課程；柯同學獲香港科技大學取錄，入讀工商管理學院的工商管理課程。
2. 本校於外交部駐香港特別行政區特派員公署及香港明天更好基金主辦第十八屆「香港盃外交知識競賽（中學組）」初賽全港排名第三，並在決賽奪得銅獎，參賽同學為：2A 胡文森、4A 陳正晨、4A 嚴淪軒、4A 吳若琳、5A 倪米琦、5A 葉思蓓。本校同時榮獲踴躍參與學校獎，並獲邀參與 7 月 20 日至 29 日舉行的得獎代表團，前往北京和雲南考察及學習，了解國家發展。
3. 「荃葵青優秀學生選舉」是由荃灣青年會與葵青青年團合辦的年度活動，旨在表彰荃灣及葵青區內學術、品德及才華兼備的傑出中學生。本校學生榮獲以下獎項：
 - ☆ 初中組優異獎：3A 叶靜怡
 - ☆ 高中組優異獎：5A 倪米琦、5A 葉思蓓
4. 本校賽艇隊於由元朗區體育會主辦、文化體育及旅遊局贊助的「元朗室內賽艇挑戰賽 2026」取得以下佳績：
 - ☆ 男子青年組 1000 米冠軍：2A 張東旭
 - ☆ 男子青年組 500 米冠軍：5A 鄔政希
 - ☆ 男子青年組 4x500 米冠軍：2A 張東旭、5D 鄭宇軒、5D 翁煒鋒、5A 鄔政希
 - ☆ 15 分鐘 5 人接力賽冠軍：5B 蔡奕涵、5B 余承翔、5D 鄭宇軒、4C 楊杰山、4C 李俊熙

5. 5C 馬錦兒於中國香港射箭總會主辦的「新界區際射箭錦標賽暨公開賽 2026」奪得女子反曲弓新秀組季軍。
6. 本校射箭隊於由香港大埔 08 射箭會主辦的「創知夏日盃射箭比賽」取得以下佳績：
 - ☆ 新手組季軍：1A 柯彥琳
 - ☆ 新手組第五名：1A 蔣子晨
 - ☆ 新手組第六名：1A 陳曉洋
7. 5A 鄔政希於「第三屆男子形體健美新界區中學邀請賽」奪得 176cm 以上組別亞軍。
8. 本校於消費者委員會及教育局合辦的第三屆「智醒消費學堂」：「消費・智惜碳」問答比賽奪得季軍，參賽同學為：4A 嚴渝軒（隊長）、4A 吳若琳、4B 鄧詩琪、4A 陳鏡升、4A 林孝琬。
9. 2025 至 2026 學年最佳領袖生選舉結果如下：
 - ☆ 最佳領袖生：5A 倪米琦、5A 葉思蓓
 - ☆ 優異領袖生：5A 黃振源、5A 梁閔稀、5A 林梓烱、5A 吳紫瑤、4B 鄧詩琪

信仰小品

當暑假模式遇上恩典模式

黃振權校牧

在基督裡的恩典與突破

親愛的同學們，暑假過後，新學年又開始了。也許你還未完全從假期模式切換回來：鬧鐘一響，心裡第一個念頭可能不是「感謝主，又是新一天」，而是「可不可以再睡五分鐘？」可是，新學年就像一本剛翻開的新簿，雖然我們不知道接下來會寫上什麼，但我們知道，主耶穌願意與我們一起面對每一頁。

今年，我想邀請大家一起思想一個題目：「在基督裡的恩典與突破」。恩典，聽起來很溫柔；突破，聽起來很有力量。原來在基督裡，真正的成長不是單靠自己咬緊牙關，也不是遇到困難就放棄，而是在上帝的恩典中，勇敢踏出下一步。

一個小故事：那個不敢舉手的同學

有一位中學生，平日很怕在班上發言。每次老師問問題，他其實知道答案，手卻像被膠水黏在桌上一樣，怎樣也舉不起來。新學年開始，他為自己定下一個小目標：每星期至少在課堂上主動回答一次問題。第一次，他的聲音很小，心跳很快，甚至答得不完全正確；但老師鼓勵他，同學也沒有嘲笑他。慢慢地，他發現突破不一定是一下子變得很厲害，而是願意在害怕中仍然嘗試。更重要的是，他在禱告中明白：上帝不是只愛成功的我，也愛正在學習、正在跌倒又站起來的我。

給同學的三個新學年提醒

1. 在壓力中記得恩典：成績重要，但你的價值不是由分數決定；你的身份是在基督裡蒙愛的兒女。
2. 每天給自己一個小突破：不要輕看小小的進步。今天比昨天早一點溫習、少一點拖延、多一點禱告，都是成長。
3. 與神同行，也與人同行：不要獨自承擔所有困難。學懂向老師、父母、牧者、團契導師和可信任的朋友尋求幫助。

結語

親愛的同學們，新學年不是一場孤單的比賽，而是一段與主同行的旅程。願你們在恩典中學會安穩，也在基督裡有勇氣突破。當你覺得自己不夠好，請記得：上帝的恩典夠你用；當你覺得前路很難，請記得：主已經走在你前面。願你們在新的學年裡，不只是追求分數上的進步，更追求生命裡的成長，成為有信心、有智慧、有愛心、有盼望的年輕人。

親子教育資訊—健康生活

- ☆ 衛生署學生健康服務「健康資訊」提供不同範疇，包括：健康生活、飲食與營養、體能活動、骨骼與脊柱健康、眼睛／視力健康、耳朵／聽覺健康／聲線、心理社交健康、性教育、沉溺行為、健康地使用互聯網及電子屏幕產品、學習與擇業等方面的健康資訊。網址：

https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health.html



- ☆ 衛生署衛生防護中心「健康資訊」提供不同範疇，包括：傳染病、非傳染病及健康生活、健康人生路、器官捐贈、旅遊健康、健康及衛生、疫苗接種計劃、抗菌素耐藥性及中毒等方面的健康資訊。網址：

<https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/submenu/index.html>



- ☆ 康樂及文化事務署「普及健體運動」旨在提高市民對運動的興趣，宣揚運動對健康的好處，並鼓勵市民把運動融入生活，培養勤做運動的家庭文化。網址：

<https://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/>



- ☆ 民政及青年事務局「政府青少年網站—健康生活」網頁臚列：身心健康、性教育、吸煙及毒品三方面與青少年健康生活相關的網頁連結。網址：

<https://www.youth.gov.hk/tc/cultural-leisure/useful-links/ba873a79-00fb-4c06-alac-1903fd29fcdd>



- ☆ 香港青年協會「全健生活之道」介紹全健(Wellness)生活的六大範疇及相關資訊。網址：

<https://wmc.hkfyg.org.hk/emol0/>



☞ 每月金句 ☜

2026 年 9 月

我靠著那加給我力量的，凡事都能做。

腓立比書 4:13

I can do all this through him who gives me strength.

Philippians 4:13

2026/2027 初中每週家課時數分配指引

星期 小時 科目	1A					1B					1C				
	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五
中文	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
英文		1.0	1.0	1.0	1.0		1.0	1.0	1.0	1.0	0.5	1.0	1.0	0.5	1.0
數學	0.5	0.5	1.0	0.5			0.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0		0.5	0.5
其他	1.0	0.5		0.5	1.0	1.5	0.5		0.5	0.5	1.0		0.5	1.0	0.5
總計	2.0	2.5	2.5	2.5	2.5	2.0	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.0	2.5	2.5

星期 小時 科目	2A					2B					2C				
	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五
中文	0.5	0.5	0.5	0.5		0.5	0.5	0.5		0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
英文	0.5	1.0		0.5	1.0	0.5	1.0		0.5	1.0	0.5	1.0	0.5	1.0	
數學	0.5	0.5	0.5	0.5		0.5		0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5		0.5
其他	0.5		1.0	0.5	1.0	0.5	0.5	1.0	1.0		0.5		0.5	0.5	1.5
總計	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0

星期 小時 科目	3A					3B					3C				
	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五
中文	0.5	0.5	0.5		0.5		0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5		0.5
英文	1.0	0.5	0.5	1.0		1.0	0.5	0.5	1.0		1.0	0.5		1.0	0.5
數學	0.5	0.5	0.5	0.5		0.5	0.5		0.5	0.5	0.5	0.5	0.5		0.5
其他		0.5	0.5	0.5	1.5	0.5	0.5	1.0		1.0		0.5	1.0	1.0	0.5
總計	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0

- 說明：1. 上列指引供家長督促學生參考用。
 2. 學生除應完成家課外，每天亦應作課前預習及課後複習，並應多讀益智課外刊物及電子資訊。
 3. 本校會通過 eClass 的家課表紀錄(eHomework)供家長查閱家課安排。

學 與 教 組

2026 年 8 月 10 日

路德會呂明才中學
體育科 2026-2027年度
優秀運動員及體育之星計劃
選舉章程

目的: 提高同學對體育活動的興趣, 發揮同學潛能及領袖精神。

參加資格: 所有本校學生皆自動入選參加, 由老師推薦同學競選。

(一) 優秀運動員選舉

選舉方法: 體育科依下列計分法, 按初中組及高中組選出優秀男、女運動員, 共四名。

計 分 表				
計 分 項 目	得 分			備 註
體育科考試成績	91-100分 10分	81-90分 8分	71-80分 5分	計算全年考試總成績
每項社際、班際、陸運、個人賽(校內體育比賽)	第一名 5分	第二名 3分	第三名 1分	運動員必須曾經參與比賽
校際比賽	第一名 10分	第二名 6分	第三名 3分	運動員必須曾經參與比賽
校內各級學業考試成績	1-20名 5分	21-40名 3分	41-80名 1分	計算全年考試總成績
體育學會職位	正副隊長 5分	幹事或委員 3分	隊員 1分	
擔任裁判工作	10小時以上 5分	5-10小時 3分	5小時以下 2分	全年服務時間計算
領袖訓練(培訓運動員)	10小時以上 5分	5-10小時 3分	5小時以下 2分	全年服務時間計算
體育行政	10小時以上 5分	5-10小時 3分	5小時以下 2分	全年時間計算
進修體育課程	每完成一項課程, 得5分			
操行	<u>A 級</u> 5分	<u>B 級</u> 3分		

(二) 體育之星選舉

由體育老師及帶領活動的相關老師選出該項目表現優秀的學生, 再由全校同學選出本年度最具代表性的兩位運動員。

項目	游泳	足球	手球	排球	越野	田徑	羽毛球	乒乓球	籃球	跆拳道	划艇	閃避球	健美/舞蹈
人數	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2

(三) 獎品: 最佳運動員各獲獎學金二百元正及獎狀一張。

體育之星首2名高票者: 各獲獎學金二百元正及獎狀一張。

註: 體育科有權取消任何行為欠佳學生之競選資格及修改本章程未盡善處。

路德會呂明才中學
男生夏季校服規定細則

學生校服及運動服無論式樣、質地及長短等必須依照校方規定，其標準如下：

（甲） 校服：

1. 恤衫----白色尖領短袖恤衫連繡藍色校徽。
2. 西褲----寶藍色的確涼直腳無褶長西褲，黑色皮帶，其闊度為二至四厘米(cm)，不能使用布帶。褲長與褲腳闊度必須適中。
3. 鞋----黑色學生皮鞋，而鞋跟高度不超過三厘米，鞋頭不能過尖。
4. 襪----純白色長筒襪或短筒襪（短襪襪頭長度須適中）。
5. 必須穿着純白色汗衣（內衣）。
6. 天氣轉涼時，可穿着寶藍色 V 領長袖或背心毛衣（連胸前黃色繡本校校徽）或藍色長袖抓毛外套連繡黃色校徽。

（乙） 運動服裝：

1. 衫----重棉質短袖運動衫（連印黃色校徽）四社色（橙、紅、紫、藍）。
2. 褲----黑色絲光棉運動短褲（連繡 LLC 字體）。
3. 鞋----白色或深藍色或黑色球鞋。
4. 襪----純白色長筒襪或短筒襪（短襪襪頭長度須適中）。

(丙) 其他校服儀容要求:

1. 學生不得電髮、使用定型劑、染髮或以任何方法改變頭髮原有顏色。若發現同學髮色有異，學校會要求同學回家將頭髮復回原有顏色才可回校繼續上課。另外，髮型不得怪異（例如：某些部分特別短而其他部份特別長，或頭髮長度內外層次不一致）。
2. 男生瀏海不得過眉，頭髮長度不能過恤衫衣領。
3. 學生不得佩戴飾物，包括耳環、耳針、戒指、手鍊、手繩或吊飾。若有特別原因必須配戴飾物者，須於學期初指定時間內，個別向訓育組申請。
4. 學生不可留長指甲或塗指甲油。
5. 校方不接受款式誇張的眼鏡（如：顏色鮮豔或尺碼特大等）及不接受有色的隱形眼鏡。

備註：

1. 校方有標準之校服式樣展示，方便同學參考縫製。
2. 本細則如有需要，得隨時由校方修正之。

路德會呂明才中學 女生夏季校服規定細則

學生校服及運動服無論式樣、質地及長短等必須依照校方規定，其標準如下：

（甲） 校服：

1. 衫裙----水手領白色夏季恤綑領邊，連掛呔及藍色校徽，袖口配格仔唧邊，藍色格仔連身校裙配上半身紗布內裡，裙腳長度規定到膝蓋。
2. 鞋----黑色學生皮鞋，而鞋跟高度不超過三厘米(cm)，鞋頭不能過尖，不能有過份跨張的鈕扣。
3. 襪----純白色長筒襪或短筒襪（短襪襪頭長度須適中）。
4. 天氣轉涼時，可穿着寶藍色 V 領長袖或背心毛衣(連胸前黃色繡本校校徽)或藍色長袖抓毛外套連繡黃色校徽。

（乙） 運動服裝：

1. 衫----重棉質短袖運動衫（連印黃色校徽）四社色（橙、紅、紫、藍）。
2. 褲----黑色絲光棉運動短褲（連繡 LLC 字體）。
3. 鞋----白色或深藍色或黑色球鞋。
4. 襪----純白色長筒襪或短筒襪（短襪襪頭長度須適中）。

(丙) 其他校服儀容要求:

1. 學生不得電髮、使用定型劑、染髮或以任何方法改變頭髮原有顏色。若發現同學髮色有異，學校會要求同學回家將頭髮復回原有顏色才可回校繼續上課。另外，髮型不得怪異（例如：某些部分特別短而其他部份特別長，或頭髮長度內外層次不一致）。
2. 女生束髮之橡筋、髮夾等只可選款式簡單，白色／深藍色／黑色，並沒有任何飾物。瀏海、兩鬢頭髮過眉，必須以髮夾把頭髮夾好。
3. 學生不得佩戴飾物，包括耳環、耳針、戒指、手鍊、手繩或吊飾。若有特別原因必須配戴飾物者，須於學期初指定時間內，個別向訓育組申請。
4. 學生不可留長指甲或塗指甲油。
5. 校方不接受款式誇張的眼鏡（如：顏色鮮豔或尺碼特大等）及不接受有色的隱形眼鏡。

備註：

1. 校方有標準之校服式樣展示，方便同學參考縫製。
2. 本細則如有需要，得隨時由校方修正之。

路德會呂明才中學
學生守則——日常行為要點

- (1) 遲到學生須先在傳達處辦理手續，取得遲到證明書，始可進入課室。
- (2) 早退學生須先到校務處登記，經校長或有關主任批准後，始能離開學校。為保障學生安全，校方
- (3) 學生必須穿着整齊校服返校上課或參與學校活動。
- (4) 校服鞋襪等必須整齊清潔，鈕扣必須扣好。
- (5) 上體育課時，學生必須穿着體育制服。
- (6) 學生不得染髮，髮型務須端正、適中。
- (7) 除女生可佩戴簡單頂夾、黑色髮夾或頭帶外，未經校方准許，男女生一律不得佩戴任何飾物（包括手鍊、戒指、頭花、珠花、耳環等）。
- (8) 男生不得電髮，髮長不得過領，女生長髮者不得披散，必須束起，校方嚴禁學生梳剪新潮髮式。
- (9) 眼鏡款式務須端莊，不得戴深色鏡片之眼鏡或有色之隱形眼鏡。
- (10) 學生儀容務須整潔，不得留鬚，不得化妝。
- (11) 班長及領袖生須以身作則，負責協助校方維持紀律，同學須與之合作。
- (12) 上課預備鐘響時須停止一切活動，並保持肅靜。
- (13) 出入課室時應保持肅靜，依次排隊。
- (14) 上課或轉堂時，應靜候老師，未經老師批准，不得離開課室。
- (15) 不得在課室、樓梯及走廊奔走。

- (16) 學生不得擅進教員室或其他辦公室。
- (17) 未得校方准許，學生不得進入禮堂或踏上舞台。
- (18) 小息時，切戒危險活動及大聲叫喊。
- (19) 未經校方批准，學生不得張貼任何通告及標語。
- (20) 學生只可攜帶校方指定之報刊回校。
- (21) 學生禁止攜帶手提電話回校。如有需要，家長可向訓育組提出申請。
- (22) 學生禁止帶香口膠或同類食品回校。
- (23) 學生最後離開課室時應將電燈、風扇及門窗關上。
- (24) 除工具書籍外，學生放學後應把所有課本、習作簿及私人物品帶走，
不得存於儲物櫃或課室櫃桶內。
- (25) 假日回校，學生必須穿着端莊服飾及攜帶學生證以記錄。
- (26) 上述各項得依照校方決定隨時予以修改。

課外活動小組集合地點時間表（2026-2027）

星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
6022	賽艇隊(有蓋操場)	6005	足球隊(操場/校外場地)	5003	校園團契(G2室)	5014	紅十字會 (排球場/517室)	6011	排球隊(排球場)
6023	籃球隊(籃球場)	6009	乒乓球隊(禮堂右方)			6013	羽毛球隊(禮堂)	5005	海童軍(兩操場/519室)
7201	中文學會(中午—417室)	6021	射箭隊(城門谷)			8003	棋藝組(416室)	6023	籃球隊(籃球場)
8004	合唱團(219室)	7202	英文學會 (中午—117室)			8101	陶藝組(217室)	6101	跆拳道組(禮堂)
7240	創意科技學會(317室)	5032	升旗隊(禮堂左方/有蓋操場)						
		6004	越野跑隊(戶外)						
		5009	女童軍(G2室)						

不定期舉行者： 5012圖書館管理隊(星期一至五 小息、午息、放學後)、5019社會服務團、5021裁判服務組、5111校園敬拜隊、 7203數學學會、7204科學學會、7205人文學會、5301影視製作組(317室))

附註：

- (1)如欲於禮堂使用廣播系統或其他特別器材，請各組負責老師預先向校舍管理及傳訊組申請。
- (2)其他行政組別如於放學後欲使用禮堂，請預早通知活動主任，以便與有關活動小組負責人協調。
- (3)其他老師如欲於放學後借用禮堂或G2室，請先與活動主任聯絡。

班際全年總錦標

- ❖ 「班際全年總錦標」為本校班際比賽之最高榮譽，校方特設獎項，表揚於全學年的班際比賽中，各級表現最優秀的一班。
- ❖ 班際比賽的目的，是為增進班際的競賽氣氛，凝聚各班班會的力量及團結班級的士氣，鼓勵同學為本班奮力爭取佳績。
- ❖ 「班際全年總錦標」的計分方法如下：

每項班際比賽得分方法：冠軍10分、亞軍8分、季軍6分及殿軍5分

- ❖ 本年班際比賽項目包括：

1. 班際壁報設計	訓育組主辦
2. 班際文娛康樂比賽（如各項棋類、遊戲、興趣等）	成長教育組主辦
3. 陸運會成績（由各比賽項目統計所得成績，以雙倍計算）	活動組及體育科合辦
4. 班際體育比賽（如閃避球、籃球、足球等）	活動組及體育科合辦
5. 其他班際比賽（學術、國安教育、價值觀教育、勤學守時等方面的比賽）	活動組與其他科組合辦

- ❖ 本組可修定相關條文及比賽項目。

“傑出學藝表現獎”章程

- (一) 目的：鼓勵同學認真學習，積極參與學術活動及藝術活動，學會欣賞及培養創造能力，拓闊眼界和樂於接受新挑戰。
- (二) 參加資格：本校所有學生皆自動入選為參加者。
- (三) 選舉方法：由本校活動組依照下表計分方法，選出積分最高之 10 位同學。(冠、亞、季軍各 1 名，優異獎 7 名)

計分表						
計分項目	得分					備註
操行	<u>A 級</u> 5 分		<u>B 級</u> 3 分			
校內學業 全年總成績	<u>1-10 名</u> 5 分	<u>11-20 名</u> 3 分	<u>21-40 名</u> 1 分			
學生會、活動小組 舉辦之學藝比賽	<u>冠軍</u> 3 分	<u>亞軍</u> 2 分	<u>季軍</u> 1 分			如屬隊際比賽，同學必須曾出席賽事
社際比賽 (體育項目除外)	<u>冠軍</u> 5 分	<u>亞軍</u> 4 分	<u>季軍</u> 3 分	<u>優異</u> 2 分	<u>入圍</u> 1 分	
區際學藝比賽	<u>冠軍</u> 5 分	<u>亞軍</u> 4 分	<u>季軍</u> 3 分	<u>優異</u> 2 分	<u>入圍</u> 1 分	
全港公開學藝比賽	<u>冠軍</u> 10 分	<u>亞軍</u> 8 分	<u>季軍</u> 6 分	<u>優異</u> 4 分	<u>入圍</u> 2 分	
參加公開學藝比賽獲邀往內地或海外學習，或文化交流，或參加國際性的學藝比賽取得獎項	20 分					

- (四) 獎勵：
冠、亞、季軍各獲書券及獎狀乙張；
優異獎獲獎狀乙張。

- (五) 活動組可修訂本章程未盡之處。

學藝範疇：美術、書法、陶藝、音樂、工藝、家政、朗誦、演講、舞蹈、辯論、戲劇、寫作、棋藝、攝影、壁報設計、國安教育、國民教育、常識問答、STE(A)M 活動

最佳社員獎勵計劃

(一) 目的：提高同學對社際活動的參與及熱誠。

(二) 參加資格：本校所有學生皆為參加者。

(三) 選舉方法：由本校四社社導師依下表計分準則，選出每社積分最高之三位同學。

計分表		
計分項目	得分	準則
出任社幹事表現	15 分至 50 分	— 表現一般，可得 15 至 19 分 — 表現中上，可得 20 至 30 分 — 表現良好，可得 31 至 40 分 — 表現優越，可得 41 至 50 分
協助社導師籌備 / 安排社際活動	10 分至 30 分	祇適用於非幹事社員 — 表現一般，可得 10 至 12 分 — 表現中上，可得 13 至 18 分 — 表現良好，可得 19 至 24 分 — 表現優越，可得 25 至 30 分
積極參與各項社際比賽	最高得分為 40 分	— 每參加一項社際比賽，可得 3 分 — 每參加一項陸運會比賽，可得 1 分
在社際比賽獲取優異成績	最高得分為 40 分	— 陸運會奪金牌者，可得 5 分 — 陸運會奪銀牌者，可得 4 分 — 陸運會奪銅牌者，可得 3 分 — 奪啦啦隊冠軍，可得 8 分 — 奪最落力打氣獎，可得 5 分 — 社際比賽奪冠軍者，可得 12 分 — 社際比賽奪亞軍者，可得 9 分 — 社際比賽奪季軍者，可得 6 分
協助學校擔任社際比賽裁判工作	最高得分為 20 分	— 每次擔任社際比賽裁判工作，可得 2 分

(四) 獎勵：各社設三名最佳社員，每人獲贈一百元書券及獎狀一張。

(五) 活動組可修訂本章程未盡之處。



 新界荃灣象山邨第一中學校舍

 www.llc.edu.hk

 llc-mail@llc.edu.hk

 2492 0195  2417 2394

真理使你們自由

約翰福音8:32