迦密唐賓南紀念中學每月通訊

（2026 年 11 月）

明道律己　忠主善群

學校網頁：www.cbtmss.edu.hk
學校電郵：mail@cbt.edu.hk

各位家長：

轉眼間，上學期已過了一半。十月下旬學校安排了統測，讓同學們有機會藉此檢視自己目前的學習進度。成績理想的同學，我們期望他們再接再厲；成績未如理想的同學，我們希望他們認真反思。統測成績表已於早前派發，當孩子把成績表帶回家，家長最重要的角色不是評判對錯，而是幫助孩子找出學習上的盲點，引導他們檢視自己的學習態度和方法。

要突破學業上的瓶頸，關鍵之一在於建立勇於面對困難、接受挑戰的心態。著名認知心理學家 Robert Bjork 教授曾提出「必要的困難」（Desirable Difficulties）這一學習理念。他的研究指出，在學習過程中加入適度的挑戰，雖然會令學習一時顯得吃力、緩慢，甚至令人感到挫敗，卻有助大腦建立更深層的連結，提升長期記憶、深入理解和靈活運用知識的能力。相反，如果溫習時只重複做熟悉、容易的練習，過程雖然順利，卻容易令人產生「我已經學會了」的錯覺，經不起時間和考試的考驗。因此，我們希望家長與子女談論成績時，能引導孩子重新認識「困難」，明白挫折並不代表自己能力不足，而是學習過程中必經的一步。

除了學習，日常中也有很多讓同學挑戰自己的機會。上星期六，學校資訊日在全校師生同心協力下順利完成。這次活動中，不少同學積極參與活動設計、接待來賓和帶領校園導賞。這些任務看似微小，卻是同學突破自我、鍛鍊溝通和協作能力的好機會。有些同學是第一次參與這類服務，起初顯得緊張和靦腆。令人欣慰的是，在老師的鼓勵和培訓下，很多同學都能踏出舒適圈，克服膽怯，成功完成任務，也為日後迎接新挑戰建立了信心。一直以來，學校都鼓勵同學把握不同的機會，勇於嘗試新事物，從中累積經驗、學習新技能，為個人成長和未來發展打好基礎。

同時，我們希望家長也能成為孩子在面對困難時的引導者。要做到這一點，家長需要學習「捨」與「得」的親職功課。「捨」去見到孩子掙扎便急於出手相助的衝動；「捨」去事事代勞所換來的短暫安心；「捨」去因孩子一時停滯不前而生的責備。當家長願意放手，真正相信挑戰對孩子生命的造就，我們「得」到的，將是一個更堅韌、更自信、更懂得解決問題的孩子；而孩子「得」到的，則是靠自己努力換來的真實成就感，以及未來迎向風雨的勇氣。

願家長與學校繼續攜手同行，陪伴孩子在每一次的挑戰中淬鍊成長，在每一次的跌倒後堅定前行。

迦密唐賓南紀念中學

薛崢

薛崢校長

二零二六年十一月十七日

學 與 教

全方位學習活動

2026 年 12 月 3 至 4 日（星期四、五）乃是全方位學習活動日，透過各項團體活動、分享、生涯規劃活動、國內及海外交流、福音佈道等活動，增進學生在協作、生涯規劃、抗逆等方面的能力，促進學生靈育發展。此乃學校課程的一部分，學生必須參加，詳情請參閱學校通告。

中一級：	12 月 3、4 日	教育營（麥理浩夫人度假村）
中二級：	12 月 3 日	國內交流團（中國深圳）
中三級：	12 月 2 至 5 日	境外學習團（韓國）
中四級：	12 月 3 日	環保教育（海洋公園）
	12 月 4 日	參觀大專院校
中五級：	12 月 3、4 日	參觀大專院校
中六級：	12 月 2、3 日	畢業營（西貢戶外康樂中心）

訓輔消息

更換冬季校服

近日天氣逐漸轉涼，學生可於 2026 年 11 月 14 至 27 日因應需要穿著全套冬季校服或夏季校服回校上課。由 2026 年 11 月 30 日（星期一）起，所有學生必須穿著整齊冬季校服上課。此外，長袖校冷為冬季校服一部分，故必須購備，請各家長留意。有關冬季校服的服飾指引及要求，詳情可參閱《學生手冊》第 8 至 9 頁。

課外活動

(一) 一年一度大合照

本年度拍攝班照將於 2026 年 12 月 16 日（星期三）進行，當日學生須穿著長袖校冷及整齊冬季校服回校，髮式儀容亦須符合校規。

(二) 圖書館消息

學校鼓勵學生多閱讀，圖書館特地舉行「借書王比賽」，以學生在學校圖書館借出項目的次數為依據，選出每月及全年借書王，而全年總借閱量前列的學生亦會獲發書券鼓勵。9 月至 10 月成績如下：

第一名：	2C 黃翠冰	（38 項）
第二名：	2B 吳汶龍	（34 項）
第三名：	2B 黃美賢	（29 項）
第四名：	4D 蘇楚晶	（28 項）
第五名：	3D 黎穎蕎	（24 項）
第六名：	2C 葉子愉、1D 李俊賢	（22 項）
第八名：	3A 何浠僮	（21 項）
第九名：	3B 胡樂瑤、1B 冼靖然	（20 項）

2C 黃翠冰將獲獎最新出版的圖書一本及書券，以作獎勵。

(三) 校外獲獎

(1) 2C 李其駿於 2026 年 8 月 9 日參加中國香港武術聯會主辦之「全港公開武術錦標賽」，獲得男子青年組 42 式太極拳冠軍及 42 式太極劍亞軍，謹此致賀。

(2) 2C 李其駿於 2026 年 9 月 17 日參加國家體育總局主辦之「奔跑吧—少年」2026 全國青少年武術套路錦標賽，獲得男子 B 組二十四式太極劍第四名，謹此致賀。

(3) 3A 黃浩昇於 2026 年 9 月 20 日參加香港資優教育學苑舉辦之「國際初中科學奧林匹克 2027—香港選拔賽」獲得二等獎，謹此致賀。

(4) 4A 劉樂曦於 2026 年 10 月 4 日參加屈臣氏田徑會主辦之「屈臣氏田徑會周年大賽賽 2026」，獲得女子 U18 組 4x100 米亞軍，謹此致賀。

(5) 為鼓勵學生力求上進，獲取更好成績，慈恩基金會有限公司舉辦慈恩基金會學業進步獎勵計劃。本校 15 位中二至中六級學生榮獲進步獎，於 2026 年 10 月 10 日獲頒獎狀及獎學金，謹此致賀。

2A 陳穎芯、2A 劉曦文、2B 林澤鋒、3B 梁凱晴、3B 尹愷堯、3D 黃康婷、4C 黎展浩、4D 陳諾恒、4D 馬子軒、5A 沈澤彥、5C 經孝慈、5C 陸芍寧、6A 張穎傑、6B 黃珼怡、6B 鄧偉謙

(6) 本校 5 名中五級學生於 2026 年 10 月 12 日參加香港創意與文化交流協會主辦之「第八屆全港青少年及兒童徵文大賽」，獲得 5 個金獎，謹此致賀。

5A 潭思彤	中學 S.4-S.6 組	金獎
5A 唐嘉孺	中學 S.4-S.6 組	金獎
5A 周灝琳	中學 S.4-S.6 組	金獎
5A 關貝兒	中學 S.4-S.6 組	金獎
5A 黃麗詩	中學 S.4-S.6 組	金獎

(7) 本校 12 名學生於 2026 年 10 月 13 日參加智慧之星兒童文化協會主辦之「第十四屆香港青少年及兒童徵文大賽」，獲得 1 項冠軍、1 項亞軍、1 項季軍、9 項金獎的成績，謹此致賀。

5A 黃麗詩	中學組	冠軍
6A 陳丘藍	中學組	亞軍
5A 唐嘉孺	中學組	季軍
5A 關貝兒	中學組	金獎
5A 周灝琳	中學組	金獎
5A 潭思彤	中學組	金獎
6A 李思蓉	中學組	金獎
6A 張穎傑	中學組	金獎
6A 鍾卓霖	中學組	金獎
6A 梁焯賢	中學組	金獎
6A 藍敏晴	中學組	金獎
6A 張洛甯	中學組	金獎

(8) 4B 杜文信於 2026 年 10 月 19 日參加康樂及文化事務署主辦之「黃大仙區分齡網球比賽 2026」，奪得男子單打青少年 MH 組亞軍，謹此致賀。

(9) 4B 杜文信於 2026 年 10 月 11 日參加康樂及文化事務署主辦之「中西區分齡田徑比賽」，獲得男子 D 組 100 米冠軍及 200 米冠軍，謹此致賀。

(10)本校攝影學會參加沙龍影友協會主辦之「第五十九屆國際攝影沙龍」，獲得【會長盃】學生組總冠軍，謹此致賀。

(11) 本校學生於 2026 年 10 月 25 日參加康樂及文化事務署主辦之「離島區分齡田徑比賽」，獲得 3 項冠軍及 1 項季軍的成績，謹此致賀。

4B 杜文信	男子 D 組 100 米	冠軍
4B 杜文信	男子 D 組 200 米	冠軍
4B 黃煒洛	男子 D 組 400 米	冠軍
4B 黃煒洛	男子 D 組 800 米	季軍

其 他

最近派發的學校通告

編號	內容摘要	通告對象	發出日期
五十五	童軍集會（上學期）	童軍學生	28/10/2026
六十	領取慈恩基金獎學金	個別學生	9/11/2026
六十一	《香港印記》短片比賽	個別學生	16/10/2026
六十二	《Everyone is a hope builder》活動	個別學生	20/10/2026
六十三	賽馬會「心間無間」—朋輩輔導員計劃：歷奇訓練	個別學生	16/10/2026
六十四	平行心間計劃「心澄一轉」情緒課	個別學生	20/10/2026
六十五	第五十九屆國際攝影沙龍頒獎典禮	攝影學會學生	20/10/2026
六十六	播道會賣旗活動	個別學生	16/10/2026
六十七	K-Pop Dance（高中）	個別學生	20/10/2026
六十八	《全港青年學藝比賽大會》攝影比賽	個別學生	20/10/2026
六十九	韓國首爾 STEAM 遊學團簡介會及往返機場交通安排	中三級學生	20/10/2026
七十	「主愛無界：盛宴與簡食的對話」籌款活動	全校學生	20/10/2026
七十一	參觀香港濕地公園	中一級學生	21/10/2026
七十二	「JA 理財創智」講座	中一至中三級學生	23/10/2026
七十三	特定用途費（第一期）	全校學生	29/10/2026
七十四	升中資訊日暨家長講座（工作人員）	個別學生	28/10/2026
七十五	校際乒乓球（男甲）比賽	校隊學生	22/10/2026
七十六	我與壓力的故事」敘事治療小組	個別學生	23/10/2026
七十七	賽馬會心悅啟程計劃照顧者支援小組	個別學生	23/10/2026
七十八	課外活動收費	參加學生	17/11/2026
七十九	「平行心間」計劃—敍事治療小組	個別學生	28/10/2026
八十	第二十四屆全港中學中醫藥常識問答比賽（初賽）	全校學生	29/10/2026
八十一	中華電力「電子學習支援計劃」	全校學生	27/10/2026
八十二	學校內聯網系統安全更新及暫停服務	全校學生	23/10/2026
八十三	深圳文化交流團	中二級學生及個別中三級學生	29/10/2026
八十四	地理科考察活動—山海為一：河流與海岸考察活動	選修學生	29/10/2026
八十五	「Health Genius 青年培育計劃（第二年課程）」參觀活動	個別學生	30/10/2026
八十六	心繫家國聯校國民教育—我的航天夢「月球科研站」設備創作比賽	個別學生	30/10/2026
八十七	中六聯校英語說話訓練	6A 學生	30/10/2026
八十八	全方位學習活動日（中一級）	中一級學生	10/11/2026

八十九	中文科統測「甲部：讀本篇章」重測	中三級學生	29/10/2026
九十	中六級全方位學習活動日	中六級學生	10/11/2026
九十一	中六減壓工作坊	個別學生	30/10/2026
九十二	Edge x Dustykid AI 學生精神健康成效研究計劃	全校學生	5/11/2026
九十三	Sky x Family 機艙體驗之旅	中四級旅款科學生	5/11/2026
九十四	全方位學習活動日（中四級）	中四級學生	12/11/2026
九十五	全方位學習活動日（中四級）	中四級學生	1211/2026
九十六	上學期統測成績單	中一至中五級學生	1211/2026

家長如對通告內容有任何查詢，歡迎與班主任或有關科任老師聯絡。