



課外活動簡介

雷兆昌老師

哈佛大學推薦20個 快樂的習慣



1. Be grateful. 要會感恩。
2. Choose your friends wisely. 明智的選擇你的朋友。
3. Cultivate compassion. 長養慈悲。
4. Keep learning. 不斷學習。
5. Become a problem solver. 做一個解決問題的人。
6. Do what you love. 做你想做的事情。
7. Live in the present. 活在當下。
8. Laugh often. 經常開懷。
9. Practice forgiveness. 多原諒人。
10. Say thanks often. 常說感謝。
11. Create deeper connections. 要有深交。
12. Keep your agreement. 信守承諾。
13. Meditate. 靜思冥想。
14. Focus on what you're doing. 關注你所做的事情。
15. Be optimistic. 要樂觀。
16. Love unconditionally. 無條件地愛人。
17. Don't give up. 不要放棄。
18. Do your best and then let go. 盡力而為，然後放下。
19. Take care of yourself. 好好照顧自己。
20. Give back. 回報。



課外活動對學生發展的正面影響

培養興趣
發掘潛能



課外活動對學生發展的正面影響

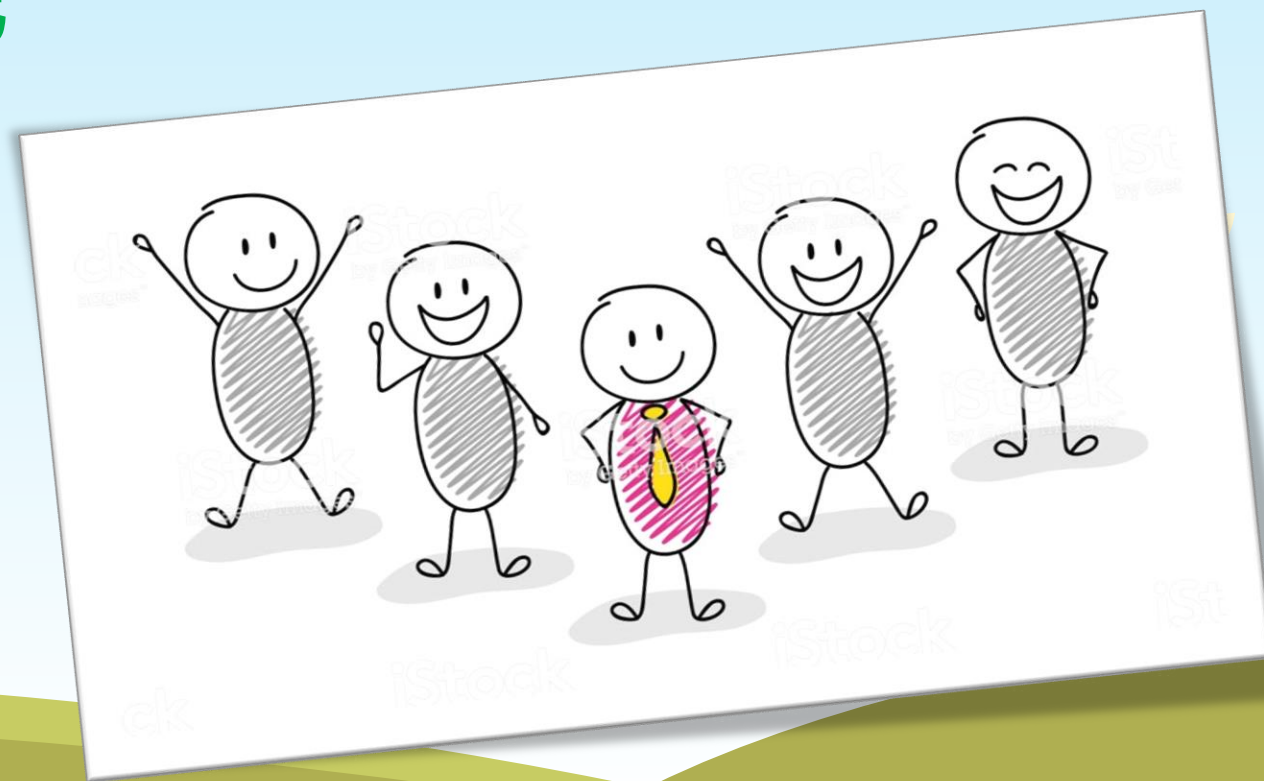


擴闊視野

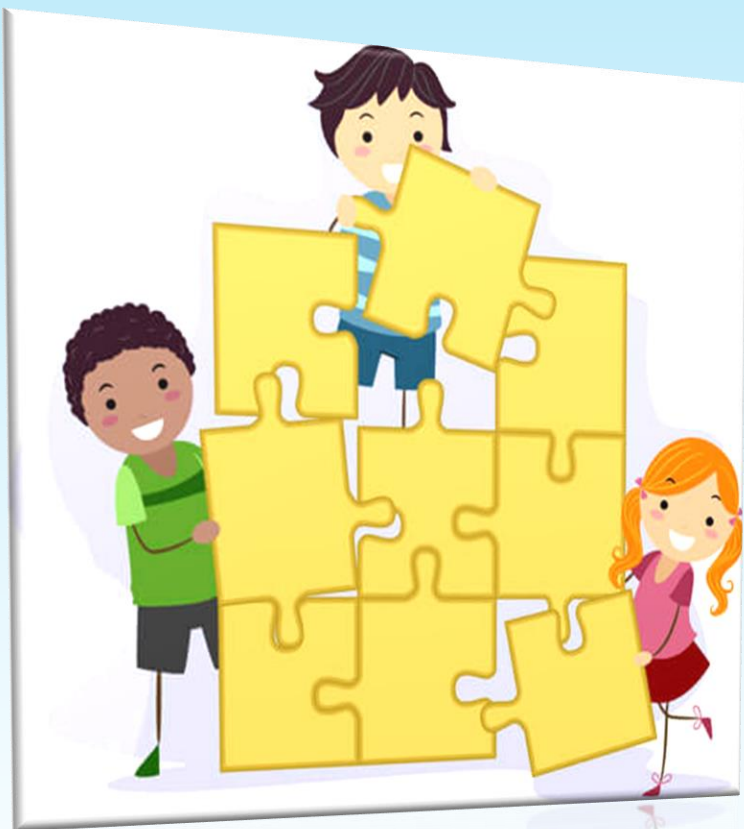
增廣見聞

課外活動對學生發展的正面影響

培養領導才能
增強判斷能力



課外活動對學生發展的正面影響



學習與人
相處和合作

課外活動對學生發展的正面影響

結交朋友
擴闊社交圈子



課外活動對學生發展的正面影響

減少壓力



令身心舒暢

本校課外活動種類



1. 學生會、四社

- 透過不同的活動，提高學生對學校的**歸屬感**
- 培養學生的**公民意識**
- 學校與學生之間的**溝通橋樑**
- 提昇學生的**領導**才能
- 為學生爭取**福利**

學生會

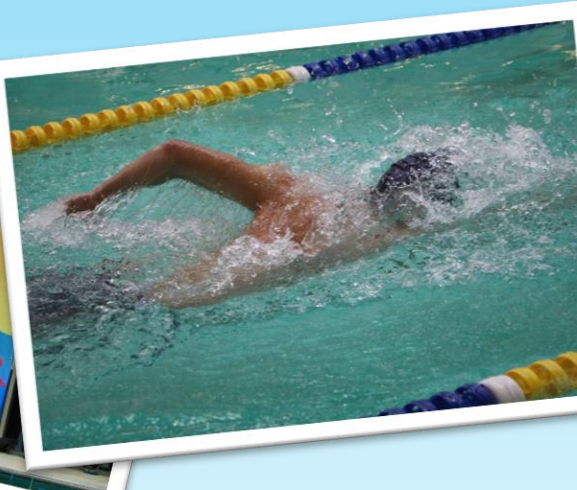
- 便服日
- 敬師日
- 學生論壇
- 售賣文具
- 舊書賣買
- 聯校學生交流
- 聯校口試訓練
- 歌唱比賽
- 舞蹈比賽



四社

- 竹、梅、樟、松
- 每位學生都會被編進其中一個社





- 社際音樂比賽
- 社際戲劇比賽

- 陸運會
- 水運會



2. 服務、制服團體

- ☞ 社會服務隊
- ☞ 童軍
- ☞ 公益少年團
- ☞ 紅十字會
- ☞ 少年警訊



3. 學術學會

☞ 中文學會

☞ 商業學會

☞ 電腦學會

☞ 創意美術學會

☞ 時事學會

☞ 英文學會

☞ 地理學會

☞ 歷史學會

☞ 數學學會

☞ 普通話學會

☞ 科學聯會



4. 興趣學會

☞ 天文學會

☞ 棋藝及橋牌學會

☞ 基督徒團契

☞ 舞蹈學會

☞ 辯論學會

☞ 設計與科技學會

☞ 家政學會

☞ 音樂學會

☞ 攝影學會

☞ 體育聯會



5. 校隊 – 體育

❧ 田徑校隊

❧ 羽毛球校隊

❧ 籃球校隊

❧ 足球校隊

❧ 游泳校隊

❧ 乒乓球校隊

❧ 排球校隊





5. 校隊

- ❧ 中樂團
- ❧ 西樂團
- ❧ 弦樂小組
- ❧ 合唱團
- ❧ 辯論校隊
- ❧ 舞蹈校隊
- ❧ 資訊奧林匹克校隊



課外活動指引

❖ 中一同學應參加

- (1) 最少一個學術學會; 及
- (2) 最少一個興趣學會 或 服務、制服團體
- 不包括：班會及校隊

❖ 學生不得參加超過4個學會活動

- 包括各學校服務小組，如領袖生、朋輩輔導員等
- 班會及校隊不包括在內

❖ 計分制 (Point System)：不得超過13分

- 申請表內詳列各職位分數



希望各位同學
有一個多姿多采
的中學生活



AGE-APPROPRIATE*

chores for kids

Toddler (ages 2-3)

- Pick up/ put away toys
- Unload the dishwasher (silverware, plastic cups, tupperware)
- Dust with feather duster/microfiber rag
- Swiffer the floor
- Put clothes in the dirty clothes hamper
- Collect dirty clothes
- Help move clothes from washer to dryer
- Put clothes away
- Make bed
- Wipe cabinets
- Wipe baseboards (soapy water)

Preschooler (ages 4-5)

- All previous chores
- Load the dishwasher
- Vacuum couch/ chairs/ cushions
- Take out recycling
- Set table
- Clear table
- Wash dishes (with supervision)
- Clean windows
- Wipe out bathroom sinks
- Match socks
- Fold dish towels
- Weed
- Water indoor plants
- Feed pets

Early Elementary (ages 6-8)

- All previous chores
- Meal prep (wash produce, find ingredients, simple cutting)
- Wipe bathroom sinks, counters, toilets
- Hang out laundry
- Sweep
- Vacuum
- Collect garbage
- Get mail
- Fold/hang laundry
- Clean microwave
- Rake leaves

Elementary (ages 9-11)

- All previous chores
- Make simple meals
- Take garbage/ recycling to the curb
- Wash/ dry clothes
- Clean toilets
- Mop floors

Middle School (ages 12-14)

- All previous chores
- Clean tub/ shower
- Make full meals/ meal plan
- Clean out fridge/ freezer
- Mow yard
- Supervise younger children's chores

* You should take into account your child's specific