

敬覆者：

頃閱貴校於九月一日所發之之家長通函：

“健康校園生活“	“學校活動紀錄”
“使用耐用水瓶注意事項”	“有關學生申請放假事宜”
“惜食香港運動及簽署惜食約章”	“學生攜帶手提電話回校之處理”
“學生自備午膳指引”	“學習活動津貼申請”
“支持簽署《節能約章》及《4T'S 約章》”	“肯定自我：中四升呢大行動”

本人已知悉，並會在電子通告內簽署及填妥以下「學習活動津貼申請」及「攜帶手提電話回校申請書」。

此覆

嶺南鍾榮光博士紀念中學校長

二零一七年九月日



### 學習活動津貼申請

敝子弟為\_\_\_\_\_班\_\_\_\_\_ (姓名)，

(a) 不欲申請： 賽馬會「全方位學習基金」或「校本課後學習及支援計劃」

(b) 擬欲申請： 賽馬會「全方位學習基金」  
 「校本課後學習及支援計劃」

本人家庭狀況： 現正接受社會福利署「綜合援助」，「檔案編號」：\_\_\_\_\_  
 符合接受學生資助全額津貼資格 (須附相關證明文件影印本)  
 符合接受學生資助半額津貼資格 (須附相關證明文件影印本)  
 家庭經濟困難，希望獲得資助 (須提交書面聲明，簡述家庭經濟狀況)

\*請在適當空格內填上「✓」

家長簽署：\_\_\_\_\_



### 攜帶手提電話回校申請書

敝子弟為\_\_\_\_\_班\_\_\_\_\_ (姓名)，

本人  同意敝子弟攜帶手提電話回校，並遵守貴校訂立之守則。

不同意敝子弟攜帶手提電話回校。

\*請在適當空格內填上「✓」

家長簽署：\_\_\_\_\_

# 嶺南鍾榮光博士紀念中學

## 家長通函 - 健康校園生活

敬啟者：

新學年開始，歡迎各位重投校園，順祝貴家長身體健康，同學們學業進步！為讓學生能有一個更舒適的學習環境，學校已於暑假期間進行全校滅蚊，及完成更換食水裝置濾芯的工作。

此外，學校致力發展「健康校園」，為全校師生的健康而努力。本年度學校已交由「美利飲食有限公司」負責學校的午膳供應及營運小食部。同學可以購買每日新鮮即煮午餐；若高中同學自備飯盒，學校依舊提供翻熱服務。此外，學校在二樓後梯及三樓前梯位置加裝飲水機，鼓勵同學自備水樽盛載飲用水，省卻購買樽裝水，從而減少棄置膠樽，支持綠色校園生活。

此致

貴家長

校長

朱蓓蕾 謹啟

二零一七年九月一日

【請家長閱後請在電子通告內簽署】

# 嶺南鍾榮光博士紀念中學

## 家長通函 — 使用耐用水瓶注意事項

嶺鍾中鼓勵全校師生盡量使用及重用耐用水瓶，配合校內清潔飲用水機，以減少使用即棄樽裝水及製造塑膠垃圾。耐用水瓶的正確使用方法對維持個人健康是非常重要的，因此請學生及家長注意以下事項。

### 1. 徹底清潔

不論使用何種物料水瓶，每日均需以洗潔劑及清水徹底清洗瓶身內外、樽口邊沿及樽蓋內，以免積聚污垢、細菌滋生。

### 2. 適當物料

玻璃水瓶較少機會與飲料產生化學變化，塑膠、不鏽鋼及其他金屬物料製造的水瓶則建議只盛載白開水，以免與飲料產生不良的化學變化，影響健康。

### 3. 注意水溫

玻璃水瓶建議盛載不高於攝氏 60 度之飲用水；使用塑膠水瓶時則須分清塑膠類型，可參考瓶底資料。塑膠分為七種，包括：(1PETE、2HDPE、3V、4LDPE、5PP、6PS 及 7OTHER)，1 號、3 號、6 號與 7 號由於遇到高溫時，有機會釋放有害物質，所以只建議注入室溫水；而 2 號、4 號及 5 號則沒有此問題，但仍需進行適當清潔。不論使用何種物料，均建議使用室溫水進行補充。

### 4. 勿放酸性

酸性物質較易與塑膠產生化學反應，危害健康，因此不建議放置檸檬水或檸檬茶等飲料。

### 5. 良好狀況

經常留意水瓶，檢查是否處於良好狀況。細小裂痕或破損較易積存污垢或割傷嘴部，若水瓶出現此情況，便應該更換。

請各位積極善用新學年校內添置的兩台位於二樓及三樓之飲用添水機及學校送贈之耐用水瓶，培養綠色健康生活習慣，做個良好的綠色嶺南人。

校長

二零一七年九月一日

朱蓓蕾 謹啟

【請家長閱後請在電子通告內簽署】

# 嶺南鍾榮光博士紀念中學

## 家長通函—學生自備午膳指引

隨着學校優化膳食配套措施，本校學生自備午膳的情況漸趨普遍，特此制訂《學生自備午膳指引》，藉以給予學生及家長適切指導，確保自備午膳安全、健康。

家長為學生準備午膳時需跟隨以下指引內容：

### 1. 食物營養和種類

- i. 家長為子女安排食物，須關注食物種類均衡，詳情可參考以下文件；衛生署《飲食小百科》[http://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/Interesting\\_Tips\\_tc.pdf](http://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/Interesting_Tips_tc.pdf)
- ii. 若子女自行預備午膳，家長亦應該予以適當的監督；
- iii. 禁止以外賣食物、三文治、零食或其他小食作為午膳。
- iv. 理想均衡的午膳需為學生提供約每天所需三分之一的營養素。根據衛生署提倡的本地健康飲食金字塔建議，健康午膳提供穀物類（例如飯、麵）、蔬菜和肉類（及其代替品）佔飯盒容量的比例應是三比二比一。

註：把一個餐盒容量平均分為六格，穀物類應佔三格，蔬菜佔兩格，而肉類（及其代替品）則佔一格。換言之，穀物類、蔬菜和肉類（及其代替品）的分量比例是三比二比一。

### 中學生的午膳建議份量

食物類別	女學生及中一至中二男學生的建議分量 <sup>2</sup>	中三或以上男學生的建議分量 <sup>2</sup>
穀物類	最少 5 份	最少 8 份
蔬菜類	最少 1½ 份	最少 1½ 份
肉、魚、蛋及代替品	1½ 至 2½ 份	2 至 3 份
水果類 <sup>3</sup>	最少 1 份	最少 1 份
油脂類 (在處理和烹調食物時所添加的脂肪和油分)	最多 2 份	最多 2 份

<sup>2</sup> 中學生正處於發育階段，無論生理需要、體能活動量各有不同，熱量需求差異頗大。學生可參考以上建議選擇午膳分量，若用膳後，仍有肚餓感，可額外進食穀物類和蔬菜；或另行選擇較合適的午膳分量。

3 建議中學生於校內攝取最少一份水果以達至全日攝取兩份水果的要求。若選擇供應無添加糖的果汁，應當作「限制供應的食品」，即以每週五個上課天計，不多於兩個上課天向學生提供無添加糖的果汁，並且每次不超過 180 毫升。

- v. 為使學生增加膳食纖維及減少脂肪的攝取，以避免吸收過多熱量及導致營養失衡，建議家長參考以下優良模式：
- ◇ 每天供應蔬菜
  - ◇ 只採用少量健康且不經氫化的植物油（例如粟米油、芥花籽油、橄欖油、花生油）烹調
  - ◇ 所有可見的動物脂肪（肥肉）及烹調所用的多餘油分必須在供應前去除
  - ◇ 不供應甜品

## 2. 食物安全

- i. 建議家長選用優質及新鮮食材預備學生午膳。
- ii. 使用清潔食物器皿盛載午膳。
- iii. 保存食物應冷藏於操作良好之雪櫃。
- iv. 進食前食物必須煮熟及徹底加熱。
- v. 初中級學生午膳須於早上煮熟及徹底加熱後放入保暖飯壺內；高中級學生須把食物放入指定金屬飯盒，早上抵達學校時即時存放於有蓋操場（綠色廚房）內之熱櫃內。
- vi. 因食物意外風險較高，禁止以壽司、魚生或其他冷藏食物作為午膳。

## 3. 食具和食物器皿

- i. 食具和食物器皿使用前及用膳後必須徹底清潔洗淨。
- ii. 初中級學生家長選購保暖飯壺時須留意其安全性及保溫能力，定期視察保暖飯壺狀況，若發現嚴重折舊或損壞，應停止使用及從速更換；
- iii. 出現上述情況，如有需要，學校可以提供彈性校內訂餐服務。

## 4. 個人和環境衛生

- i. 學生於校內自備午膳，用膳前請先以皂液徹底清潔雙手。
- ii. 使用合適餐具。
- iii. 用膳後，妥善清潔桌面，保持環境清潔衛生。

## 5. 綠色飲食

- i. 家長請按照學生食量預備午膳，避免剩食；
- ii. 廚餘請放入有蓋操場內（綠色廚房）之收集箱。
- iii. 避免使用即棄餐具和餐盒。

校長

二零一七年九月一日

朱蓓蓓 謹啟

【請家長閱後請在電子通告內簽署】

# 嶺南鍾榮光博士紀念中學

## 家長通函 — 支持簽署《節能約章》及《4Ts 約章》

敬啟者：

本校身為香港綠色學校，支持「香港氣候行動藍圖 2030+」，並簽署《節能約章 2017》，具體措施包括：進行學校碳審計、綠色採購、使用一級能源效益標籤的電器、設置冷氣機啟動密碼、控制室內溫度及採用時間掣開關等。

此外，本校亦同時簽署《4Ts 約章》，藉此與不同學校持分者在「4Ts」框架下合作，而「4Ts」是包括訂立目標、制定時間表、開放透明及共同參與。本校以 2015/16 學年總能源消耗 590704 兆焦耳(MJ)為基準，期望於 2018/19 學年節省總能源消耗 1-3% ，敬希閣下能夠以學校持分者身份鼎力支持這項承諾，與全校師生共同努力，創造更美好的明天。

此致

貴家長

校長

朱蓓蕾 謹啟

二零一七年九月一日

【請家長閱後請在電子通告內簽署】

# 嶺南鍾榮光博士紀念中學

## 家長通函 - 惜食香港運動及簽署惜食約章

敬啟者：

廚餘是香港都市固體廢物的最大源頭，2011 年廚餘佔都市固體廢物量四成，這個情況令人擔憂。

針對這情況，本校已參與「惜食香港運動」，簽署「惜食約章」推廣珍惜食物的文化。當中活動包括：綠色廚房提供現煮現分服務、「光」盤行動、「校園齊惜福」及全校廚餘回收以製作動物飼料和有機肥料等。在大家努力下，本校學生的廚餘總量已減少到每人每日少於 0.1 公斤。這些成果是對師生努力的肯定。

敬請 貴家長繼續支持本校的有關安排，並鼓勵閣下與 貴子弟改變生活習慣，實踐減少廚餘，造福社會。

此致  
貴家長

校長

朱蓓蕾 謹啟

二零一七年九月一日

【家長閱後請在電子通告上簽署】

# 嶺南鍾榮光博士紀念中學

## 家長通函 - 學校活動紀錄

敬啟者：

本校一向著重學生的全人發展，除了希望學生在學業成績有躍進的表現，更期望他們能積極參與校內及校外的活動，發揮「嶺鍾中人」的素質。

近年，本校學生無論在學術表現以致課外活動均有亮麗的成績。為了讓全校師生及關注學校人事能共同分享大家努力的成果，學校將於本學年的所有校內、外活動中，進行拍攝及錄影。此舉乃希望將學生於各項活動的精彩片段留下來，以便刊登於學校刊物中及放置於學校網誌之上，讓大家能分享當中的喜樂。敬希各家長垂注及支持。

此致  
貴家長

校長

朱蓓蕾謹啟

二零一七年九月一日

【家長閱後請在電子通告上簽署】



# 嶺南鍾榮光博士紀念中學

## 家長通函 - 有關學生申請放假事宜

敬啟者：

本校一向非常注重學生的全人發展。於整個學年中，除了應有的課堂學習外，亦為同學安排了不少校內及校外的活動，務求令同學們有全面而均衡的發展。有關的安排已詳列於學生手冊內的校曆表中，請各家長於每個學年的開始，細閱相關的資料，以便知悉貴子女該年度的學習日程。

由於所有學校活動(如學校旅行、陸運會、試後活動等)亦屬上課日，所有學生必須出席有關活動。希望家長能鼓勵貴子女積極參與，從中學習。如家長為貴子女安排任何其他活動(如外遊、探親、遊學或其他家庭活動)，請先參考本校校曆表，予以配合，避免因撞期而缺課。

根據本校有關學生出席率的政策，如學生於活動日請假，與課堂缺席同樣，家長必須呈交家長信及有關的醫生證明文件。如學生因私人活動而缺席任何課堂或活動日，事先需獲校長批准，否則均被視作缺課處理，學生於該學期的操行等級可能受影響，敬希家長垂注。

本人深信各家長定會支持貴子女參與所有學校活動，以便他們能接受全面教育。敬希家長能配合學校的教學方針，為學生的全面學習及發展一同努力。

此致

貴家長

校長

朱蓓蕾謹啟

二零一七年九月一日

【家長閱後請在電子通告上簽署】

# 嶺南鍾榮光博士紀念中學

## 家長通函 – 學習活動津貼申請

敬啟者：

全人教育乃本校一貫辦學宗旨。近年教育當局大力鼓吹「全方位學習」活動，並在財政上撥款資助學校進行有關活動。本校獲賽馬會「全方位學習基金」及教育局「校本課後學習及支援計劃」撥款資助學生活動，以減輕清貧學生在參與學習活動的經濟負擔。現接受有需要同學之申請，詳情如下：

<p>(甲) 賽馬會「全方位學習基金」</p> <p>申請資格：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 現正接受社會福利署「綜合援助」或</li><li>2. 符合接受學生資助<u>全額/半額</u>津貼資格或</li><li>3. 家庭經濟困難，希望獲得資助。</li></ol>	<p>(乙)「校本課後學習及支援計劃」</p> <p>申請資格：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 現正接受社會福利署「綜合援助」或</li><li>2. 符合接受學生資助<u>全額</u>津貼資格或</li><li>3. 家庭經濟困難，希望獲得資助。</li></ol>
---	--

貴家長如有需要申請上述津貼，請填妥回條於二零一七年九月六日交回班主任轉交校務處辦理。

此致

貴家長

校長

朱蓓蕾 謹啟

二零一七年九月一日

- 註： 1. 賽馬會「全方位學習基金」可獲資助的活動包括一切由學校主辦之境內、外學習活動，如旅行、參觀入場費、交通費、宿營費等。
2. 「校本課後學習及支援計劃」是教統局撥款資助本校舉辦特定活動。

【請家長閱後請在電子通告內簽署及交回頁一回條】

# 嶺南鍾榮光博士紀念中學

## 家長通函 – 學生攜帶手提電話回校之處理

敬啟者：

近年，學生習慣攜帶手提電話回校。鑑於現今之智能電話功能繁多，部分學生自律性不足，造成濫用行為，甚或肆意攝錄，侵犯他人私隱。此外，手提電話價錢昂貴，容易增加失竊之風險。

本校向來崇尚純樸務實之學習風氣，主張學生專注學業，自律守規。現特函籲請貴家長，如非必要，無需為貴子弟配備手提電話上學。倘若學生因個人需要而攜帶手提電話回校，敬希 貴家長垂注下列措施：

- 一. 本校學生若需攜帶手提電話回校，務必獲 貴家長同意並填寫下列申請書，向校方正式作出申請。
- 二. 在學校範圍內學生不得使用手提電話。經校方批准攜帶手提電話回校之學生，必須於早會時段將手提電話呈交班主任保管。至當天所有課堂及活動完結，班主任將發還電話。
- 三. 校方只提供暫存空間，暫存期間手提電話如有任何意外損毀或遺失，校方概不負責。
- 四. 若學生既無申請，又於學校範圍內以任何形式使用手提電話，校方將作出懲處。

倘 貴家長對有關之安排有任何疑問，歡迎致電與本校訓導處聯絡/查詢。多謝合作。

此致  
貴家長

校長

朱蓓蕾 謹啟

二零一七年九月一日

【請家長閱後請在電子通告內簽署及交回頁一回條】

# 嶺南鍾榮光博士紀念中學

## 中四級家長通函 – 肯定自我：中四升呢大行動

敬啟者：

同學們升上中四，開展一個新的學習階段。面對新高中的課程及新的學習模式，同學們必須作好準備、建立自信、確定個人學習目標，以迎接各式各樣的新挑戰。為配合同學們成長需要，幫助他們確立自我、增強信心，本校特意為中四級學生舉辦一項名為『肯定自我：中四升呢大行動』活動。

學生須於指定日期參與歷奇訓練及生涯規劃活動。活動當日學生須穿著整齊運動服，並如常於8時10分回校集隊，校方將安排旅遊巴士接載學生前往活動地點，活動完結後於原地解散。學生須繳交活動及午餐費用合共一百四十元。

班 別	4A、4C	4B、4D
日 期	9月6日	9月13日
時 間	8:35 a.m. – 4:00 p.m.	
地 點	香港中華基督教青年會 新界會所 (葵盛圍)	

此致  
貴家長

校長

朱蓓蕾 謹啟

二零一七年九月一日

**【請家長閱後在電子通告內簽署】**