



給你一個「LIKE」

給陳中老師們的一個「like」與「讚」

在此，我謹向陳中每一位敬業樂業的老師送上一個誠摯的「like」，並以最由衷的心意，給你們一個最真切的「讚」。

在處事方面，陳中的老師們可謂身懷絕技、動靜皆能。你們沉著冷靜地面對各種突發情況，通力合作，彼此支援，始終以學生的福祉為一切工作的最高依歸。

在教學層面，老師們緊貼時代步伐，不斷進修與創新，勇於引入新科技與新教學模式，令學與教更為高效而具啟發性。

在課外活動與學生培育方面，老師們用心良苦，因材施教，鼓勵學生積極參與各類活動，啟發潛能。即使身兼多職、事務繁忙，你們仍願意犧牲個人休息與家庭相聚的時間，帶領學生參與本地及海外交流與比賽。陳中於近年屢獲佳績，聲譽日隆，正是老師們默默辛勞與無私奉獻的成果。

對學生的關懷與愛護，更是陳中團隊最令人動容之處。老師們以無私與真誠，細心了解學生的學習與生活需要，對所有學生一視同仁，並以「成就每一位學生」為不變宗旨。你們懂得以欣賞與讚美去建立學生的自信，令他們在充滿鼓勵與理解的氛圍中茁壯成長。



走進陳中的校園，處處可感受到師生關係的融洽與真摯。老師們能親切地喚出學生的名字，學生亦樂於主動問候老師，校園氣氛因此格外和諧、關愛而溫暖。

老師們，誠心感謝你們的專業、耐性與愛心。
學生因你們關懷備至的學習環境而愉快成長；
家長因你們對子女的悉心照顧而倍感放心；
學校因有你們的同心努力而屢創佳績、聲譽日隆。
老師們，一個「like」與一個「讚」，遠不足以表達我們對你們的敬意與感激。

在此謹祝各位老師工作順利、身心康泰，繼續為陳中發光發熱，照耀更多學子的成長路。

歐陽汝穎 校監





2023-2024
家訊

「給子女一個LIKE」 - 讓愛與肯定成為家庭教育的基石

親愛的家長們：

大家好！每一位孩子都有其獨特的性格與潛能。透過家校合作，我們深信能共同為孩子們建立一個多元而開放的展示平台，讓他們在被欣賞與肯定的氛圍中，發掘並發展自身的亮點，從而培養自信與自我價值感。

當子女展現出某方面的天賦或興趣時——無論是在學業、體育、藝術，或其他領域——若家長能及時給予「LIKE」與「讚賞」，那份鼓勵與接納，將成為孩子前行的動力，使他們在成長的道路上更有動力與方向，並勇於持續探索與挑戰自己。

同時，我們也鼓勵家長引導子女從失敗中學習。讓他們明白，失敗並非終結，而是成長歷程中不可或缺的一部分。當孩子面對挫折與困難時，家長的支持、理解與鼓勵尤為重要。您可以透過分享自身的經驗，讓孩子知道每一次嘗試都是寶貴的學習機會。更值得強調的是，個人的價值並不僅僅取決於結果，而在於努力的過程與不斷進步的心態。

此外，家長可與孩子一同檢視與調整個人目標，引導他們訂立切實可行的方向，從而在實踐與反思的過程中，體驗成長的喜悅與成果的成就感。

最後，我深信建立正向思維對孩子的終身發展至為關鍵。一個擁有樂觀態度與自信心的孩子，必能在學習與未來的人生旅程中展現非凡潛能。而家長的「LIKE」與「讚」，正是孩子心中最堅實的力量與支持。

當家長能在日常生活中，適時地肯定孩子的努力與付出，家庭教育環境將會變得更加正面、溫暖與充滿愛，讓孩子在愛與肯定的陽光下，綻放屬於自己的光彩。

謝謝！

何淑妍校長





給你一個 Like

作為香港中文大學的校友，當我得知兒子獲派入讀香港中文大學校友會聯會陳震夏中學的那一刻，心中真是超 like!

我十分喜歡陳中的校園氛圍——師生關係親切融洽，互相尊重；家教會亦為新生家長提供了豐富而實用的資訊與支援，讓我們倍感安心與溫暖，超 like!

更令我欣喜的是，能以家長的身份親身參與學校的運動會與長跑日，與老師、同學一同感受青春的活力與拼勁，並見證家長之間的熱情與團結。那種凝聚與歡樂的氣氛，真令我超 like!

最後，衷心向所有用心付出的老師、家長與同學送上一個大大的「讚！」

感謝你們讓陳中的校園充滿溫度與自豪。



一智 吳昊軒媽媽



給親愛的兒子一個 Like

親愛的兒子：

我想給你一個 like。

今年的你，真的長大了許多。以前的你性格固執，不太願意顧及別人的感受，也很少肯讓步。而如今的你，懂得聽取並接受他人的意見，變得更成熟、更懂得體諒他人。這樣的改變，讓我看在眼裡，欣喜在心。

你的責任感也比以往大了許多。還記得你剛升上中一時，我每天都忐忑地打開 **eClass** 通告，因為總會看到不同科目「欠交」的通知；如今，這樣的情形已經很少出現。現在的你，放學若比平時晚回家，還會主動 **WhatsApp** 告訴我一聲。這些細微的轉變，都是你成長的印記。

我相信，你一定付出了不少努力，才有今天的進步與改變。

媽媽為你感到驕傲。期望你繼續努力，一天比一天進步。

每天，我都會笑著，從心底給你一個 Like。

三忠 葉栩揚媽媽





給你一個 Like

親愛的卓賢：

這次長跑日，我要送上五個 Like 給你！

第一個 Like，感謝你主動邀請媽媽參加學校的長跑日。能夠以家長的身份一同參與學校活動，是一份難得又珍貴的經驗。謝謝你願意讓我走進你的校園生活，一起感受那份青春與熱血。

第二個 Like，要給那天在場外貼心等待媽媽的你。這是我第一次參加學校活動，原本不太清楚如何進入會場，幸好你外面特地等我，陪我一同入場，讓我倍感窩心。

第三個 Like，送給你在越野跑中的堅毅與勇氣。越野賽程長達六至七公里，是一場體力與耐力的挑戰。看到你努力跑完全程，媽媽由衷感到驕傲。

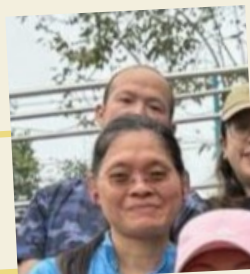
第四個 Like，給你在班際十五分鐘長跑中的堅持與拼勁。雖然在此之前你已完成了越野跑，身體一定很疲累，但你仍然全力以赴，堅持到底，展現出不輕言放棄的精神。

第五個 Like，要給你與同學們當天的積極與喜悅。看到你和朋友們一同投入活動，享受每一刻的歡笑與汗水，媽咪感受到你們青春的活力，也被你們的熱誠感染。

多謝你，卓賢。多謝你主動、專注、努力地參與每一件事，用體力與毅力去迎接挑戰。

每一次的堅持，都是值得媽媽驕傲的時刻。繼續加油，媽咪每天都會給你一個 Like！

四忠 徐卓賢媽媽





給希信的一個「贊」

今年升上中二的希信，仍然非常熱衷參與閃避球訓練及野外定向比賽。

經過一段時間的努力與堅持，他終於成功考入香港閃避球培訓隊。

有一天，兒子忽然問我：「媽媽，你和爸爸是否因為我能入選香港閃避球培訓隊而感到開心呢？」我微笑著回答：「其實爸爸和我並不是單純為你成功入隊而開心，而是為你能夠實現自己既定的目標而感到欣慰。因為我們知道，你自中一開始接觸閃避球起，便立下希望加入香港培訓隊的決心。只是我們擔心你過於投入訓練與比賽，時間分配未盡理想，或會影響學習。」

果不其然，自從他成功入隊後，我們原先的顧慮也確實出現了。然而，在我們的提醒下，希信嘗試重新調整，努力平衡訓練與學習。

經過一段時間，他的表現亦逐漸有了改善。要做到生活平衡，對成年人而言尚且不易。

因此，看見希信願意面對困難、努力修正，我和爸爸都十分欣賞。

在這裡，我不禁要為他點一個——Like!



至於野外定向比賽，希信亦幾乎每星期都參加訓練及賽事。

由於比賽成績是以累積形式計算，三月中的一天，他興奮地向我分享：「媽媽，我目前在全港排名第二呢！」作為父母的我們，平日並不特別詢問他的每次比賽成績，因為只要看到他全情投入、盡力而為，已經覺得十分滿足。因此，當得知他在全港排名第二時，確實感到既驚喜又欣慰。然而，在決賽當日，希信因為緊張而表現失準，最終未能在總決賽中取得名次。

比賽結束後，他回家與我們分享這一年在野外定向中的經歷與體會。當我靜心聆聽之際，心中充滿感恩與喜悅。

從希信年幼起，我和爸爸在他參與各項比賽時，從不特別強調名次或成績。我們更希望他能在比賽過程中學會面對成敗得失，在困難時堅持不放棄；即使走錯路、遇挫折，也能勇於更正、繼續前行。

我們相信，比賽最重要的意義，是透過經歷鍛鍊出良好的品格，並建立正向的人生態度。

從他那天的分享中，我清楚感受到——

希信，你真的成長了！

在此，媽媽要誠心地告訴你：「希信，媽媽衷心的、興奮的、非常樂意地——給你一個大大的『贊』！」

二忠 陳希信媽媽



給你一個 Like

我的兒子是一位真正的暖男。從小學五年級開始，他就對我表現出一種「另類的貼心照顧」。由於我是一個路痴兼電子白痴，每當我要到一個從未去過的地方時，他總會主動上網替我查清楚要乘搭哪一程車、在哪裡轉乘，細心得讓人感動。

在日常生活中，無論是網上購物還是電子申請，他都會耐心地幫我處理好每一步。久而久之，不僅我受惠，就連家中的親戚、甚至我的朋友們，也都成了他「技術支援」的服務對象。有困難時，大家第一時間都會想到他。

看到他這樣樂於助人、細心體貼，我心裡充滿感激與欣慰。

因此，我要大大力給他一個「Like」！

希望他能繼續保持這份願意幫助別人的愛心與熱誠，在成長的路上，成為一個既有智慧又有溫度的人。



五誠 陳俊軒媽媽

2023-2024
家訊

給你一個 Like

當得知今年《家訊》的主題是「給你一個 Like」時，我愣了一下，心裡一片茫然——腦海中思索着，到底要給誰這個 Like 呢？

這時身邊一眾友好的家委異口同聲說：「梗係俾你老公啦！」對！對！對！真是一語驚醒夢中人。

今年年底，我和丈夫迎來結婚 18 周年紀念。或許因為太習慣了他的陪伴，反而忽略了他的付出與好。回想起來，實在應該給他一個大大的 Like！

他對家庭充滿責任感，默默承擔每一份付出。每天放工回家後，仍會主動幫忙摺衣、洗碗，並常常推卻不必要的應酬，只為能多點時間陪伴家人。

他深愛我的家人。記得我祖母生前行動不便，他總是用心照顧——不論是扶抱祖母上車下車，還是親自「公主抱」她上落樓梯，那份體貼我至今難忘。如今，每當家人有任何事情，第一時間都會聯絡他，可見大家都信任並依賴他。他尊重我，並支持我做任何決定。自從我成為全職媽媽後，長期參與學校的義務工作，他成了我最堅實的後盾與最佳拍檔。

每當我回校工作或開會，他都會主動照顧兒子，讓我安心投身學校服務，無後顧之憂。他的體諒與支持，讓我切實感受到那份深厚的愛與包容。

行文至此，怎能不給他一個 Like？

其實，還有太多謝意與感激難以言盡，只願在未來的歲月裡，我們繼續互相扶持、同甘共苦，一起踏實走下去。



二忠 曾丞謙媽媽

2023-2024
家訊

給你一個 LIKE

親愛的曙僖：

媽媽想藉這篇文章，真心地給你一個 LIKE。回想這幾年，我發現自己已經很少開口讚美你。即使你做得好、成績有進步，我也常覺得那是理所當然，是你應該肩負的基本責任。現在靜下心來細想，媽媽的確有點吝嗇了，太少對你說出欣賞和鼓勵的話語。

還記得上次認真讚美你，已是去年的考試時。那次你主動告訴我，希望我能放手，讓你自己安排溫習。你相信自己有能力應付考試，媽媽也決定信任你。結果出來後，你的成績真的明顯進步了！那一刻，我既感動又欣慰，衷心對你說：「有付出就會有收穫，努力未必總與結果成正比，但至少，你為自己交出了一張問心無愧的答卷。」

媽媽對你一向嚴格，深怕自己的要求會讓你感到壓力。但其實，我心裡明白，你對自己也有很高的要求。當成績未如理想時，你難免會感到失落，但請相信，你的努力一定不會白費。每一次的嘗試與堅持，都是你成長的印記。

媽媽或許不太懂得表達愛，言語也不如行動來得直接，但請記住——我會永遠在你身邊，默默地支持你。希望你繼續懷抱信心與勇氣，向著自己的目標前進。

加油吧，曙僖！媽媽永遠為你感到驕傲，也會一直給你一個最真誠的 LIKE。

二誠 楊曙僖媽媽





給你一個 LIKE

曾幾何時，在幼稚園階段，因為過往一些不愉快的經歷，妳對上學總懷有恐懼。作為媽媽的我，自然也十分擔心，害怕妳升上小學後會再出現同樣的情況。

開學的第一天，妳滿懷信心地告訴我：「我已經長大了，是一位小學生了！」看著妳踏進校門的身影，我的心裡既緊張又不安，不禁暗暗祈禱：願妳能快樂地開始新的一頁。

然而，放學後，妳臉上掛著燦爛的笑容，興奮地告訴我，原來有一位幼稚園的同學與妳同班。妳滔滔不絕地分享在學校裡的新發現、新朋友，以及老師們的親切和藹。此刻，我知道——妳真的長大了，也明白我為妳挑選的學校，確實是對的選擇。

原來，在我未察覺之間，妳已經悄悄地成長著——就像一株嫩芽，在陽光與愛的滋養下，漸漸長成一棵茁壯的小樹。

媽媽為妳感到驕傲，真心地給妳一個 LIKE！



姚碧霞老師



2023-2024
家訊

給你一個 Like

數數日子，今年中六的同學們上課的日子又快將結束，接下來他們將全力備戰 **DSE** 考試。雖然每年都經歷一屆又一屆學生的升學歷程，但每當面對這個時刻，我的心情仍不免牽掛與擔憂。

回想初次於中四接觸他們的時候，個個都活潑好動、精神充沛，但一談到學業，往往就顯得興趣缺缺。中四至中五那段時間，在停課與復課之間匆匆而過，很多基礎內容未能好好掌握，令我對他們的學習前景感到一絲不安。

然而，上年中五下學期的一次活動，卻讓我對這班同學有了截然不同的看法。隨着疫情緩和，我們終於能重新舉辦野外考察活動。離開課室的束縛，他們的表現令我眼前一亮——對課室以外的自然世界充滿了好奇與興奮，迫不及待地探索周圍的環境，並運用所學的知識和儀器，細心蒐集各項氣候數據。

這次實地考察，讓他們真切體驗到知識的應用，也深化了對學科的理解。回到教室後，學生分組合作，互相討論、分析觀察所得，並整理成果作匯報。雖然過程中仍有不少遺漏或小問題，但那份主動學習與探索的精神，卻令我深受感動——這是我第一次真切地看見他們對學習產生了投入與熱情，也為他們的學習旅程留下了難忘的印記。

如今，隨着中六的日子漸近尾聲，考試的腳步也越來越近。我有幸見證他們一步一步的努力與進步。

在此，我想真心地給每一位同學一個 **Like**。
願你們擁抱過去的每一次嘗試，珍惜每一次成長的經驗；



在未來的道路上，保持那份好奇與熱誠——不僅在學習中，更在面對人生中各種挑戰時，都能勇敢堅持，展現出屬於你們的光芒與力量。

謝嘉穎老師

