東華三院吳祥川紀念中學
TWGHs S. C. Gaw Memorial College

《2014-2015》

家長手冊

December 2014

東華三院吳祥川紀念中學

東華教育方針、學校發展方向及未來願景

〔一〕 施榮恆主席

本人自 2009 年起至今年 3 月擔任東華三院吳祥川紀念中學的校監，眼見近年教育改革不斷，社會對人才的要求條件也有改變，不單要求學生有良好的學業成績，更要求學生有廣闊的視野、誠懇的工作態度、靈活變通的頭腦，因此學校近年積極求變，回應社會的訴求，培養學生的多元發展，為學生前路作好準備。在學業方面，學校着力創造良好的英語環境，提升學生的兩文三語，為他們將來升學及投身社會做好準備。此外又舉辦多元化的課外活動，讓學生發展潛能，提升自信，學習與人相處的技巧，體驗團體合作的精神。在體藝發展方面，喜見我們的學生無論在音樂、視藝均有顯著的進步；在體育方面，我們的學生在本地及國際賽事中均獲得優異的成績；在舞蹈藝術方面，我們以拉丁舞隊及中國舞隊為傲，他們到世界各地，如中國、英國、意大利、馬來西亞、韓國等地參加全國比賽及國際大賽，為學校及東華三院爭光，也為港爭光。在學校悉心的栽培下，近年學生均能盡顯潛能，而所獲取的校外獎項更以幾何級數倍增，有逾八成學生能獲得校外獎項，成績令人鼓舞。

東華三院吳祥川紀念中學有明確培育社會菁英的總體教育目標，優質的教育環境，在五育並重的教育氛圍下，以具體行動塑造「東華青川人」。辦學團體東華三院對吳祥川的發展抱有很大信心，而且充滿期望，董事局會繼續全力支持學校的發展，

我明白「羅馬非一天建成」的道理，但我很高興見到吳祥川紀念中學經過這幾年的艱苦努力，已跨過荊棘路途，並且有決心迎接未來的挑戰。

你就任東華三院主席後，在教育的工作會不會有什麼不同的發展方針？
在教育方面，我一直希望教育的質素可以提升，在資源方面，無論是軟件、硬件方面，我都可以提供給學校。當然每一間學校的情況都不同，有些學校硬件較差，有些學校硬件較好，我們會考慮整個計劃後才投放資源。而怎樣將學校的硬、軟件提升

施主席，你卸任了東華三院吳祥川紀念中學校監一職後，不知道你對我校的同學有沒有什麼寄望？

第一，在這幾年，吳祥川在鄧校長的領導之下，她帶給學校很多思維，過往我在吳祥川擔任校監時也學到很多東西，見證學校有不同的發展。有時候我會覺得以前沒可能的事，其實並非不可能。我希望你們繼續學校以往訂立的方向，繼續努力實現。在校時我經常說，你們要讀好書，也要玩得好，若你讀好書，不懂玩得好也是不行的。我希望這間學校在鄧校長領導下，校長就是一間學校的靈魂，她所想像的其實是我們校監、我們東華三院都認同後才去實行，希望你們能夠朝著這個方向繼續實現。我離開之後，你們的新校監的理念應該與我很相似，我很希望他會跟隨我們這個理念繼續發展下去。

〔二〕 陳祖恒校監

本人雖然擔任校監只有短短半年時間，但明確知道東華三院吳祥川現行的政策是有助學生在多方面有正面及持續的發展。在學業成績方面，學校為了提高學生的英語能力，於是透過設計跨科課程、調撥資源以優化校園的英語學習環境，如增聘多位外籍英語老師進行全方位英語課及推行從閱讀中學習計劃。此外，學校又充份運用東華三院的支援及開拓校外資源以發展電子學習、自主學習、服務學習、團隊活動、體育、舞蹈及藝術等，目的是幫助學生及早做好生涯規劃的準備，鼓勵同學訂定長短期人生目標。本人深信循着這個發展方向，學生定能建立正確的人生觀、價值觀，為自己的未來奠定良好的基礎。

本人衷心希望吳祥川的同學個個「既讀得，又玩得」，這就正正符合東華三院的辦學宗旨—全人發展。本人希望東華三院吳祥川的學生，個個都擁有靈活變通、有責任心、適應力強的特質。再在校長及老師精心計劃的學習平台上，培養出一屆又一屆充滿自信、具有解難能力的傑出人才。

最後我要特別提及鄧校長到了我們學校幾年，對了這間學校其實作了非常之大的改變，不論在學術成績方面，施主席剛才都說過無論在拉丁舞隊也好，中國舞隊也好，都給了許多同學一個機會，看到世界是不斷變化的，他們也可以踏出一步改變自己，因為我們同學的不斷努力，再加上東華三院的配合，有校長及老師共同做出成績來，我相信東華三院在吳祥川紀念中學，在未來的十年或二十年，因為我們有合適的校長及老師們協助下，更有東華三院及捐建人家族一齊配合，我們希望學生更有機會，能一步一步拓闊視野，去認識世界及看見我們怎樣可以幫助社會改變，經過這個過程令學生成長得更加好。

最後亦想問陳校監，請問您對本校和東華三院的未來發展有何抱負或者期望？

我希望從吳祥川紀念中學來說，我很高興是因為這所學校是有華僑參與舉辦的學校之一，創辦者吳祥川先生亦是一名華僑。作為校監，我就希望可以繼續幫忙去聯繫所有捐款人，如吳祥川先生一家、東華三院，聯繫這個龐大的社會服務機構與學校，一起發揮學校具特色的地方。對學校的期望，我希望經過校長以及所有的教職員一起努力，能夠領導學校，一起帶動學生，讓學生能夠擁有一個合適的思考和一個基本條件繼續向前走。因為我相信學生的成績和程度有高有低，但我希望學校能夠提供一個合適的理念和信心，提起你們的腳步，一步一步走下去。我們最怕是你原地不動，若然你肯走，你就能夠走到你該到的地方。但如果你只懂得怨天尤人，任何人都會有或好或壞的經歷、優點以及缺點，你應向前邁進。我希望學校能夠引導你們養成習慣去做這些事情，令你們能夠擁有我經常提及到的「武器工具」後，向前邁進。

〔三〕 捐建人家族：吳汪靜宜女士及吳燕安女士

那你對於東華三院哪一個價值觀最有深刻的看法和印象呢？

暫時來說如果是我親身經驗的話就是比較多在教育方面，因為我現在擔任了獨立校董，當然亦是鄧校長她開始擔任校長之後，其實改變了吳祥川中學很多方面的事。我都是十分同意的，就如學校增加了許多課外活動，令很多學生有機會去接觸除了課本上的知識外，亦能夠建立人際關係。如果某一些成績不是最好的學生，但他們有領導才能等，亦都有多方面的範疇可以讓他們發展。所以如果你問我，我就會說在這一方面的經驗就會多一點。

吳太，你作為學校的捐獻人，那你對於我們學校有甚麼期望呢？

我當然希望校長是這麼強勢，這麼優秀的領導下鼓舞到一班願意投入的老師繼續以最大的熱誠教學，這是一個很好的開端。除了灌輸教育和培育品德，再配合課外活動，讓學生有機會去發掘自己的潛能，增強你們的信心。信心是一個人成長過程中最重要的，與此同時透過一些有趣的課外活動，我相信你們可以得到與人相處之樂，與老師和同學接觸多了就會有一種親切感和歸屬感，老師有時有一些知識或技能教導或訓導你時，你們都會覺得合耳一些，親切一些，這些都是附帶的好處來的。你們在課外活動中都是屬於羣體的，你們會學到社交技巧，比如與人相處、推動人們做到你想他做的事，這些都是技巧，同時你們更加學懂團隊精神，即是你們會領略到不論在排戲、練歌等，你們都一定需要其他人努力配合才能做成一件好的事情，所以自信心、社交技巧和團隊精神對於做人做事都十分重要，在這些活動中你們得到這些經驗是十分可貴的。其實在青少年時期，中學是一個十分重要的學習階段，亦都是很難教的一班，因為青少年的反叛性強，而校長和老師這麼努力去推動這麼多課外活動讓你們的校園生活多姿多采，你們的生活忙碌又充實，又不會放學後無所事事、出外打機和玩一些無聊事，在學校的生活忙碌又充實，做一些有益心智的事，所以我希望這個好的開端可以延續，希望將你們這些幼苗培育成自立更生而有為的青年，將來能夠貢獻國家和社會。

而我亦想補充一下，青少年在求學期間其實是最無憂無慮的。每一日都專注地上課學習知識。這些知識不論去到哪兒都能保留下來。另外，因為在鄧校長的領導之下，開設了更多的課外活動，同學應該積極參與，充實自己。再者身為一個僱主，我不斷地看見不少年青人來見工。而我認為我們的工作要求是品德、學習態度等等。這些年青人給予我一個概念就是：現代社會是不停地轉變，所需技巧亦不同以往。例如以前我們只需要學業優良，但現在則需要人際關係等技能才算是成功。在此方面，現代社會是不停地轉變，我們就得知在工作期間所需的技能如技能組合、紀律、及或者是工作態度等，其實是怎樣灌輸到中學生身上。現代社會不停地轉變，年青人的質素其實也都會有轉變。於是，我希望身為一個獨立校董這個角色可以和校董會分享，亦希望鄧校長可以繼續帶領迄今為止所做的事。

您作為一個獨立校董，是否有任何說話想帶給同學呢?

其實在昨天的結業禮中我也有致辭，內容希望同學們好好珍惜在中學的學習機會，以及盡量去參與各項的課外活動，這便可以讓你們發揮最大潛力。我認為有時候有些事情就是一個機遇，但在你們這樣的年紀未必知道自己的長處和興趣，你們應該勇於嘗試，因為有些事你嘗試後才知道原來這些事情自己是懂的。嘗試後才發現原來自己比別人做得更好。另外你們也應該放膽去做，不用怕自己甚麼也不懂。其實在中學求學階段時期是沒有所謂的失敗，而只是一個嘗試。其實我的勉勵說話是，鄧校長既

然得到一眾老師的支持，為了你們而刻苦耐勞地工作，你們也應該去嘗試，希望你們能夠找到屬於自己的熱情，如果你們將來工作找到了與自己的熱情相配合的工作，便會事半功倍。每一日上班就像一件好玩的事情，你便會更加有精力，精益求精了。以上皆是我想向各位同學分享的。

我想補充一點。我參加了昨天的結業禮後，好高興看到你們獲獎無數，亦是你們在校際公開賽中得獎最多的，這是一個驕人的成就，當然要多謝校長以及老師的努力，同學的積極參與。現在氣氛愈來愈熱烈，我亦感覺到你們的參與十分投入。另外，我亦十分相信這麼多姿多采，充實的校園生活，將會成為你們一生中緬懷的歲月。你們亦可以在學校內結識幾個知心的朋友，這些知心的朋友可能就會是你們將來人生的知己。

〔四〕 陳智思太平紳士
香港行政會議非官守議員

2014 年 10 月 24 日 30 周年校慶典禮致辭要點:

(1) 東華三院吳祥川紀念中學培育什麼人材
(2) 貫徹東華三院全人教育，重視尊重與包容培育方針
(3) 欣賞東華三院吳祥川紀念中學的全人及多元發展，培養學生面對未來挑戰的能力
(4) 希望學校、老師及學生不斷更新增值及升值

Parent Day 2014/15
(14 December, 2014)

校長的話

東華三院一貫的辦學精神乃為社會提供完善及多元化的教育服務，作育英才，使兒童及青少年成長後能盡展所長，回饋社會。東華三院吳祥川紀念中學本著東華三院學生為本精神，提供全人教育。自一九八四年創校自今，積極以校訓「勤儉忠信」和建立優良紀律，營造一個促進學生成長的環境，讓學生在德、智、體、群、美藝及情感方面，得以均衡發展。全校教師和員工皆富使命感，對學生關懷愛護，諄諄善誘，引發學習潛能，培養自學能力，激發創作熱情，提升高階思維，開拓豐盛人生。

我們體會優良的學校及家庭教育對孩子的成長不可或缺，除了師長的努力，家庭的關懷、支持、愛護、接納至為重要；孩子若然缺乏家長的關愛和接納，會變得缺乏自信，畏首畏尾，人生漫無目的，不思進取。

因此，東華三院吳祥川紀念中學重視與家長結為伙伴，緊密溝通，衷誠合作。我們經常舉辦　家長晚會和家長日，使家長與老師之間有充足的溝通，携手同心，幫助孩子成長；又透過優質家長學堂，提供家長教育課程，讓家長更了解子女，並掌握更有效的培育策略，並互相交流心得。

自從家長教師會成立，家校合作更為密切，家長校董成為家長與校政間之橋樑，家長委員及義工提供多元化的活動與服務，並成為「青川」背後強大的支持網絡。為使家長更了解我們的理想、策略及發展計劃，並提供相關資訊，我們特意編寫這本《家長手冊》，深盼各位家長細心閱讀，提出寶貴意見，交流培育孩子心得，並與我們步伐一致，合作無間，使孩子們在愛中建立自己，成為勤儉、忠誠、有信、有愛、有貢獻的人。

在非難中生活的孩子，會苛責別人。

在敵意中長成的孩子，會好勇鬥狠。

在嘲笑中生長的孩子，會膽怯羞澀。

在恥辱中生活的孩子，有罪惡之感。

在寬恕中長大的孩子，有堅毅容忍。

在鼓勵中長成的孩子，會堅持自信。

在讚美中長成的孩子，會尊重感謝。

在公正中長大的孩子，會明辨是非。

在嘉許中生活的孩子，會自重自愛。

願共勉之!

鄧蕙珍校長
2014 年 12 月 14 日

(甲) 如何培育樂於學習的孩子

促進子女有效學習的方法：

1. **提升自尊感** – 由於自尊感和學習有密切關係，以下列舉一些通過提升自尊感來加強子女學習信心的方法：
   - 多讚賞子女的努力和嘗試的勇氣，即使只有小進步亦應讚賞。
   - 幫助子女發掘自己的優點，例如：字體工整、作句有創意等。
   - 如某項作業較艱深，可分拆成多個部份，使子女較易掌握及有成功感。
   - 讓子女決定哪些部份可自行完成，哪些需要家長協助，對子女自行完成的部份多加讚賞。
   - 避免將子女與其他孩子比較。

2. **建立積極學習態度** – 協助子女積極面對學習，如成績理想，可稱讚子女因為努力所以有好成績，並鼓勵他再接再勵，避免「今次成績好只因你幸運」之類的話。如成績欠佳，則冷靜地與他分析原因，找出補救方法，例如：「這次可能是時間分配不好，你認為下次可以怎樣改善？」避免「你太笨，所以做得差」這類的話。

3. **提升學習興趣** – 多提出啟發思考的問題，鼓勵子女發問，協助他們找出答案，並一同享受找到答案的樂趣和成功感。家長應讓子女明白學習對生活的重要和用處，例如：掌握英文便能看懂玩具或電腦遊戲的指示；學會數學對購物和玩電腦遊戲也有幫助等。家長也可與子女一同閱讀英文說明書。

4. **從有興趣的事物入手** – 從子女有興趣的事物著手，鼓勵他們思考和尋找答案，從中感受學習的樂趣，例如：你要多看書和多嘗試，才能掌握為模型上色的技巧。這樣一來，整個學習過程就充滿樂趣，而且很有成功感。學習並不局限於課本知識，同時應鼓勵子女發展多方面興趣，從而提升子女的學習動力，發展內在學習動機。

5. **訂定清晰目標** – 與子女共同訂定甚麼才是盡力的表現，確立清晰的目標，但要避免堅持達到某個成績。此外，應重視子女學習的過程，而不只是成績。

6. **從嘗試中學習** – 子女做功課或專題研習時，父母應盡量讓他們獨力嘗試，避免過早或過份的幫忙。子女從嘗試中學習，這樣才會得益更多。

7. **家長無限支持** – 親子關係十分影響子女學習，因此家長應多關心子女，經常與子女溝通，了解和支持是促進子女學習的良方。

8. **家庭與學校配合** – 多參與學校的事務和活動，多與學校及老師溝通，以了解子女在學校的情況及學校的政策和措施。家校配合，有助子女學習。

(乙) 子女做功課，家長如何配合？

很多家長為子女的功課問題頭痛不已。以下是一些建議，家長可與上述的促進方法一併使用：

改變心態：

- 認清做功課和溫習是子女的責任，不是家長的責任，家長應避免過份承擔。
- 能自動自覺、正確無誤地做好所有功課的孩子可說萬中無一。家長應回想自己小時做功課也是百般不願，因此，應體諒孩子，並訂立合理的期望。
- 輔導子女功課，要留意自己的情緒，避免每次輔導功課都成為非常負面的經驗，令子女對功課和學習更加抗拒。

常遇見的問題及一些建議：

- 我的子女做功課時總是不專心，應如何幫助他？

1. 成年人的注意力一般可維持 45 至 60 分鐘，小孩的時間則較短，故期望子女能長時間集中精神完成所有功課，似乎不切實際。如功課太多，可讓子女小休。事實上，小休後，學習會更有效。
2. 若干環境因素亦會影響孩子的注意力。一張無雜物的桌子，一段安靜的時間，開始工作前，必須的物品準備妥善，都有助集中注意力。
3. 為子女安排一個適當的環境做功課，最好是固定的地方、環境清靜、少騷擾、空氣流通、光線充足、桌椅高度適中，並有足夠空間擺放書本和文具。
4. 避免在子女工作期間教訓或斥責他，因情緒困擾便很難集中精神。

- 我的子女放學回家只顧著玩耍或看電視，不肯立刻開始做功課，我應怎樣做？

1. 與子女一同編排功課程序和時間表，每天應有固定的規律。
2. 子女如有拖延做功課的習慣，家長可預先提醒，如限定五分鐘後要開始做功課，讓子女有心理準備。限時到了，便以溫和堅定的語氣要求他開始做功課。
3. 增加工作的趣味，讓子女感覺到該工作的樂趣和滿足感。
4. 提供定時完成工作的獎賞。

- 我可以怎樣幫助子女學習得更有效？

1. 子女很多時候未能充分掌握做功課的技巧，家長應多花時間指導，例如查字典、把資料分類處理、如何校對錯誤等。
2. 教導有效的思考和記憶方法亦十分重要，例如：運用圖像、組織或分類去加深記憶，善用觀察和分析的方法，均有助學習和解難。
3. 家長應嘗試嘉許良好的表現，而不是針對錯處。如只是針對錯處，子女會覺得做功課是一件毫無成功感、又吃力不討好的苦事。
4. 若考試或測驗的成績未如理想，應協助子女找出原因，並研究克服困難的方法。

（改編自《教育局家長教育推行小組：家長教育簡章 08－如何培育樂於學習的孩子》）

(丙) 探討一般學生在初中 (中一至中三) 階段各方面的發展特徵及協助他們發展的策略

不論為人父母或師表，若要成功協助少年人面對各階段學習所遇見的困難，使他們全面發展，必須 注意他們在不同階段的特徵及需要。本文將從發展心理學角度簡單探討一般學生在初中(中一至中三)階段各方面的發展特徵及協助他們發展的策略。

一、 身體發展

1. 通常女先於男，而個別差異可以很大；這時期的孩子在體型方面易感自卑。家長及老師宜 鼓勵他們在學業、藝術、技能方面爭取成就代替體型上的比較。

2. 這時期的男女孩的性別特徵漸趨明顯，他們對自己的身心變化感到關切。家長及老師須向他們解釋發展的過程，以免產生不當的好奇或恐懼。

3. 由於身體及生理的變化，男女都對其儀態及技巧異常敏感，粉飾與做作非常普遍。家長及老師可強調「順乎自然」的可愛，教導學生合理的儀態。

4. 很多男女孩的飲食和睡眠習慣欠理想，導致健康、情緒欠佳。家長及老師須提醒他們營養對發展(尤其是儀表)的重要性，鼓勵他們從正餐爭取營養，以良好飲食習慣代替零食或偏食。

5. 孩子的身心持久性仍然有限，因身體發育已耗用大量營養，心臟發展亦未追上身體發育， 因而容易感到疲倦。家長及老師安排學習活動時，應注意學生會否吃不消。

二、 人際關係

1. 此時期男女孩皆漸離父母或校方訂定之行為標準，轉而傾向與同儕及潮流認同；或校方與 家長的要求、雙親之間的要求相異，出現管教寬緊不一，令孩子感覺困惑。家長及老師須引導孩子建立其行為標準，發展其獨立道德判斷力，並要求他們為自己的行為負責。

2. 此階段孩子心理上需要順應要求與群眾一致，因為他們對自己缺乏自信，怕被排擠。尤其在儀容、服飾、行為上喜歡與同學相似，跟從潮流。家長及老師宜協助他們建立自我風格，欣賞及接納自己，打破盲目順應潮流及標奇立異的模式。

三、 情緒發展

1. 此時期的孩子情緒多變，行為難以預測，其社會地位混淆，有強烈不大不小之感覺。家長及老師宜漸漸賦予孩子一些責任，讓他們減少倚賴。

2. 有時孩子對自己的情緒也無可奈何，時而興高采烈，時而情緒低落。家長及老師須明白這方面的現實及限制，不應因此自亂陣腳；只要我們沉住氣，便可成為他們情感上的支柱，容易取得他們的信服。

3. 此時期的學生容易動怒，這與以下因素有關：生理不平衡、心理緊張、缺乏營養、睡眠不足及操勞引致疲憊。家長及老師可採取防患未然的策略，將可能引致憤怒的事略過不提，或輕描淡寫，改變語氣，過後才作理性討論。

四、 學習發展

1. 大多數孩子之智能發展進入「形式運思期」，這時期的孩子可思考及明白較為複雜、抽象的學習概念；科學性的探究、假設與求證、邏輯性推論成為學習的主要方法。家長及老師可鼓勵及協助他們尋找有興趣的主題，搜集文章、書籍等資料進行探究及自學；並透過讚賞，增加他們的滿足感，推動他們繼續努力向學。

2. 但部分孩子仍在具體運思期。感官上的直接經驗仍為認知的主要來源，只能應付簡單運算、死背強記。尤其男孩普遍發展落後女孩兩年。家長及老師不必氣餒，只要多用具體及生活化的例子引導他們思考、明白學習的概念，協助他們打好基礎，建立信心，這類孩子多在中三至中四時突飛猛進，尤其在數理等科目成績優良，令家長、老師意想不到。成人須慎防過早對他們下判語，令他們對學習失去信心及興趣。

(丁) 附錄：如何協助子女學習

一、 中學生常見的學習困難

- 對學業沒有要求
- 對學業要求太高
- 沒有好的學習方法
- 很難集中精神
- 缺乏溫習空間
- 缺乏信心
- 很難記憶課程內容

二、培養學習效能的要素

1. 有志學習
   - 對學習有興趣
   - 對求知有動機
   - 對成功有盼望

2. 專注學習
   - 安排安靜環境
   - 編訂作息時間
   - 培養良好關係

3. 讀書方法
   - 預(課前預習)
   - 問(找出問題及答案)
   - 讀(閱讀及找出重點)
   - 述(經常溫習及記憶)
   - 考(念/默/講/寫)

4. 短期成就
   - 先追一科? / 進步五分?
   - 有盼望，有衝勁
   - 成功乃成功之母
   - 機器發動，不斷運行

5. 適當獎賞
   - 口頭鼓勵及讚賞
   - 精神獎勵

三、成功父母之道：

- 堅持信念：趁著有指望，管教你的兒子，你的心不可任他死亡(箴言 19：18)
- 愛的管教：愚蒙迷住孩童的心，用管教的杖可以遠遠趕除(箴言 22：15)

四、支持系統：

- 與家人同心合力
- 與老師分工合作
- 與其他家長交流心得
- 請教會關心代禱

五、如何與子女溝通：

- 目標清晰，一同尋夢
- 願意聆聽，適當回應
- 向社工請教

健康睡眠 健康校園生活

TWGHs S.C. Gaw Memorial College

東華三院吳祥川記念中學

學生的睡眠情況 (2011-2012)

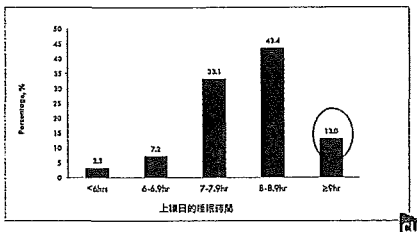
學生在上課日和假期的睡眠習慣

	中一	中二	中三	整體情況
上課日				
總睡眠時間	8:04	7:57	7:47	7:56
睡覺時間	22:46	22:56	23:08	22:56
起身時間	6:50	6:53	6:56	6:53
選過午夜12點睡覺	11.2%	13.7%	19.0%	14.6%
週末				
總睡眠時間	10:09	10:07	10:06	10:07
上床睡覺時間	23:44	00:02	00:20	00:02
起身時間	9:53	10:09	10:27	10:10

學生在上課日，平均只有約8小時的睡眠時間，低於他們應有的睡眠時間

吳祥川的同學，你有足夠的睡眠嗎？

- 青少年(12-18歲)需要8.5-9小時的睡眠時間
- 問卷調查顯示只有13%的同學有足夠的睡眠



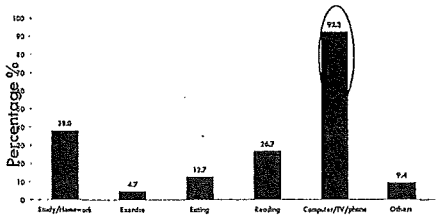
睡眠問題的普遍性

	人數（百分比）
超過30分鐘才睡得著	82 (22.7%)
難以入睡	33 (9.2%)
半夜"扎醒"，難以維持睡眠	14 (3.9%)
很早醒，不能再入睡	11 (3.1%)
起身後，覺得沒有休息過	25 (7.0%)
入睡時，感到憂慮	13 (3.6%)
白天裡，覺得很疲倦	50 (13.9%)

失眠的症狀

睡眠問題在青少年中是一項常見的問題

睡前一小時，你在做甚麼？



超過9成的學生在睡前一小時玩電腦，看電視或用電話
這些活動都會影響我們的睡眠質素

時間分配

	每天用了多少時間		每天用了多少時間
功課	84 mins	用電腦做功課	47 mins
看電視	141 mins	用電腦娛樂/遊戲	128 mins
講電話	32 mins	補習	34 mins
看課外書籍	42 mins	交通	32 mins
運動	77 mins	其他活動（例如：彈琴，查查等）	46 mins

青少年每天花了大約4.5小時在看電視/用電腦上

總結

- 超過8成半的學生沒有足夠的睡眠
- 睡眠問題(如失眠)是一個普遍的問題
- 學生每天用很多時間在電子產品上，睡前大部分都在使用電子產品