

10 月早會短講—跑好這場馬拉松，遇見更好的自己

各位老師、各位同學，大家早晨！

今日係 10 月第一個上課天！過去的 9 月，是我們的開學月。這一個月以來，我觀察到大家很快就適應了校園生活，無論是上課的氣氛，還是校園裡的精神面貌，整體表現都非常理想！校長想在這裡先給大家一個「讚」，希望大家可以保持這份衝勁，繼續努力。

不過，步入 10 月，真正的挑戰和精彩才剛剛開始。今天，我想以一個巡視課堂「過路人」的身份，跟大家分享三件事：

第一，學習進入高峰期，拿出你的「專注與決心」。

11 月很快就會迎來考試，特別是中六的同學，時間真的非常寶貴，一分一秒都不能鬆懈。要學好知識，其實沒有捷徑，必須付出努力。最直接的方法，就是課堂上保持專注、緊隨老師的節奏。我知道有時大家會累，但千萬別在課堂上「打瞌睡」啊！甚至伏在枱上！其實老師為每堂課都花心思和時間去預備，正如家中媽媽為你預備美味餸菜，都希望你欣賞。或許味道可能不是完全合你口味，但我們要有的是欣賞和尊重她的心思和付出。千祈不要你地所講的「零尊」，學習需要一股決心，當你決定投入，成果自然會回饋給你。

第二，是關於「準時與出席」。

我注意到，近期仍有少數同學比較容易請假、遲到或輕易在課堂時間要求到醫療室。同學們，這是一個很危險的惡性循環：遲到或缺課，會讓你錯過課堂重點；當你們跟不上進度，學習樂趣就會減少，意慾也就跟著下降。要打破這個循環，第一步就是每天準時踏入校門，為自己的學習負責。

第三，是「身體健康與身心平衡」。（配合學校本學年目標）

最近是流感高峰期，不少同學生病請假，試過有一天其中一班有差不多 10 位同學因病請假，我也很擔心。要避免患病，最有效的「特效藥」就是養成良好的作息、均衡飲食，以及一多做運動！

說到運動，昨天趁著假期，我自己就跑了 5 公里。說實話，跑的時候腳也會有點酸、也會累，但跑完之後，整個人精神煥發，思緒特別清晰，處理繁忙的工作時，專注力反而更高了！所以，大家亦不需要把時間全部塞滿書本，適量的休息與運動同樣重要。10 月的校園生活非常多姿多彩—各個課外活動、校隊、興趣小組正式展開，大家還要預備社際活動，甚至迎接 12 月的陸運會，開始排練啦啦隊。我非常鼓勵大家在專注學業之餘，勇敢投入這些活動，學會放鬆自己、紓解壓力。

有些同學知我都喜歡長跑，中學生活就像一場馬拉松，比的不是一時的爆發力，而是持久的耐力。有良好的身心健康，我們才能走得更遠、飛得更高。

希望大家在接下來的日子裡，專注學習，熱愛生活，養成健康的習慣。我們一起加油！多謝大家！

陳慶冲
署理校長
2-10-2026