CHONG HWA HIGH SCHOOL

吉隆坡 中華中學

2024年3月7日至8日

青春飞扬 逐梦启航

2024/25年初中一迎新日

我是独一无二的

姓名 / Name：

学号 / Student ID：

班级 / Class：

2024/25年度初一迎新日

主题：青春飞扬·逐梦启航

目录

校长的话 1

校歌 2

校徽、校训 3

学生守则 4

新生宣誓（入学志愿书） 5

迎新日活动流程表 6

校舍校园简介 8

学校行政部门简介 13

认识静心瓶 19

宁静姿势与步骤 20

张梅莲校长的话

2024年对隆中华全体初一新生来说，是一个全新的开始，因为这是人生另一个重要学习阶段—中学阶段--的开端。

从报考隆中华到获得录取，我要恭贺大家，欢迎大家进入隆中华的大家庭；也不忘记提醒大家，隆中华的学习生涯将是忙碌而有挑战性的，丰富而多元的。这里是学习探索的园地、严肃活泼的课堂、挥洒汗水的赛场、还有展现才华的舞台。

通过一系列的迎新活动，大家会看到，各单位一扇扇的大门，逐一为大家敞开。学校的规模庞大，同学人数众多，管理上要做到井然有序，大家办事就必须遵照运作程序，所谓“人人为我，我为人人”，群体的利益才有最大的保障。所以希望大家对于每一处的汇报讲解，包括班务的运作，都要仔细聆听，记下重点，这样才能高效使用时间，加强学习效率。

一年之计在于春，一日之计在于晨，趁早规划学习生涯对于一名学生来说是极为重要的。我们在充分了解学校的环境与设备之后，就可以结合课程的需要，好好规划这一年的生活。这会让我们有明确的目标，也会让我们对自己有要求，有推动力。遇到困难时，大家不要钻牛角尖，一定要向师长反映，寻求最好的解决方案。

最后，祝愿大家在隆中华的学习生涯，充实美好，收获满满！我们一起加油！

校 歌

2/4

中板

梁龙光 词
陈洛汉 曲

校 训

礼 规规矩矩的态度

义 正正当当的行为

廉 清清白白的辨别

耻 切切实实的觉悟

学生守则

（一）爱校惜誉，必须有律己为公观念。

（二）尊师敬友，必须有亲爱精诚美德。

（三）励志力行，必须有持恒不渝决心。

（四）求学问道，必须有谦虚博大怀抱。

（五）待人接物，必须有良好礼貌风度。

（六）察言临事，必须有公平正直立场。

（七）进退去从，必须有明辨是非认识。

（八）立身处世，必须有择善固执精神。

（九）服劳任怨，必须有勤奋忍耐功夫。

（十）利众益群，必须有服务社会意识。

新生宣誓

(学生入学志愿书)

我们是吉隆坡中华独立中学，2024/25年度初一新生。入学后，自愿恪守校规，遵从师长训诲，力行校训礼义廉耻。

我们会认认真真学习，明明白白做人，
为自己、为父母、为学校、为国家，
自律自强，自尊自信，
发挥中华人精神，成就辉煌中华。

学生:_____
2024年3月7日

2024/25年初一迎新日活动流程表
（2024年3月7日 - 星期四）

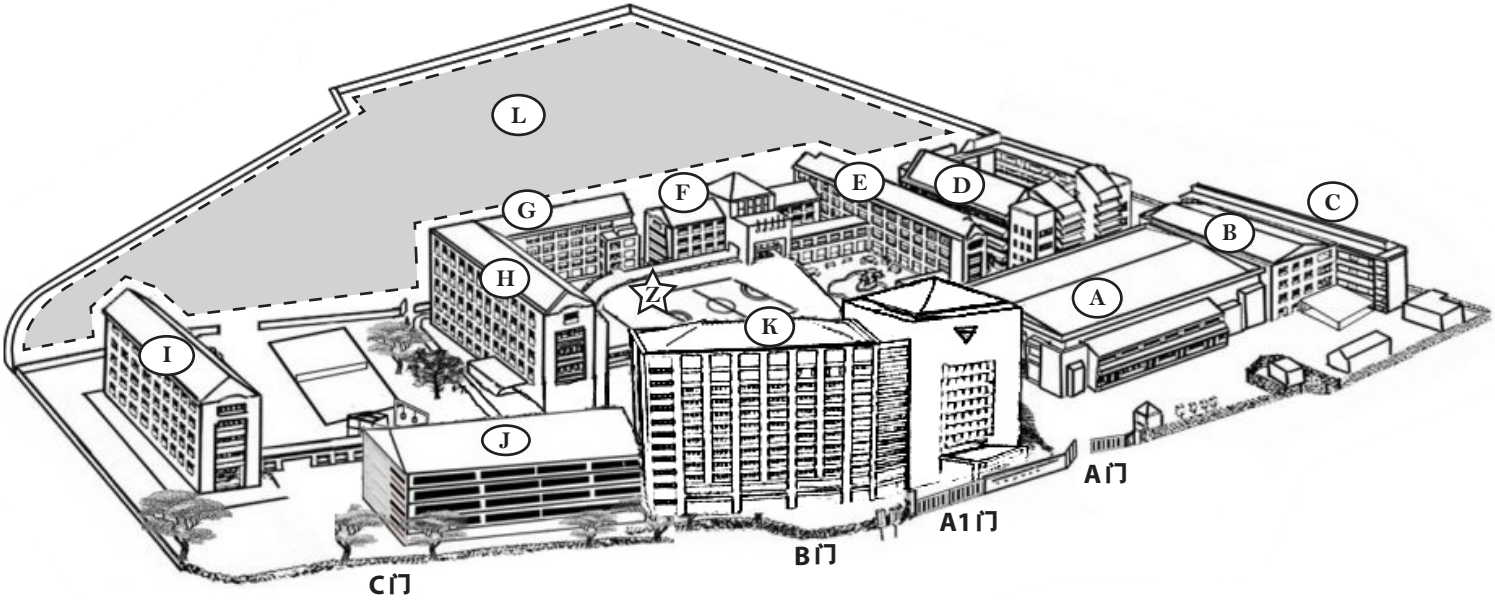
节次	时间	事项	地点
早读	7.30～7.50am	报到	初一班级课室
1	8.00～8.30am	开幕典礼 开幕短片 唱国歌、校歌 向师长敬礼 校长致词 新生宣誓 礼成	光前堂 （**鼓励家长踊跃出席！**）
2	8.30～9.50am	班导师时间	初一班级课室
3		亲师讲座及交流会 （**鼓励家长踊跃出席！**）	光前堂
下课	9.50～10.15am	休息时间：早餐	美食坊、美食阁
4 5 6	10.15am～12.15pm	静心瓶制作	初一班级课室
7	12.15am～12.55pm	拍班级照	校园
下课	12.55～1.30pm	休息时间：午餐	美食坊、美食阁
8 9 10	1.30～3.20pm	班导师时间 / 相见欢	初一班级课室
	3.20pm	放学	

2024/25年初一迎新日活动流程表
（2023年3月8日 - 星期五）

节次	时间	事项	地点
早读	7.30～7.50am	班导师时间	初一班级课室
1 2 3	7.50～9.50am	汇报 1	光前堂
下课	9.50～10.15am	休息时间：早餐	美食坊、美食阁
4 5 6 7	10.15am～12.55pm	校园导览 / 舞动校园 / 青春汇聚	校园 / 初一班级课室
下课	12.55～1.30pm	休息时间：午餐	美食坊、美食阁
8	1.30～1.45pm	班导师时间	初一班级课室
	1.45pm	列队进礼堂	
9	1.55～2.20pm	宁静体验	光前堂 （**鼓励家长踊跃出席！**）
	2.20～2.45pm	汇报 2	
10	2.50～3.20pm	闭幕典礼 唱国歌、校歌 校长致词 播放迎新日花絮 向师长敬礼 礼成	
	3.20pm	放学	

吉隆坡中华独立中学校舍校园简介

Chong Hwa Independent High School



Ⓐ 光前堂 Kong Chen Hall
一楼：礼堂、羽球场
二楼：音乐室

Ⓑ 食堂楼 Canteen Block
一楼：美食坊（零售食堂）
二楼：课室
三楼：课室
四楼：食堂楼讲堂、课室

Ⓒ 商科楼 Commerce Studies Block
一楼：美食坊、美术画室
二楼：课室
三楼：课室
四楼：精明课室、电脑室、课室

Ⓓ 国字楼 Quadrangular Block
一楼：课室、科学实验室
二楼：课室、救伤室、训育处
三楼：课室
四楼：课室

Ⓔ 学生楼 Student Block
一楼：课室
二楼：学生楼会议室 、事务处
三楼：课室
四楼：课室

Ⓕ 行政楼 Administration Building
一楼：科学实验室、跨学科学习中心
二楼：行政主任办公室
三楼：辅导处、体育处
四楼：联课活动处、书法室
五楼：音乐室

Ⓖ 男生宿舍 Boys' Hostel
一楼：舍务处办公室

Ⓗ 女生宿舍 Girls' Hostel
一楼：美食阁（宿舍食堂）
二楼：交谊厅

Ⓘ 成枫工艺楼 Technology Building
一楼：木工室、生物科技实验室
二楼：教室、科技研发处
三楼：教室、设计与研发工作室
四楼：电工室、3D设计与打印室
五楼：电脑室、烹饪室
*运动场：排球场

Ⓙ 教室楼 Student Block
一楼～五楼 :课室

Ⓛ 联课活动中心（体育馆） Sports Arena

ⓚ 中华楼 Chong Hwa Block

楼层	单位
1	接待处、保安室
2	中华广场、福利处、救伤室、祈祷室
3	再春大讲堂、贩卖部、咖啡厅
4	拿督陈华和讲堂、儿童活动中心
5	文史馆、文史办公室
6	行政办公室、会议室①、会议室②、 教师办公室①【国文、历国、RBT】
7	教师办公室②【英文、美术、音乐、商科】、 会计处、升学及国际事务处、校友联络室、 会客厅
8	教师办公室③【数学、科学】、 教师办公室④【华文、历史、地理】
9	教务处、教职研修处、学术竞赛处、义工处、 保安及交通处、贩卖部办公室、出版组
10	董事办公室、董事会议室①、董事会议室②、 资讯中心①、资讯中心②、教师电脑室
11	资讯中心③、资讯中心④、资讯中心办公室、 媒体中心（摄影棚、录音室）、媒体中心办公室、 人文科技创新中心
12/13	资源中心、资源中心办公室

ⓩ 中华广场 Chong Hwa Square

篮球场（1个）

学校行政部门简介

教务处

- 编制教学日历、教学进程表及课程等，协同学校
- 落实师资配备
  编班与上课时间表
- 负责校内外考试、新生考试、校内补习、学生成绩与证书
- 推广老师使用网络教学平台Google Classroom，并提供协调
- 宣导学生在使用账户上的安全意识，处理学生Google Classroom账户问题

训育处

- 仪容服装检查、违规行为、出缺席记录、课室整洁工作、奖惩、请假事项、手机橱柜管理

辅导处

- 重视和照顾学生身心成长
- 推广宁静运动及生命教育课程
- 负责教授辅导活动课程（初一、初二及高一）
- 策划及安排各项辅导活动及讲座（重读生辅导、班级辅导、小团体辅导、生涯辅导讲座、成年礼讲座、亲子及亲师讲座等）
- 个人咨商辅导
- 提供借校服及售卖卫生棉服务

联课活动处

- 策划、管理及推动学会活动
- 评估及审核学生群育成绩、处理活动出缺席率、活动证明
- 安排、审批校内外学会活动和比赛
- 审批学会团体财务和每月帐目

事务处

- 维护及维修学校公共设备
- 管理光前堂及再春大讲堂的租借工作
- 安排活动场地及音响设置
- 美化校园与粉刷公共区域
- 管理校园卫生与整洁
- 管理校园园艺工作
- 安排虫害防治工作
- 推广环保资源回收
- 推动防火逃生演习
- 更新全校灭火器准证
- 处理印刷讲义与练习

贩卖部

- 售卖书籍（课本与参考书）、作业簿册、文具用品、校服、学号布、袜子、体育服及中华外套

体育处

- 推动健康素质理念与培养一人一运动目标
- 全面扩展全校师生健康体育活动项目
- 提升运动员品格表现及团队文化素养
- 推展各项班级比赛、运动安全与健康讲座及校队训练营
- 发掘优秀运动员潜质及提供交流与比赛平台
- 建立智能化训练以达致训练目标与成效

资源中心

- 包括阅览室、综合厅、讨论室、杂志区、新书推介区、主题书展区、书库
- 阅览室：让学生阅读刊物、温习或做功课
- 综合厅：多用途使用，可办读书会、小型讲座
- 讨论室：供师生讨论、研习、或进行学术训练
- 新书推介区：推介各类新书
- 主题书展区：根据特定主题，展出相关类别与内容的书籍
- 杂志区、13楼书库：提供各类杂志、书籍供师生借阅

资讯中心

- 管理与维护中华官方网页和管理校内四间学生电脑室。
- 下课与放学后提供学生使用电脑室、电脑资料列印（收费）
- 支援校内电脑化行政系统与软硬体技术、制作学生证、出借多媒体器材等等。

福利处

- 清寒子弟助学金
- 学生意外保险
- 学生健康与保健
- 零售食堂（美食坊）管理

学术竞赛处

- 推展校内外各项学术比赛，以激发学生参加竞赛的意愿
- 协助办理在本校举行的校内外各项学术比赛业务及记功事宜

舍务处

- 中华宿舍楼高五层
- 宿舍全面冷气化，以便为寄宿生提供更舒适的环境。为了照顾寄宿生的起居饮食，校方特聘伙食承包商为寄宿生供应早晚餐，以及洗衣承包商承包洗衣服务，让莘莘学子无旁顾之忧，得以专心向学。

义工处

- 通过在校内外组织活动，培养学生社会责任感和奉献精神
- 举办初一“爱 • 从家开始”活动、初二“关爱障友”讲座和初三社区关怀活动
- 举办高一“生命激励”讲座、高二“社区关爱”讲座和高三社区服务活动

升学及国际事务处

- 提供升学咨询与辅导
- 举办升学讲座和升学教育展
- 协助与辅导学生申请大学
- 展开与国内外大专院校合作与交流并建立密切伙伴关系
- 安排与接待国内外交流参访活动
- 策划师生出国交流参访活动

科技研发处

- 分成“科技创新”与“生物科技”两大领域
- 推动校园科技化、促进科技知识的推广及学习和增强科技研发活动发展
- 开展科技研发人才培育计划
- 搭建合作交流平台，促进学校、大学与企业之间的学术交流及项目合作
- 协助推展发明与设计、科技比赛

教职研修处

- 配合学校教育发展蓝图，提升教职员的专业位能，培养具有良好师德和教育爱的老师
- 秉承着“素质教化，六育并重，扎根创新，走向世界”的教育理念
- 透过制度化、常年化的师资研修，提升教师水平、批判思考及造就国际视野，贯彻教师终身学习的理念

保安及交通处

- 负责师生们在校区内的安全
- 协调和维持校外的交通顺畅

会计处

- 通过Direct Debit 收取学费与宿舍费，通过网上转账收取购书费及乐捐。
- 支付全校教职员工薪金及一切开销。

文史馆

- 认识中华校史
- 筹办艺文活动
- 接收文物捐赠，管理与储存校史资料

校友联络室

- 完善校友资料库
- 加深校友与母校之间的情谊，达到互惠互助的双向关系
- 配合及协助学校大小型活动

媒体中心

- 出版电子刊物、制作学校官方宣传影片、撰写学校新闻稿
- 推广摄影棚、录音室租借使用、提供学生实作机会
- 带领学生学习有关媒体技术、包括刊物排版、录音录影、网路与现场导播、声音与影像后期制作等
- 举办摄影比赛、短片或微电影创作比赛与工作坊，鼓励学生创意思考，以影像剪辑和处理方式完成作品

静心瓶是呼吸、头脑及体内活动，三者的桥梁，它是协助我们稳定情绪的工具。

静心瓶中的亮粉代表着强烈的情绪或压力，当摇晃瓶子时亮粉会跟着旋转漂浮，倒过来放会很像小时候玩的圣诞雪球，摇晃完就放着静置，情绪会随着亮粉慢慢沉淀恢复平静。

眼睛看着亮粉沉淀水变清澈，是亮粉不见了吗？不，它还在。我们的情绪、思绪如漂浮的亮粉般无法冷静时，试着将注意力专注在呼吸上，不关注那些纷乱的思绪，脑袋就会渐渐地静下来，这时就能清晰思考事情或是处理自己的情绪。因此静心瓶也可以称是冷静瓶。

制作静心瓶的步骤

1. 将清水倒入透明瓶子中，大约倒到6分满。
2. 依据瓶子的大小，将适量的胶水倒入瓶中上下左右摇晃瓶子，让胶水和清水可以完全地融合在一起。（e.g.350ml瓶子，50ml的胶水；500ml瓶子，100ml胶水）
3. 将亮粉慢慢倒入瓶中，可选1-2种颜色混搭。
4. 轻轻摇晃瓶子，将亮粉与清水及胶水融合在一起。
5. 加入清水至10分满，并将瓶中的泡沫全部推挤出来，必要时可用纸巾吸拭。
6. 完成。

宁静姿势与步骤

深呼吸·放松·宁静下来·让心回到原点

调好姿势

坐好，头顶天，腰挺直，双脚平放在地上，双手放在膝上，轻轻地闭上眼睛。

（1）深呼吸

快快乐乐地吸气，轻轻松松地吐气，把所有的注意力都放在呼吸上。

（2）放松

从头至脚，整个身体逐步地放松，气血畅通，有效地进入宁静状态。

（3）宁静下来

专注于当下，专注于呼吸，凝聚能量，透过“宁静下来”，达致身心灵的祥和。

（4）让心回到原点

在宁静当中，不刻意捉住任何的思绪，不批判念头，专注于呼吸，才能让情绪归零，从心、重新出发。

吉隆坡中华独立中学

CHONG HWA INDEPENDENT HIGH SCHOOL

Jalan St. Thomas, Batu 3 1/2, Off Jalan Ipoh, 51100 Kuala Lumpur.

Tel: (03) 6258 7935 / 7946 • Fax: (03) 6257 0758

Email: info@chonghwakl.edu.my

Website: www.chonghwakl.edu.my