



2025年2月13日至14日

发掘潜能
开户新章

日新
月異

2025学年初中一



潜力



的我!

姓名 / Name :

学号 / Student ID :

班级 / Class :



2025学年初一迎新日

主题：**发掘潜能 开启新章**

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
认识宁静瓶	19
宁静姿势与步骤	20



张梅莲校长 的话

欢迎2025年度初一新生加入隆中华大家庭！新的一年，新的开始，新的气息，新的展望！

今年学校迎来更多的初一新生，希望大家继续以正面积极的心态，迎接中学生涯。这将是忙碌充实的一年，学习、活动都很紧凑，所以一定要做好规划，分配好时间，作息定时，才能跟上进度。

隆中华规模庞大，同学人数众多，校园地点及活动设施丰富多样，但是安全还是第一考量。校规的设置，即是为了确保大家在校的学习和活动得以顺利进行，大家务必遵守。

同学们对待师长，态度要谦虚有礼，勤学好问；对待同学，讲求友爱同理，协作无间，互相扶持。如此才能营造充满正能量的学习园地。

这本《手册》以及系列迎新活动，就是为了提醒大家一些重要事项。希望安排的活动，能够让大家对学校的运作有更清楚的概念；也把一些要点牢记在心，为往后的隆中华学习生涯，填上缤纷夺目的色彩，留下美好的篇章。

祝大家在新学年学习愉快！





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，2025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: _____
2025年2月13日

2025学年初一迎新日活动流程表

(2025年2月13日 - 星期四)



节次	时间	事项	地点
早读	7.30am~7.50am	报到	初一班级课堂
1	8.00am~8.30am	开幕典礼 唱国歌、校歌 向师长敬礼 校长致词 新生宣誓 礼成	中华广场
2	8.30am~9.50am	班导师时间 (处理簿册)	初一班级课堂
3		亲师讲座 (新生家长)	光前堂
下课	9.50am~10.15am	休息时间：早餐	美食坊 / 美食阁
4	10.15am~12.55pm	辅导活动 / 宁静瓶制作	校园 / 初一班级课堂
5			
6			
7			
下课	12.55pm~1.30pm	休息时间：午餐	美食坊 / 美食阁
8	1.30pm~2.30pm	汇报 1	光前堂
9			
10	2.35pm~3.20pm	班导师时间	初一班级课堂
	3.20pm	放学	

2025学年初一迎新日活动流程表

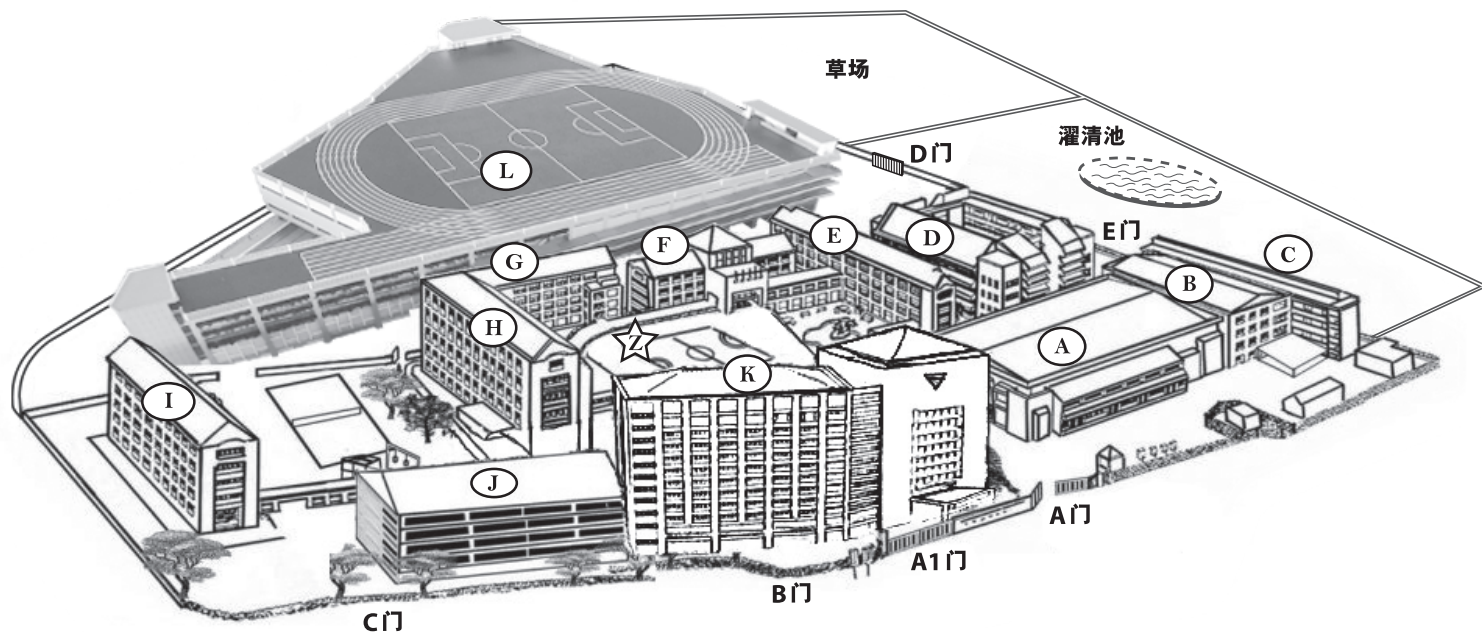
(2025年2月14日 - 星期五)



节次	时间	事项	地点
早读	7.30am~8.10am	班导师时间	初一班级课堂
1	8.15am~9.50am	汇报 2	光前堂
2			
3			
下课	9.50am~10.15am	休息时间：早餐	美食坊 / 美食阁
4	10.15am~12.55pm	辅导活动 / 宁静瓶制作	校园 / 初一班级课堂
5			
6			
7			
下课	12.55pm~1.30pm	休息时间：午餐	美食坊 / 美食阁
8	1.30pm~1.45pm	班导师时间	初一班级课堂
	1.50pm~2.10pm	宁静缘起及体验	光前堂
9	2.10pm~2.50pm	汇报 3	光前堂
10	2.50pm~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	光前堂
	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：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(1)、童军室、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、
教师电脑室(休息室)
三楼：课室
四楼：课室

Ⓕ 行政楼 Administration Building

一楼：科学实验室、跨领域学习中心
二楼：行政主任办公室、多用途课室(1)、
行政会议室、校长室
三楼：辅导处、行政楼电脑室、宁静天地、团辅室
体育处
四楼：联课活动处、多用途课室(2)
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：课室、科技研发处
三楼：课室、3D设计与打印室
四楼：电工室、设计与研发工作室
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
三楼：电脑室

Ⓖ 联课活动中心（体育馆） Sports Arena

⑧ 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①②、儿童活动中心、再春大讲堂
5	文史馆、文史办公室、再春大讲堂
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、道德】
7	教师办公室②【英文、美术、音乐、商科、电脑】、 会计处、升学及国际事务处、会客室、 吉隆坡中华基金会、行政资料库
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、 校友联络室、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、 董事会秘书处
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

⑨ 中华广场 Chong Hwa Square

篮球场 (1个)

学校行政部门简介

教务处

- 编排课程、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、储物柜管理、品德大使

辅导处

- 重视和照顾学生身心成长
- 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、生涯辅导及讲座、亲子及亲师讲座等）
- 个人咨询辅导
- 提供借校服及售卖卫生棉服务
- 推广校园宁静运动，建立具人文气息的和谐校园
- 推展生命教育课程，主办生命教育成果展，引导师生培养正向生命观

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、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施
- 管理礼堂场地租借工作
- 安排活动场地及音响设置
- 美化校园及粉刷公共区域
- 维持校园卫生及整洁
- 处理校园园艺工作
- 进行虫害防治工作
- 责全校资源回收事宜
- 开展防火逃生演习
- 更新全校灭火器准证
- 处理印刷讲义与练习的事务
- 提供租借巴士服务

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、白鞋、袜子、体育服及中华外套、长裤、泳衣

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
- 提升学校有线及无线网际网络发展
- 支援校内各处电脑软硬件维修；为全校师生提供多元化资讯服务。具体管理范围包括四间学生电脑室、中华楼四间多媒体电脑室、教职员电脑室、讲堂、会议室以及各行政单位的软硬体设备
- 制作教职员证和学生证等

福利处

- 清寒子弟助学金
- 学生保险与保健
- 美食坊之管理与须知

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
- 归属学术比赛范畴的科目包括：语文科目、数理科、社会科及商科等

舍务处

- 本校设有男女宿舍各一座，可以容纳五百余人，为外州或雪隆郊区的中华学生提供住宿便利。宿舍全面冷气化，以便为寄宿生提供一个更舒适的学习环境
- 校方聘请多名具有大专资格的生活导师全天候监管寄宿生的起居饮食及学习状况，同时特聘膳食承包商为寄宿生提供早晚餐，以及洗衣承包商承包洗衣服务，让莘莘学子得以专心向学，无旁顾之忧

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推动初中一“爱，从家开始”活动、初中二“关爱障友”讲座、初中三“社区关怀”活动
- 举办高一生命激励讲座、高二社区关爱讲座与高三社区服务活动
- 协助校内外推行筹款活动

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，以制度化和长期规划为导向，全面提升教职员的专业能力，致力于培养兼具高尚师德与教育热忱的优质教师队伍。
- 秉承“素质教化，六育并重，扎根创新，走向世界”的教育理念，推动教育实践与理念的深度融合，为培养德才兼备的国际化人才奠定坚实基础。
- 通过制度化、常态化的教师研修体系，系统提升教师的教学水平、批判性思维能力及国际化视野，落实终身学习的理念，助力教师在教育变革中持续成长。

保安及交通处

- 保安人员分成日、夜两组全方位巡查及管理校内、本社区及DUKE HIGHWAY天桥下停车场的保安，负责师生们在该区的安全
- 协调和维持校外的交通顺畅

会计处

- 透过Direct Debit收取学费和宿舍费，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

- 出版高质量的电子刊物，即《悦读隆中》、《Titisan Pena》、《Kaleidoscope》，展现学校特色与校园文化。
- 制作专业水平的学校官方宣传片，全面呈现学校核心价值与教育理念。
- 撰写具传播力的学校新闻稿，即时发布学校动态，提升校园形象与影响力。
- 推广摄影棚与录音室的租借服务，优化资源使用率。
- 带领学生学习媒体技术，包括刊物排版、录音录像、声音与影像后期制作等核心技能。
- 举办摄影比赛、短片制作或微电影创作比赛，鼓励学生创意思考，并通过影像剪辑与后期制作完成作品。

宁静瓶是协助我们稳定情绪的工具。

宁静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，配合呼吸静静地观察，情绪将会随着亮粉慢慢沉淀，进而恢复平静。

眼睛看着亮粉沉淀，水也变得清。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，这时就能处理好自己的情绪，清晰地思考事情，因此宁静瓶也可以称是冷静瓶。



制作宁静瓶的步骤

1. 准备好制作宁静瓶材料。
2. 将水加至瓶子的 $\frac{2}{3}$ 。
3. 把固定份量的浆糊倒入瓶子后，将水加满，留下瓶口的空间。
4. 盖上瓶盖，慢慢地上下翻转瓶子至少15次，直到浆糊和水混合。
5. 打开瓶盖，慢慢加入亮粉，一边加入可稍微抖动瓶子，让亮粉沉入瓶底。加完亮粉后盖上瓶盖。
6. 盖上瓶盖后，使用5分钟上下晃动瓶子，确保亮粉均匀散开。
7. 贴上宁静瓶贴纸。宁静瓶制作完成。

宁静姿势与步骤

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**。

步骤

深呼吸。放松。宁静下来。让心回到原点



(1) 深呼吸

快快乐乐地**吸气**，轻轻松松地**吐气**。把所有**注意力**都放在呼吸上。



(2) 放松

从头到脚，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，放在思考，专注于呼吸，才能让情绪归零，让心回到原点。



课题讨论：

[illegible]

[illegible]



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