



起点新篇 扬帆远航

2026年
初中—迎新日★1月7日-9日

潜力



的我!



姓名 / Name :

学号 / Student ID :

班级 / Class :

2026学年初一迎新日

主题：起点新篇 扬帆远航

目录

总校长的话	1
校长的话	2
校歌	3
校徽、校训	4
学生守则	5
新生宣誓（入学志愿书）	6
迎新日活动流程表	7
校舍校园简介	10
学校行政部门简介	16
宁静姿势与步骤	22
认识宁静瓶	24



“张梅莲总校长的话”

欢迎2026初一新生加入隆中华这个充满活力的大家庭！从今天起，你们正式成为一名中学生，开启人生中一段崭新的旅程。希望通过迎新日活动，熟悉未来六年的校园环境，感受课堂的独特氛围，并理解集体活动的基本规则。

中学阶段是人生中至关重要的成长期。在这里，你们不仅将汲取知识，更将学习如何与他人协作、如何管理时间、如何面对挑战。校园的每一处空间，都将成为你们发展潜能的舞台。

班导师将是你们中学生活中重要的引路人。他们不仅传授知识，更关心你们的成长与适应。大家应当积极参与班级活动，融入新集体。学会在集体中友爱共处，这将让你们受益终生。

愿你们珍惜每一天，学校全体教师将陪伴你们，共同书写这段充满希望的青春篇章。期待见证你们的成长与绽放！



“ 锤志强校长 的话 ”

各位2026年初一新同学，大家好！欢迎大家参加迎新日活动。

中学是人生一个新阶段。你们会发现，中学的校园更大了，活动更丰富了，自主安排的时间也更多了。随之而来的，是对自我管理能力的更高要求。迎新日中安排的场地熟悉与规则讲解，是为了保障每一位同学都能安全、有序、公平地使用校园资源，享受集体生活的乐趣。

希望大家主动与老师沟通，积极参与班级建设。此外，群体活动秩序的学习，是中学教育重要的一环。无论是课堂讨论、实验室操作，还是在体育课、学会团体活动中，学习倾听、协作、包容与承担责任，这些品质都是能够伴随一辈子的装备。

如果遇到疑问，随时可以寻求老师、学长或同学的帮助。我们相信，你们将以自己的节奏，在这里扎根、生长，更为努力、自信，养成负责和自律的好习惯，成为优秀的中华人！



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。

2026学年初一迎新日活动流程表
(2026年1月8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	7.50am - 8.25am	填写训育处各类文件	光前堂
2	8.25am - 9.00am		
3	9.00am - 9.35am	3E: 英语水平测试 3F, 3C, 3D: 拍照 3A, 3B: 辅导活动	电脑室 课堂
4	9.35am - 10.10am		
下课	10.10am - 10.35am	休息	美食坊/美食阁
5	10.35am - 11.10am	3F: 英语水平测试 3E, 3A, 3B: 拍照 3C, 3D: 辅导活动	电脑室 课堂
6	11.10am - 11.45am		
7	11.45am - 12.20pm	9A: 舞动校园 9B: 相见欢	联课活动中心 课堂
下课	12.20pm - 12.55pm	休息	美食坊/美食阁
8	12.55pm - 1.30pm	汇报 1 男女仪容宣导	光前堂 再春大讲堂
9	1.30pm - 2.05pm		
10	2.05pm - 2.40pm	讲座: 起点新篇 扬帆远航 ● 立志 ● 宁静运动	光前堂
11	2.40pm - 3.20pm	汇报 2	
	3.20pm	放学	

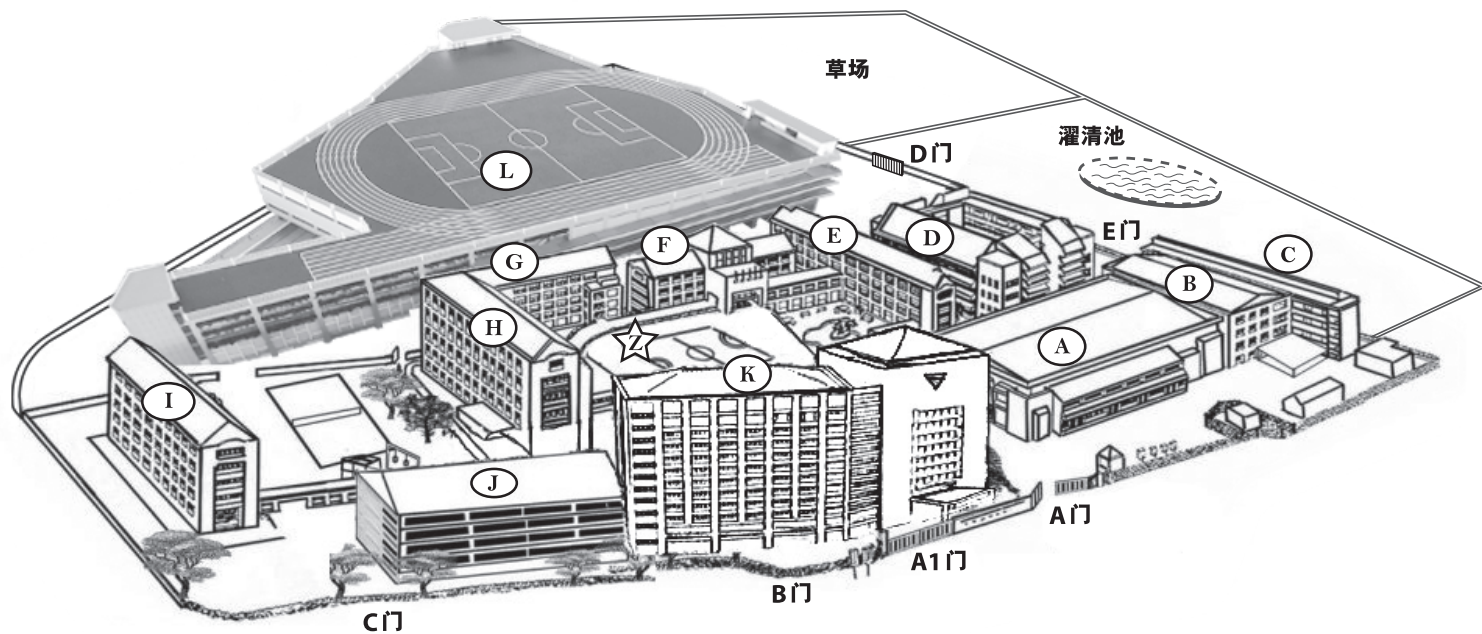
2026学年初一迎新日活动流程表
(2026年1月9日 - 星期五)



节次	时间	事项	地点
早读	7.30am - 7.50am	报到	初一班级课堂
1	7.50am - 8.25am	汇报 3	光前堂
2	8.25am - 9.00am	9A: 体能测试/校队选拔/ 联课活动中心导览 9B: 联课活动招生表演	联课活动中心
3	9.00am - 9.35am		光前堂
4	9.35am - 10.10am		
下课	10.10am - 10.35am	休息	美食坊/美食阁
5	10.35am - 11.10am	9A: 联课活动招生表演 9B: 体能测试/校队选拔/ 联课活动中心导览	光前堂
6	11.10am - 11.45am		联课活动中心
7	11.45am - 12.20pm		
下课	12.20pm - 12.55pm	休息	美食坊/美食阁
8	12.55pm - 1.30pm	汇报 4	光前堂
9	1.30pm - 2.05pm		
10	2.05pm - 2.40pm		
11	2.40pm - 3.20pm	闭幕礼 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：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
四楼：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

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 联课活动中心（体育馆） Sports Arena

一楼：停车场、联课活动处、联课活动区、乒乓
1M楼：游泳池
二楼：三个篮、排球场及一个主场篮球场
三楼：体育处、羽球场
五楼：乒乓室
顶楼：200米跑道

⑩ 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，靠左走文化，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和学校行政系统（CAS）
- 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

- 建立和完善校友资料库，连结历届校友
- 举办校友分享会，让学长姐的经验启发与鼓励同学们
- 加深校友与母校的情谊，共同交流与成长

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。

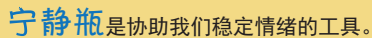
(3) 宁静下来

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。






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。



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。

写写我的心情，写写我的收获



A series of 15 horizontal lines for writing, set against a light beige background. The background features a decorative pattern of white clouds and wavy lines in the upper left corner.



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