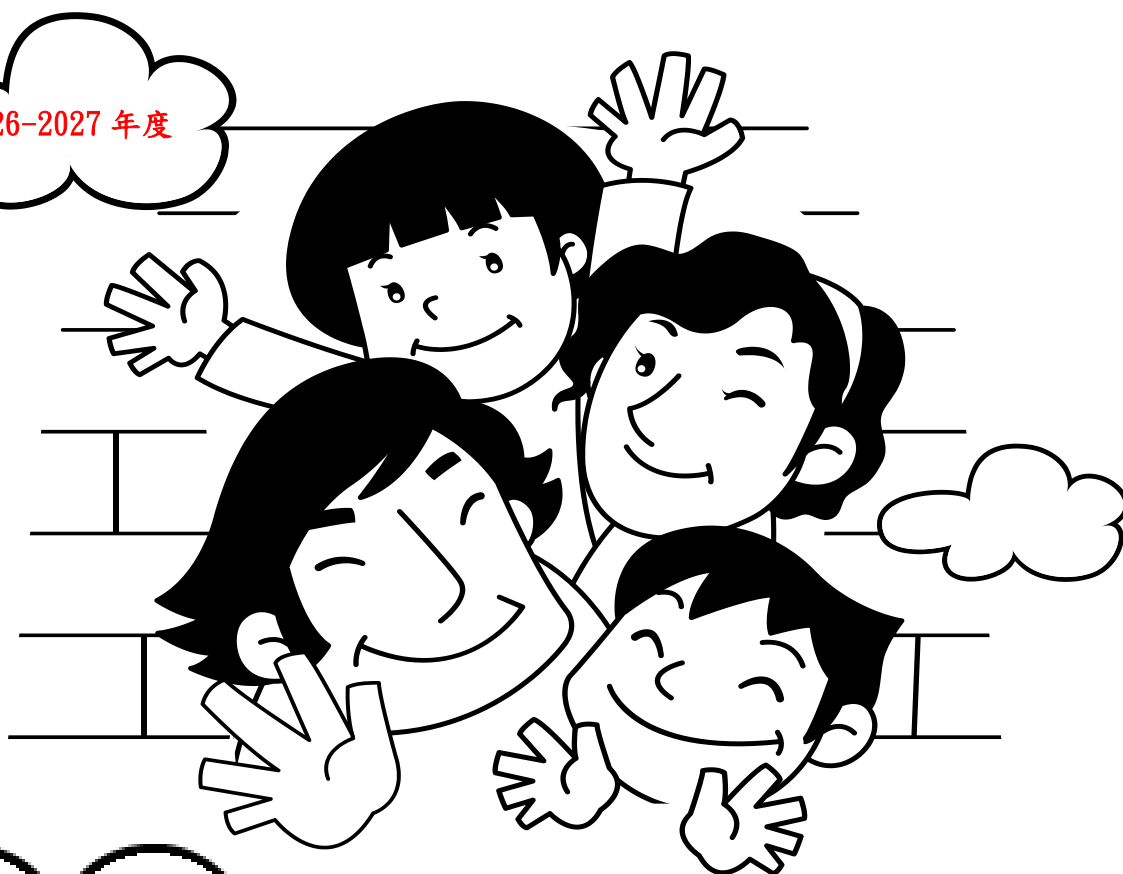


石籬聖若望天主教小學

Shek Lei St. John's Catholic Primary School

家長手冊

2026-2027 年度



關懷溝通心暢快
親子關係更和諧

手冊功課天天查
通告繳費別忘記

學校規則同遵守
家校合作盡分力

目錄

校訓.....	P.1
辦學宗旨、願景.....	P.2
學生手冊運用.....	P.3
學校通告、學生資料管理、退學手續.....	P.4
返放時間、上學安排.....	P.5
放學安排、課後訓練活動安排.....	P.6
放學路線、雨天放學措施	P.7
午膳安排、傳遞子女上學用品.....	P.9
失物認領、學生請假、約見老師.....	P.10
校服儀容.....	P.12
申請配戴飾物/手提電話程序.....	P.14
智能卡系統、 學校繳費服務 、繳付其他款項....	P.15
校內評估、試卷派發.....	P.17
全校獎勵計劃、「將功補過」自強計劃.....	P.18
校內獎懲制度.....	P.20
課外活動.....	P.22
家長錦囊.....	P.23

校訓

勤

勤奮用功
學藝精通

勇

勇於創新
敢於承擔

樸

樸實謙恭
禮樂貫中

誠

誠信友愛
福樂共載

辦學宗旨

秉承天主教教區傳揚基督福音的使命，藉著發揚基督的博愛與服務精神，為學生提供優質全人教育。讓學生在充滿關愛的校園內，發展多元智能，發揮創意思維，以及培養愛人如己的情操，以謙遜而自信的態度律己待人，成為積極自信、終生學習和有責任感的良好公民。

願景

「以愛還愛，彼此相愛」

本校秉承發揚基督仁愛的精神，步武主保宗徒聖若望「以愛還愛，彼此相愛」的芳表，建立一個充滿關愛的校園，務求使學生能活在愛的環境中。同時培養學生本著「勤勇樸誠」校訓，建立獨立思考、明辨是非學習態度，勇敢面對逆境的能力，常懷感恩之心，為自己訂立正確的人生觀，成為社會的良好公民，對家庭、對社會、對國家作出貢獻。

學生手冊運用

- ✧ 手冊是學生個人的學業、操行、課業等學習紀錄。每天必須帶回校，並需妥善保存，切勿遺失或塗污。
- ✧ 如學生遺失手冊，需由家長以書面方式向訓導主任申請補購。
- ✧ 家長須在學期初填妥手冊內頁，往後如有更改，請通知班主任及於手冊內更改資料。
- ✧ 校曆表貼於手冊內，請家長與學生共同閱讀及了解有關的事項。
- ✧ 請指導學生依照手冊內時間表執拾書包。
- ✧ 家長須定期檢查及簽署學生手冊，以了解學生在學校的情況和家課內容。當天家課會於每天下午 5 時正左右上載學校網頁。
- ✧ 家長如要聯絡校方，可填寫手冊內的「學校及家長通訊」欄，由學生交班主任，以作跟進。如有緊急事項需聯絡校方，可致電校務處。為方便校方跟進，宜先報上在學子女的姓名及班別。匿名查詢，恕不受理。

學校通告

☆ 學校會以以下途徑與家長聯繫，請保留通告至活動完結：

	電子 (eClass Parent App)	紙本
班別短訊	小組訊息	手冊「學校及家長通訊」
短訊	即時通訊	手冊「學校及家長通訊」
通告	電子通告(主要)	學校通告(輔助)

學生資料管理

☆ 學校將會不時更新學生資料，並將必要的資料通過加密的電子途徑呈交教育局。家長若有任何資料改變，例如遷居或更換監護人，請立即以書面方式(連同證明文件副本)通知校方。

退學手續

☆ 學生如退學，須書面通知校方，並填寫「退學申請表」交回校務處，以便將退學資料呈教育局。

返放時間

- ◇ 逢星期一至四:上午 8 時正-下午 3 時 30 分。
- ◇ 星期五:上午 8 時正-下午 3 時正。
- ◇ 如當天有留校輔導及活動，請詳見通告內的放學時間。
- ◇ 為安全起見，切勿過早讓學生單獨回校，以免無人看管而發生意外。建議可預算步行時間，按時回校。
- ◇ 放學後，如無須留校參與活動，學生需即時回家，不得無故逗留校內或在街上流連。

上學安排

- ◇ 上午 7 時 40 分學生可以開始進校。進入校門後，請利用智能卡拍卡點名。
- ◇ 當學生進入學校後，會按學校既定安排，自行到集隊位置等候，或由 1 號梯上課室進行早讀。
- ◇ 上午 8 時正上學鐘聲響過後才返抵學校，作遲到論。遲到學生會將紀錄在手冊，家長須即日簽署。**遲到次數達 5 次者記缺點一次**，以警惕學生改善陋習。
- ◇ 如遇特別事故遲到者(如見醫生、覆診、交通事故等)，學校將酌情豁免。

放學安排

褓姆車隊	於校內集合，由褓姆接送上車。另外，家長須自行與司機商討在落車站的接送安排。(如需第二輪接送請與司機商討)
家長隊	家長由後門進入家長等候區預備，學生由科任老師帶領到有蓋操場列隊，由家長接回。放學時間後仍未有家長接送的學生會到一樓校務處內等候。
兄弟隊	學生可在兄弟隊排隊，等待家長或在校兄弟，會合後示意當值老師，然後放學。
自行放學隊	自行放學隊學生沿學校正門(小四至小六)或後門(小一至小三)離開，依從交通規則自行返回家中。
課後留校	學生隨授課老師經正門離校。

課後訓練活動安排

☆ 學生參加課後訓練活動，請於禮堂或有蓋操場等候活動老師帶領。

放學路線

◇ 自行放學隊

- 老師在正門(小四至小六)或後門(小一至小三)讓自行放學隊學生解散。

◇ 褓姆車隊

- 乘褓姆車的學生自行到等候區齊集上車。

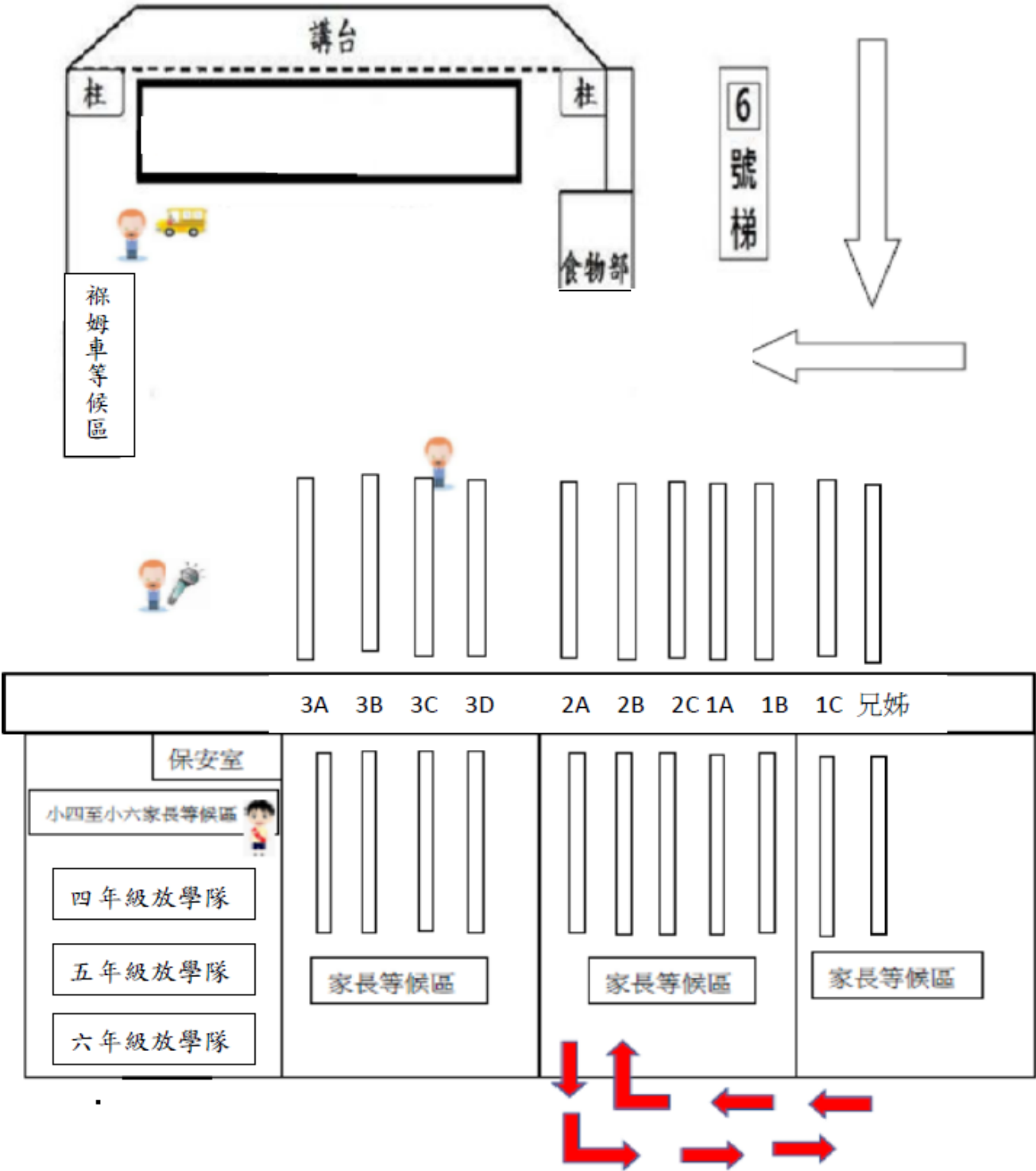
◇ 家長隊

- 老師手持班牌，帶領隊伍到地下有蓋操場，家長可於放學前5分鐘由大白田里後門進入地下有蓋操場「家長等候區」接子女，接過子女後沿後門離開。
- 放學時，請所有家長須在家長等候區排隊（見圖）耐心等待。為避免人多擠迫，家長接到子女後請立即離開，切勿在等候區內停留，請家長嚴格遵守有關安排。
- 各班放學領隊老師到達接送區時，會按照家長的排隊先後逐一安排學生放學，家長可直接上前接學生，並向老師示意離開，以確保學生安全離校。

雨天放學措施

- ◇ 雨天放學措施與平日放學安排大約相同，惟避免場內擠迫混亂，老師會減慢放學速度，以確保雨天放學程序順利進行，請家長聽從工作人員指示，切勿推撞，免生意外。

有蓋操場放學程序見下圖



午膳安排

- ◇ 學生午膳時間為下午12時55分至下午1時45分，學生午膳後會進行靜態的午休活動。
- ◇ 學生可享用在校內訂購的餐盒或自備午膳。
- ◇ 自備午膳的學生可以由家長於上午12時10分至下午12時40分沿正門將午飯送到學校。
- ◇ 因天氣(颱風或暴雨)或特別情況下，教育局或學校自行宣佈停課，當日已訂購的午膳將會取消，該天的午膳費將會於隔月份午膳費中自動扣除。
- ◇ 如學生因病缺席，或有突發情況，已訂購午膳之學生家長必須於當日早上9:00前在午膳供應商的App首頁「最近訂餐」部份按「退餐」自行辦理，恕不接受其他通知方式或逾期退餐。退餐費用會在隔月之學生個人餐單上自動扣減。

注意：

- 家長送回校的食物不可用玻璃器皿盛載，以防發生意外。
- 請勿送熱湯、汽水或任何液體食物，以防打瀉。
- 請家長於食物盒上清楚寫上貴子弟之班別及姓名。

- ◇ 為鼓勵學生自備餐具，如學生欠帶餐具而要取即棄餐具，學生須向午膳供應公司繳交1元款項。

傳遞子女上學用品

- ◇ 回校前，請家長為學生作好各樣準備，非必要時家長不宜送物品給學生。本校員工將不接受家長委託傳遞其他物品。
- ◇ 如學生身體不適需要服藥，請家長到校給學生餵服或交學生自行服用。

失物認領

- ✧ 若學生於校內遺失了物件，可到校務處的「失物待領箱」認領失物，但不可擅自取走「失物待領箱」內任何物品，須向校務處職員申領失物。
- ✧ 無人認領的金錢，會作慈善用途。已記上學生名字的失物，校方會盡快交回學生。仍無人認領的物品，校方會保存數周後安排丟掉或作慈善用途。
- ✧ 請家長多提醒學生妥善管理個人物品，並確保在帶回校的物品上寫上姓名。

學生請假

- ✧ 學生因生病而未能回校上課，請於上課前由家長致電學校請假，並須在學生手冊「學生請假通知」上填報缺課理由，回校後請班主任簽署。請病假者，必須呈交醫生證明書。
- ✧ 若學生申請事假，需在學校網頁下載表格並填寫，三天前向班主任遞交申請；事假不合理，校方有權不予批准。
- ✧ 如學生染上傳染病，必須參考學校手冊內的「傳染病處理」，請通知學校，並待完全康復後，才可回校上課。
- ✧ 學生如欲早退，應先由家長在手冊「學生請假通知」上填妥理由，交班主任核准；家長亦應屆時先到校務處辦理離校手續，再由職工到課室帶領學生到校務處。
- ✧ 學生如患有任何疾病，須豁免上體育課，請於手冊內註明並通知班主任及體育科任老師（附醫生證明書）。為保安全，學生上體育課當天不宜戴手錶或飾物。
- ✧ 如遇天氣惡劣，即使教育局未有停課宣佈，惟家長認為學生往返路上有危險，則可自行決定不讓學生上學。因特殊天氣情況而缺席者，事後亦須補回家長信請假。
- ✧ 為培養學生依時回校上課的責任心，校方不鼓勵學生請假外遊旅行。

約見老師

- ☆ 請先用手冊內的「學校及家長通訊」或電話與老師聯絡約見時間。
- ☆ 約見老師時間應盡量安排在上課前或放學後。如有突發事故，須到訪學校，請在正門按門鈴與校務處職員查詢，以便職員通傳有關老師。

校服儀容

◇ 整體要求

- 學生進入校門，必須穿著整齊校服或團隊制服，並佩戴學生證。
- 若穿著校服時，各學生必須穿著黑色皮鞋。
- 若穿著運動服時，各學生必須穿著純白色運動鞋及白襪(必須高於腳踝)。
- 運動外套只限配運動服時穿著。
- 女生校服裙或男生校服褲不宜過長或過短。
- 學生應穿純白色內衣，留意內衣的長度避免外露。
- 學生需在所有衣物上寫上姓名。

◇ 夏季校服注意

- 各同學之運動衣需束入褲內。
- 男生恤衫不需束入褲內。
- 所有學生必須穿著短白襪(必須高於腳踝)。
- 若需要加穿毛冷外套時，穿校服時請選擇配上純深藍色毛衣，穿運動服時配上運動外套。

◇ 冬季校服注意

- 男生之恤衫需束入褲內。
 - 運動衣不需束入褲內。
 - 所有學生必須穿著灰襪；襪子長度必須高於腳踝；女生可因應天氣情況穿及膝灰襪或灰色襪褲。
 - 天氣寒冷必須穿上校褸(灰色風褸)，12°C 或以下(以天文台上午 8 時前宣佈的荃灣區氣溫為準)可加穿自備的深藍/黑色外套，女生亦可改穿整齊冬季運動服。
 - 冷頸巾、冷手套只限純深藍、黑色。
- * 如因健康問題需要改動服飾，必須填寫因由於手冊內再交班主任批核。

✧ 儀容方面

- 各學生要保持端莊、樸素之形象。
- 女生之頭飾應以**深藍、黑色**為主，應將長過肩膊的頭髮全部束起，如前面頭髮蓋眉，亦需以髮夾整理好。
- 不可佩戴任何飾物。
- 若有需要佩戴某種飾物時，家長須於手冊內之家長通訊欄中申請，並交由班主任或訓導主任審批。
- 指甲要常修剪，保持整齊清潔。
- 所有學生必須遵照學校之規定。家長需留意學生校服整齊清潔，所有校服式樣已上載於校內網頁。

✧ 書包款式方面

- 為學童脊骨健康起見，學生應選用輕便、有護脊功能的雙肩帶背包；另因校舍樓梯較多，不建議使用有轆款式的書包。
- 凡考試期間可使用輕便的雙肩帶背包或雙肩帶布袋。
- 為培養學生樸素形象，書包款式不宜太花巧，亦不可懸掛任何吊飾。

申請配戴飾物/手提電話程序

- ◇為保障學生上課的安全，並鼓勵學生打扮樸素，學生不可配戴任何飾物回校。如家長有特殊原因須子女配戴飾物回校，必須以書面向校方申請，申請信內須列明原因。
- ◇學生避免帶貴重物品回校，校方不允許學生帶手提電話回校。如經發現，將會向該生發出警告信，並需家長到校取回。
- ◇如學生申請攜帶手提電話，須有充份理由及由家長作書面申請。獲准後，學生需自行保管財物，並需確保於校內關上手提電話電源，如學生未能遵守，校方有權禁止學生攜帶手提電話。

智能卡系統

✧ 本校已採用智能卡系統，每位學生在入學時獲發一張智能卡。智能卡系統功能如下：

1. 學生證

- 學生每天必須佩戴智能卡以確認本校學生身份，而進出電腦室亦需拍卡。

2. 考勤

- 學生每天上學時拍卡以作出席紀錄，家長亦可透過系統監察學生回校時間及出席情況。

3. 圖書證

- 學生可使用智能卡借還圖書。

學校繳費服務

- 學校會計算每年大約開支，於學年頭派發通告。
- 各項活動收費前會再派發繳款通告。

繳費流程：

- Alipay HK App 增值
- 學校設立繳費通告

系統設計：

- 預繳交易模式: Alipay HK (支付寶HK)戶口結餘必須為正數才能進行交易
- 不能作「部分繳交」
- 只能透過 eClass Parent App 才能簽署繳費通告
- 繳費通告只可簽署一次

繳付其他款項

- ✧ 為節省收集款項時間，如用現金繳交，請以準確數目放入繳費袋或信封內，封面需寫上學生姓名、班別及所繳交的金額。如以支票繳費，請留意通告上的收款抬頭名稱，而支票背後須寫上學生姓名、班別及聯絡電話。

校內評估

- ◇ 全學年共三次考試。
- ◇ 為鼓勵及評核學生在學習階段的表現，各科均設進展性評估。中文、英文、數學、常識/人文學科/科學科各科考試分數的試卷及常分佔分比例為：試卷(80%)，常分(20%)。
- ◇ 各級各科常分計算方式於學期初派發予學生。
- ◇ 如學生缺考，不會安排補考(呈分試除外)。
- ◇ 小一至小三常識科/人文學科/科學科不設考試，以學習歷程檔案進展性反映學生學習表現。
- ◇ 小一：第一段及第二段學段以「階段小評估」反映學生學習表現，第三段學段考試照常。

試卷派發

- ◇ 各段考試考卷（呈分試及畢業試除外）：試卷會派發給學生帶回家讓家長查閱。惟學生須於翌日把已改正及簽署的試卷帶回校交科任老師。
- ◇ 以下試卷將不會派發：普通話、中文聆聽、英文聆聽及說話。
- ◇ 呈分試及畢業試試卷：派發給學生，科任老師會於課堂上與學生講解試題內容，但不會帶回家。學生如對試卷及分數有疑問，應立刻向老師提出。
- ◇ 家長欲查閱試卷（可供查閱的試卷僅為中文讀本、英文讀本、數學、常識/人文學科/科學科、視藝及音樂），需於核對試卷後五個上課日內以書面向校長申請，申請信中需提及查卷原因，經校長批核後方可查卷。
- ◇ 查閱試卷的時間為上課日內的 08:00-15:30，日期及時間均由學校安排及指定。
- ◇ 所有試卷只可在校內查閱，家長查閱時，教師必須在場，不可影印或拍攝試卷。

全校獎勵計劃

聖若望之星獎勵計劃

◇ 目標

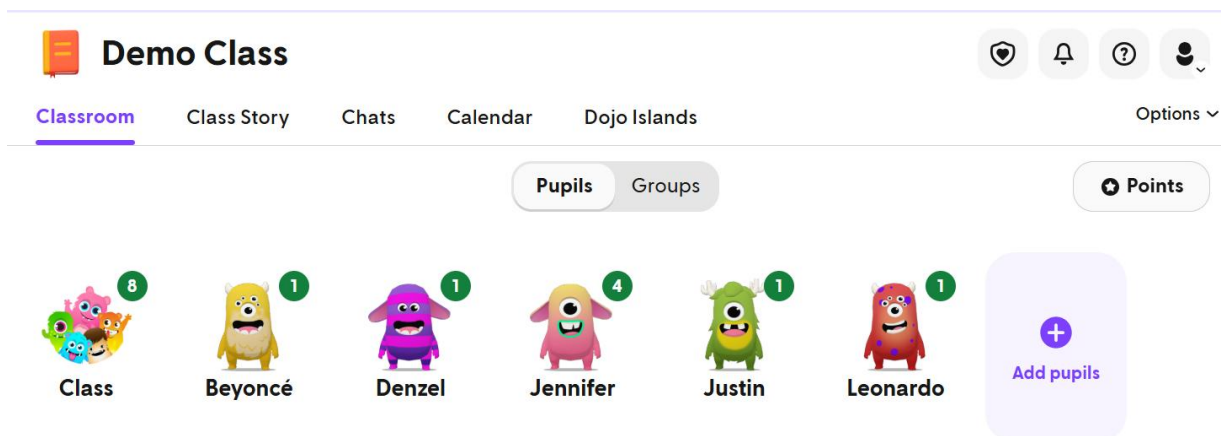
1. 培育學生天主教教育五大核心價值；
2. 透過獎勵計劃，提升學生的自信心及成就感；
3. 讓學生在靈、德、智、體、群、美六育方面能得到均衡發展。

◇ 施行方法

- 凡表現良好並合乎蓋印準則，獲老師確認後，可獲電子蓋印。

◇ 獎勵計劃

- 學生可憑電子蓋印於不同時段換領不同的禮物以作獎勵。



◇ 獎勵準則舉例

➤ 學習態度

- 在考試評估中達標或有顯著進步，可獲蓋印。
- 在學習行為上有良好表現，例如專心上課、勇於發問、投入課堂活動，可獲蓋印。
- 中、英文默書達標者，可獲蓋印。

➤ 優秀行為

- 老師認為學生行為有明顯進步或值得加許者，可獲蓋印。
- 表揚行為良好的學生，如拾遺不昧、勇於舉報、關愛同儕等，可獲蓋印。
- 班長、秩序服務生、圖書館服務生、小老師、組長、風紀等，能積極為校內同學服務，可由負責老師蓋印嘉許。

➤ 各項比賽

- 在校內、外比賽中表現優異者，均可獲蓋印。

「將功補過」自強計劃

◇ 目的

1. 讓學生有改過自新機會及讓學生主動和積極面對錯失。
2. 培養學生自律精神。
3. 減少惡性循環的出現。
4. 發揮教育及寬恕精神。

◇ 採用範圍

- 只限於抵銷因欠交功課、遲到、課堂違規、破壞公物四項過失而記的缺點。
- 自強途徑須與所犯過失有關。
- 於每學期內，只可對每項犯錯申請參加自強計劃一次。

校內獎懲制度

◇ 獎勵學生原則

性質	比賽/活動	得獎項目	獎勵方法
校外	校際朗誦節及音樂節	第一名（冠軍） 第二名（亞軍）/ 第三名（季軍） 優良/金獎/銀獎（80 分或以上）	大功 小功 優點
	戲劇節	傑出演員獎 整體傑出表演獎	大功 大功
	校外比賽 （例如：聯校運動會）	第一名 / 冠軍 第二名（亞軍）/ 第三名（季軍） 第四名 / 殿軍 優異獎 / 進入八強	大功 小功 小功 優點
	投稿（例如：公教報）	刊出文章	優點
校內	校內服務團隊 （例如：風紀隊員、 圖書館服務生）	表現良好 ➤ 出席率 80%或以上 ➤ 服務期間熱心盡責，態度認真， ➤ 品行優良	優點
	班內職務	➤ 服務期間熱心盡責，態度認真 ➤ 品行優良 ➤ 愛護同學，熱心助人，獲同學認同	獎狀
	附註： 1. 凡未經學校報名而自行參加校外所舉辦的比賽（包括全港性比賽）而獲獎者，校方一律不會記優點。 2. 登錄形式：小六在第一段及第三段考試記錄，小一至小五則在第三段考試記錄。 3. 學生參加之制服團隊將不會顯示於成績表。		

◇ 校方處理違規行為方法

過失舉例	處分方法
排隊集會/上落樓梯/在課室內、保姆車上不守秩序/小息時在課室內、走廊追逐/上課時擅離座位或課室/身穿校服在街上遊蕩嬉戲/拋棄垃圾/塗寫學校公物/校服儀容不檢/遲到/粗言穢語/上課時吃零食/無故缺席/抄襲別人家課或請別人代做家課/對人無禮/不服從勸喻/說謊話欺騙老師等。	初犯告誡 再犯書面警告 多次再犯同類過失 會按違規 記缺點 (偏差行為紀錄表)
欠交功課(未完成/欠帶) 惟欠通告、欠家長簽名不會計算在內	每月計算，達5天以上欠功課記缺點1次，累積10天記缺點2次，勸告後未改善，15天記小過1次
默書/測驗作弊	初犯零分、警告 再犯零分、缺點 屢犯零分、小過
老師查詢事件真相時學生故意隱瞞事實；蓄意破壞公物或破壞他人物品；危險動作，借貸、欺凌、擲物、打架、冒家長簽名；塗改成績表、手冊； 對師長不敬，不聽從勸導；拾遺不報，據為己有；上課時擅離學校；違反宣佈事項	初犯記缺點 再犯記小過
逃學/盜竊/傷人/猥褻/恐嚇/勒索/賭博/吸煙/涉及黑社會行為/校外行為足以損害校譽 / 觸犯國安條例	記大過
附註：1. 以上處分方式，可由校方酌情處理。 2. 違規學生累積相同項目缺點三個，變為小過一個，累積小過三個，變為大過一個。 3. 所有被處分內容，由校方紀錄在校內學生獎懲文件內，操行等第將被降級。 4. 違規學生成績表會註明學生記缺點、小過或大過之原因。 5. 校內設有【將功補過】計劃(只限欠交功課、遲到、課室違規及破壞公物)，如學生表現理想，校方會酌情抵銷違規紀錄。 6. 觸犯國安條例將根據校本《涉及學校政治宣傳活動的處理指引》處理。	

課外活動

「優才展能顯主恩」計劃

本校推行「優才展能顯主恩」計劃，目的是希望每位學生於小學階段皆能參與體育及藝術培訓，以培養其多方面之興趣，發掘各方面的潛能，讓其多元智能得以發展。

活動安排

◇ 週五課外活動

於週五課外活動時段，一至三年級同學將進行「多元智能課」計劃，計劃會由本校老師或外間機構帶領，為同學分別安排STREAM、視藝、生態學習及體育活動的啟蒙課程，以發掘他們的多元潛能，同時培養他們的正向信念和團隊合作精神。而四至六年級同學，全年分階段自行選擇有興趣的課外活動，參與由本校老師主持的多元智能課，例如戲劇、編程科技、球類等等，藉此發掘他們的潛能。

◇ 校隊訓練

為建立團隊合作精神，同時讓學生增廣見聞，本校亦安排學生代表學校參與校外比賽。參與學生由負責老師選拔，有興趣參與學生可向老師申請，一般於課後進行訓練。

◇ 週六課餘興趣班

本校策劃多項活動，挑選信譽良好的外間機構運作週六課餘興趣班。家長可於活動舉辦前，透過通告申請參加。

◇ 課後拔尖班

學校為具潛能學生提供挑戰性活動，激發學生課堂以外之潛能，參與課後拔尖課程的學生均由老師選拔。

◇ 制服團隊

為培養學生的公民意識及紀律常規，學校設有以下制服團隊供學生參加：幼童軍、小女童軍、升旗隊、公益少年團、少年警訊及基督小先鋒等。各團隊透過定期集會及技能訓練課程，發展學生的多元智能，建立團隊合作精神。

家長錦囊

◇ 培養閱讀興趣

1. 自小培養閱讀習慣，多與子女進行親子閱讀活動。

本校致力推廣閱讀，每天早上均設有早讀時段，學生需自備閱讀材料，中文讀物或英文書籍皆可。另學生可於課餘小息及午休時候到圖書館借閱圖書。讓學生培養良好的閱讀習慣，家長的角色十分重要，建議多進行親子閱讀活動。

- 預先訂定一段家庭閱讀時間。
- 盡早開始為子女閱讀故事書。開始的時候，通常用一些故事內容簡易的圖畫故事書，題材可環繞日常生活和周邊的事物，先讓子女聆聽、進而覆述故事、自行閱讀、說故事，不知不覺地小朋友的閱讀習慣便油然而生。
- 父母向子女閱讀或背誦童謠，著子女配上動作，一同朗讀，讓小朋友感受閱讀的樂趣。
- 至於閱讀英文圖書，家長可將日常生活融入故事，引導子女用英語向你講述他們自己生活中所發生的事情，並且以故事書的形式用英文寫下來，同時可以貼上相片及圖片，令子女對這些自製的故事書產生興趣。
- 提供不同途徑讓子女選擇閱讀的圖書，可鼓勵子女多到公共或學校的圖書館借閱圖書或購買子女喜愛的故事書。

2. 鼓勵進行有規律的閱讀紀錄

- 家長可鼓勵子女參與學校推行的閱讀計劃，進行有系統閱讀，與子女一起閱讀並完成「閱讀紀錄冊」，讓其檢視及反思閱讀的進程。

✧ 建立健康的生活規律

作為家長的你除了要關心小朋友的學業成績外，你又有否想過需要關心他/她的身體健康成長呢？以下是一些小貼士，希望 貴子弟在小學階段除了知識上有增長外，亦同時擁有一個強健的體魄。

✧ 校園清潔

- 叮囑孩子每天進入校園前及進食前需洗手
- 每天回校前替孩子量體溫。
- 學校乃人煙稠密的地方，容易傳播疾病，因此家長可考慮為小孩注射一些「香港兒童免疫接種計劃」範圍外的疫苗，例如：水痘，流行性感冒或肺炎鏈球菌等，詳情可瀏覽網址：

<http://www.chp.gov.hk/cindex.asp?lang=tc>



✧ 個人衛生及健康

- 家長可準備足夠的食水供小孩飲用。
- 若小孩身體不適，應留在家中休息，切勿勉強上學。
- 小孩應常帶備手帕或紙巾。
- 小孩打噴嚏或咳嗽時應注意掩口的禮儀。
- 另衛生署每年9月均會邀請學童參加學童牙科保健及學生健康服務，合資格學童可在9月開學後報名參加。
- 遵照政府的最新防疫政策注射疫苗及做好個人防疫措施。



✧ 執拾書包

過重的書包會令小學生因負荷過量而身體疲勞，衛生署亦就此建議一項預防措施——學童不應長時間背負重量超過該生體重15%的書包。以下為減輕書包重量的建議：

- 選用質料較輕的書包、文具和其他用品，以便攜帶。
- 提醒子女每天按時間表及教師的指示執拾書包，並教導他們不要攜帶漫畫、雜誌、玩具及其他不需用的物品回校。
- 若發現子女書包過重，應與他們共同尋找原因及商議解決的方法。這不但有助減輕書包的重量，亦可增強親子的關係。

✧ 健康小食

為使兒童建立良好的飲食習慣，學校及家長必須互相合作，才能達成。校方建議家長為子女準備小食

時應選擇一些低脂肪、低鹽及低糖的健康食物，使子女明白身體健康必須從健康飲食

開始的道理。如有需要，詳情可瀏覽以下衛生署《健康飲食在校園》的網址：

<http://www.eatsmart.gov.hk/>



✧ 社工服務

配合學生成長需要，本校安排註冊社工全職駐校(上午7時40分至下午4時半)，為學生及其家庭提供輔導服務。如家長於管教上遇到困難，對子女成長需要有疑問，歡迎找本校社工聯絡 (35950036)

