

# 家長輔導 小錦囊



鳳溪廖萬石堂中學

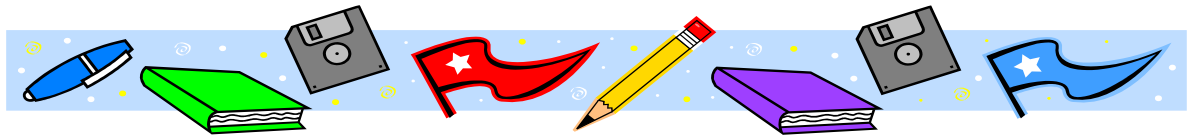
2021

2022



輔導組出版

# 目錄



1. 目錄	p. 1
2. 致家長的信	p. 2
3. 兒童成長箴言	p. 3
4. 學校重要資料一覽	p. 4-5
5. 家長教師會	p. 6
6. 文章分享	
■ 親子溝通：從衝突到和諧	p. 7-9
■ 做個恩威並施的父母	P. 10-11
■ 孩子的自信來自父母的陪伴和愛	p. 12-15
■ 十招應對疫情下的學習焦慮	p. 16-18
7. 危機處理—情緒受困	P. 19-20
8. 健康人生，遠離毒品	P. 21-22
9. 上課時間表	P. 23
10. 北區家庭服務機構及熱線電話	p. 24-27
11. 網上學習軟件簡介	p. 28
12. 校曆表	P. 29-30

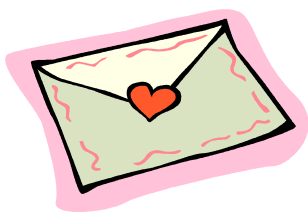


親愛的中一學生家長：

**孩**子升上中學，是成長中的一個重要階段。對他們來說，中學生活既陌生又新鮮：新同學、新老師、新環境……一切都與以往不同。要是父母能在這個重要時刻，事先幫助他們作好心理準備，肯定能減低他們的焦慮。究竟怎樣可以幫助我們的孩子？

不妨在開學前後，茶餘飯後談談他們在新的學習環境所面對的困難和挑戰；多主動跟他們溝通，觀察他們的喜怒哀樂，尤其是有沒有新同學的接納和歡迎；更在需要的時候，給予他們體貼的關懷。家長欣賞學校的態度，絕對能鼓勵子女更易投入陌生的校園生活。

本小冊子輯錄了認識本校的基本資料，北區家庭服務機構及熱線電話，以及一些有關教養子女、瞭解青少年心態的文章。這些內容經過輔導組老師們細心挑選，希望對作為家長的你，在協助孩子適應中學生活有所幫助。



鳳溪廖萬石堂中學輔導組

二零二一年八月



兒童成長箴言  
(Children Learn What They Live)

在批評中成長的孩子，  
他學會責難；  
在敵意中成長的孩子，  
他學會爭鬥；  
在嘲諷中成長的孩子，  
他易於畏縮；  
在羞辱中成長的孩子，  
他易感內疚；

在寬容中成長的孩子，  
他學會忍耐；  
在激勵中成長的孩子，  
他學會欣賞；  
在讚美中成長的孩子，  
他學會正義；  
在安定中成長的孩子，  
他學會自愛；  
在接納及友愛中成長的孩子，  
他會在世界上追尋愛心。

# 學校重要資料一覽

校 長：	范志文校長
學 務 組：	張盛傑副校長
學生成長組：	朱國輝副校長
學校行政事務：	梁明進副校長
訓 導 組：	林詩韻老師
輔 導 組：	劉麗欣老師
課外活動組：	黃偉恒老師
公民教育組：	張慧儀老師
德育教育組：	麥奐南老師



## 中一級班主任

中一甲 (1A)：	陳家倫老師	楊引子老師
中一乙 (1B)：	吳家輝老師	謝可兒老師
中一丙 (1C)：	鄭健芳老師	陳福權老師
中一丁 (1D)：	鍾綺媚老師	黃天朗老師
中一戊 (1E)：	林寶怡老師	蔡曉彤老師



# 駐校社工

姓名：麥雯希姑娘（逢星期一至四）

所屬機構：香港青年協會

駐校時間：9:00-5:00p.m.

駐機構時間：2:00-10:00p.m. (星期五、六)

2:00-6:00p.m. (星期日)

聯絡電話：26736106 (星期一至四)

機構電話：26699111 (星期五至日)

機構傳真：26698633

機構電郵：[chw@hkfyg.org.hk](mailto:chw@hkfyg.org.hk)

機構地址：粉嶺祥華邨祥禮樓 317-332

香港青年協會賽馬會祥華青年空間

.....



其他資料：

學校電話：26736106

學校傳真：26736810

學校地址：上水鳳南路六號

# 家長教師會

本校家長教師會自二零零零年成立以來，即將踏入第二十二個年頭，委員會由家長和教師組成，每屆任期為兩年。

家長教師會成立的主要目的，希望作為家長與學校的橋樑，透過推行各項活動，包括講座、興趣班、手工藝班、親子同樂日等，促進家長與子女之間的溝通，加強家庭與學校的合作，讓學生得到最大的益處。

家長教師會為每一位本校家長而設，歡迎你加入這個大家庭！



# 親子溝通之道：從衝突到和諧

## ～六種親子衝突類型～



### 1. 命令者的角色

父母：把電視關掉，立刻回房間做功課！

孩子：關掉就關掉，有什麼稀奇！

### 2. 法官的角色

父母：哭什麼哭，你準是又和人吵架了！

孩子：我被同學撞了，你們不分青紅皂白卻說我和別人撞了！

### 3. 威脅者的角色

父母：下次再不及格，休想進家門一步！

孩子：不回來更好，反正你們看我不順眼！

### 4. 說教的角色

父母：告訴你多少次要帶雨傘，看你全身都溼透了！

孩子：沒帶雨傘才清涼有勁，你們真囉唆！



## 5. 萬事通的角色

父母： 怎麼搞的！不僅字體潦草，連畫都畫歪的，心該畫在中間才對！

孩子： 老師明明說心臟在人體偏左的地方！

## 6. 斥責的角色

父母： 這麼簡單的數學也不會做，簡直是頭笨豬！

孩子： 我是笨豬，那你就是笨豬的爸爸，哈！

### \* 親子溝通 10 良方 \*

1. 不要諷刺或嘲笑孩子。
2. 要中斷孩子所做的事情之前，先讓他了解原因。
3. 鼓勵孩子從經驗中學習，有必要時才協助他，讓他從中獲得成就感。
4. 不妨幽默地接納子女，這樣才容易發現問題所在。
5. 耐心傾聽孩子的理由，斥責往往會封住孩子的心，堵住孩子的嘴。

6. 給孩子說「不」的權利，這樣親子間的雙向溝通才容易建立。
7. 多稱讚你喜歡再看到的行為，孩子的不良行為就會慢慢消失。
8. 讓孩子替自己的行為結果負責任。
9. 給自己一段與孩子獨處的時間，讓他感受你對他的重視與關愛。
10. 把學習的權利交給子女，孩子遇到疑難時，引導他思考而非直接把結果告訴他。

（摘自盧美貴《天才父母》業強出版社）





# 做個恩威並施的父母

中國人傳統相信「棒下出孝兒」、「疼愛子女應放在心裏，不宜說出口。」可是現代人卻說這一套已不合時宜。現今社會處處講求「尊重」，要讓子女有「自主權」。到底哪一套才對？

在自由中成長的孩子勇於嘗試、創新和冒險，在家長的指引下分辨是非，領悟道理。一個只會聽命於父母的孩子，長大後只會是一個毫無主見，唯命是從的人。

## 恩威並重？



### 1. 訂立清晰而合理的規矩

讓子女有自由，並不代表縱容；沒有規矩，孩子會感到無所適從。清晰而合理的規矩，讓孩子了解自己的決策範圍和越軌的後果。例子：不做妥功課便「無電玩」，培養孩子的責任感，父母也要認真檢查功課，賞罰分明。

## 2. 切實執行所訂規範

訂立的規矩，要實際可行。衝口而出的「打死你」、「唔要你」，既然不會執行，倒不如不說，免得失去父親的威信。若孩子知道父母言出必行，他們會有較大的動機遵守規矩。

## 3. 講理亦需講情

父母指出孩子的錯處，宜不忘提出其優點，更要以不同方式表達對孩子的愛，讓孩子感到父母的欣賞及關懷。良好的親子關係，使孩子更樂於接受父母的意見。不斷的說理、指正和批評，只會令關係緊張。

## 4. 按年齡修訂規範

對不同年齡的孩子應有不同的規矩，隨著年齡及能力的遞增，孩子可享有更大的自由度及權利。例如：零用錢等。

做父母並不容易，是一個不斷學習的過程。如何在「恩」、「威」間取得平衡，如何因應孩子的年齡作出改變，都是要慢慢摸索的。在這過程中，沒有多少父母能取得一百分，但願天下的父母皆能作出努力和嘗試，與天下父母共勉。

（摘自明愛家庭服務）

# 孩子的自信來自父母的陪伴與愛

近來許多新聞媒體，有許多關於塑身減肥、或整形美容的報導，有些父母以「整形」作為子女考上大學的禮物、在韓國有「整形街」、有人因整形而導致殘疾甚至為此喪命。顯然這現象並非僅為一時的流行，而且顯露了社會中長久既存的價值觀。可惜，報導提供大眾注意到這個現象，但對於現象背後的心理因素，並沒有比較深入的探討。

期望受注意、重視、被欣賞、討人喜歡，並且付諸行動，是很自然的事；但是過度地注重外貌、身材，則可能已經有「自我認同危機」，甚或是「自我認同障礙」。

在人生的發展中，青春期屬於「認同期」，在追求肯定、被認同的渴望的驅使下，除了以整形改變外觀，其他還包括以名牌物品裝飾自己、刺青、追求新潮流行、嘗試吸煙、使用迷幻藥、性行為等。當然，用功唸書、遵守規定等符合父母、師長、社會期望的行為，也是相同的原因。

對於「家有兒女初長成」的家長們，提供以下建議作為參考：



## 1. 讓子女發展自我認同感：

應該避免用比較的方式，不要經常拿別人家的子女的表現，有意無意暗示子女他（她）們是比較差勁的。更要緊的是不要當著別人的面前，批評或糾正她們的行為，應該在事後私下提醒。如果父母犯了錯，應該要試著向子女表達道歉。

## 2. 青少年希望擁有更多自主權：

過度指導（嘮叨不休）、過度照顧、過度包容，會讓子女覺得自己在父母眼中永遠像長不大的小孩。或者予取予求的溺愛、不賦予責任要求，經常幫子女的錯誤行為的後果「收拾殘局」，子女就很難體會成人世界中，責任與權利是相對應的道理。

## 3. 認同是一個體驗的過程，不僅是「知道」就會懂：

父母可能會忽略子女的困難，以「當年，我這年紀早就知道了」或「想當然」或告知「這社會就是這樣」等方式看待子女遭遇的問題，或者不經意中否定子女的情緒感受。因此有些青少年常用沉默、不解釋、虛應故事的態度來「溝通」，父母應注意到這是代表「你不明白我」、「說了也沒用」，和以往親子溝通不良的經驗

有關。除了用子女的角度去思考問題，也要了解子女也有有隱私權，不要強迫子女表達。

#### 4. 子女不是父母意志的延伸、更非情緒發洩的出口。

以「天下無不是的父母」為理由，以罪惡感、愧疚感來控制子女，或者用子女對父母的愛來要求子女順從等，容易造成子女自我貶抑。



某次，在門診中，有一名少女獨自前來就診，對談中，少女說到父母認為她情緒很不穩定，常被父母指責她頂嘴、有時躲在房中不理人、注意力不集中，認為她可能有憂鬱症；經過進一步的詢問後，才發現少女對自我要求高、凡事希望做到很完美。加上父母的權威性比較高，由於少女在家中為長女，父母對她的要求也比較多，常要求她必須順從長輩，忍耐、聽話，擔負照顧弟妹的責任，令少女很為難。少女挫折感大、長期自信心低落、壓力過大的結果，產生暴食症的現象，常常半夜會起床大量進食，一直吃到吃不下為止，之後又會忍不住以手指去摳食道，把食物嘔吐出來，對自己暴食的行為，有很強的罪惡感。

上述是個暴食症的案例，在這例子中，父母對子女要求過高，當事人也有過強追求完美的傾向；另外，厭食症也常發生於青少年階段，典型的例子是因為身材遭受別人嘲笑，開始過度節食，超量運動，使用減肥藥物或瀉藥來控制身材；心理上對於自己可能過胖或體重增加會有強烈地害怕；此外，對於身材的標準會有不當的評斷，儘管體重已經太輕，低於一般標準，仍會否認事實或堅持認為自己是超重的；另外女性還會出現無月經的現象，以及營養不良的身體症狀。

認同期中，對於容貌、外型的過度在意，採用整形的方式，或者出現飲食障礙症，這些其實只是這階段的部分現象。舉以上的例子，是希望父母知道，父母也要不斷成長，才能陪伴子女走過青春期。只有了解他們，父母才有機會將自己人生寶貴的經驗，傳達給子女知道，讓他們免於被社會中不當的價值洪流所淹沒。

(摘自台北市立中興醫院精神科醫師蔡盧浚文章)





# 十招應對疫情下的學習焦慮

疫情之下，學校老師、家長及學生，都在經歷著「非常」的學習模式。時而網課，時而實體課；又或早上剛完成實體課，便要回家繼續下午的網課。有家長表示，子女在如此不穩定的情況下，出現了一些行為問題，例如變得心散、無心機學習、易發脾氣等；亦有家長因過份擔心而出現驚恐症狀。如此這般，我們可以怎樣應對呢？以下提供 10 個小貼士，助親子雙方適應生活轉變：



## 1. 解釋實況

◇ 按學校通告不時給子女更新狀況，讓他們及早作好準備。

## 2. 應變措施

◇ 與家人協商，制定照顧子女的應變措施，包括看管、接送及教導等工作。



## 3. 調整心態

◇ 調適對子女學習的期望，體諒他們的苦況，免增添雙方壓力。

## 4. 編時間表

◇ 與子女共同編制時間表，就算不用上課，都應早睡早起、持續學習，使生活規律化，避免出現惰性。時間表可模擬學校上課的時間，設計宜彈性、易修改。

## 5. 學習環境

◇ 在家居設置一個學習區，環境宜安靜，沒有如玩具、漫畫書、電視、遊戲機等娛樂用品，避免分心。對於自控力較弱的學童，可將學習區設置於家長視線範圍內，加強督導。同時可運用預設鬧鐘，讓他們定時休息、按時回學習區，有助提升學習效率。



## 6. 鼓勵解難

◇ 沒有老師在旁指導，遇上學習困難時，學童或會感到彷徨，甚至輕言放棄。家長可先鼓勵他們嘗試，以鍛鍊思考，培養解難的能力，隨後才給予提示及解難方法。例如給予提示：「平日老師點樣教你」、「試試查字典」、「先做易、後做難」。如果最終成功自行解難，勿忘讚賞，可增加成功感及自我指導能力，發展積極特性。

## 7. 情緒支援

◇ 當子女出現負面情緒時，例如，受到批評而感到沮喪、多次改錯而發脾氣，便要暫停溫習，小休一會，安撫他們，以免令他們對溫習反感，減低學習意欲。

## 8. 培養感情

◇ 把握共同在家的時間，增加親子活動，多與子女溝通，增進親子關係，子女也會較聽話。



## 9. 發掘興趣

◇ 不用上課的時候，無論半日課、停課或假日，盡量避免讓子女使用電子產品，鼓勵他們多做有益身心的活動，如做運動、玩樂器、創作美勞、照顧小動物等等，令他們有精神寄托之餘，更可發掘其他興趣。



## 10. 尋求協助

◇ 如家長感到很大壓力，不要勉強，讓子女在上課時問老師，或尋求專業人士協助。

(摘自註冊輔導心理學家李紫燕文章)

# 危機處理 — 情緒受困

若子女出現嚴重情緒困擾，以下是一些家長可做的輔導建議。假如問題出現惡化，情況危急，家長應該立即採取行動，如報警求援，向醫生、社工或校方求助。

## 聆聽

- 用關懷的態度去聆聽子女心聲。
- 盡量讓子女抒發感受。
- 勿以為隨口提供簡單的方法便能解決問題。

## 交談

- 要直接和坦誠。
- 表達關懷時，避免用說教和批判的口吻。

## 求助

- 立刻尋求專業輔導 / 幫助。
- 不要嘗試獨自處理。

## 回應

- 「我很想知道甚麼令你不開心……」
- 「讓我們談談吧！」
- 「事情也許很難解決，但我會給你隨時的幫助。」
- 「若你傷害自己，我會很擔心……」
- 「我們一起去找人幫助吧！」

## 注意

- 不要嘗試獨自處理
- 不要保密
- 不要把情緒深受困擾的子女獨留家中，應立即求援，向醫生、社工或校方求助。



# 健康人生 遠離毒品

「健康」不單是指沒有疾病，而是身體上、精神上與社交上，都處於良好狀態。

## ➤ 血壓的影響：

- 長期攝取高油高鹽高糖，會令血壓上升。
- 壓力大、吸煙、飲酒、高膽固醇、肥胖、缺乏運動，都會令血壓升高。
- 長期維持高血壓，可患上冠心病、中風等，心、腦血管病。

## ➤ 吸毒會對血壓有不良影響：

- 使用搖頭丸、冰毒、k仔、可卡因，會引起升壓急升，會引起急性中風、急性心臟病等。

- 使用鎮靜劑類毒品，如十字架、藍精靈、5仔等，會令血壓降低，有隨時暈倒的可能。
- 正常人血壓為：60~100 每分鐘；吸毒後血壓為：50~150 每分鐘。

➤ 吸毒會對身高體重的影響：

- 吸食毒品會降低做運動意欲，又會阻止身體吸收營養，因此會變得比同年朋友矮。
- 千萬不要相信吸毒可以減肥。毒品只會令人食慾下降，但不會因此變得窈窕，只會變得瘦削。



# 上課時間

課節	疫情上課時間表
班主任節	8:00 – 8:10
第一節	8:10 – 8:45
第二節	8:45 – 9:20
小息	9:20 – 9:35
第三節	9:35 – 10:10
第四節	10:10 – 10:45
小息	10:45 – 11:00
第五節	11:00 – 11:35
第六節	11:35 – 12:10
小息	12:10 – 12:15
第七節	12:15 – 12:50
第八節	12:50 – 1:25

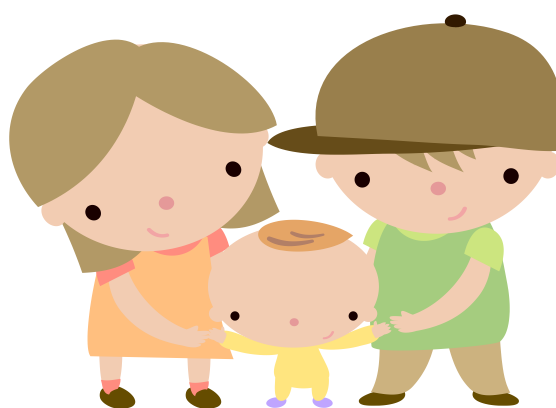
\*當學校回復全日上課，會根據正常時間表上課。一般正常上課日的上課時間為 8:00am-3:30pm，午膳時間為 12:55pm-2:05pm。詳情留意開學後的通告



# 北區家庭服務機構

機 構	電話
<p><b>1. 社會福利署</b></p> <p>粉嶺綜合家庭服務中心 粉嶺璧峰路三號 北區政府合署 二樓</p>	<p><b>26751614</b></p>
<p><b>2. 社會福利署</b></p> <p>上水綜合家庭服務中心 上水龍運街 2 號北區社區中心 4/f</p>	<p><b>26731525</b></p>
<p><b>4. 香港宣教會</b></p> <p>粉嶺家庭中心 粉嶺華明邨添明樓地下三號</p>	<p><b>26764010</b></p>
<p><b>5. 香港青少年服務處</b></p> <p>家庭生活教育部 (大埔及北區) 上水天平邨天明樓 105-113 室</p>	<p><b>26682138</b></p>

<p><b>6. 香港青年協會</b></p> <p>家庭生活教育組</p> <p>大埔寶鄉街 2 號</p>	<p><b>26583097</b></p>
<p><b>7. 香港明愛</b></p> <p>明愛粉嶺綜合家庭生活中心</p> <p>新界粉嶺和鳴里七號</p> <p>粉嶺南政府綜合大樓 3 樓及 4 樓</p>	<p><b>26692316</b></p>
<p><b>8. 香港宣教會</b></p> <p>上水白普理家庭中心</p> <p>上水彩園邨采麗樓 29-40 號地下</p>	<p><b>26702995</b></p>



# 熱線服務電話



機 構	電 話
1 香港家庭計劃指導會 白夫人熱線電話服務 (上午 9:00-下午 5:00) (一至五) (上午 9:00-下午 1:00) (六)	25754477
2 香港基督教女青年會女青熱線 (晚上 7:00-晚上 9:30) (一至五)	27116622
3 香港撒瑪利亞防止自殺會 (二十四小時)	23892221 23892223
4 協青社 (二十四小時)	90881023 28982464
5 社會福利署 (二十四小時)	23432255
6 突破輔導中心 (面談)	23778511
7 香港青年協會 關心一線 (二十四小時)	27778899

8	香港小童群益會 童心線 (下午 5:30-晚上 7:30) (一至五) (上午 10:00-24:00) (六)	25206800
9	香港青少年服務處 「明心」輔導熱線 (下午 3:30-下午 5:30) (晚上 7:30-9:30) (一至六) (公眾假期休息)	25747057
10	明愛向晴軒 (24 小時緊急熱線)	18288
11	生命熱線 (24 小時緊急熱線)	2382 0000
12	社會福利署 (24 小時熱線電話) 9:00-22:00(一至六) 13:00-22:00(日及公眾假期) 錄音：除上述時間外	2343 2255
13	香港保安局禁毒處諮詢服務	186 186



# 網上學習軟件簡介

近年使用網上教學的機會越來越多，為免入學新生無所適從，以下將簡介幾款本校常用教學軟件和網上學習系統。使用詳情可登入校網：

<http://www.fklmstss.edu.hk/itfaq/>



## 上學放學紀錄

- Eclass 系統，配以智能學生證，家長可於手機 APP 查閱資料。

## 網課

- Webex 軟件。用於實時網課，供多人連線，配合視像鏡頭使用。
- Schoology 網上學習系統。用於接收教學材料、網上交收功課練習、線上測驗等。

## 交功課

- Microsoft office lens PDF scan。用手機拍照後轉成 PDF 格式，當中有文字識別功能。
- CamScanner。作用同上。

上述軟件不論 IOS 或 Android 作業系統均可使用。

# 2021/22 年學校行事曆

		日	一	二	三	四	五	六	事 項	
九	1				1 <sup>✓*</sup>	2 <sup>✓*</sup>	3(1) <sup>✓</sup>	4	1/9	新學年開學禮
		5	6(2) <sup>✓</sup>	7(3) <sup>✓</sup>	8(4)	9(5)	10(6)	11	2/9	班務日
	2	12	13(7)	14(1)	15(2)	16(3)	17(4)	18		
	3	19	20(5)	21(6)	22 <sup>H</sup>	23(7)	24(1) <sup>*</sup>	25	22/9	中秋節翌日假期
		26	27(2)	28(3)	29(4)	30(5)			24/9	壁報日
十	4						1 <sup>H</sup>	2	1/10	國慶假期
		3	4(6)	5(7)	6(1)	7(2)	8(3)	9		
	5	10	11(4)	12(5)	13(6) <sup>E</sup>	14 <sup>H</sup>	15 <sup>H</sup>	16	14/10	重陽節假期
		17	18(7)	19(1)	20(2)	21(3)	22(4)	23	15/10	重陽節翌日
	6	24	25(5)	26(6)	27(7)	28(1)	29(2)	30	25-29/10	暫停活動
		31								
十一		<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	1-5/11	中一至中六第一次統一測驗	
		7	8(3)	9(4)	10(5)	11(6)	12(7)	13		
	7	14	15(1)	16(2)	17(3)	18(4) <sup>E</sup>	19 <sup>*</sup>	20	18/11	便服日
	8	21	22(5)	23(6)	24(7)	25(1)	26(2) <sup>*</sup>	27	19/11	第一次教師發展日
		28	29(3)	30(4)					26/11	中一至中三家長晚會
十二	9				1(5)	2(6)	3(7)	4 <sup>*</sup>	4/12	家長教師會周年大會
		5	6 <sup>*</sup>	7 <sup>*</sup>	8 <sup>H</sup>	9(1)	10(2) <sup>E</sup>	11	6-7/12	陸運會
		12	13(3)	14(4)	15(5)	16(6)	17 <sup>*✓</sup>	18	8/12	陸運會假期
		19	20 <sup>H</sup>	21 <sup>H</sup>	22 <sup>H</sup>	23 <sup>H</sup>	24 <sup>H</sup>	25 <sup>H</sup>	17/12	聖誕聯歡會
		26 <sup>H</sup>	27 <sup>H</sup>	28 <sup>H</sup>	29 <sup>H</sup>	30 <sup>H</sup>	31 <sup>H</sup>		20/12	立法會選舉假期
								21/12-1/1	聖誕節及新年假期	
一								1 <sup>H</sup>	4-14/1	中一至中五上學期考試
		2	3(7)	4(1)	5(2)	6(3)	7(4)	8		
	10	9	10(5)	11(6)	12(7)	13(1)	14(2) <sup>*</sup>	15 <sup>*</sup>	14-15/1	領袖生訓練營
		16	17(1)	18(2)	19(3)	20(4)	21(5) <sup>E</sup>	22	21/1	環校跑
	11	23	24(6)	25(7)	26(1)	27(2)	28(3)	29		
	30	31 <sup>H</sup>						31/1-9/2	農曆新年假期	
二				1 <sup>H</sup>	2 <sup>H</sup>	3 <sup>H</sup>	4 <sup>H</sup>	5 <sup>H</sup>		
		6 <sup>H</sup>	7 <sup>H</sup>	8 <sup>H</sup>	9 <sup>H</sup>	10(4)	11(5)	12		
	12	13	14(6)	15(7)	16(1)	17(2)	18(3)	19 <sup>*</sup>	18/2-4/3	中六畢業試
		20	21 <sup>H</sup>	22(4)	23(5)	24(6)	25(7) <sup>E</sup>	26	19/2	家長日
	13	27	28(1)						21/2	家長日假期

( ) = 循環日    \* = 學校活動       = 測驗 / 考試    ✓ = 特別上課時間    H = 學校假期 / 公眾假期    E = 課外活動日

所有 Day 4 = 英語日

## 2021/22 年學校行事曆

		日	一	二	三	四	五	六	事項	
三	14			1(2)	2(3)	3(4)	4(5)	5*	5/3 及 19/3	中一自行分配學位面試
		6	7(6)*	8(7)*	9(1)*	10(2)*	11*	12	7-9/3	中六畢業試對卷日
		13	14 <sup>H</sup>	15(3)*	16(4)*	17(5)*	18(6) <sup>E</sup>	19*	10/3	中六惜別日
	15	20	21(7)	22(1)	23(2)	24(3)	25(4)	26	11/3	戶外學習日
		27	28	29	30	31			14/3	戶外學習日假期
									15-17/3	英語節
									21-25/3	暫停活動
									28/3-1/4	中一至中五第二次統測
四	16						1	2	5/4	清明節
		3	4(5)	5 <sup>H</sup>	6(6)*	7(7)*	8(1)*	9	6/4 或 7/4	中三全港系統性評估(口試)
		10	11(2)	12(3) <sup>E</sup>	13 <sup>H</sup>	14 <sup>H</sup>	15 <sup>H</sup>	16 <sup>H</sup>	8/4	壁報日
	17	17 <sup>H</sup>	18 <sup>H</sup>	19 <sup>H</sup>	20 <sup>H</sup>	21 <sup>H</sup>	22*	23	13-21/4	復活節假期
		24	25(4)	26(5)	27(6)	28(7)	29(1)	30	22/4	第二次教師發展日
五	18	1	2 <sup>H</sup>	3(2)	4(3)	5(4)	6(5)* <sup>✓</sup>	7	2/5	五一勞動節補假
		8	9 <sup>H</sup>	10(6)	11(7)	12(1)	13(2)	14	6/5	25周年晚宴
	19	15	16(3)	17(4)	18(5)	19(6)	20(7)*	21	9/5	佛誕補假
		22	23(1)	24(2)*	25(3)*	26(4)*	27(5)*	28	20/5	班際划艇賽, 生涯規劃晚會
		29	30(6)	31(7)					24-26/5	中三級全港系統性評估校內試
								27/5	畢業晚會	
六	20				1(1)	2(2)	3 <sup>H</sup>	4	3/6	端午節假期
		5	6(3)	7(4)	8(5)	9(6)	10(7)	11	7-13/6	暫停活動
	21	12	13(1)	14*	15*	16*	17	18	9-23/6	中三下學期考試 (15/6, 16/6, 20/6 除外)
		19	20	21	22	23	24(2) <sup>✓</sup>	25	14-24/6	第三次教師發展日(下午)
		26	27(3) <sup>✓</sup>	28(4) <sup>✓</sup>	29(5) <sup>✓</sup>	30 <sup>✓</sup>			14-24/6	中一、中二、中四及中五下學期考試
								15-16/6	中三全港系統性評估	
									24-28/6	中三考試對卷日
									27-29/6	中一、中二、中四及中五考試對卷日
七							1 <sup>H</sup>	2	1/7	特區成立紀念日假期
	3	4 <sup>✓</sup>	5 <sup>✓</sup>	6 <sup>✓</sup>	7 <sup>✓</sup>	8 <sup>✓</sup>	9			
	10	11 <sup>✓</sup>	12 <sup>✓</sup>	13 <sup>✓</sup>	14 <sup>✓</sup>	15 <sup>✓</sup> *	16*	15/7	散學日	
	17	18 <sup>H</sup>	19 <sup>H</sup>	20 <sup>H</sup> *	21 <sup>H</sup>	22 <sup>H</sup>	23 <sup>H</sup>	16/7	家長日	
	24 <sup>H</sup>	25 <sup>H</sup>	26 <sup>H</sup>	27 <sup>H</sup>	28 <sup>H</sup>	29 <sup>H</sup>	30 <sup>H</sup>	18/7-31/8	暑假	
	31 <sup>H</sup>							20/7	香港中學文憑試放榜	
八		1 <sup>H</sup>	2 <sup>H</sup>	3 <sup>H</sup>	4 <sup>H</sup>	5 <sup>H</sup>	6 <sup>H</sup>			
	7 <sup>H</sup>	8 <sup>H</sup>	9 <sup>H</sup>	10 <sup>H</sup>	11 <sup>H</sup>	12 <sup>H</sup>	13 <sup>H</sup>			
	14 <sup>H</sup>	15 <sup>H</sup>	16 <sup>H</sup>	17 <sup>H</sup>	18 <sup>H</sup>	19 <sup>H</sup>	20 <sup>H</sup>			
	21 <sup>H</sup>	22 <sup>H</sup>	23 <sup>H</sup>	24 <sup>H</sup>	25 <sup>H</sup>	26 <sup>H</sup>	27 <sup>H</sup>			
	28 <sup>H</sup>	29 <sup>H</sup>	30 <sup>H</sup>	31 <sup>H</sup>						

( ) = 循環日    \* = 學校活動    = 測驗 / 考試    ✓ = 特別上課時間    H = 學校假期 / 公眾假期    E = 課外活動日

所有 Day 4 = 英語日