

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？

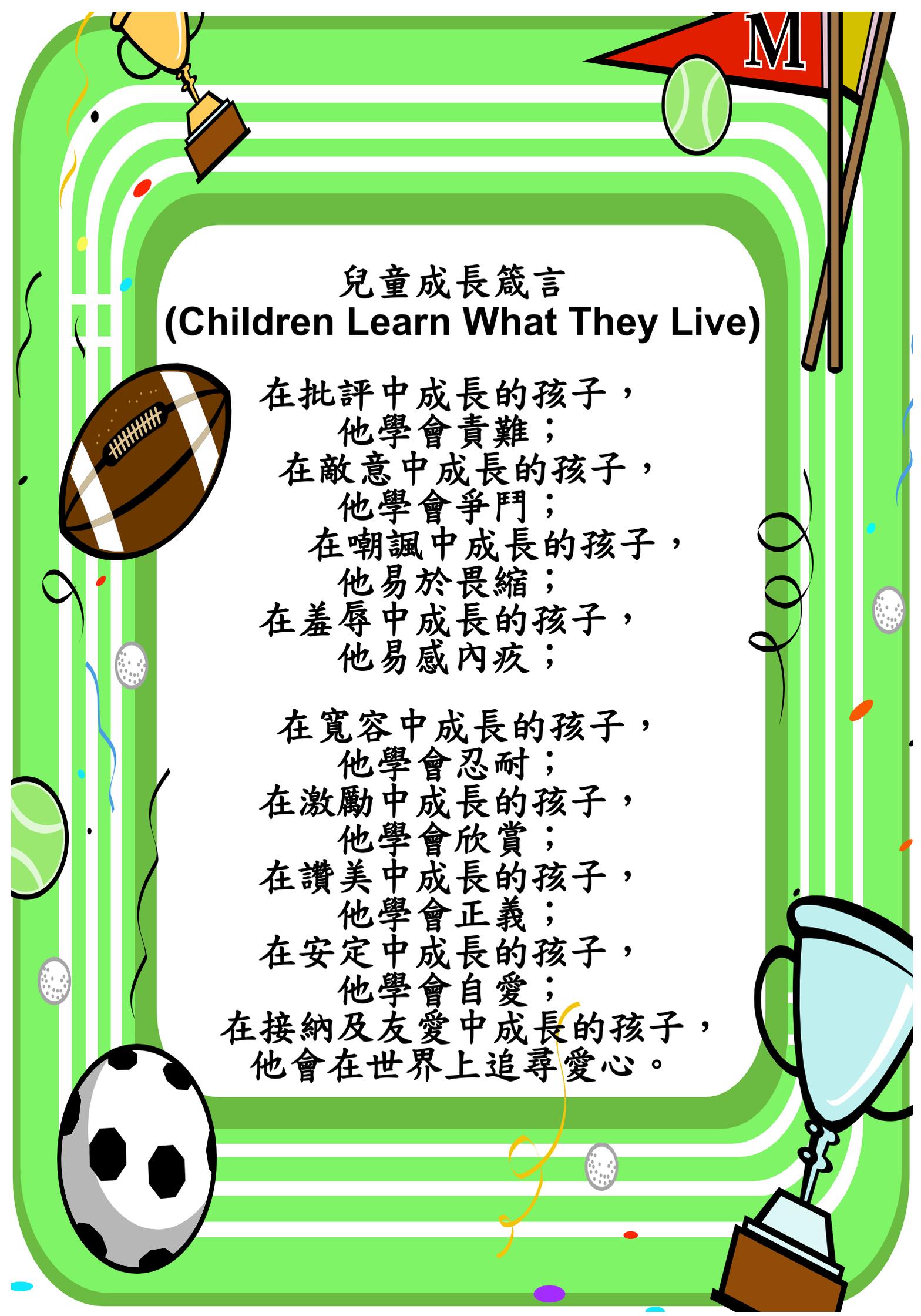
不妨在開學前後，茶餘飯後談談他們在新的學習環境所面對的困難和挑戰；多主動跟他們溝通，觀察他們的喜怒哀樂，尤其是有沒有新同學的接納和歡迎；更在需要的時候，給予他們體貼的關懷。家長欣賞學校的態度，絕對能鼓勵子女更易投入陌生的校園生活。

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

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>1. 社會福利署</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>26751614</p>
<p>2. 社會福利署</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>26731525</p>
<p>4. 香港宣教會</p> <p>粉嶺家庭中心 粉嶺華明邨添明樓地下三號</p>	<p>26764010</p>
<p>5. 香港青少年服務處</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>26682138</p>

<p>6. 香港青年協會</p> <p>家庭生活教育組</p> <p>大埔寶鄉街 2 號</p>	<p>26583097</p>
<p>7. 香港明愛</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>26692316</p>
<p>8. 香港宣教會</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>26702995</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 ^{✓*}	2 ^{✓*}	3(1) [✓]	4	1/9	新學年開學禮
		5	6(2) [✓]	7(3) [✓]	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 ^H	23(7)	24(1) [*]	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 ^H	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) ^E	14 ^H	15 ^H	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) ^E	19 [*]	20	18/11	便服日
	8	21	22(5)	23(6)	24(7)	25(1)	26(2) [*]	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 [*]	4/12	家長教師會周年大會
		5	6 [*]	7 [*]	8 ^H	9(1)	10(2) ^E	11	6-7/12	陸運會
		12	13(3)	14(4)	15(5)	16(6)	17 ^{*✓}	18	8/12	陸運會假期
	10	19	20 ^H	21 ^H	22 ^H	23 ^H	24 ^H	25 ^H	17/12	聖誕聯歡會
		26 ^H	27 ^H	28 ^H	29 ^H	30 ^H	31 ^H		20/12	立法會選舉假期
								21/12-1/1	聖誕節及新年假期	
一								1 ^H	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		
		9	10(5)	11(6)	12(7)	13(1)	14(2) [*]	15 [*]	14-15/1	領袖生訓練營
	10	16	17(1)	18(2)	19(3)	20(4)	21(5) ^E	22	21/1	環校跑
	11	23	24(6)	25(7)	26(1)	27(2)	28(3)	29		
		30	31 ^H					31/1-9/2	農曆新年假期	
二				1 ^H	2 ^H	3 ^H	4 ^H	5 ^H		
		6 ^H	7 ^H	8 ^H	9 ^H	10(4)	11(5)	12		
	12	13	14(6)	15(7)	16(1)	17(2)	18(3)	19 [*]	18/2-4/3	中六畢業試
		20	21 ^H	22(4)	23(5)	24(6)	25(7) ^E	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 7-9/3	中一自行分配學位面試 中六畢業試對卷日
		6	7(6)*	8(7)*	9(1)*	10(2)*	11*	12	10/3	中六惜別日
		13	14 ^H	15(3)*	16(4)*	17(5)*	18(6) ^E	19*	11/3 14/3	戶外學習日 戶外學習日假期
	15	20	21(7)	22(1)	23(2)	24(3)	25(4)	26	15-17/3 21-25/3	英語節 暫停活動
		27	28	29	30	31			28/3-1/4	中一至中五第二次統測
四	16						1	2	5/4 6/4 或 7/4	清明節 中三全港系統性評估(口試)
		3	4(5)	5 ^H	6(6)*	7(7)*	8(1)*	9	8/4	壁報日
		10	11(2)	12(3) ^E	13 ^H	14 ^H	15 ^H	16 ^H		
	17	17 ^H	18 ^H	19 ^H	20 ^H	21 ^H	22*	23	13-21/4 22/4	復活節假期 第二次教師發展日
		24	25(4)	26(5)	27(6)	28(7)	29(1)	30		
五	18	1	2 ^H	3(2)	4(3)	5(4)	6(5)* [✓]	7	2/5 6/5	五一勞動節補假 25周年晚宴
		8	9 ^H	10(6)	11(7)	12(1)	13(2)	14	9/5	佛誕補假
	19	15	16(3)	17(4)	18(5)	19(6)	20(7)*	21	20/5 24-26/5	班際划艇賽, 生涯規劃晚會 中三級全港系統性評估校內試
		22	23(1)	24(2)*	25(3)*	26(4)*	27(5)*	28	27/5	畢業晚會
		29	30(6)	31(7)						
六	20				1(1)	2(2)	3 ^H	4	3/6 7-13/6	端午節假期 暫停活動
		5	6(3)	7(4)	8(5)	9(6)	10(7)	11	9-23/6 14/6	中三下學期考試 (15/6, 16/6, 20/6 除外) 第三次教師發展日(下午)
	21	12	13(1)	14*	15*	16*	17	18	14-24/6 15-16/6	中一、中二、中四及中五下學期考試 中三全港系統性評估
		19	20	21	22	23	24(2) [✓]	25	24-28/6 27-29/6	中三考試對卷日 中一、中二、中四及中五考試對卷日
		26	27(3) [✓]	28(4) [✓]	29(5) [✓]	30 [✓]				
七							1 ^H	2	1/7	特區成立紀念日假期
	3	4 [✓]	5 [✓]	6 [✓]	7 [✓]	8 [✓]	9			
	10	11 [✓]	12 [✓]	13 [✓]	14 [✓]	15 [✓] *	16*	15/7	散學日	
	17	18 ^H	19 ^H	20 ^H *	21 ^H	22 ^H	23 ^H	16/7 18/7-31/8	家長日 暑假	
	24 ^H	25 ^H	26 ^H	27 ^H	28 ^H	29 ^H	30 ^H	20/7	香港中學文憑試放榜	
	31 ^H									
八		1 ^H	2 ^H	3 ^H	4 ^H	5 ^H	6 ^H			
	7 ^H	8 ^H	9 ^H	10 ^H	11 ^H	12 ^H	13 ^H			
	14 ^H	15 ^H	16 ^H	17 ^H	18 ^H	19 ^H	20 ^H			
	21 ^H	22 ^H	23 ^H	24 ^H	25 ^H	26 ^H	27 ^H			
	28 ^H	29 ^H	30 ^H	31 ^H						

() = 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