



2019 通 76

敬啟者：

有關教育局宣布復課之校本安排

教育局宣布全港學校分階段逐步復課，中三至中五級於2020年5月27日（星期三）復課，而中一至中二級於2020年6月8日（星期一）復課，實施半天上課，校曆表（復課版本）（附件1）。請家長及同學注意以下事項：

一、復課安排：

(1) 復課日期

年級	復課日期	上課時間	放學時間
中三至中五級	2020年5月27日（B3）	8:10am	12:40pm
中一至中二級	2020年6月8日（B1）	8:10am	12:40pm

(2) 復課後半天上課時間表：

時間	內容
8:10	上學鐘聲
8:10-8:20	歸座/ 校務報告 / 祈禱 / 班主任時段
8:20-8:50	第 1 節
8:50-9:20	第 2 節
9:20-9:50	第 3 節
9:50-10:00	小息（1）
10:00-10:30	第 4 節
10:30-11:00	第 5 節
11:00-11:30	第 6 節
11:30-11:40	小息（2）
11:40-12:10	第 7 節
12:10-12:40	第 8 節
12:40	放學（中央廣播）

(3) 於2020年5月27日（星期三）至2020年6月5日（星期五），中一至中二級學生的網上實時教學時間表將修訂如下，課堂代碼則維持不變：

		5月27日(B3)	5月28日(B4)	5月29日(B5)	6月1日(A1)
中一	14:00	中文	歷史	科學	ENG
	15:00	視藝	地理	生活科技(IT)	體育
中二	14:00	視藝	閱讀	生活科技(IT)	體育
	15:00	中文	綜合人文	科學	ENG
		6月2日(A2)	6月3日(A3)	6月4日(A4)	6月5日(A5)
中一	14:00	數學	中文	生活與社會	科學
	15:00	德育	Oral	中史	生活科技
中二	14:00	德育	Oral	中史	生活科技
	15:00	數學	中文	綜合人文	科學

- (4) 由於延遲復課關係，顧及同學的學業情況，校曆表（復課版本）（附件1），主要修訂如下：

主要事項	日期
中一至中五級下學期考試	7月13日至7月24日
核對試卷及結業禮	7月27日至7月31日
暑假開始日期	8月3日

為讓同學有更充裕的學習時間，本校多年來均提早一星期開學，成效顯著。下學年(2020-2021年度)的開課日期定於2020年8月24日(星期一)。

請家長為子女籌畫暑期活動時，能配合本校新學年的開課安排，以免子女損失寶貴的學習時間。

- (5) 有關「下學期考試」之安排：

- 考試時間表及考試範圍將於稍後通告發出，請督促 貴子弟勤加溫習，在考試中獲取更卓越的成績。
- 因疫情關係統一測驗取消，學業成績報告表計分比例如下：

上學期35%		下學期50%	
常分	試分	常分	試分
10%	25%	20%	30%

- 教務部重申升級標準如下：

級別	升級標準
中一至中三級	中、英、數三主科其中兩科合格，平均分 50 分或以上。 操行 C 級或以上。
中四至中五級	中學文憑考試必修科目其中三科合格，文憑考試科目平均分 50 分或以上。操行 C 級或以上。

- (6) 防疫安排：

- 請家長於復課前一天或以前填寫「離境及健康情況調查表」，以申報健康狀況。曾染病並已痊癒的學生，如仍在強制隔離的14天內，切勿回校上課。  
「離境及健康情況調查表」的連結將稍後透過短訊或App訊息發放，敬請留意。
- 同學須於每天回校前量度體溫，填寫學生手冊「體溫記錄」欄，以識別發燒病童。為提高警覺，預防肺炎或其他呼吸道感染，本校將加強班主任檢視等工作。同學如出現發熱（口溫高於37.5度，或耳溫高於38度），不論是否有呼吸道感染病徵，均應立即求診，不應回校上課，直至退燒後兩天。如有任何病患消息均須致電（2721 3086）通知本校校務處跟進。
- 復課後，家長一經證實以下情況，請即時致電（2721 3086）通知本校蔡麗芳副校長，以便校方採取應變措施及通知教育局：
  - 學生證實染上2019冠狀病毒病
  - 學生被衛生署界定為2019冠狀病毒病確診個案的「密切接觸者」
- 為防感染，學生每天上學時必須戴上口罩，並帶備紙巾。所有人士，包括教職員、學生、家長及訪客須在校園內戴上口罩。學生在乘坐公共交通時，亦必須戴上。緊記勤洗手，保持個人衛生。棄置口罩時，請包好後才掉進有蓋垃圾箱。

(7) 更換夏季校服安排：

復課日開始，所有同學必須穿著整齊的夏季校服回校上課，學校的空調將全面開啟，請家長留意 貴子弟衣物的添減以確保健康。

(8) 小食部安排：

為減少同學聚集飲食，減低疫症傳播的風險，復課期間，小食部將暫停營業直至另行通知為止。請同學進食早餐後才回校上課。

(9) 飲水機停用：

為減低疫症傳播的風險，復課期間，全校的飲水機將全面停用，請同學自備足夠的飲用水回校飲用。

(10) 在延遲復課期間，學校已全面清潔校舍並消毒，盡力保持校園衛生及保障師生的健康，希望在復課後，同學能在安全的環境下，逐漸回復正常校園學習生活。

二、上學期考試「成績報告表」將於復課後派發，請妥為保存。班主任將於派發後兩星期內，透過電話與各家長聯繫，討論 貴子弟於上學期的學業及非學術方面的表現。如有查詢，請致電2721 3086與本校教務主任黃永能老師聯絡。

三、教務部安排的電子課業及各級實時課堂安排仍會繼續進行，直至復課為止。請家長留意同學在家中自主學習的情況，避免學習的進度落後。

四、中三級選科安排

- a. 高中模擬選科結果已於2020年4月6日電郵至 貴子弟的學校Google電郵戶口。
- b. 原訂2020年3月27日「中三級家長選科晚會」改用錄影視頻形式，連結稍後通過App或短訊發放，歡迎家長瀏覽。
- c. 中三級課堂體驗活動，改用錄影視頻形式，貴子弟可在網上學習平台瀏覽，掌握更多高中選修科目的課堂資訊。
- d. 正式選科表將於2020年7月3日派發，交表限期為2020年7月10日。

五、在延遲復課期間，同學應留繼續在家中，避免到人多擠迫的地方，暫停所有集體活動，並密切留意身體狀況，如有不適，應盡快求醫，以保障健康。此外，家長應暫停子女的集體或課外活動（如興趣班及補習班），在港的學生應避免離港，減低在旅途上被感染的風險。有關防疫策略，家長及同學可參考衛生防護中心<https://www.chp.gov.hk/tc/>網頁上的資訊。



六、學校社工支援服務：

延遲復課期間，本校教職員已盡力關顧同學學業及身心靈的成長，盡力支援，作適切安排，盼望家長繼續鼓勵子女，保持樂觀積極，迎難而上。為支援學生及家庭因疫情而發生的改變，學校社工預備了抗疫及經濟支援的資訊（附件2）。而停課期間，有需要的同學及其家長可致電2721 3086 與本校社工聯絡。如有任何查詢，可致電回校或以電郵向蔡麗芳副校長（[clf@lcms.edu.hk](mailto:clf@lcms.edu.hk)）查詢。

七、午膳費用退款安排：

獲午膳供應商香港美食有限公司（維他天地）通知，將安排有關2月份午膳費用以支票形式退款，請相關的中一至中三級家長提供「支票抬頭名稱」（即銀行戶口開戶名稱），以便午膳供應商發出支票。使用電子回條的家長請透過手機應用程式回覆，而使用紙本回條的家長請於以下連結回覆：

<https://forms.gle/Ct3Mg2Lh7EvKsDSV9>。



八、本校一向關顧同學的身心靈健康，在疫情下仍然學習感恩，學習互相關懷和分享。得悉香港紅十字會捐助，派發「防災套裝」，予有需要的同學，讓我們能在疫情之中彰顯關愛之情。活動詳情如下：

內容	每個「防災套裝」包括：成人口罩28個、學童口罩28個、便攜式搓手液4瓶、家用漂白水1瓶、家用洗手液1瓶
名額	100份
申請資格	中一至中五級正領取綜合社會保障援助計劃（綜援）、學校書簿津貼計劃（半額或全額）或學生車船津貼計劃（半額或全額）的同學

- (1) 由於此計劃只能照顧限量合資格的申請者，申請者可能不獲成功分配。若合資格申請者數目超過捐贈的數目，本校則以抽籤作決定。確認申請成功後，本校會有專人致電安排領取或於復課後安排由學生領取。
- (2) 使用電子回條的家長請透過手機應用程式回覆，而使用紙本回條的家長請於以下連結回覆：<https://forms.gle/GR27esFSH7SLKazG6>。本校將會統一為同學處理申請，截止時間為5月20日中午12時正，逾期的申請只能列入候補名單。
- (3) 如有查詢，歡迎電郵與蔡麗芳副校長（[clf@lcms.edu.hk](mailto:clf@lcms.edu.hk)）聯絡。



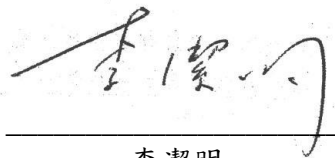
九、在原定的上課日校舍仍保持開放，會有教職員當值，以便照顧家中乏人照顧而需要回校的同學。本校已加強校園清潔和做足預防措施，以確保環境衛生。

十、本校會繼續與相關政府部門保持緊密聯繫，並會將最新資訊及相關跟進措施通知家長。

此致  
各位家長

麗澤中學校長



  
李潔明

二零二零年五月十五日

## 麗澤中學 (2019 - 2020 年度) 校曆表 (復課版本)

周次		日	一	二	三	四	五	六	全校活動及考試	學校假期
		五月份					<del>5</del>	2		1/5勞動節假期(1)
A	33	3	4	5	6	7	8	9		
B	34	10	11	12	13	14	15	16		
A	35	17	18	19	20	21	22	23		
B	36	24	25	26	27	28	29	30		
A	37	31								
		六月份	1	2	3	4	5	6		
B	38	7	8	9	10	11	12	13		
A	39	14	15	16	17	18	19	20		
B	40	21	22	23	24	<del>25</del>	26	27		25/6端午節假期(1)
A	41	28	29	30						
		七月份			<del>1</del>	2	3	4		1/7香港特別行政區成立紀念日(1)
B	42	5	6	7	8	9	10	11		
		12	E <sub>13</sub>	E <sub>14</sub>	E <sub>15</sub>	E <sub>16</sub>	E <sub>17</sub>	18	13/7-24/7 下學期考試	
		19	E <sub>20</sub>	E <sub>21</sub>	E <sub>22</sub>	E <sub>23</sub>	E <sub>24</sub>	25		
		26	27	28	29	30	31			
		八月份						1		
		2	<del>3</del>	<del>4</del>	<del>5</del>	<del>6</del>	<del>7</del>	<del>8</del>		3/8 - 22/8暑假(20)
		<del>9</del>	<del>10</del>	<del>11</del>	<del>12</del>	<del>13</del>	<del>14</del>	<del>15</del>		
		<del>16</del>	<del>17</del>	<del>18</del>	<del>19</del>	<del>20</del>	<del>21</del>	<del>22</del>		
B	1	23	**24	25	26	27	28	29	24/8新學年開學	
A	2	30	31							

備註：E學校考試    T統一測驗    X學校假期    /學校自訂假期    \*\*學校活動

# 香港基督教服務處 學校社會工作服務 抗疫小資訊

學校社工姓名：黃可琰姑娘 潘欣婷姑娘 梁漢森先生  
服務時間：星期一至五(上午9時至下午5時45分)  
學校聯絡電話：2721 3086 (麗澤中學)  
機構聯絡電話：2389 4242 (香港基督教服務處)

## 「疫」境下的自我照顧



面對公共衛生危機時不免會產生心理影響，包括擔心、疲累、過度敏感、憤怒等，在面對疫情而出現情緒困擾的家長，可以致電學校社工協助或預約香港紅十字會心理支援服務“SHALL WE TALK”找專業人士傾談。

預約途徑：



(+852)5164 5040



@hkrcshallwetalk

網址：[https://www.redcross.org.hk/tc/covid\\_pss.html](https://www.redcross.org.hk/tc/covid_pss.html)



## 「疫」境下的及時雨基金



公益金為從事酒店、旅遊、餐飲、運輸、零售業以及需接受檢疫隔離而影響生計的家庭提供支援。

- 需符合特定入息及資產上限
- 每宗受助個案所獲援助金額為港幣2,000元至10,000元不等，按家庭成員數目釐定。

有需要人士可按居所所在地區致電有關批核中心，聯絡社工查詢

申請事宜。

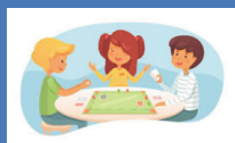
各區批核中心資料可參考以下網址：

<https://www.commchest.org/zh-hk/rainbow-fund/centres?search%5Barea%5D=&search%5Bdistrict%5D=>



## 親子活動小貼士

在疫情下，我們都多了時間留在家裡，更多了時間與我們的子女相處。有什麼活動我們可以在家中一起做又可提升親子關係呢？



與子女玩卡牌遊戲/  
棋藝活動



與子女一起在家中看電影/  
討論劇情



與子女鑽研新的食譜



家長如有需要歡迎與學校社工聯絡。

# 香港基督教服務處 學校社會工作服務 家長通訊

學校社工姓名：潘欣婷姑娘、梁漢森先生、黃可琰姑娘

服務時間：星期一至五（上午9時至下午5時45分）

學校聯絡電話：2721 3086（麗澤中學）

機構聯絡電話：2389 4242（香港基督教服務處）



## 復課準備-家長篇



教育局宣佈了中三至中五於5月27號復課；中一至中二於6月8號復課；相信各位家長應該期待這個信息已久。然而，子女停課逾三個月，我們有什麼可以為他們準備呢？



### 逐步調整子女的作息時間

停課期間，許多學生的生活作息都打亂了，很多時候都很晚起床、亦很「早」才睡覺（凌晨才睡）。

因此，家長可以逐步建議子女調整自己的作息時間，例如：每一天早15分鐘睡眠，逐步調整至正常上課的時間起床、飲食、就寢。



### 與子女一起計劃每日時間表

在停課期間，子女多了很多空餘時間。家長可以每天詢問子女如何使用空餘時間，並提供建議。

例如：子女的空餘時間都離不開使用手提電話、電腦，家長可建議子女增加與運動、學習相關的活動，讓子女慢慢收拾心情，準備上學。



### 與子女討論學校情況

經過頗長時間的停課，很多年青人都向學校社工表示開始想念上學及與同學一起學習的日子。

家長在閒談中，可以向子女談及學習生活的點滴、上學的愉快地方，以提升子女的上學及學習動機。同時，亦可探討子女可有擔心，提供意見。



在復課前，子女需要家長耐心協助，子女才能逐步改善假期模式的習慣，慢慢收拾心情，準備上學。



家長如有需要歡迎與學校社工聯絡。

# 香港基督教服務處

學校社會工作服務

家長通訊



距離子女復課還有一星期，家長除了要預備復課用的防疫物資外，還有甚麼需要準備以協助子女復課呢？

## 復課準備 - 家長篇 (二)

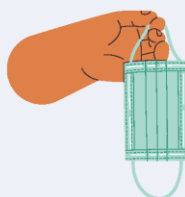


### 調整子女的作息時間

一步步協助調整子女保持有規律的作息，並且盡量與上課時間配合。例如子女日常上學需要晚上12時就寢，翌日6時起床，便鼓勵他們於今個星期開始回復上課的作息時間。

### 預備子女復課的防疫物資

除了為子女準備口罩、消毒液等物資外，家長還需要提升他們的防疫意識。復課前需與子女一起了解學校的防疫措施，並加而配合。建議子女必須佩帶口罩，並為他們準備額外口罩以備不時之需。提醒子女放學後應盡快回家，避免聚會及在街上流連。



### 總結及聆聽子女對停課的感受

家長可與子女傾談，讓他們分享在停課期間的感受，亦可聆聽他們對於復課的擔憂。可能有些子女懷念放假的生活，此時家長可告訴子女這是正常的表現，當回復學習的生活後，有關的感受及不適應將會逐漸減退。

畢竟子女經歷了逾三個月的停課，重投學習，是需要時間適應。面對這種情況，家長只要保持輕鬆，按部就班地協助子女，便能讓他們重新適應校園的生活。

#### 如有需要歡迎與學校社工聯絡

學校社工姓名：潘欣婷姑娘、梁漢森先生、黃可琰姑娘

服務時間：星期一至五(上午9時至下午5時45分)

學校電話：2721 3086 (麗澤中學)

機構聯絡電話：2389 4242 (香港基督教服務處)



香港基督教服務處 學校社會工作服務

# 重返校園小TIPS



## STEP 1

### 調整規律

#### 規律睡眠習慣

- 恢復早睡早起
- 減少午睡

#### 生活方式

- 調節生活步調

## 例子

### 睡眠目標 計算方程式

目標作息時間與  
現時時間的距離

14天

2:00AM-->12:00AM  
120分鐘

14天  
等於  
每晚早9分鐘睡覺

## STEP 2

### 保持活力

#### 健康飲食

- 多吃蔬菜、水果等高纖食品
- 少喝含糖飲品

#### 規律運動

- 跳繩、呼拉圈

#### 提升專注力

- 玩桌上遊戲

## STEP 3

### 整理生活

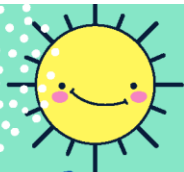
#### 準備復課用品

- 檢查功課進度
- 準備上學用品

#### 保持房間整齊

- 保持房間清潔
- 區分需要和需要捨棄用品

五月



# 重返校園時間表

SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI
					1
3	4	5	6	7	8
10	11	12	13 開始提早 睡眠時間	14	15
17 保持 身體活力	18	19	20 整理生活	21	22
24	25 開始提早 睡眠時間	26 上學的物資和 心情準備妥當	27 復課天	28	29 保持 身體活力

**溫馨提示:** STEP 1:

14天前開始調節睡覺的時間

F.3-F.5 的時間表

STEP 2:

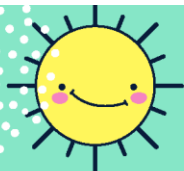
10天前開始保持身體活力

STEP 3:

7天前整理生活

F.1-F.2 的時間表

六月



# 重返校園時間表

SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI
31	1 整理生活	2	3	4	5
7 上學的物資和 心情準備妥當	8 復課天	9	10	11	12

**溫馨提示:**

STEP 1:

14天前開始調節睡覺的時間

F.3-F.5 的時間表

STEP 2:

10天前開始保持身體活力

STEP 3:

7天前整理生活

F.1-F.2 的時間表

如果想搵人傾下,可用以下方法聯絡我哋



學校社工姓名: 潘欣婷姑娘、梁漢森先生、黃可琰姑娘

服務時間: 星期一至五 (上午9時至下午5時45分)

學校電話: 2721 3086 (麗澤中學)

機構電話: 2389 4242 (香港基督教服務處)

## 悠長的在家學習經歷即將完結... 你準備好復課了嗎?

如果你有以下狀況，看看可以如何幫助自己調整...



### 1 沒有動力溫習/做功課?

1. 從最感興趣的科目入手
2. 多鼓勵, 少懷疑
3. 仍未能解決便可找老師或同學查詢



### 2 不夠時間完成功課?

訂立優次，先處理緊急且重要的事情



### 3 經常失眠...?

1. 避免在床上溫習/做功課
2. 久久未能入睡時，可以先起床處理一會兒其他事情
3. 睡眠前避免使用電子產品
4. 慢慢調節作息時間



### 4 一直有負面想法...?

1. 把憂慮轉化為需要，再想想可以達成的方法
2. 想最差的情況同時，亦想一下最好和最有可能發生的情況



### 5 開始溫習/做功課便....zzz

嘗試改變當時狀態，讓自己清醒一點

1. 起床清醒一下
2. 洗洗臉、喝杯冰水
3. 如果太累，就先休息一會兒



### 6 一直分心?

1. 找出令你分心的事情，然後遠離他
2. 訂立規矩，例如：接下來一小時不用電話
3. 制定獎勵計劃，成功後可即時獎勵自己



復課在即，相信同學既興奮又緊張，或會開始擔心未完成的功課和復課後的適應，這都是正常的情况。但如果你發現自己持續有以上的情況，除了找老師和家長，亦歡迎與我們聯絡。

學校社工姓名：潘欣婷姑娘、梁漢森先先、黃可琰姑娘  
服務時間：星期一至五（上午9時至下午5時45分）  
學校電話：2721 3086（麗澤中學）  
機構電話：2389 4242（香港基督教服務處）