

# 五邑鄒振猷學校



**2022-2023  
家長手冊**

## 目錄

第一部份	前言	頁
	1. 辦學宗旨	2
	2. 校訓	2
	3. 學校關注事項	2
第二部份	校政篇	
	1. 學生手冊	4
	2. 溝通方法	4
	3. 學生常規	5
	4. 校服及學生儀容	7
	5. 平日及考試日上課時間	9
	6. 請假、遲到及早退	9
	7. 獎懲準則	10
	8. 評估政策	12
	9. 考試	13
	10. 獎學金類別及評審準則	16
	11. 惡劣天氣期間之上課安排	17
	12. 午膳安排	19
	13. 乘搭保母車安全指引	20
	14. 圖書館服務	20
	15. 學校網頁、內聯網及校本電子平台	22
	16. 電子繳費	26
第三部份	健康篇	
	1. 校園防疫措施	28
	2. 傳染病的處理方法	30
	3. 健康飲食指引	31
	4. 小食營養指引	35
	5. 書包重量	38
	6. 護眼小錦囊	38
	7. 學生保健	38
第四部份	親子篇	
	1. 養出高社交智商孩子，爸媽請做五件事	41
	2. 親子伴讀家長指引	43



第一部份

# 前言

## 1. 辦學宗旨

本校致力提供多元化的優質教育，著重啓發兒童心智，培養其健全品格，以及在「德、智、體、群、美」五育方面的均衡發展，讓兒童在一個愉快及優良的學習環境中成長，潛心學問，修養人格，日後能成為社會的棟樑。

## 2. 校訓

本校的校訓是「明道律己」。「明道」，最籠統的意義是明白道理。道，可解作道路，指人生正確的方向和路徑。本校希望通過教育，學生可以找尋到正確的人生路向，而不致誤入歧途，長大後做個堂堂正正、守法循規的好人。道，也可解作道德。本校甚注重學生品德的薰陶，並着重培養學生健全人格和優良品德。道，也可解作道理，指各種事物的規律和原理。學校除了要培養學生優良的品德外，也要傳授學生各方面的知識和技能，並訓練學生掌握正確的思考方法。「律己」，就是約束自己。一個人懂得律己，才能夠在德行和學問上有進步。

## 3. 學校關注事項

基於過去兩年多的疫情，我們發覺學生學習的積極性有下降的趨勢，而長期留家的生活亦影響了兒童的身心健康和群性發展，故此我們提早開展新周期，並以「全人動起來，躍動身心靈」為發展主題，同時配合以下兩個關注事項，以建立活躍的學習和生活模式，培養健康的身心靈發展。

### i. 建構 3E 學習模式，提升學習的動力和能力

小學階段的兒童正處於認知發展階段的「具體運思期」，兒童的學習是建基於具體的情境或熟悉的經驗，因此小學階段的學習需要為兒童創設更多體驗、經歷和探索的機會。配合兒童的發展需要，我們於本周期將建構 3E 學習模式，3E 包括：參與 engage、體驗 experience、探究 explore，我們期望透過 3E 學習，提升學生學習的動力（動機、興趣、好奇、求知慾等）和能力（溝通、協作、明辨性思維、創新、探究、自學能力等）。

### ii. 建立身心健康的生活方式，強化生命的活力

在父母心目中，孩子的身心健康永遠是最重要的事情，我們會積極推廣體育文化和運動習慣，讓孩子培養動起來的生活模式，做個精力充沛、精神飽滿的人。此外，我們更會推動心靈健康的發展，透過正規課程、非正規課程、環境氛圍等培養正確的價值觀和正向積極的人生觀，強化生命的活力。



第二部份

# 校政篇

## 1. 學生手冊

1. 學生手冊是學生證明文件，必須用透明膠套包妥，並用原子筆在封面及第一頁清楚填上學生個人資料。
2. 學生手冊內的照片必須穿著本校整齊校服，並能顯示校徽近照。
3. 填寫「緊急聯絡電話」時，請勿重複填寫家中電話號碼，應填其他親屬、父母公司或流動電話等號碼，以便緊急時可聯絡得上。
4. 學生不要塗污手冊或在手冊上貼上任何貼紙、照片等。
5. 家長要每天檢查子女是否完成當天的功課(包括溫習部份)，注意家課日誌內是否有特別事項，如簽回條、帶顏色筆、溫習默書或評估等，並協助完成有關事項，然後每天在家課日誌內簽署。
6. 特別事項請填寫在手冊後頁的「學校/家長通訊」內。

## 2. 溝通方法

1. 學生手冊為學校與家長之間的正式通知。如學生請假，或有任何需要，可使用學生手冊通知學校。學校如有重要通知，亦會使用學生手冊內「學校家長通訊」頁將事情知會家長。
2. 家長亦可致電本校與教師直接通話，如教師未能接電，家長可留下通訊電話，以讓教師於空餘時間回覆電話。

### 3. 學生常規

#### 1. 上學：

- a. 所有學生必須由正門進入學校。
- b. 學生必須於8:10a.m.前進入學校，逾時者作遲到論，無故缺席者則作曠課論。
- c. 除搭保母車及因特殊原因而預早向校方申請的學生除外，早於7:40a.m.回校之學生，須於正門外集隊等候，故校方建議學生最好於7:40a.m.至8:00a.m.期間回校。

#### 2. 放學：

##### a. 學生放學安排選擇

請 貴家長細閱後作適當選擇，填妥指定通告內的學生放學方式。

方式	注意事項
家人接領：	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 由家長每天到學校大堂外/雨天操場指定位置接回，並依指示離開學校。</li><li>◆ 如家長未能依時到校，學生會被安排在地下大堂等候。</li></ul>
乘搭保母車：	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 學生須於指定地點集隊，由隨車保母帶領依次上車。</li><li>◆ 家長須準時於指定下車點接回。如發現沒有家長，司機會將學生送回學校，由老師通知家長到校接領。</li><li>◆ 若因家長接走、輔導、加輔、留堂、留校參加活動等任何理由而不能乘搭保母車者，必須於當日放學前通知班主任或保母車點名老師。</li></ul>
自行回家： (三至六年級)	學生須由老師帶領至指定地點，經當值老師依指示自行離開學校。
歸程隊：	學校本年度設有歸程隊2隊，依次為： A隊: 兆山苑(柳景) → 蝴蝶邨(蝶影、蝶聚、蝶意、蝶翎) → 社區中心 → 美樂花園 B隊: 兆山苑(楊景、樺景、葵景、栢景) → 湖景(湖月、湖翠、湖光、湖畔)

- ◆ 除乘搭保母車之學生外，所有小一學生開課首兩週均須由家長接送。惟若有兄姊在校就讀者，可隨兄姊一同跟歸程隊返家。
- ◆ 第三週開始，學生可按指定通告內選填之放學方式放學。

##### b. 轉放學形式安排

若在開課後需要轉換放學形式，如由家長隊轉歸程隊或轉另一隊歸程隊，均需以手冊通知校方，由學生交班主任簽閱。若為臨時決定亦請家長致電校務處代通知班主任。

- c. 若家長臨時到校接歸程隊或保母車隊的學生，可前往家長接送位置，請當值老師代為通傳，切勿自行進入操場學生集隊區。
- d. 如選用歸程隊，家長可隨隊出發，以瞭解歸程隊路線。

3. 小息/午息時注意事項：

- a. 學校於各樓層設有飲水機，提供冷暖水供學生飲用，但為了保持衛生，學生應先用水瓶盛水，不應直接飲用。
- b. 家長自行為子女預備健康小食及清水，學校亦設有食物機及飲品機。
- c. 學生可於課室或樓層進行小息。
- d. 學生可於午息時到特別室、雨天操場、圖書館、禮堂參與老師安排的活動。
- e. 學生於樓梯行進時須靠左上落，而在樓梯及走廊上不可奔跑。
- f. 在預備鐘聲響起後，所有學生不可再進食、喝水或上洗手間，須立即返回課室、預備課本及安靜等待老師。

4. 回校時攜帶手提電話安排：

校方並不鼓勵學生回校時攜帶手提電話，但有見部份學生可能有實際的需要利用手提電話與家人保持聯絡，校方一般只接受居住在可步行回校範圍以外地區的四至六年級學生申請。家長亦需逐年向學校申請讓子弟攜帶手提電話回校；申請表格可經班主任向訓輔組索取。家長必須在申請表中說明子弟攜帶手提電話回校的用途及必須性。

申請如獲批准，學生將獲發一枚印有校印的貼紙，並貼在手提電話上的當眼位置。學生回校後必須將手提電話關掉，並將電話交到校務處代為保管，待放學時到校務處取回。如學生不依從上述安排，老師會暫時保管該電話，直至家長到校取回。如學生在校園內不當地使用手提電話，校方有權取消其攜帶手提電話的資格。此外，學生有責任保管自己的手提電話，校方不會為失竊或損壞等情況負責。

5. 學生及家長不可攜帶及涉及危害國家安全的物品回校。

## 4. 校服及學生儀容

### 1. 校服式樣及儀容要求

		女生	男生
校服	夏季	<ul style="list-style-type: none"> <li>淺藍色暗線連身裙(連校章)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>淺藍色尖領短袖恤衫(連校章)</li> <li>深藍色的確涼短褲</li> </ul>
	冬季	<ul style="list-style-type: none"> <li>白色圓領長袖恤衫</li> <li>棗紅色蝴蝶結</li> <li>藍綠相間格仔背心裙(連校章)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>白色尖領長袖恤衫(連校章)</li> <li>深藍色斜絨長褲</li> <li>棗紅色領帶，呔尖長度不可與褲頭相距超過1吋</li> </ul>
	內衣	<ul style="list-style-type: none"> <li>如學生需穿著內衣者，內衣需為純白色，其衣領及衣袖不可外露</li> </ul>	
	鞋襪	<ul style="list-style-type: none"> <li>黑皮鞋、純白長襪</li> </ul>	
	外套	<ul style="list-style-type: none"> <li>深藍色冷背心(繡有 CCYS 字樣)</li> <li>深藍色長袖線衫/長袖冷衫(繡有 CCYS 字樣)</li> <li>校褸: 深藍色防水大衣配反光邊線，內裏加套同色抓毛外套</li> </ul>	
運動服	夏季	<ul style="list-style-type: none"> <li>白底粉藍色短袖T恤</li> <li>深藍色運動短褲</li> </ul>	
	冬季	<ul style="list-style-type: none"> <li>白底淺藍色長袖衛衣</li> <li>深藍色直腳運動褲</li> </ul>	
	鞋襪	<ul style="list-style-type: none"> <li>純白長襪及淨色運動鞋</li> </ul>	
	外套	<ul style="list-style-type: none"> <li>白藍運動外套</li> <li>校褸: 深藍色防水大衣配反光邊線，內裏加套同色抓毛外套</li> </ul>	
儀容	頭髮	<ul style="list-style-type: none"> <li>無論梳何種髮式，頭髮均不得比衣領長(紮辮除外)</li> <li>束髮一律用深藍色或黑色橡筋或頭箍，橡筋或頭箍上不可附有任何配飾，不得佩戴其他頭飾</li> <li>額前頭髮及眉者，亦應以深藍色或純黑色小髮夾夾起</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>髮鬚不能蓋耳，髮腳不可觸及耳朵或恤衫衣領</li> <li>額前頭髮不可過眉</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>不得剪標奇立異的髮型，違者將被警告</li> </ul>	
	頸巾	<ul style="list-style-type: none"> <li>學生在冬季可佩帶深藍色或黑色頸巾</li> </ul>	
	飾物	<ul style="list-style-type: none"> <li>不准佩帶手鍊、手鈎或指環等飾物。若學生因宗教信仰或傳統習慣而有此需要，家長可每年向校方申請</li> </ul>	
	內衣	<ul style="list-style-type: none"> <li>學生須穿著純白色內衣，內衣要避免露出衣領</li> </ul>	

註:

- 校服式樣可瀏覽學校網頁
- 校服應常更換及清洗，學生每天必須穿著清潔整齊的校服回校
- 學生可按氣溫自行選擇夏季或冬季**運動服**
- 若氣溫低於 12°C(以天文台網頁屯門區溫度為準)，女生可穿冬季運動服回校；男女生均可穿禦寒能力較校褸為高的大衣回校
- 校務處售賣 3 款不同長度的男裝領帶，家長可按學生身高需要而選擇
- 如需要上體育課、德育及公民教育課、參加校隊練習、註明穿著運動服的多元智能課或課後小組，學生才可穿著運動服
- 如學生經常在校園內不當地展示飾物，校方有權取消其佩戴飾物的資格。此外，學生有責任保管自己的飾物，校方不會為失竊或損壞等情況負責
- 如學生未能遵守以上有關儀容要求將被記名

## 5. 平日及考試日上課時間

類別	上課及下課時間
平日上課日	上午 8:10 至 下午 3:30
半日上課日	上午 8:10 至 下午 1:00
考試日	上午 8:10 至 上午 11:00
試後活動日 (六、七月份)	上午 8:10 至 中午 12:00

## 6. 請假、遲到及早退

### 1. 請假：

- 1.1 學生請病假當日，須由家長於上課前(8:10a.m.以前)：
  - a. 透過Eclass Parent App申請，註明請假日數、原因，並附上證明文件(如有) 或
  - b. 致電通知學校，並將請假原因填入學生手冊及簽名或蓋章證明，然後於復課日送交班主任辦理。
- 1.2 學生請事假須於事前向班主任申請，如未能事前請假，請在當日以Eclass Parent App、電話或利用學生手冊後頁的「學生請假表」通知學校，註明請假日數、原因，並於復課日補辦請假手續。

### 2. 學生遲到：

- 2.1 學生於上課鐘聲響返校，而無合理書面申請者均作遲到論。
- 2.2 遲到學生由大堂進入學校，由風紀/工友紀錄學生資料及於手冊上蓋印。
- 2.3 學生如每學段遲到2次將被予以警告；遲到3次將被記缺點。
- 2.4 學生如因特別事故（例如：健康檢查、看醫生（需出示醫生紙））而事前/事後通知班主任，則不計算遲到。

### 3. 學生早退：

- 3.1 學生如預知會因事早退，家長需預早寫手冊通知班主任。
- 3.2 學生如臨時因事早退，家長必須先到校務處填寫「早退表」。
- 3.3 所有早退學生均須由家長接領方可離校。家長到校後，請先到大堂登記，然後往校務處等待，由工友到課室接學生到校務處交家長接回。

## 7. 獎懲準則

### 1. 目的

- 1.1 給予學生明確的行為準則；
- 1.2 培養學生對自己行為負責的態度；
- 1.3 培養學生良好的品德及行為。

### 2. 獎勵安排

獎勵	準則
優點	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 每學段總結一次；</li><li>1. 代表學校參加比賽而獲得優異獎、優良或二等者，可獲記優點一個；</li><li>2. 參加非經學校提名之校外比賽，獲得冠、亞、季、殿軍、金、銀、銅獎、第一、二、三名、優等獎、一等獎或獲得賽事中唯一的榮譽者，如：最有價值球員、特級優異獎、特等獎，向學校申報及經校方確認後，可獲記優點一個。</li><li>4. 擔任「五邑兵團」滿一學段而<u>表現良好</u>者，可獲記優點一個。</li><li>5. 擔任「風紀」滿一學段而<u>表現良好</u>者，可獲記優點一個；</li></ol>
記功	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 每學段總結一次；</li><li>2. 代表學校參加比賽而獲得冠、亞、季、殿軍、金、銀、銅獎、第一、二、三名、優等獎、一等獎或獲得賽事中唯一的榮譽者，如：最有價值球員、特級優異獎、特等獎，可獲記功一個；</li><li>3. 代表學校參加全港性或跨區性比賽而得優異或以上成績者，可獲記功一個。</li><li>4. 擔任「風紀」滿一學段而<u>表現卓越</u>者，可獲記功一個。</li></ol>
操行獎 Superkid 獎狀	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 每學段頒發一次；</li><li>2. 品德良好，獲班主任推薦者，可獲頒「操行獎」獎狀；</li><li>3. 全學段沒有欠交功課及沒有遲到者(出席率須達90%或以上)，可獲頒「Superkid」獎狀。</li></ol>

### 3. 懲罰安排

懲處	準則及注意事項
服務令	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 針對較嚴重或屢勸不改之違規行為而設；</li> <li>2. 為使學生能對其違規行為作出補償，並重新培養良好的行為；</li> <li>3. 所有服務令均是學生能力範圍以內的工作，如清潔、報刊處理、電腦打字、協助低年級同學溫習等服務；</li> <li>4. 執行服務令後，老師會帶領學生反思己過。</li> </ol>
缺點	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一學段內，兩次無故曠課(包括請假外遊)；</li> <li>2. 一學段內，三次遲到；</li> <li>3. 一學段內，六次校服儀容欠整潔；</li> <li>4. 一學段內，十次欠交功課(如學生未能於班主任時間內交出功課便作欠交功課論；一日欠交作一次計)；</li> <li>5. 一學段內，十次在校內遭違規記名；</li> <li>6. 對老師無禮，態度欠佳。</li> </ol>
小過	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 粗言穢語；</li> <li>2. 打架；</li> <li>3. 評估、默書、測驗或考試作弊(所牽涉之評估、默書、測驗或考試將以零分計算)；</li> <li>4. 塗改手冊、評估卷、默書簿、測驗卷、考試卷；</li> <li>5. 冒充家長簽署；</li> <li>6. 對老師無禮，態度惡劣；</li> </ol>
大過	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 重犯曾記小過之違規行為；</li> <li>2. 在校內或校外行為嚴重不檢，例如偷竊；</li> <li>3. 蓄意破壞學校公物；</li> <li>4. 恐嚇、勒索他人或蓄意傷害他人身體；</li> <li>5. 出言侮辱師長；</li> </ol>
停課	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 嚴重觸犯校規，並事前已曾被記大過；</li> <li>2. 嚴重破壞課室秩序，極度騷擾同學上課；</li> </ol> <p>註：被飭令停課的學生，仍需每天照正常上課時間回校。</p>
停學	<p>學生嚴重破壞學校紀律，影響其他同學學習，雖經校方正式向學生之家長或監護人發出警告及通知後，學生品行仍未令人滿意。</p> <p>註：被勒令停學的學生需留在家中由家長看管。</p>
賠償	<p>學生如蓄意破壞公物或同學物品，除依規定懲罰外，亦需購回同樣實物以作賠償。</p>

## 8. 評估政策

本校非常重視學生在每個課題或單元(學習重點)的學習成效，故此在學習過程中，會為學生安排以不同形式的評估，使學生、教師及家長都能清楚瞭解學生的強處和弱點，以便作針對性的輔導。

### 1. 默書

- 1.1 逢循環週Day 3會進行中文或英文默書，每學段約有2-3次。
- 1.2 家長應督促子女提早溫習，不應在默書前一天或當天才溫習。
- 1.3 家長如有時間的話，可着子女在家試默一次。
- 1.4 每次派回默書簿後，家長除簽署外，應檢討子女的成績，如有進步，應給予鼓勵；如退步的話，則要找出改善方法，千萬不要用不簽署或打罵的方法來懲罰子女。

### 2. 進展性評估

- 2.1 評估的形式可包括：評估課業、評估練習、學生的家課、堂課、專題活動，以及課堂上的提問、口試、討論、匯報等。
- 2.2 教師採用不同的評估形式，可以較全面地評估學生的不同能力，家長可從評估卷及學生表現中瞭解學生的學習進度。
- 2.3 由於評估活動的內容是依據其重點及範疇而設計，所以評估的進行時間是不固定的，學生應於每天放學後溫習當天所教的內容，以鞏固所學，而進行評估前兩天教師會通知學生評估安排。
- 2.4 中、英、數三科，每學段最少有2次評估。
- 2.5 某些評估活動的成績會當作考試分數的一部份，科任會預先通知學生。
- 2.6 校方會於每次考試前，將評估課業/練習派發給學生以作溫習之用。
- 2.7 校方非常鼓勵家長將學生的評估課業及練習等資料，利用文件夾儲存起來，並定時與學生一起翻閱，使學生有機會作自我檢討。

## 9. 考試

全年安排3次考試(一年級只設1次考試)。每次考試前，學校會派發考試範圍表張貼於學生手冊內，家長應督促子女努力溫習。

### 1. 考試

- 1.1 考考試日應考的科目包括中文閱讀、中文寫作、中文聆聽、英文讀寫、英文聆聽、數學、常識、普通話聆聽、音樂(筆試)(五、六年級)。
- 1.2 考試日前一至兩週會進行考試的科目包括中文說話、英文會話、普通話口試、音樂(口試)、體育及電腦(實作)。

學期 \ 班級	小一	小二至小四	小五	小六
第一學段	不設考試	考試	考試	報分試(2)
第二學段	不設考試	考試	考試	報分試(3)
第三學段	考試	考試	報分試(1)	考試

備註：每次考試的中文閱讀、英文讀寫、數學、常4份卷會加入多元評估，並佔該卷5%。多元評估的模式會包括：專題研習、閱讀報告、童書創作、科技教育專題，實作評量等。

### 2. 考試規則：

- 2.1 每堂考試，於開考前五分鐘會響起預備鐘，考生應迅速返回課室座位，等候派發試卷，依時開考。
- 2.2 除應用之文具外，所有筆記、課本、習作及私人紙張，一律應放在書包內，不得放置在書桌上或抽屜內。
- 2.3 如因颱風或其他事故，教育局宣佈停課，則當天及其後的考試將順延至下一個上課日進行。
- 2.4 小一學生於第三學段，教師只會朗讀標題、指引、例句、情境，不讀內容。英文科只用英文朗讀，不用中文解說。

### 3. 有關補考之措施要點如下：

- 3.1 申請事假者，必須事前申請。如因家庭出現重大突發事故者，經校長批准者例外。
- 3.2 學生因病請假，不超過兩天，必須有醫生證明者，才准予補考。  
(家長必須先來電校方口頭請假)
- 3.3 由家長簽署之告假信及醫生證明書，必須於回校之第一天補交。
- 3.4 補考不會扣減分數。
- 3.5 考試期間請假超過兩天以上者，不會安排補考。
- 3.6 補考日期由校方擬定，以盡快完成缺考之科目為原則，故可能會一天內考核兩科或以上的科目。所有補考不遲於考試週考試後三個工作天

內完成(包括星期六)。

- 3.7 未有申請事假或病假而缺考的學生，將不會安排補考，未有補考的科目在成績表上會以ABS顯示，同時成績表上亦不會有總分、平均分、班名次及級名次。

#### 4. P1-P6中文及英文分卷

科目	科目分卷
中文	閱讀
	寫作
	聆聽
	說話
英文	Reading & Writing
	Listening
	Speaking

#### 5. 各科卷佔總分的比重

科目	P1-P4 比重	P5-P6 比重
中文	2	9
英文	2	9
數學	2	9
常識	1	6
視藝	不佔分	3
音樂	不佔分	2
體育	不佔分	不佔分
普通話	不佔分	不佔分
電腦	不佔分	不佔分

## 6. 升班制度

根據教育局的指引，學生在每個學年完結時應晉升一級，但倘若重讀一學年明顯可使學生獲益最大，則校長可酌情決定以教育理由准許學生留級。但從以往經驗，留級對部份學生的學習並無顯著幫助，更有可能因心理上的抗拒，而減低學習的動機和興趣。

有見及此，學校會盡量避免讓學生留級，但如家長認為學生有此需要，而同時符合以下條件，可**主動**向校方提出書面申請。

### 6.1 申請留級的條件

- 因教育局規定，學生在整個小學階段只可留級一次及不可在小六留級，所以留級申請只適用於從未留級（包括在其他學校）的小一至小五學生申請；及
- 學生在中、英、數三科中，最少有其中兩科不合格及總平均分不合格及；
- 學生心理上接受留級

### 6.2 申請手續及批核準則

- 家長須以書面經班主任向校方提出申請。本校會檢視學生成績及操行，諮詢科任意見及安排駐校社工接見學生，了解其個人意願後，作出決定。校方會將留級位分配給能獲益最大的同學。而無論申請成功與否，校方均會於有決定後盡快通知家長。

## 10. 獎學金類別及評審準則

為了提高學生的學業、品行及課外活動各方面的表現，本校訂定了一系列的獎項，以使學生朝向勤學、守紀律、有禮貌及熱心服務等四大目標邁進。

各獎項的評審準則如下：

獎項	評審準則	名額	獎學金來源
傑出學生獎	鼓勵在品德、學業、課外活動、服務及個人素質五方面均有傑出表現的學生	每級一名	鄒振猷夫人獎學金
優秀學生獎	鼓勵在品德、學業、課外活動、服務及個人素質五方面均有優秀表現的學生	每班一名 (各班傑出學生候選人，傑出學生得獎者除外)	陳錦臺獎學金
體藝優秀表現獎	獎勵該年度在體育或藝術方面有卓越表現的學生	不設限額	陳錦臺獎學金
學業成績優異獎	獎勵該年度榮獲全級第一、二、三名的學生	每級三名	劉潔明獎學金
最進步學生獎	同年度內成績有顯著進步的學生	每級一名	劉潔明獎學金
全年操行獎	獎勵該年度在個人品德及行為上有卓越表現的學生	每班一名	家教會獎學金
傑出風紀獎	獎勵該年度在服務、值崗及領導才能各方面有傑出表現的風紀	不設限額	家教會獎學金
陽光大使獎	獎勵在該年度關顧他人，有良好表現而具有正面人生觀的學生	每班兩名	新興藥業許道城(國際)慈善基金
自我超越獎	獎勵能勇於面對自身限制，努力突破的學生	每班一名	校友獎學金

## 11. 惡劣天氣期間之上課安排

一、當教育局因天氣惡劣而發出警告信號時，本校會有以下應變安排：

### 1. 停課安排

#### ●熱帶氣旋(颱風)

天文台發出之 熱帶氣旋警告信號	應變措施
一號	除非另行通知，否則學校會照常上課。
三號	除非另行通知，否則學校會照常上課，但所有課後小組取消。
八號或以上	學校會停課。
上午 5 時 30 分或以前 以三號取代八號或以上信號	學校會恢復上課。

#### ●持續大雨

➢ 當天文台發出紅色或黑色暴雨警告信號時，學校有以下應變措施：

發出時間	應變措施
上午 6 時前	學校會停課，學生不用上課。
上午 6 時至 8 時	➢ 學校會停課，未離家的學生應留在家中。 ➢ 學校會照顧可能已返抵學校的學生，並致電請家長到校接回。
上午 8 時後	學校會繼續上課，直至正常放學時間為止，但課後的所有活動及學習小組均會取消。

## 2. 惡劣天氣在上課期間發生的特別安排

惡劣天氣	熱帶氣旋(颱風)	持續大雨
學生離校安排	已掛八號或天文台宣佈將於稍後改掛八號	紅色或黑色暴雨警告生效
家人接領	課堂會停止，家長應盡快到校接回學生。	家長可於平日放學時間到校接回學生；如提早接回，會作早退處理。
乘搭保姆車	若早於平日放學時間離校，校方會先致電通知家長於車站等候學生；如未能聯絡家長，學生會留校等候。	若早於平日放學時間離校，校方會先致電通知家長於車站等候學生；如未能聯絡家長，學生會留校等候。 若按平日放學時間離校，校方不會致電家長，沒有家長接領的學生，須隨車回校。
備註	<ul style="list-style-type: none"> <li>家長應在手冊內預早選擇學生的離校安排，包括歸程隊或家長到校接回，惟在惡劣天氣下，校方不會讓學生自行回家，以策安全。</li> <li>特殊情況下，教育局可能只會宣佈局部地區停課，如這些地區是學生居住的地區或屯門區，學生均毋須回校上課。</li> <li>假若學生在宣佈停課前已離家上學，學校在這情況下會仍然開放，以便照顧那些已返抵學校的學生，並致電請家長到校接回。</li> <li>如教育局在早上 8 時後才宣佈停課，學生仍需支付已訂購午膳之費用。</li> <li>停課當天之默書將會取消，且不會安排補默。</li> <li>停課當天所有課後學習小組、課後活動小組及其他活動均會取消。</li> <li>停課當天之考試將順延至下一個上課日進行。</li> <li>校方當天會透過智能手機短訊及學校網頁通知家長相關安排。</li> </ul>	

- 二、如天氣非常惡劣而教育局並沒有宣佈停課，家長可視乎當時的環境及交通情況而自行決定是否讓學生上課；校方會按缺席或早退處理。
- 三、如因天氣惡劣而引致學生缺席或遲到，校方不會對該等學生作出處罰。
- 四、學生在家學習期間，如教育局宣佈停課，當天的 Zoom 網課 便會取消。

## 12. 午膳安排

1. 午膳及午息時間：1:00p.m. 至 2:00p.m.
2. 午膳方式：
  - 2.1 家長可於每天 12:20p.m.至 12:50p.m.送飯盒到校，惟須留意以下事項：
    - 2.1.1 請家長將飯盒送到本校地下大堂，並放於寫有班別名稱的餐車內；
    - 2.1.2 飯盒必須清楚寫上學生的姓名及班別；
    - 2.1.3 請勿帶湯水、熱粥，或包含湯的食物以策安全；
    - 2.1.4 請使用安全之器皿盛載食物；
    - 2.1.5 請家長準時送飯盒到校，以免學生錯過午膳時間，而遲到的飯盒會於 1:00p.m.後才送到課室；
    - 2.1.6 校方不會安排家長陪同學生進行午膳；
    - 2.1.7 學生需自備餐盤、小毛巾、紙巾、充足飲用水；
    - 2.1.8 請學生使用可循環再用之餐具；
    - 2.1.9 學校並不會提供飯盒翻熱服務；
    - 2.1.10 請家長不要訂購外賣食品到校；
    - 2.1.11 為學生健康著想，請家長依衛生署指引，為學生準備飯盒：
      - 飯盒中五穀類、蔬菜和肉類的分量比例為 3:2:1
      - 飯盒需符合三低一高的要求(低脂、低糖、低鹽和高纖)
  - 2.2 家長亦可按月向午膳供應商訂購午餐，訂飯詳情請參閱供應商派發之家長信及每月餐單。

### 13. 乘搭保母車安全指引

為確保同學乘搭保母車的安全，敬請向貴子弟詳細解釋乘搭保母車安全守則。

1. 請提早五分鐘到達「車站」，以便「準時」乘車上學。
2. 排隊等候保母車時請保持安靜及遵守秩序。
3. 待保母車完全停下來時，依次及有秩序地上車，隨即坐在座位上。
4. 保母車行駛時，為安全起見，「安靜」坐在「已編定」的座位上。
5. 保持車廂清潔。
6. 待保母車停定後，方可離開座位，並有秩序及安靜地排隊下車。  
(坐在後排的同學應禮讓前排同學先行下車)
7. 如因事(留校或協助老師等情況)或家長自行到校接送放學而不乘搭保母車離校，請致電校務處或通知保母車負責老師。
8. 請高年級同學儘量照顧及幫助低年級同學。
9. 請聽從保母車司機、隨車保母的指導及勸喻。

### 14. 圖書館服務

- 圖書館開放給家長時間

為善用圖書館資源，本校於課餘時間開放圖書館給家長進行個人或親子閱讀活動。開放時間如下：

星期一至五： 3：35 - 4：30p.m
-----------------------

- 圖書證

1. 學生智能卡同時是學生圖書證
2. 若學生遺失智能卡，需通知班主任補領，費用\$40

## 15. 學校網頁、內聯網及校本電子平台

### 1. 學校網頁



- ◆ 學校網址：<https://www.fdccys.edu.hk>
- ◆ 本校網頁資訊齊備，家長除了能透過本校網頁獲得有關本校的最新資訊外，透過網頁，家長還能掌握有關子女在校的學習資訊，其中包括：
  - 1.1 小一家課冊：家長可更準確地了解小一學生當天的家課。
  - 1.2 課外活動（學生園地 → 課外活動）：家長能隨時翻查課外活動的上課日期及時間。
  - 1.3 家長講座及資訊（家校聯繫→家長講座及資訊）：每次由校方舉辦之家長講座後，均會將一些對家長有用之資訊上載。
  - 1.4 活動相簿：每年學校為學生所舉辦之活動，均會為學生拍下不少活動照片，家長可透過這裡自行下載有關照片。

### 2. 內聯網

- 2.1 學校使用 eClass 有限公司的 eClass 內聯網系統及智能電話應用程式 (eClass Parent App)
- 2.2 學年初校方會為每位學生設定內聯網的戶口及密碼，並貼於學生手冊的密碼頁。
- 2.3 小一及插班生家長的內聯網戶口及密碼會獨立派發給家長。
- 2.4 學校所有派發之通告，均會上載學校內聯網及經智能電話應用程式(eClass Parent App)傳送給相關家長，方便家長隨時查閱
- 2.5 學生可利用內聯網之電郵系統與同學或老師溝通，減少接收不良資訊的可能。
- 2.6 學生每天上、下課都必須利用學生智能卡點名，家長可利用戶口及密碼，登入內聯網，查閱 貴子弟當天的返校及離校時間；亦可查閱過去一個月的出席情況。(新生及插班生會於 9 月初派發生智能卡)
- 2.7 智能卡亦可作為校園電子錢包，家長可利用內聯網查閱子女的戶口結餘、增值及繳款紀錄。
- 2.8 下載及使用 e-Class 智能手機應用程式方法

## A. 下載 eClass Parent App

<p>1 以智能手機登入 App Store 或 Play Store 搜尋 eClass Parent App，免費下載該應用程式。</p>	 <p>The screenshot shows the App Store search results for 'eClass Parent App' by BroadLearning Education. The app has a 3.8 star rating from 9K reviews, over 500K downloads, and is suitable for ages 3 and up. It features four preview images showing the app's interface for various school levels: 1. High school: 'High school parents can receive push notifications for their children's homework.' 2. Junior high school: 'Junior high school parents can receive push notifications for their children's homework and test results.' 3. Primary school: 'Primary school parents can receive push notifications for their children's homework and test results.' 4. Kindergarten: 'Kindergarten parents can receive push notifications for their children's homework and test results.' Below the images is the text: '隨時隨地接收子女在校資訊 建構新世代家校溝通平台'.</p>
<p>2 如家長首次登記，請按下列程序進行：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>2.1 開啓程式</li><li>2.2 輸入學校名稱 (五邑鄒振猷學校)</li><li>2.3 輸入登入名稱 (ccy學生編號p， 例ccy123456p)</li><li>2.4 輸入密碼 (學生出生證明書中間6個數字，例Y987654(3)，即987654)</li></ol>	 <p>The screenshots show the initial login process. The top screenshot is the '首次登入eClass App' (First-time login to eClass App) screen, which has a search bar for the school name and a login button. The bottom screenshot shows the login form with fields for '學校' (School), '家長登入名稱' (Parent login name), and '密碼' (Password), along with a '登入' (Login) button. Below the form are two preview images of the app's interface for '博文亞洲中學' (Bun Wan Asia Middle School) and 'KIS Trial 博文幼稚園' (KIS Trial Bun Wan Kindergarten).</p>

## 不同手機的版面



### Android手機

所有功能按鈕顯示於左方清單，家長可按左上方首頁或eClass按鈕打開功能清單

### iPhone:

家長可按右下方更多按鈕打開功能清單

## C. 九項功能

**eClass App 家校即時聯繫**  
加強家校溝通，讓家長全方位照顧子女學業

1. 即時推播訊息
2. 學校宣佈
3. 閱覽及簽署電子通告
4. 校曆表
5. 查閱子女返校及離校時間
6. 查閱繳費紀錄
7. 查閱小一家課冊
8. 請假
9. 小組訊息（班群組）

### 1. 即時推播訊息

**eClass 即時推播訊息 | Push Message**

利用即時推播訊息提醒家長留意，有關學校的最新消息及特別宣佈事項

### 2. 學校宣佈

**eClass 學校宣佈 | School Announcement**  
免費發放學校資訊，保持緊密家校聯繫

透過應用程式，學校可因應內容，向不同群眾發放資訊，包括：

- ✓ 全校宣佈
- ✓ 小組宣佈

### 3. 閱覽及簽署電子通告

**eClass** 電子通告 | eNotice

試行 讓家長實時檢閱及簽署學校通告

### 4. 校曆表

**eClass** 校曆表 | School Calendar

配合 eClass 平台可同步學校資訊

以不同顏色標示，可顯示多個不同類別行事曆，包括：

- ✓ 公眾假期
- ✓ 學校假期
- ✓ 學校事項
- ✓ 教學事項
- ✓ 小組事項

### 5. 查閱子女返校及離校時間

**eClass** 考勤管理 | eAttendance

家長可選擇以App查看子女考勤，清楚了解出席狀況

透過應用程式家長可查閱子女考勤紀錄，包括：

- ✓ 每日到校及離校時間
- ✓ 過往考勤紀錄

### 6. 查閱繳費紀錄

**eClass** 智能咭繳費 | ePayment

家長可隨時查閱子女帳戶各項項目，包括：

- ✓ 帳戶結存
- ✓ 應繳款項
- ✓ 交易紀錄

### 7. 查閱小一家課冊

**eClass** 功課 | Homework

小一家長可透過手機查閱家課冊，全面掌握子女功課進度

每上課日於eClass App上載子女所屬班別的家課表

以照片形式上載

### 8. 請假

請假

2020-09-03 (四) 已接納

2020-09-02 (三) 已接納

2020-09-01 (二) 已接納

2020-08-11 (二) 已接納

2020-08-11 (二) 已接納

原因 (請提供詳細資料)

證明文件

### 9. 小組訊息 (班群組)

**eClass**

校曆表

家課表

繳費紀錄

小組訊息

學校資訊

我的帳戶

用戶指南

班主任與家長溝通的群組，本校設定為雙向受限模式，即班主任發放的訊息全班的家長都看到，但家長向班主任查詢則只有班主任看到。

### 3. 校本電子平台



- 3.1 學校使用八達科技有限公司的 iTeach校本電子平台作為網上學習及繳交電子家課的平台
- 3.2 學年初校方會為每位學生設定電子平台的戶口及密碼，並貼於學生手冊的密碼頁

## 16. 電子繳費

本校全面推行電子繳費，家長可利用學生智能卡繳交大部份學校收取之費用，例如：校本管理費、旅行車費、參觀活動費、教育營營費、購買補充、假期作業等（惟午膳費用、校車費用或與其他公司直接交易之費用除外）。

採用電子繳費具備多項優點，包括：

- 避免堂上收費，浪費學生學習時間
- 避免年幼子女攜帶大量現金回校後遺失或被盜竊
- 萬一學生遺失了智能卡，卡中的款項亦不會被他人盜用
- 家長可透過內聯網查閱子女戶口的增值、繳款和結餘紀錄

家長可攜同提款卡或具備提款功能之信用卡到附近的「繳費靈」終端機，依終端機指示開立戶口。（若家長曾利用「繳費靈」繳交水、電、煤或其他費用，則無需再開設戶口。）然後，利用電話登記賬單及增值，再繳交費用。

本校的商戶編號為：

9819

「電子繳費系統」的行政費用

由於有關商店於家長存入款項時，會向家長每次徵收行政費（繳費靈每次收取\$2.2，OK 便利店每次收取\$3.4）。不過，學校為鼓勵家長使用電子繳費，如家長每次增值款項 1000 元或以上，本校則會代家長支付這筆行政費用。如每次入款不足 1000 元，則家長需每次自行繳付上述的行政費用，敬請垂注。

第三部份

# 健康篇



## 1. 校園防疫措施

1 在疫症蔓延期間(如 2019 冠狀病毒病)，校園防疫措施如下：

項目	防疫措施
檢疫措施	1 所有進入學校人士(包括教職員、學生、家長及訪客)均需量度體溫、戴口罩及消毒雙手方才可內進。
校園清潔及消毒	2 本校會每日下課後消毒全校。 3 學生經常觸摸的物品(例如電腦鍵盤、滑鼠、平板電腦等),最少一日兩次用 1 比 99 稀釋家用漂白水清潔消毒,金屬表面會用 70% 酒精消毒。 4 學校會加強及加密消毒各樓層的洗手間。
學校場地及設施	5 學校大門及雨天操場入口已安裝紅外線體溫探測器。 6 學校在學校大門、各樓層的出入口、各特別室及雨天操場內,提供搓手液供學生清潔雙手。 7 禮堂、課室及特別室等會盡量打開門口、窗戶,及/或使用風扇及抽氣扇增加空氣流通。 8 為防感染,校方會按情況暫停開放圖書館、視藝室及音樂室,直至另行通告。 9 圖書館已購置圖書消毒機,以消毒全校圖書封面,但為防感染,課室圖書已暫停使用,直至另行通告。 10 學校已更換全校飲水機濾芯,但所有食水供應機、小食及飲品售賣機仍會暫停使用,同學需自備足夠食水及小食。 11 學校已將全部蹲廁改為坐廁,學生如廁後,須蓋上廁所板,以防病毒擴散。 12 所有洗手間及課室亦已更換感應式水龍頭,避免交叉感染。 13 課室內,學生座位以「面對背」方式單行排列,並已安裝透明防疫隔板,以保持學生之間的距離。
課堂活動安排	14 課堂上會避免小組討論活動。 15 學生於體育課及電腦課後,會設有洗手時段。
教職員及服務學生的人員	16 本校已促請全校教職員、保母車司機及保母加強衛生防疫措施。 17 所有服務學生的人員每天回校前均需量度體溫及戴上口罩。 18 任何教職員如有發燒,均不可回校。
保母車	19 乘坐保母車的同學上車前必須先自行消毒雙手,並全程配戴口罩。 20 如情況許可,保母會盡量安排同學分開坐,以保持距離。 21 每天接載學生後,保母車公司會清潔及消毒車廂。

## 2 家校合作：

2.1 為了讓學生在清潔和安全的環境下學習，家長及同學們的合作至為重要。家長除了加強家居衛生外，還請嚴格落實下列措施：

2.1.1 留意子女的健康狀況，如子女出現發燒或其他症狀(例如乏力、乾咳及呼吸困難等)，必須即時求診，並不應上學。

2.1.2 患病學生如有發燒，須在退燒後兩天才可上學。

2.1.3 每天上課前為子女量度體溫，填寫量度體溫及快速測試記錄咭及簽署。

2.1.4 在疫症期間，學生每天上學時(包括乘坐保母車或其他交通工具)必須戴上口罩，並自備一個後備口罩、口罩套(或三文治套)及紙巾。

2.1.5 避免帶子女前往人群聚集而通風欠佳的地方。

2.2 請家長提醒學生須注意個人清潔：

2.2.1 請提醒學生注意個人衛生，避免共用物品，以免互相感染病菌；

2.2.2 請學生保持雙手清潔，並用正確方法洗手(用梘液洗手，並用即棄紙巾抹乾)；

2.2.3 打噴嚏或咳嗽時應掩著口鼻；

2.2.4 如雙手被呼吸系統分泌物弄污後(如打噴嚏後)應即洗手；

2.2.5 用過的紙巾應妥善棄置；

2.2.6 切勿與人共用毛巾。

2.2.7 注意均衡飲良、定時進行運動、有足夠休息、減輕壓力和避免吸煙，以增強身體的抵抗力。

## 2. 傳染病的處理方法

根據衛生署之指引，患有下列各種傳染病之學生需要依下列建議留在家中隔離、休息及不要上學，至於何時返回學校則取決於疾病性質，並視乎個別情況而定。如有懷疑，可向主診醫生查詢。

傳染病	潛伏期(天)	建議病假期
流行性感冒	1 - 4	待徵狀消失及退燒後，須多休息至少兩天
病毒性腸胃炎	1 - 10	直至最後一次肚瀉後起計 48 小時之後
結膜炎（紅眼症）	1 - 12	直至眼睛不再有異常分泌物
手足口病	3 - 7	直至所有水疱變乾(待所有病徵完全消失後，須多休息兩周才可返校)
水痘*	10 - 21	約一星期或直至所有水疱變乾
猩紅熱*	1 - 3	由服用抗生素當日起計五天或按醫生指示
流行性腮腺炎*	12 - 25	由呈現腫脹起計九天
百日咳*	4 - 21	直至已完成至少五天的抗生素療程
桿菌痢疾*	1 - 7	直至肚瀉已經停止及大便化驗顯示沒有該病菌
霍亂*	數小時 - 5	直至證實不再受感染
白喉*	1 - 10	直至證實不再受感染
腦膜炎雙球菌感染*	2 - 10	直至清除病菌療程完成
麻疹*	7 - 18	出疹起計四天
德國麻疹*	12 - 23	出疹起計七天
小兒麻痺症*	3 - 35	直至證實不再受感染
結核病*	不定	按醫生指示
傷寒*	7 - 21	直至至少連續有三個各相隔至少 24 小時取得的大便樣本，化驗顯示沒有該病菌
病毒性甲型肝炎*	15 - 50	由首現黃疸病徵起計一星期或按醫生指示

\*法例規定，該等傳染病須呈報衛生署。

### 3. 健康飲食指引

健康飲食乃預防肥胖和心臟病、癌症、糖尿病等慢性疾病及促進學童健康成長的重要因素。我們若能把握健康的飲食方式，可以令身體得到充分營養之餘，又不會過胖。

食物可分為五大類：

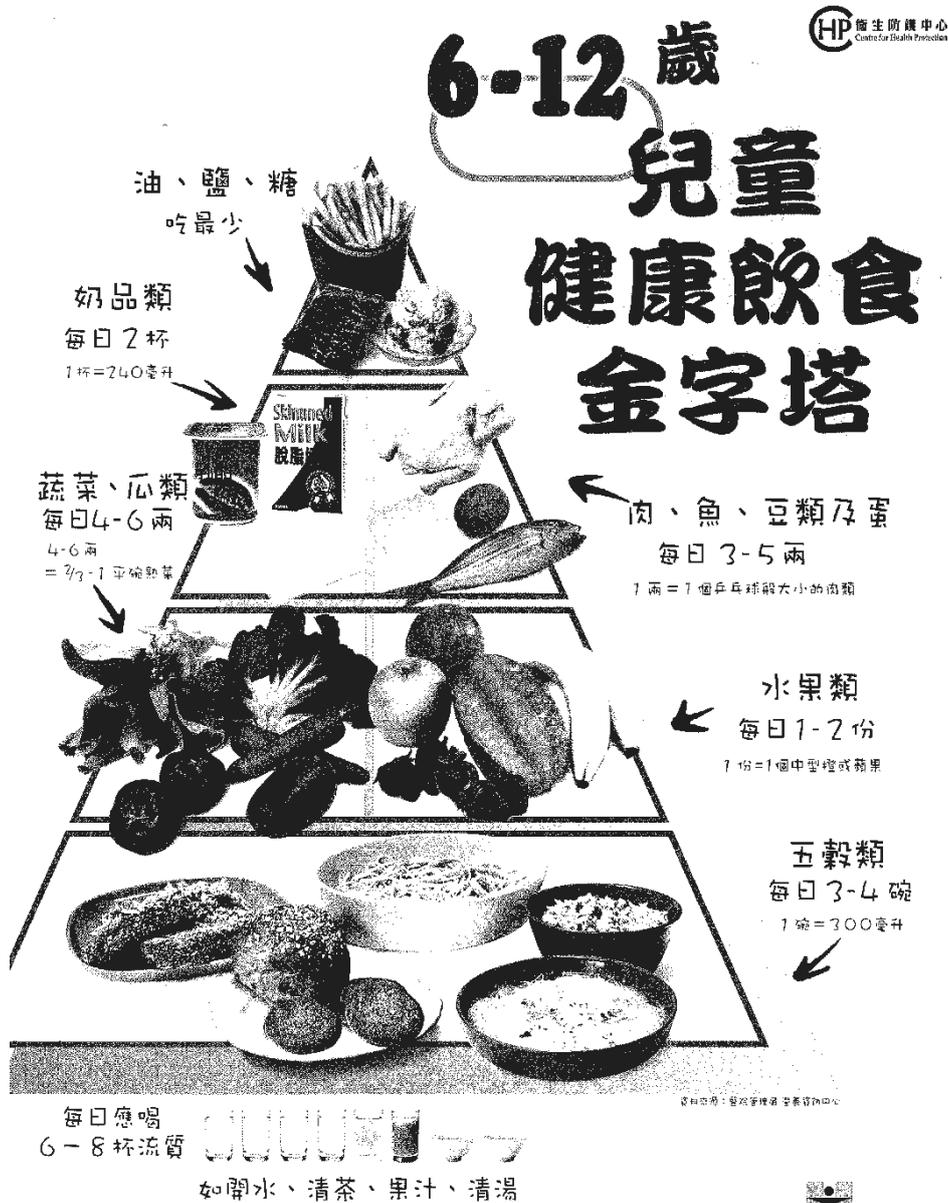
食物種類	主要功能	食物來源	備註
五穀類	<ul style="list-style-type: none"> <li>含豐富澱粉質(碳水化合物)，提供熱能</li> <li>全麥類食物含豐富纖維素，有助大便暢通及預防腸道疾病</li> <li>供給維他命B雜及植物性蛋白質</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>粉、麵、飯如紅米飯、糙米飯、白飯、麵包、餅乾、麥片等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>應選擇低脂肪(如不經油炸處理)和未經提煉的食品</li> </ul>
蔬菜及水果類	<ul style="list-style-type: none"> <li>含多種維生素及礦物質，能增強抵抗力</li> <li>含豐富纖維素，有助大便暢通並減低患上腸道疾病的機會</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>蔬菜如西洋菜、生菜、白菜、芥蘭、菠菜、青蘿蔔、紅蘿蔔、西蘭花、椰菜、紹菜等</li> <li>水果如橙、蘋果、梨子等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>多選擇含豐富維生素A和C的蔬菜(深綠色和橙黃色)及水果(橙黃色)如菠菜、菜心、甘筍、蕃茄、木瓜、橙等</li> <li>除椰子及牛油果外，大部分水果均屬低脂肪的食物。</li> </ul>
類、蛋類及豆品類	<ul style="list-style-type: none"> <li>含豐富鐵質和蛋白質，蛋白質能助長發育，修補細胞及維持體內新陳代謝所需</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉類如豬、牛、雞、魚、蝦、蛋、肝等</li> <li>豆類如豆腐、黃豆、白豆、眉豆、紅豆、綠豆等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>內臟含高脂肪及膽固醇，故應盡量少吃</li> <li>茹素者應多吃豆類與穀類食物，以增加蛋白質的價值</li> <li>含豐富鐵質的食物包括牛肉、豬肉、雞蛋、紅腰豆、黃豆等</li> </ul>
奶品類及鈣類	<ul style="list-style-type: none"> <li>含豐富鈣質、蛋白質、維生素D及多種維生素B，保持牙齒及骨骼健康</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛奶、芝士、乳酪等</li> <li>其他食物如加鈣豆腐、加鈣豆漿、深綠色葉蔬菜等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>選擇低脂或脫脂奶以減低脂肪的攝取量</li> </ul>

健康飲食原則：

- 飲食均衡
- 少吃鹽、少吃糖、少吃脂肪；多吃高纖維食物 (3低1高)

## 健康飲食金字塔

均衡飲食是維持健康的要素，我們應依照「健康飲食金字塔」的原則飲食，以五穀類為主，並多吃蔬菜、瓜類及水果，進食適量的肉類、蛋類、豆品類及奶品和鈣類食物，減少鹽、油、糖份；並以去肥剩瘦，多採用低油量的烹調方法如蒸、燉、炆、焗、白灼、煮等或用易潔鑊煮食，避免煎炸為選擇及烹調原則，以求達致飲食均衡、促進健康。



衛生署 24 小時健康教育熱線 2833 0111 中央健康教育組網頁 [www.cheu.gov.hk](http://www.cheu.gov.hk)

衛生署  
Department of Health

要有健康的體魄，便要遵守健康飲食原則：

1. 食物的選擇要多元化，避免偏食，每餐應以五穀類食物為主
2. 多吃蔬菜、水果
3. 減少進食含高鹽份、高脂肪、經醃製或含高糖份的食物
4. 每天飲用 6-8 杯的水份（包括清湯、果汁、清茶）
5. 飲食要定時和定量

小學午膳營養指引第一部分(量的要求) - 食品舉例

食物類別	小一至小三學生的建議分量	小四至小六學生的建議分量	一個食用分量的舉例
穀物類 	最少 4 份	最少 5 份	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 白飯(煮熟)=1/5碗=40克</li> <li>● 河粉(煮熟)=1/5碗=40克</li> <li>● 蛋麵(煮熟)=1/4碗=40克</li> <li>● 意粉或通粉(煮熟)=1/3碗=50克</li> <li>● 方包(去皮)=1/2片=20克</li> </ul>
蔬菜類 	最少 1 份	最少 1 份	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 未經烹調的葉菜(如：生菜)=1碗=55克</li> <li>● 煮熟的葉菜(如：白菜、菠菜)=1/2碗=85克</li> <li>● 煮熟的瓜類(如：冬瓜、脆玉瓜)=1/2碗=90克</li> <li>● 煮熟的菇類=1/2碗=80克</li> </ul>
肉、魚、蛋及代替品 	1至2份	1½至2½份	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 牛、豬、雞或魚肉(煮熟)=約4片=30克(與1個乒乓球的大小相約)</li> <li>● 蝦(煮熟)=約8隻小型=30克</li> <li>● 雞蛋(全隻煮熟)=1隻大型=50克</li> <li>● 硬豆腐=1/4磚=88克</li> <li>● 煮熟的豆類(如：紅腰豆、雞心豆)=6-8湯匙=100克</li> </ul>
水果類 	最少1份	最少1份	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 橙(連皮)=1個中型=130克</li> <li>● 蘋果(連皮)=1個中型=106克</li> <li>● 香蕉(連皮)=1/2條大型=68克</li> <li>● 提子=1/2杯=80克</li> <li>● 無添加糖分的果乾(如：提子乾)=約1湯匙=20克</li> </ul>
油脂類 (在處理和烹調食物時所添加的脂肪和油分)	最多2份	最多2份	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 植物油(如：粟米油、花生油、芥花籽油或橄欖油)=1茶匙=4.5克</li> <li>● 沙律醬(如：蛋黃醬、千島醬或意式沙律醬)=1湯匙=15克</li> </ul>

\*備註

1：1碗=250-300毫升

2：建議小學生於午膳攝取最少一份水果以達至全日攝取兩份水果的要求。

## 午膳食品分類表

### 1. 鼓勵多供應的食品(綠色)

準則	食物例子
全穀麥或添加蔬菜的穀物類，但不包括添加了薯仔、番薯和種籽果仁(如亞麻籽、芝麻等)的穀物	紅米飯、糙米飯、菜飯、五穀飯、粟米飯、磨菇飯、全麥麵包、薏米飯、蕎麥麵、菠菜麵、三色螺絲粉

### 2. 限制供應的食品(黃色)

準則	食物例子
添加了脂肪、油分的五穀類	炒飯、炒麵、油麵、薄餅(不含紅色食材)
脂肪比例較高的肉類及連皮的禽肉	牛腩、牛肋骨、排骨、豬頸肉、豬軟骨、連皮的雞、鴨、鵝(如雞翼、雞髀、雞槌等，但雞腳除外)
全脂奶品類	全脂奶、全脂芝士、全脂乳酪、各種淡奶
加工或醃製的肉類、蛋類及蔬菜類食品	玉子豆腐、叉燒、煙肉、鴨胸肉、火腿、香腸、午餐肉、牛丸、白魚蛋、貢丸、雪菜、榨菜、豆豉、素肉、蟹柳、五香豆干、現成點心(如燒賣、菜肉包、牛肉球、潮州粉果等)、油浸罐頭吞拿魚、罐頭湯、獅子狗卷、鹵水蛋、現成豬柳漢堡扒、鹽焗雞
高鹽分或高脂肪醬汁或芡汁	<u>芡汁式醬料</u> : 豉汁、照燒汁、瑞士汁、茄汁、白汁或卡邦尼汁(以全脂奶或各種淡奶製成)、葡汁、咖喱汁(以全脂奶或各種淡奶製成)、鹵水汁、南乳、腐乳、麵醬、馬拉盞、蝦醬、柱候醬、豉油皇、梅子、味噌、豆瓣醬、燒烤汁

### 3. 強烈不鼓勵供應的食品(紅色)

準則	食物例子
油炸食物	炸豬扒、炸薯條、炸雞翼、炸雞髀、春卷、咖喱角、豆卜、炸魚蛋、炸麵筋、炸枝竹、炸魚柳、炸魚腐、炸花生、伊麵、含油條的食物(如餐飯)、紅燒豆腐、炸雞腳
添加了動物脂肪及植物性飽和脂肪的食物	<u>食油</u> : 牛油(包括較低脂牛油)、豬油、忌廉(包括較低脂忌廉)、棕櫚油、椰子油 <u>食物</u> : 菠蘿油、菠蘿包、雞尾包、椰檳、酥皮蛋撻、蛋撻、曲奇、蛋卷、夾心餅、牛角包、牛油餐包(額外添加牛油)、其他以椰漿/椰汁製成的食物、鬆餅 <u>芡汁</u> : 白汁或卡邦尼汁(以忌廉製成)、葡汁或咖喱汁或沙爹醬(以椰漿/椰汁製成)
添加反式脂肪的食物	<u>添加了以下食油的食物</u> : 氫化植物油、含反式脂肪的植物牛油和起酥油
「少選為佳」的飲品	汽水、果味飲品、加糖果汁、乳酪飲品、乳酸菌飲品、紙包檸檬茶或菊花茶或中式涼茶
鹽分極高的食品	鹹魚、鹹蛋、臘腸、臘肉、含臘味的食物(如糯米雞、蘿蔔糕、芋頭糕等)、金華火腿

## 4. 小食營養指引

健康飲食能預防肥胖、心臟病、癌症和糖尿病等與飲食有關的慢性疾病，對於學童的健康成長至為重要。然而，本港學童由於種種原因，未能遵行健康飲食模式，而進食過多高熱量的小食或飲料，並且欠缺運動，更可能導致體重超標。衛生署的資料顯示，小學生的過重及肥胖比率由1997/98學年的16.4%增至2008/09學年的22.2%。雖然近年的情況稍見緩和，但2012/13學年的相關比率仍高達20.8%。換言之，每五名學生便有一名屬於過重或肥胖。

家長在教育兒童關於健康選擇和遵行健康飲食原則方面，扮演著相當重要的角色，可以成為兒童的學習及模仿對象。

「小食」乃指兩主餐之間所進食的少量食物或飲料。健康小食是兒童飲食模式的其中一部分，幫助兒童成長和發育。一般而言，兒童由於胃部容量較小，活動量較大，一日三餐未必能充份地補給他們日常所消耗的能量或身體所需的營養，因此適當地進食健康小食便能擔當補充角色。適量的小食，以不應影響兒童進食下一正餐的胃口為原則。另外，為減低蛀牙的風險，學童亦應於正餐之間只進食一次小食及在正餐和小食以外的時間只飲用清水。

為幫助兒童在學校享用健康小食，家長應：

- 作好榜樣，與兒童在家中一同享用「適宜選擇」的健康小食。
- 耐心地與兒童在家中堅持實習健康的飲食模式。
- 為兒童準備小食盒時，應選擇健康小食，並預備一支可飲用的清水。
- 教導兒童食用小食的正确份量（一般大約是不能取代正餐的份量）和正确時間（每次進食之間最少要相隔1.5 - 2 小時，因為經常吃小食會影響兒童進食下一正餐的胃口，同時亦會容易引致蛀牙）。
- 鼓勵兒童從不同的食物類別中選擇小食，例如兩至三塊純味餅乾和一杯低脂牛奶、一份生果或一小盒低脂乳酪。
- 幫助孩子設計一天內進食小食的時間表，以免他們終日頻頻地吃小食。
- 鼓勵孩子在小息時多做運動，以縮短他們吃小食的時間，避免他們過量進食。
- 避免使用不健康的食物作為獎賞。
- **小食分量不宜多於125千卡(約4.2千焦)熱量，飲品方面則以250毫升或以下為佳。**

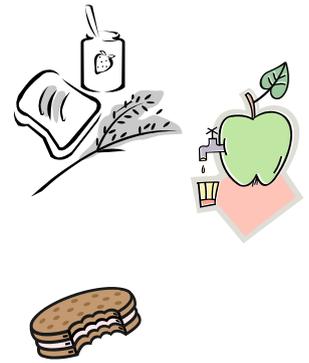
小食分類：

### 1. 「適宜選擇」的小食(綠燈小食)

這類小食能為學生提供重要的營養素，同時又含較少脂肪、鹽及糖，能避免學生過量攝取脂肪、鹽分和糖分。例如**蔬果**含豐富的纖維，可令學生產生飽肚的感覺，防止他們過量進食，因而有助減低患上肥胖和心血管疾病的風險；奶品類則含豐富的鈣質，對骨骼和牙齒的成長與強化極為重要。學生亦應多選擇此類食物作為小食。

「適宜選擇」的小食包括以下食物類別：

- ☺ 含較少脂肪、鹽及糖的麵包和其他穀物類的食物
- ☺ 無添加油、鹽、糖的蔬菜和水果
- ☺ 無添加糖及低脂或脫脂奶品類
- ☺ 瘦肉及其替代品
- ☺ 低糖及低脂飲料



### 2. 「限量選擇」的小食(黃燈小食)

儘管此類別的小食有一定的營養價值，但同時亦含較多的脂肪、鹽及糖，因此應限制學生進食此類小食。以每星期五個上課天計，建議學生進食不多於兩次此類小食。

「限量選擇」的小食包括以下食物類別：

- ☺ 含較多脂肪、鹽或糖的麵包、餅乾和其他穀物類的食物
- ☺ 加工和醃製蔬菜
- ☺ 添加糖分的水果
- ☺ 全脂或添加糖的奶品類
- ☺ 加工、醃製或脂肪含量較高的肉類及其替代品
- ☺ 純果汁

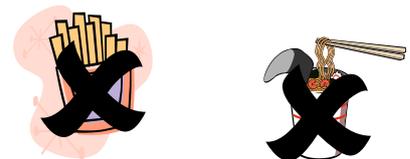


### 3. 「少選為佳」的小食(紅燈小食)

常食用脂肪、鹽或糖含量高的小食會增加患上肥胖、心臟病、糖尿病和高血壓的風險。因此，為建立一個健康的校園飲食環境，協助學生培養選擇健康食物的習慣，**這些小食不應攜帶返校。**

「少選為佳」的小食包括以下食物類別：

- ☹ 高熱量、脂肪、鹽或糖食物
- ☹ 高糖或鹽的飲料



## 小食(綠燈及黃燈)的建議分量

食物類別	建議分量
<b>穀物類</b>	
餅乾	3-4塊長方形，4-6塊圓形
早餐穀物片(不包括牛奶)	1碗
粟米粒	1/2碗
芝士多士	1片方包配1片較低脂芝士
花生醬/果醬多士	1片方包配1½茶匙花生醬/無添加糖的果醬
火腿三文治/雞蛋三文治	半份，1片方包配½件火腿/½隻雞蛋
吞拿魚沙律三文治	半份，1片方包配2茶匙罐裝水浸吞拿魚和1茶匙沙律醬
<b>蔬菜類</b>	
車厘茄	1碗
田園沙律	1碗(可添加不多於1湯匙的沙律醬)
用作三文治餡料的蔬菜	不限
純蔬菜汁	¾杯
<b>水果類</b>	
水果塊	½碗
提子乾	1湯匙
杏脯	4件
脫水水果片	½碗
純果汁	¾杯
<b>肉、魚、蛋及乾豆類、果仁類</b>	
雞蛋	1隻
豉油雞翼	1隻
蒸燒賣	3-5件
蒸餃子	2-3隻
乾焗原味果仁	2湯匙

家長亦可下載衛生署推出之「小食營養分類精靈」應用程式(網絡版及手機版)，利用營養標籤所提供的資料為預先包裝小食進行營養分類，作出較健康的選擇。

家長只需要按程式的提問輸入產品的資料，「小食營養分類精靈」便會根據衛生署編製的學生小食營養指引(最新版)建議，即時為小食作出營養分類，並會就小食獨立包裝的分量作出分析。

[健康飲食在校園 - 至營學校認證計劃 - 至「營」小食站 \(eatsmart.gov.hk\)](http://eatsmart.gov.hk)

## 5. 書包重量

學生長時間背負或攜帶太重的書包，會做成肌肉疲勞，因此，衛生署勸喻：書包重量不應超過該生體重的15%。

減輕書包的重量，實有賴各方面人士的合作。教育局除了會繼續與出版商磋商，尋求減輕課本重量的辦法，亦希望學校可以培養學生收拾書包的習慣；同時，家長亦應適當配合，以達到減輕孩子書包重量的目的。

1. 選擇書包，以輕便安全為佳。肩帶宜寬闊並有軟墊，鈕扣及拉鍊亦以膠質製造為宜。
2. 選購輕巧的文具和其他用品，以便攜帶。
3. 鼓勵子女依照上課時間表收拾書包。
4. 教導子女除當天上課要用的物品外，不要把其他東西，例如漫畫和雜物，放進書包內。

## 6. 護眼小錦囊

1. 看書時，眼睛距離書本最少四十厘米。
2. 用電腦時，眼睛距離電腦螢幕最少七十厘米。
3. 看電視時，距離最少是螢幕尺寸的六倍。
4. 閱讀、寫字、用電腦時，每半小時必須望遠景三十秒。
5. 寫字或讀書時，避免圖文被陰影遮蓋。
6. 三歲開始，要定期驗眼。
7. 近視眼鏡，度數要配足。
8. 斜視與弱視，須及早醫治，弱視在九歲後更難以醫治。
9. 隱形眼鏡三大護理程序：清潔、消毒、除蛋白。
10. 勤洗手、莫揉眼，眼睛少感染。

## 7. 學生保健

### 健康服務

學生健康服務旨在促進及保持學生的身心健康，根據學童成長階段需要而由衛生署提供保健及預防疾病的綜合服務。

服務範圍：

1. 提供身體檢驗及健康評估。
2. 提供輔導及舉辦健康教育活動。
3. 轉介有需要的學生至健康評估中心或專科診所作詳細的評估及跟進。

### 牙科保健

牙科保健服務是由受過專科訓練的牙科治療師負責提供並在牙科醫生指導下執行。參加的學童將會得到的服務包括：口腔護理輔導、詳細口腔檢查、預防為本的治療、基本的牙科治療\*及急症服務。

(\*牙科醫生會視乎個別學童的需要而提供較複雜的牙科治療。)

### 防疫注射

一年級、五年級及六年級學童防疫注射：

衛生署會於每年到校為一年級注射麻疹、流行性腮腺炎、德國麻疹及水痘混合疫苗；五年級及六年級女童注射人類乳頭瘤病毒疫苗接種及六年級注射麻疹、流行性腮腺炎及德國麻疹混合疫苗及乙型肝炎疫苗。請一、五及六年級學生妥為保存防疫注射紀錄冊/咭，以便交衛生署護士紀錄，以供小學及中學階段應用。



第四部份

# 親子篇

## 養出高社交智商孩子，爸媽請做五件事

父母在孩子尚年幼時，如果能適時消除他們的恐懼與疑慮，就可以培養出高社交智商、高學業表現的孩子，更能避免他們成為焦慮的大人。但實際要怎麼做？

爸媽們都想養出有韌性、有自信和高社交智商的孩子。專注青少年發展的心理學家發現，最重要的是，父母在孩子尚年幼時，就消除他們的恐懼與疑慮。不論是孩子或青少年，在成長階段的某些時刻，都需要一股堅定的聲音告訴他「你會有這樣的想法和感受很正常」。事實上，心理學家認為，情緒肯定（Emotional Validation）是最有力量的教養工具，意味認可、確認一個人的感受和意見是合理的、值得一聽的。然而，心理學家寇恩-山德勒（Roni Cohen-Sandler）博士說，最有力的教養工具，經常被忽略。

肯定孩子的情緒，不一定代表要寬恕或同意孩子的行為。更關鍵的是，表達你聆聽、理解並接受他們。這可以幫助並教會他們，有效地標示自己的情緒，更能體會社會、環境氛圍，進而增進情緒智商（EQ）。寇恩-山德勒說，成功養出有韌性、高社交智商孩子的父母，會在孩子的艱難時刻，傳達以下五種訊息：

### 一、將孩子的經驗正常化

友誼可以幫助孩子發展許多重要的人生技能，包含與人共處、解決衝突。但，沒有一段友誼是完美的。提醒孩子，任何一段友誼都可能經歷顛簸。認識很久的老朋友，難免可能在某個時刻讓彼此失望、惹惱對方，或是時不時的搞砸一些事。

如果覺得孩子稍稍聽得懂你在說什麼了，再分享一些類似的友誼觸礁時刻，像是他們的兄弟姐妹，或是你自己也曾經跟朋友不愉快。這些故事可以讓他們知道，任何人都會經歷這種難受的感覺。

### 二、拍拍、抱抱給安慰

除非你的孩子厭惡碰觸，否則親子間的抱抱和肢體安撫比言語更能帶來立即的寬慰。許多研究證實，人際肢體接觸的好處，比方說，被擁抱可以降低血壓，帶來被關愛的感受和安全感。如果孩子感到沮喪，在任何言語之前，搓搓他們的背，抱抱他們或是握住他們的手。如果一下子詞窮找不出安慰的話，就給孩子大大的擁抱說，「對啊，我知道，這好糟糕喲」。有時候，不率先開啟對話，反而也能給孩子多一些時間準備，說說自己的傷心。

### 三、他們教導孩子朋友質比量重要

10 至 13 歲的孩子特別容易用「自己有幾個朋友」來定義自己的價值。所以，別意外，你很可能曾聽到孩子們在比「我有 50 個朋友，那你呢」？小小的年紀可能還沒有意識到，質比量更重要。一份研究報告發現，一個擁有很多交情不深朋友的青少年，更可能成為焦慮的大人。此外，孩子也還不懂，受歡迎不一定能減輕孤獨感。因為「人氣旺」本來就是一個不穩定、難以維持的社交狀態。慢慢給孩子一個觀念：他們不用有幾百個朋友。如果有一小群忠誠、值得信任，又總是支持你的朋友，那就足夠了。《教育心理學期刊》一篇研究發現，同儕接受度固然重要，但一份堅實、健全的友誼，也與良好的學校表現和心理健康息息相關。

### 四、聚焦積極正向的事

孩子很容易糾結於讓他失望的事，因而忽略了生活中還是有好事發生。家長們當然要關切什麼事讓孩子不開心，但也需要費心讓他們關注最近發生令人雀躍的事，讓他們不要忘了欣賞更樂觀、明亮的遠景。

### 五、給孩子希望

養出有韌性、高社交智商孩子的爸媽總是告訴子女，雖然當下發生的事，讓他心理不好受、很難熬，但這是暫時的。因為情況總是會好起來。可以告訴他們，因為人會長大，會變成熟，看待事情的方式會不一樣，而他們的朋友也是。因此，面對讓人困擾的人際關係，需要一點耐心。有些時候這或許不是靠自己就能扭轉的，但現階段能夠掌控的往往是自己面對社交挑戰時的心態。

別擔心你的輔導會白做，目前已有實驗證實，你的開導真的可以提升孩子的心理韌性。在一個研究中，研究人員找來一群大一學生。實驗組被要求閱讀一篇有關個性如何改變的腦科學文章，接著，再閱讀成年人自己如何學會看淡人際衝突的經驗分享。在看完這些文章後，研究人員請這些學生寫下鼓勵小學生的建議。對照組則什麼都不做。最後，研究人員讓實驗組和對照組學生都接受劍拔弩張的對話情境。結果發現，在緊張對話過後，實驗組的「壓力荷爾蒙」皮質醇濃度比對照組少了 10%。這代表的是，接受過開導的學生，能夠更好地應對壓力。不僅如此，在那個學年結束後，實驗組的學生憂慮的比例比對照組少了 40%，學業成績也較高。

## 2. 親子伴讀家長指引

越早讓兒童認讀文字，他們越能及早享受閱讀的樂趣。以小學生來說，閱讀比寫作重要，培養閱讀興趣、建立閱讀自學的能力，小朋友將一生受用不盡。

閱讀的過程，父母的角色很重要，父母帶頭營造家庭的閱讀習慣，是孩子閱讀習慣生根的關鍵。事實上，親子閱讀帶給父母溫馨而快樂的時光，每天至少抽出一段時間，放下所有事情，陪孩子閱讀，「分享的樂趣」與「學會閱讀」同等重要，如果今天的機會錯失，恐怕以後也再難找到，因為小孩子很快就會長大了。

宜：

1. 為小朋友提供安靜舒適的環境進行親子閱讀，如父母子女一同坐在沙發上、客廳地板上或父母的床上。將子女擁入懷中／坐在父母大腿一起閱讀也是好辦法。
2. 花時間欣賞書中插畫的細節。因為好的插畫有助培養兒童分析力、推想力、專注力與觀察力，亦有助兒童理解圖書內容。
3. 小朋友閱讀圖書時，不要著急於教他們寫生字而打擾他們。應讓他們自己看書，遇到不會讀或解釋的字詞，小朋友提出發問，父母才向他們讀出或解釋該字詞。
4. 小朋友詢問不會讀的詞語時，不宜讀出整個詞語，應先讀單字，讓小朋友猜下一個字。小朋友猜不到或不會讀下一個字時，才讀出整個詞語。盡量鼓勵小朋友根據上下文理推測字音和詞義。
5. 放膽讓小朋友在閱讀半途時停下來，猜測未完的情節，然後再繼續閱讀。這有助培養孩子閱讀的興趣，提高想像力與思考力。
6. 盡量讓小朋友代入及感受故事。如「如果你是書中的小狗，遇到這些事情，你會有何感受／反應？」切忌對故事作不必要的解釋與借題發揮。
7. 盡量讚賞與鼓勵小朋友，如口頭鼓勵：「讀的真好！」「讀得神氣／大聲。」又如微笑點頭表示欣賞，用大拇指按一下面龐或摸一下鼻子表示極度滿意等。
8. 假日或工餘，多帶小朋友到圖書館（蝴蝶邨公共圖書館／屯門公共圖書館／屏山公共圖書館）或書局流連，與小朋友一起看圖書。
9. 與小朋友一起合作寫圖書——小朋友口述或繪畫生活經驗，父母協助寫文字。這些自製的閱讀材料，不但能令小朋友愛閱讀，也能引發他們寫作的興趣。

切忌：

1. 不要要求小朋友在疲倦時看書。
2. 小朋友忘記了字詞，重新讀或解釋給他們聽，不要生氣動怒，亦不要質問他們：「為甚麼忘記了？」這不但於事無補，還會減低他們閱讀的信心和興趣。只要多閱讀，小朋友認讀文字的能力自然會逐漸提升。
3. 不要強逼小朋友高聲朗讀，如果他們想默讀，就讓小朋友自行默讀，這其實表示小朋友的閱讀能力進步了。
4. 小朋友若正聚精會神地玩玩具或觀看兒童節目時，不要為了「親子閱讀」而一下子終止他們的活動，這會令他們遷怒於圖書，並可能因而討厭閱讀。
5. 不要強逼小朋友讀字，小朋友若想多看插圖，就讓他們看個夠，再看文字。看插圖也是一種閱讀。重要的是讓小朋友對書本建立起親切感，並讓他們享受和書本交朋友。
6. 不要阻止小朋友對喜愛的圖書多看三、四遍。小朋友對已熟悉的圖書多看幾遍，有助增強他們的語感。每次重覆看書都是一種再創造、再演譯的學習。
7. 不要在閱讀過程中教小朋友寫字、認字、默字，這步驟宜稍後處理。如果壞印象、壞方法一旦樹立，要重建觀念便非常困難。