

「特別假期」事宜

敬啟者：根據教育局於 2022 年 2 月 28 日宣布特別假期由 3 月 7 日開始，連接復活節假期，至學校原定的復活假結束為止。學校為配合全港大型的全民檢測計劃，齊心抗疫，加上期望七、八月份能有多些面授課時間協助學生學習，本校的特別假期將由 3 月 7 日至 4 月 24 日。

A. 遙距網上學習

因應教育局特別假期之安排，遙距網上學習亦將暫停至假期完畢後。屆時將按教育局指引再行公布 2022 年 4 月 25 日恢復面授課或網課之安排。

B. 特別假期功課安排

特別假期期間，同學需完成假期功課，為復課作好準備(詳見附件一[A])。此外，亦可以透過閱讀增進知識，(詳見附件一[B]：圖書閱讀網站)。

C. 活動安排

1. 課外活動安排：(詳見通告 WD/047/2122)

平日的課外活動(以視像形式進行)將於特別假期繼續進行，活動包括田徑隊、德育短片製作工作坊、奧數培訓班、男子閃避球校隊、普通話話劇、圍棋、視藝興趣班、拉丁舞興趣班。

2. 輔導組活動

2.1 小四成長的天空計劃(詳見通告 WD/117/2122)

*小四小組將按原定日期及時間以 Zoom 形式進行

*小四至小六成長的天空計劃戶外活動繼續暫停至另行通知

2.2 「從心所育」成長小組(詳見通告 WD/124/2122)

2.3 「跟情緒做個 FRIEND」小組(詳見通告 WD/128/2122)

3. 學習支援活動或課程以 ZOOM 上課，如常進行：

3.1 個別小組：「開心樂園 ABC」(詳見通告 WD/110A/110B/110C/2122)、「AIM 個別訓練」、「音樂治療個別訓練」、「趣味故事識字班」及「言語治療」(個別通知)

3.2 「中文輔導班 SSP」(詳見通告 WD/058/2122)

3.3 區本計劃，包括「區本課後學習及支援計劃」-功課班(詳見通告 WD/037/2122)及「學習技巧訓練活動-下學期」(詳情容後公布)

D. 中一派位安排

1. 參加派位中學遞交《自行分配學位正取 / 備取學生名單》以及通知自行分配學位正取學生家長的日期將分別順延至 5 月 3 日及 5 月 4 日。
2. 中一派位結果公布日期：7 月 26 日。
3. 中一新生註冊日期：7 月 28 日及 7 月 29 日。
4. 中一入學前學科測驗，暫順延至 8 月 2 日。

E. 下學期校曆更新

本學年最後一個上課日為 2022 年 8 月上/中旬，而評估三也順延至 7 月進行。確實日期及更新版校曆將容後公布。

F. 訊息通知

學校將透過 eClass 家校通訊平台發放訊息或通告予家長，敬請留意。

G. 處理精神壓力

面對既嚴峻又漫長的疫情，家長可多留意學生的情緒健康，若有需要，可使用「小耳朵兒童輔導服務」（電話：3161 0000）。家長除需多關注學生的情緒外，也要照顧自己的心靈健康。學校希望藉著一些短片，能幫助家長處理情緒和壓力。（見附件二）

H. 查詢

鑑於疫情史無前例地嚴峻，學校也需保障非教學人員之安全，在特別假期期間，只會安排少量職員在校，故家長如有查詢或需學校協助，請於星期一至五[全民檢測日例外]上午 10:00 至下午 3:00 致電回校。而教師也需於特別假期期間休息以備日後復課，透過 eClass App 請班主任協助也需暫停，敬希垂注。

上述措施將因應疫情及教育局指引或有所調整，敬請家長留意。

「疫境」無情，但人間有愛，讓我們齊心抗疫，照顧自己、家人及身邊有需要的人，相信雨後必會有陽光！上主必會照料！

主佑平安！

此致

貴家長台鑒



青山天主教小學

校長  謹啟
(王玉嫻)

主曆二零二二年三月四日

青山天主教小學
2021 - 2022 年度 特別假期功課總表
五至六年級

日期：2022 年 3 月 7 日至 2022 年 4 月 24 日

年級	功課類別				
	中文	英文	數學	閱讀	品德培育
五年級	1. HKAT 模擬試卷一份 <u>網上練習</u> 2. 每日一篇 3. 4D 自學診斷平台 評估 1-16 4. STAR-香港教育城	1. Pre-S1 Mock Paper 4 (L, R, W) <u>網上練習</u> 2. 4D 自學診斷平台 評估 1-16 3. STAR-香港教育城	1. HKAT 模擬試卷一 <u>網上練習</u> 2. 速算訓練 3. 4D 自學診斷平台 評估 1-15 4. STAR-香港教育城	1. BOOKFLIX 2. 香港教育城:e 悅讀學校計劃 中華里系列 3. 廉政公署德育資源網 4. 光大控股星聲講故事	1. 根據四旬期日曆進行克己及愛德行動，並紀錄在正向達人小冊子內 2. 每天祈禱：除疫主保誦 3. 每天進行靜觀修習
六年級	1. HKAT 模擬試卷(三) <u>網上練習</u> 2. 每日一篇 3. 4D 自學診斷平台 評估 1-16 4. STAR-香港教育城	1. Pre-S1 Mock Paper(L, R, W) x 1 <u>網上練習</u> 2. 4D 自學診斷平台 評估 1-16 3. STAR-香港教育城	1. HKAT(2 合 1) 模擬試卷(二) <u>網上練習</u> 2. 每日十題 3. 4D 自學診斷平台 評估 1-15 4. STAR-香港教育城	1. BOOKFLIX 2. 香港教育城:e 悅讀學校計劃 中華里系列 3. 廉政公署德育資源網 4. 光大控股星聲講故事	1. 根據四旬期日曆進行克己及愛德行動，並紀錄在正向達人小冊子內 2. 每天祈禱：除疫主保誦 3. 每天進行靜觀修習

備註：

1. 「STAR-香港教育城」練習每兩星期發放一次，請學生按時登入並完成練習。(https://e.star.hkedcity.net/)
2. 各級每兩星期有不同的閱讀任務，詳見附件一(B)。
3. 品德培育任務內容詳見 Google classroom 「靈德課」。

五及六年級

同學可以在指定時段進入閱讀平台借閱不同類型的電子書，閱讀後緊記把相關資料填寫在手冊的閱讀紀錄表上。

網站 \ 時段	7/3-20/3	21/3-3/4	4/4-24/4
BOOKFLIX	每周閱讀一本 BOOKFLIX 書籍		
香港教育城:e悅讀學校計劃 https://www.hkedcity.net/ereadscheme/ 中華里系列	鄭和下西洋	林則徐	孫子
廉政公署德育資源網 https://me.icac.hk/book-corner/audio-book/junior/	守護好家園 https://me.icac.hk/filemanager/ebook/tc/home/home.html	會飛的輪子 https://me.icac.hk/filemanager/ebook/tc/bicycle/bicycle.html	不一樣的長跑者 https://me.icac.hk/filemanager/ebook/tc/run/run.html
	Outstanding Security Guard Election https://me.icac.hk/filemanager/ebook/en/home/home.html	Flying Wheels https://me.icac.hk/filemanager/ebook/en/bicycle/bicycle.html	You First Me First https://me.icac.hk/filemanager/ebook/index.html?title=You%20First%20Me%20First&pdf=tc/content_10/YouFirstMeFirst_eng.pdf
光大控股星聲講故事 https://endeavour.org.hk/index.php/side-information/starstar	天上謫仙人—李白 https://endeavour.org.hk/side-information/starstar/84-top/side-information/starstar/972-starstarsaystory-menu-68	隱逸詩人—陶淵明 https://endeavour.org.hk/side-information/starstar/84-top/side-information/starstar/965-starstarsaystory-menu-67	絕代詩聖—杜甫 https://endeavour.org.hk/side-information/starstar/84-top/side-information/starstar/982-starstarsaystory-menu-69

同學亦可使用香港公共圖書館帳戶在以下平台借閱電子書：

方正中文電子書

<https://www.hkpl.gov.hk/tc/e-resources/e-books/description/9180/apabi-chinese-ebooks-children-s-collectionFunPark>

童書夢工廠

<https://www.hkpl.gov.hk/tc/e-resources/e-books/description/129937/fun>

使用指引

https://www.youtube.com/watch?v=HVxCPD_YJbM&ab_channel=HongKongPublicLibraries%E9%A6%99%E6%B8%AF%E5%85%AC%E5%85%B1%E5%9C%96%E6%9B%B8%E9%A4%A8

處理負面情緒和精神壓力影片

面對疫情及停課等難以預計的事情，不少學生難免感到壓力和困擾而令情緒波動。教育局製作了一系列心理教育短片，讓家長掌握協助孩子處理負面情緒和精神壓力的技巧。

【疫流停課·不停「愛」】家長篇（一）：關愛自己

<https://youtu.be/ctnzof2BIUM>

簡介家長於停課期間面臨的各種挑戰及壓力，讓他們認識如何強化自身的抗逆力，提升心理健康。

【疫流停課·不停「愛」】家長篇（二）：關愛子女之輔導基本功

<https://youtu.be/9W3Dxirhj8I>

簡介在疫情和停課之下子女面對壓力時候可能會出現的反應，並介紹基本的輔導技巧，讓家長理解及接納子女的情緒反應，並運用有關技巧協助子女以正面思維渡過逆境，達致正常復原。

【疫流停課·不停「愛」】家長篇（三）：處理年幼子女情緒的實戰技巧

<https://youtu.be/6bcTGVN0VDA>

講解家長如何引導子女調節負面想法，紓緩他們在疫情停課期間可能出現的各種情緒問題，幫助子女正面積極地適應新的生活規律與學習環境。

【疫流停課·不停「愛」】家長篇（四）：處理青少年子女情緒的實戰技巧

<https://youtu.be/WieLvHTLyYU>

講解家長如何引導子女調節負面想法，紓緩他們在疫情停課期間可能出現的各種情緒問題，幫助子女正面積極地適應新的生活規律與學習環境。

【疫流停課·不停「愛」】家長篇（五）：正面迎復課

<https://youtu.be/jupM5gWCbxo>

講解家長如何與子女一起準備復課，逐步重拾學習規律和適應校園生活，幫助他們紓緩壓力，正面迎接復課。

靜觀影片

在疫情持續、需要時刻關注個人及家居衛生的時候，也記緊不忘照顧心靈。新生精神康復會團隊特意送上一系列「不忘照顧心靈」的靜觀練習短片，讓大家在處理疫情所帶來的狀況時，也可照顧自己及分享到親友適時互相關顧身心靈(330)。

（一）[不忘照顧心靈] 系列 - 「坐立不安?不如靜心步行」練習

<https://youtu.be/a8VFXRUG7sI>

這段時間，大家可能會因為對疫情難以掌控，而覺得不安、擔心和思緒混亂。在這情況下，要坐定定做靜觀練習可能很難，不如試下一齊體驗「坐立不安?不如靜心步行」練習。

（二）[不忘照顧心靈] 系列 - 「灌溉心中慈愛友善的種子」

https://youtu.be/H3PeT5a29_s

其實我們每個人心裡都有關愛及充滿善意的面向。所以在這個共同抗疫的時候，我們可以透過祝福練習，多接觸內心那友善及關愛的面向，灌溉心中慈愛的種子。同時，我們也可以在祝福練習中，帶著慈愛的心去祝福香港以至世界上的所有人，當中也包括自己。邀請大家一齊體驗「灌溉心中慈愛友善的種子」練習。

(三) [不忘照顧心靈] 系列 - 「洗手也靜觀」

<https://youtu.be/Cloq9N2hiFg>

有沒有想過，洗手的時候，都可以成為一個靜觀練習的機會？既然每一位傳染病學專家都說洗手對防疫好重要，而我們每日可能洗很多次手，不如讓我們一起體驗「洗手也靜觀」，嘗試每次都帶住一份覺察去洗手。

(四) [不忘照顧心靈] 系列 - 「停一停，給自己一個呼吸空間」

<https://youtu.be/S2TsmSgftUI>

在疫情持續、人心難安的時候，很容易會觸發不愉悅的情緒。這些情緒有時會很強烈，同時腦海裡思緒亂飛，有時身體也會出現一些不舒服的感覺。如果這一刻您覺得身心都很辛苦，不妨可以停下來，給自己一個呼吸空間，去關懷一下自己。讓我們一起體驗「停一停，給自己一個呼吸空間」。

(五) [不忘照顧心靈] 系列 - 帶著好奇心，與不愉悅的感覺共處

<https://youtu.be/RvHNMADBeeQ>

面對疫情持續，情緒難免受影響，好好照顧起伏不定的心情，才可以更好的狀態來面對和處理疫情所帶來的問題及挑戰。今日同大家一齊體驗「帶著好奇心，與不愉悅的感覺共處」。

(六) [不忘照顧心靈] 系列 - 「洗手之外，不忘照顧自己的心」

https://youtu.be/_JIQKM9CK5Y

面對疫情持續，情緒難免受影響，好好照顧起伏不定的心情，才可以更好的狀態來面對和處理疫情所帶來的問題及挑戰。今日同大家一齊體驗「洗手之外，不忘照顧自己的心」。

支援服務

1) 紅十字會" Shall We Talk" 服務

WHATSAPP : +852 5164 5040

2) 「Open 喻」網上情緒支援服務

WHATSAPP / 短訊 : 91 012 012