全日制校園生活

上學時間

上午8:30-下午3:45

(課前訓練：07:40-08:30)

課前訓練時段(07:40-08:30)

時間	活動項目	對象	活動地點
星期一 課前訓練 時間:07:40-08:30	田徑校隊訓練(第 1 節)	P.2-P.6	5/F 室內操場
	口風琴校隊	P.2-P.6	405 室
星期二 課前訓練 時間:07:40-08:30	校園小記者	P.3-P.6	705 電腦室
星期三 課前訓練 時間:07:40-08:30	牧童笛校隊	P.4-P.6	701 音樂室
	小老師、小樹苗計劃	P.1-P.6	205 室
星期四 課前訓練 時間:07:40-08:30	「小老師」培訓計劃	P.5-P.6	205 室
	小老師、小樹苗計劃	P.2-P.6	205 室
	羽毛球校隊	P.4-P.6	2/F 禮堂
星期五 課前訓練 時間:07:40-08:30	升旗隊	P.4-P.6	2/F 禮堂
	小小科學家	P.4-P.6	601 STEM ROOM
	剪片特工	P.4-P.6	705 電腦室

節次	週一至週四時間	佔時(分鐘)	一	二	三	四	五	週五時間
早課	08:30-08:50 (8:25 預備鐘)	20	早會 / 班主任課 / 早讀					08:30-08:50 (8:25 預備鐘)
1	08:50-09:25	35						08:50-09:25
2	09:25-10:00	35						09:25-10:00
	10:00-10:15	15	小　　息　（一）					10:00-10:15
3	10:15-10:50	35						10:15-10:50
4	10:50-11:25	35						10:50-11:25
	11:25-11:30	5	小　　息　（二）					11:25-11:30
5	11:30-12:05	35						11:30-12:05
6	12:05-12:40	35						12:05-12:40
	12:40-13:35 (13:30:預備鐘)	55	午　膳　及　午　間　活　動					12:40-13:35 (13:30:預備鐘)
7	13:35-14:10	35						13:35-14:10
8	14:10-14:45	35						14:10-14:50 (40 分鐘)
9	14:45-15:45	60	Get-Set-Goal 時段				小　息	14:50-14:55 (5 分鐘)
							興趣小組	14:55-15:45 (50 分鐘)
	(15:42 預備鐘)		放　學　祈　禱					(15:42 預備鐘)
	15:45-15:55	10	放　學					15:45-15:55

早會安排 8:30-8:50

星期一
升國旗
宗教分享
唱校歌

星期三
早讀課

星期五
健體操
月訓

星期二
ENGLISH
SHARING

星期四
頒獎/
普通話活動

星期三 早讀課

- 逢星期三，課前舉行
- 同學到校後，直接入課室，安頓後就開始閱讀，直至8:45才進行祈禱，8:50開始上第一節課
- 同學需要為自己準備閱讀材料
- 同學可以閱讀自己的圖書、學校圖書、當天報紙等

每一堂35分鐘

節次	週一至週四時間	佔時	星期 / 科目 一	二	三	四	五	週五時間
早課	08:30 (8:25 預備鐘)		早讀					08:30-08:50 (8:25 預備鐘)
1	08:50-09:25	35						08:50-09:25
2	09:25-10:00	35						09:25-10:00
	10:00-10:15	15	小 息 (一)					10:00-10:15
3	10:15-10:50	35						10:15-10:50
4	10:50-11:25	35						10:50-11:25
	11:25-11:30	5	小 息 (二)					11:25-11:30
5	11:30-12:05	35						11:30-12:05
6	12:05-12:40	35						12:05-12:40
	12:40-13:35 (13:30:預備鐘)	55	午 膳 及 午 間 活 動					12:40-13:35 (13:30:預備鐘)
7	13:35-14:10	35						13:35-14:10
8	14:10-14:45	35						14:10-14:50 (40 分鐘)
9	14:45-15:45	60	Get-Set-Goal 時段				小 息	14:50-14:55 (5 分鐘)
							興趣小組	14:55-15:45 (50 分鐘)
	(15:42 預備鐘)		放 學 祈 禱					(15:42 預備鐘)
	15:45-15:55	10	放 學					15:45-15:55

小息(一)

10:00-10:15am

切勿奔跑及追逐

- 只在自己課室的樓層活動
- 可往圖書館
- 可在課室進食或下棋
- 必須上洗手間
- 不往其他樓層

課室午膳安排

在課室內吃午餐

可選擇家長送飯或
訂購供應商的午餐

進食午飯前祈禱

眼睛專注飯盒

家長義工協助派飯及餐具
(P.1-P.2)

自行收拾及
清潔桌面

餐 墊

識飲惜食，321！
Eat the right portion and stay healthy！
穀物類
Grains
肉類
Meat
蔬菜類
Vegetables
均衡飲食
Eat Healthy！
多做運動！
Sweat more！
隨時隨地喝杯水！
Be hydrated！
活力午餐

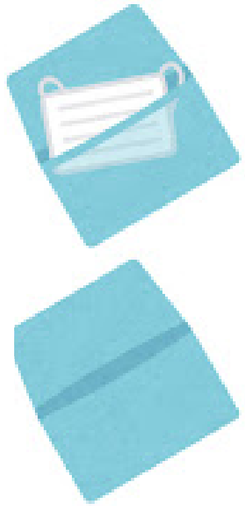
Eat the right portion and stay healthy !
穀物類
Grains
蔬菜類
Vegetables
均衡飲食
Be hydrated !
活力午餐

進食午飯前祈禱

消毒/清洗雙手

收拾桌面、拿出自己的餐墊(防疫隔板)

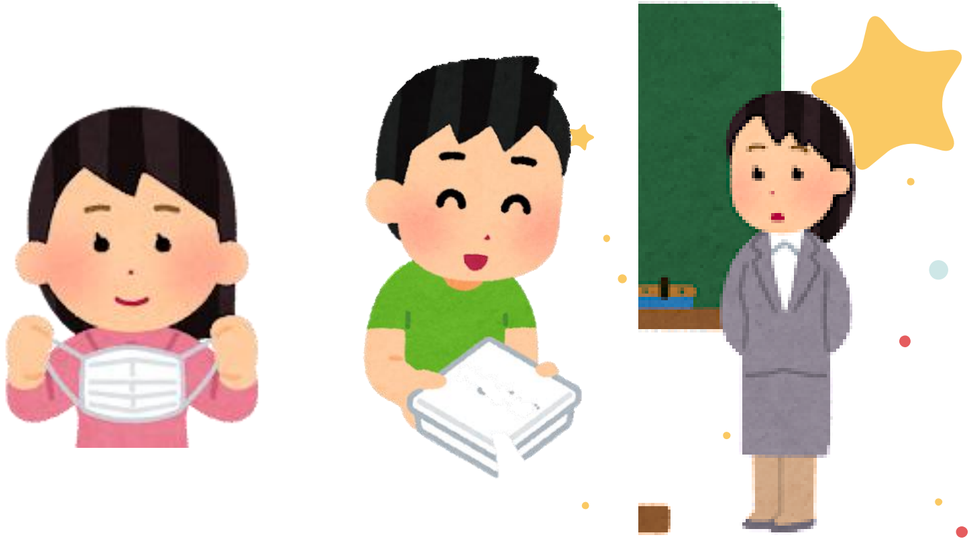
排隊或到走廊取飯/義工派餐具



自行收納口罩

專心安坐在自己的座位進食，不說話

學生需吃完飯盒
內的食物



吃完後，讓老師檢查

將飯盒和餐具擺
放回收容器內

清理桌面及餐墊

離開課室，
自由參與午間活動

午間活動
1:05-1:30

7/F 電腦室

5/F 圖書館 籃球場

4/F 401室視藝活動/
功課室

2/F 205室英語活動/
功課室

2/F 禮堂乒乓球/羽毛球

1/F 親親天父園地

G/F 操場跳繩
飯堂康樂園地

節次	週一至週四時間	佔時(分鐘)	一	二	三	四	五	週五時間
早課	08:30-08:50 (8:25 預備鐘)	20	早會 / 班主任課 / 早讀					08:30-08:50 (8:25 預備鐘)
1	08:50-09:25	35						08:50-09:25
2	09:25-10:00	35						09:25-10:00
	10:00-10:15	15	小 息 (一)					10:00-10:15
3	10:15-10:50	35						10:15-10:50
4	10:50-11:25	35						10:50-11:25
	11:25-11:30	5	小 息 (二)					11:25-11:30
5	11:30-12:05	35						11:30-12:05
6	12:05-12:40	35						12:05-12:40
	12:40-13:35 (13:30:預備鐘)	55	午 膳 及 午 間 活 動					12:40-13:35 (13:30:預備鐘)
7	13:35-14:10	35						13:35-14:10
8	14:10-14:45	35						14:10-14:50 (40 分鐘)
9	14:45-15:45	60	Get-Set-Goal 時段				小 息	14:50-14:55 (5 分鐘)
							興趣小組	14:55-15:45 (50 分鐘)
	(15:42 預備鐘)		放 學 祈 禱					(15:42 預備鐘)
	15:45-15:55	10	放 學					15:45-15:55

甚麼是GET-SET-GOAL？

GET-SET-GOAL時段已安排各式的活動讓學生參與:

功課指導/ 輔導/ 補課/ 課外活動/ 校隊訓練 等活動

你的 GOAL (預定目標)又是甚麼?

甚麼是GET-SET-GOAL？

你的 GOAL (預定目標)可以是於GET-SET-GOAL時段內：

- 完成大部分甚至全部的功課
- 參與校隊訓練/活動學懂一項技能
- 温習或參與輔導讓成績得以提升
- 主動閱讀，每週完成閱讀一本圖書

GET-SET-GOAL時段(2:45-3:45)

功課指導

認真完成功課
不明白，問老師

訓練/活動
輔導/補課

善用時間
裝備自己

GET-SET-GOAL時段(2:45-3:45)

訓練/活動/輔導/補課

學生須按通告列出的活動日子參與活動。
學生請充分利用時間做好你的GOAL(預定目標)參與活動的
學生請於14:45到禮堂集合

(每節課請寫好手冊、收拾好書包)

「全日制上課」為你帶來甚麼轉變？

可以和同學一起
吃午餐

提升自我照顧的能力
(例如：午膳、口罩處理)

學習善用時間

課堂時間每堂延
長了5分鐘

更多與老師和同學
相處的時間

星期一至四下午第9節為
Get-Set-Goal時段

但你們可以怎樣面對不同的轉變？

找信任的人傾訴
(例家人、老師、
同學…)

調整生活習慣
(例:晚上早點睡、
分配玩樂及完
成家課時間)

努力嘗試，
不要怕失敗

還有其他?

天主與我們同在
迎接全日制上課