

五育中學

NG YUK SECONDARY SCHOOL
PARENT HANDBOOK

家長手冊

二零二六至二零二七年度

2026-2027

德道



體操



體操



智



群



群

群



美



五育中學

2026-2027 家長手冊

家長手冊旨在整理本校提供予家長的各項支援及資訊，使家長對本校有扼要而全面的認識。本手冊於校網上發佈，並會按需要更新。家長如對手冊內容有疑問，歡迎與教職員聯絡，以獲得更詳細的內容。

目錄

<u>內容</u>	<u>頁數</u>
一、校訓、校徽、校歌.....	1
二、學校簡介.....	2-4
三、家校合作.....	5-6
四、學與教.....	7-11
五、培育工作.....	12-16
六、聯課活動.....	17
七、生涯規劃.....	18-23
八、獎勵.....	24
九、熱帶氣旋及暴雨警告.....	25
十、其他資料：校曆表、節錄：請假表、家長與學校通訊、 Teen Teen 健康生活計劃小冊子.....	26-30

一、校訓、校徽、校歌



創校：1978 年

校訓：立己達人

出自《論語·雍也》篇：「己欲立而立人，己欲達而達人。」

我們除要為自己打算外，更要為他人著想；把他人和自己看成一體。

校徽：五環底為白色，環邊為金色，「五育」二字為紅色。五環代表五育並連，同等重要，並代表五德：仁、義、禮、智、信。

校 歌

B^b 調 4/4

1 · 2	3 · 2		1	6	6	5		2 · 1	7	1		2	—	—	0	
nán	hǎi	hào	dàng	shī	shān	zhī	yáng	zhēn	xī	hǎo	shí	guāng				
南	海	浩	蕩	獅	山	之	陽	珍	惜	好	時	光				

1 · 2	3 · 2		1	6	6	5		2 · 3	4	7		1	—	—	0	
fā	zhǎn	gé	xìng	wú	yù	bìng	míng	zhāo	xī	lì	qián	chéng				
發	展	個	性	五	育	並	明	朝	夕	勵	前	程				

3 · 3	2	2		1 · 1	7	7		6 · 6	5	1		2	—	—	0	
fú	wú	shè	huì	yǒu	shǒu	yǒu	wéi	bó	ài	jiān	sī	wéi				
服	務	社	會	有	守	有	為	博	愛	兼	四	維				

1 · 2	3 · 2		1	6	6	5		2	3	4	7		1	—	—	0	
jūn	héng	zōng	hé	zhōng	xī	xiāng	jié	huī	huáng	jìn	dé	yè					
均	衡	綜	合	中	西	相	結	輝	煌	進	德	業					

二、 學校簡介

(一) 辦學團體

本校辦學團體為五育中學管治委員會有限公司，於 1978 年創立，成員為教育界、法律界、社會福利界及商界翹楚：

主席：	黃光耀先生 MH
副主席：	顏明仁博士
校監：	毛錫強律師 BBS
義務秘書：	劉信信博士
義務司庫：	麥永開先生
委員：	黃寶財教授、曾佩娟女士及吳潔容女士
顧問：	何鍾泰博士工程師 SBS MBE SBStJ 太平紳士、 李慶輝先生 BBS、區軼群博士及 邱可珍女士 MH 太平紳士

於 2008 年成立法團校董會，加入獨立校董、教員、家長及校友校董，成員如下：

辦學團體校董	其他校董
校監： 毛錫強律師 BBS	獨立校董： 凌潔心女士
主席： 黃光耀先生 MH	教員校董： 戎梓霖老師
副主席： 顏明仁博士	替代教員校董： 黃志豪副校長
秘書： 劉信信博士	家長校董： 李夢詩女士
司庫： 麥永開先生	替代家長校董： 陳立禮先生
校董： 曾佩娟女士及	校友校董： 王詠儀女士
吳潔容女士	當然校董： 馮潤儀校長
替代校董： 黃寶財教授	榮譽校董： 梁麗珍女士

(二) 辦學使命

本校以「立己達人」為校訓，辦學使命如下：

1. 使學生得到全面而均衡的教育，故學校命名為「五育中學」，即「德、智、體、群、美」五育並重。
2. 本校致力落實貫通中學階段的漸進式教育方針：初中階段實施全人均衡教育，著重發掘及啟迪學生的多元潛能與基礎能力；高中階段則著重提高學生學習興趣，指引學生依據個人能力選擇合適學科深造，在促進適性發展的同時，貫徹均衡教育的精神。
3. 學校採取綜合式教育，學生中學畢業時，不但有基本的人生知識，亦有一定的升學與就業基礎。
4. 學校中英並重，重視學生兩文三語發展。

(三) 校舍

由兩座校舍組成，所有課室配備 86 吋「互動顯示屏」，禮堂設 LED 顯示屏；有蓋操場設空調「室內運動場」及「智能測控體適能訓練及學習中心」。另亦設有智能農場實驗室、電腦輔助教學室、多媒體自學中心、創藝科技實驗室、設計與科技模組學習區、空中花園及天台花園；新翼校舍則設有圖書館、多媒體語言室及學生活動中心。一樓則設有「學校歷史廊」及地下則建有三十周年校慶紀念花園。

(四) 班級結構

級別	中一	中二	中三	中四	中五	中六*
班數	5	5	5	5	5	6

* 於 2020-21 年度獲教育局肯定，加開一班中一。

(五) 校舍開放時間

1. 學習日

	星期一至星期五*	星期六
時間	上午 7:30 至下午 6:00	上午 8:30 至下午 1:00

* 本校聘有自修室管理員，同學可於 1 樓自修室留校溫習至下午 7:30。

2. 學校假期

	星期一至星期五	星期六
時間	上午 9:00 至下午 4:30	上午 8:30 至下午 1:00

(六) 圖書館開放時間

1. 學習日

	星期一至星期五	星期六
時間	上午 8:30 至下午 5:00	上午 9:00 至中午 12:00

2. 學校假期

	星期一至星期五	星期六
時間	上午 9:00 至中午 12:00 下午 1:00 至下午 4:00	上午 9:00 至中午 12:00

(七) 相關組織

本校校務工作由不同組別推展。同時，亦與下列組織保持緊密聯繫。它們包括：

1. 學生會

學生自組內閣參選，並於每年 7 月由全校學生以一人一票選出，讓新一屆學生會於暑假期間開始籌備新學年工作。學生會代表定期出席校務委員會會議，與校長及各組主任商議校務發展。

2. 學生諮詢委員會

為學校與學生溝通的正規渠道。學校就學與教、學生培育及學生福利等事務徵詢各級學生代表的意見，使各項工作能切合學生的利益。

3. 家長會

成立於 1978 年，藉以加強家長與學校的聯繫，促使學校教育與家庭教育相輔相成。家長會設有幹事會，成員每年改選一次。作為家校之間的堅實橋樑，家長會除定期籌辦教養子女講座及親子活動外，更為學校發展提供意見及支持。

4. 校友會

成立於 1985 年，旨在凝聚歷屆校友力量。校友會一向關切母校發展，積極回饋母校；同時透過經驗分享與資源網絡，為在校學生提供升學及就業資訊，展現薪火相傳的優良傳統。

三、 家校合作

(一) 與班主任直接溝通

為使家長更清楚了解子女在校各方面的表現和需要，歡迎家長親自來校會見（請先致電預約）或致電聯絡班主任。本年度的班主任及級主任名單下：

班別	班主任	班主任	級主任
1A	梁詠琪	林 雋	葉芷淳 羅宇禮
1B	黎丞汧	劉佩琮	
1C	唐嘉莉	蔡嘉榮	
1D	陳景輝	李美玲	
1E	陳倚君	黃志楷	
2A	葉志康	葉慧德	彭詠詩 戎梓霖
2B	陳瀚滔	伍嘉藍	
2C	黃文浩	莊嘉雯	
2D	張希鈴	吳亦寧	
2E	姚俊傑	朱淑樺	
3A	黃家豪	李淑華	鄺慧敏 陳才源
3B	章晉銘	鍾爾桐	
3C	林冬虹	許瑋庭	
3D	陳耀曦	曾心怡	
3E	黃昊剛	陳柏伶	
4A 物理/歷史	謝偉傑	--	賴慧雄 姜宜彬
4B 生物	許佩珊	--	
4C 地理	鄒蕙冰	--	
4D 企財	胡樂彤	--	
4E 設技	陳祖怡	--	
5A 物理/歷史	黃家榮	--	王麗雯 馮漢榮
5B 生物	孫巧鈴	--	
5C 地理	黃德偉	--	
5D 企財	梁寶珊	--	
5E 設技	梁迪勳	--	
6A 物理	陳逸麟	--	郭麗安 蔡錦樂
6B 生物	張煜堯	--	
6C 歷史	黃言鳴	--	
6D 地理	蔡家明		
6E 企財	王榕坪	--	
6F 設技	林 妍	--	

(二) 出席家長晚會及親子師生活動

本校定期舉辦家長晚會，歡迎家長出席以了解學校最新情況。

23/1/2027 為親子師生活動，誠邀各家長報名參與。

本年度的家長晚會日期(星期五晚上 7:30)如下：

2026 年: 18/9, 9/10, 23/10(家長會就職典禮暨家長晚會), 11/12;

2027 年: 19/2, 19/3, 7/5, 25/6

(三) 表達意見或查詢

為提升教育質素，歡迎不同人仕對本校表達意見。家長可透過以下方法，就不同需要向各行政主任、負責老師反映意見或查詢，以便雙方保持緊密的溝通及聯絡：

1. 於辦公時間致電 : 26921870
 學校傳真 : 26950029
 學校網址 : www.nyss.edu.hk(網頁附家長會連結)
 學校電子郵件 : email@nyss.edu.hk
2. 出席家長晚會，向校長及老師反映意見。
3. 出席家長會活動，向老師反映意見。
4. 於家長日向班主任反映意見。

(四) 訊息傳遞

本校透過家長通告、eClass 訊息及學生手冊「學校與家長通訊」傳達各種訊息。家長通告分為以下三大類：

1. 家長通告：對象為全校學生家長。
2. 家長特別通告：對象為個別級或小組學生家長。
3. 學生活動通知書：對象為參與該項活動的學生家長。

(五) 運用 eClass Parent App 簽閱通告及查閱學生手冊：

請恒常登入，細閱通告，並於限期前簽署及回覆，以便本校處理及跟進。

四、學與教

(一) 開設科目

科目 \ 級別	中一	中二	中三	中四 及中五	中六
中國語文	✓	✓	✓	✓	✓
普通話	✓	✓			
英國語文	✓	✓	✓	✓	✓
閱讀學習				✓	
跨科組英語成長課				✓	
數學(必修部份)	✓*	✓*	✓	✓	✓
數學(延伸部份)(M1)				✓	✓
數學(延伸部份)(M2)				✓	✓
資訊及通訊科技	✓	✓*	✓	✓	✓
綜合科學	✓*	✓*			
物理			✓	✓	✓
化學			✓	✓	✓
生物			✓	✓	✓
中國歷史	✓	✓	✓	✓	✓
歷史	✓* 上	✓* 下	✓	✓	✓
地理	✓* 下	✓* 上	✓	✓	✓
旅遊與款待				✓	✓
經商	✓* 上		✓		
經濟				✓	✓
公民、經濟與社會	✓	✓ 下	✓		
公民與社會發展				✓	✓
企業、會計與財務概論				✓	✓
科技與生活	✓* [^]	✓* [^]			
設計與應用科技	✓* [^]	✓* [^]	✓	✓	✓
視覺藝術	✓* 下	✓*	✓	✓	✓
音樂	✓*	✓* 上	✓		
藝術教育				✓	✓
體育	✓	✓	✓	✓	✓

備註：*有英語延展教學課程 上/下於上或下學期上課 [^]兩科分組上課

(二) 學習評估

1. 統測、考試的分數分配如下：

	第一學段		第二學段		第三學段	
級別	平時分	考試	平時分	統測	平時分	考試
中一至 中五級	10%	20%	10%	20%	10%	30%

	上學期		下學期	
級別	平時分	考試	平時分	畢業試
中六級	10%	20%	20%	50%

- 統測、考試時間表將連同測考範圍於測考前兩星期以家長通告形式派發。
- 監考教師批准後，學生方可進入試場(課室或禮堂)。
- 除必須應用之文具外，其他物品(包括所有書籍、筆記簿、筆袋等)應放於座位下。
- 遲到超過半小時以上，考生可能將被取消考試資格及予以其他處分。
- 各級不設提早離開試場。
- 如在統測或考試期間缺席，請儘速聯絡校方，並按程序向班主任呈交請假證明。統測及考試均不設補考。
- 統測及考試期間，學生請勿申請事假；如因病缺席，必須呈交醫生證明書及家長信，否則作曠課及零分處理。
- 任何方式的作弊、企圖作弊或未有遵守指示，該考卷將被扣分，考生甚至將被取消考試資格，亦會予以其他處分。
- 考試期間如教育局宣布學校停課，則該日考試會順延至下一個考試日補考。

(三) 上課時間

半天上課時間表

【9月3日(四)至9月11日(五)、11月10日(二)、12月4日(五)、3月3日(三)、6月2日(三)、6月21日(一)至6月23日(三)適用】

課節	星期一至四 35 分鐘/節
早會	8:00-8:15
預備上堂	8:15-8:20
1	8:20-8:55
小休	8:55-9:00
2	9:00-9:35
小息	9:35-9:55
3	9:55-10:30
小休	10:30-10:35
4	10:35-11:10
小休	11:10-11:15
5	11:15-11:50
小息	11:50-12:05
6	12:05-12:40
小休	12:40-12:45
7	12:45-13:20
班主任節	13:20-13:30

課節	星期五 45 分鐘/節
早會	8:00-8:20
預備上堂	8:20-8:25
1	8:25-9:10
小休	9:10-9:15
2	9:15-10:00
小息	10:00-10:20
3	10:20-11:05
小休	11:05-11:10
4	11:10-11:55
小休	11:55-12:00
5	12:00-12:45
班主任節	12:45-12:55

平日上課時間表

【9月14日(一)起適用】

課節	星期一至四 45 分鐘/節
早會	8:00-8:20
預備上堂	8:20-8:25
1	8:25-9:10
小休	9:10-9:15
2	9:15-10:00
小息	10:00-10:20
3	10:20-11:05
小休	11:05-11:10
4	11:10-11:55
小休	11:55-12:00
5	12:00-12:45
午膳	12:45-13:55
預備上堂	13:55-14:00
6	14:00-14:45
小休	14:45-14:50
7	14:50-15:35
班主任節	15:35-15:45

課節	星期五 45 分鐘/節
早會	8:00-8:20
預備上堂	8:20-8:25
1	8:25-9:10
小休	9:10-9:15
2	9:15-10:00
小息	10:00-10:20
3	10:20-11:05
小休	11:05-11:10
4	11:10-11:55
小休	11:55-12:00
5	12:00-12:45
午膳	12:45-13:55
預備上堂	13:55-14:00
6 及 7	下午各級學習活動 14:00-15:35
中一至中三級 班主任節	15:35-15:45

* 中一至中三級「跨科組學習時段」：逢星期一下午 3：35 - 4：05。

(四) 課後活動或補課規劃

1. 各級課後活動 / 補課規劃(星期一至四)

級別	星期一	星期二	星期四
中一	跨科組 學習時段	ELA* (全級英文成績首 40 名)/ 功課輔導班	港島中學英語交流活動 (部分同學)/ 功課輔導班
中二		功課輔導班	港島中學英語交流活動 (部分同學)/ 功課輔導班
中三		功課輔導班/ TSA 補課 (部分班別)	功課輔導班/ TSA 補課 (部分班別)
中四至 中六	中/英文 補課	公民/數學/M1/M2 補課	X1/X2 補課

* ELA：英語延展課程。

星期三：本校會議或小組活動。

2. 各級下午學習活動/補課規劃(星期五)

級別	中一至中三	中四	中五	中六
活動/ 補課	一人一體科 藝課程	M1/M2 + ApL*	M1/M2 + ApL*/ 溫習課	M1/M2 + 數學補課/ 溫習課/OLE/ 外出活動

備註：

* ApL，即應用學習課程(Applied Learning Courses)：

1. 中四級同學：

- a. 所有同學必須修讀 ApL (修讀 M1/M2 同學除外)，如因特別原因不欲修讀，請家長以書面形式向校長申請。獲准不修讀 ApL 的同學，須於星期五留校參與其他課程或自修。
- b. 可選於星期五下午或星期六的 ApL 課程。如修讀星期六 ApL 課程，則星期五下午可留校自修或放學。
- c. 修讀 M1/M2 同學可自行決定是否報讀星期六的 ApL。
- d. 完成中四 ApL 課程才可退修。退修 ApL/M1/M2 的同學於 27-28 學年升讀中五時的星期五下午，須留校參與其他課程或自修。
- e. 同學於 2027-28 中五下學期最多只可退修 ApL 及一科選修科，即 2028-29 每位中六同學最少須於 DSE 報考 4 科必修科及一科選修科。

2. 中五級同學：

- a. 修讀星期六 ApL 課程的同學，於星期五下午可留校自修或放學。
- b. 退修 ApL/M1/M2 的同學，於星期五下午須留校參與其他課程或自修。
- c. 同學於 2026-27 中五下學期最多只可退修 ApL 及一科選修科，即 2027-28 每位中六同學最少須於 DSE 報考 4 科必修科及一科選修科。

3. ApL 課程考勤處理與校內程序相同，同學缺席課堂將計算在出席率之中，請假同學必須向班主任申請銷假。

五、 培育工作

本校秉持「德、智、體、群、美」五育並重的辦學宗旨，致力培育學生成為良好公民，立己達人，服務社會。為建立優良校風、培育自律精神，特訂立以下學生守則，全體學生務須嚴格恪守。

（一）一般守則

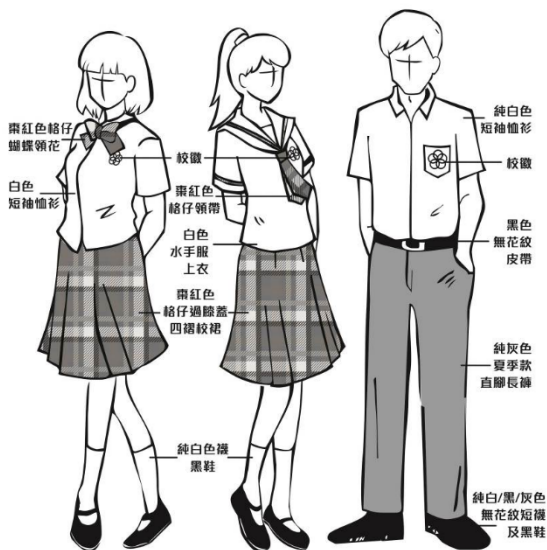
1. 應以身為五育學生為榮。無論在校內或校外，必須保持良好行為。
2. 須尊敬師長，接受教導，專心向學。同學間應互相關愛、尊重，恪守團體紀律。
3. 須準時上學，放學後依時回家。
4. 須培養良好品德，愛惜公物，重視衛生，保持校舍清潔。
5. 須依時繳交老師指定之作業。
6. 須安靜地上落樓梯或行經通道。
7. 進入校長室、校務處、各特別室及貯物室，須先得到老師或職員批准。
8. 在校內集會、結社、募捐，須先得校長及負責老師批准。若需張貼標語及海報，須由老師批准，經校務處蓋印後始能張貼。
9. 不應攜帶貴重物品、飾物及其他與課堂無關之書刊、電子產品或報章等回校。
10. 拾遺財物，須交由老師或校務處處理。
11. 高中學生於午膳時間可於課室內用膳。除午膳時間外，如無老師批准，學生不可在小賣部以外地方進食。

(二) 校服及儀表準則

1. 學生的校服及儀表以端正純樸為原則。
2. 學生在上課日回校，必須按時間表穿著整齊校服或運動服。
3. 學生在非上課日回校，必須穿著整齊校服、運動服或於當天進行訓練的校隊服飾。
4. 校服式樣、顏色及質料以校務處展示之樣本為準，如未依校服儀表之規格，學校將即時令其修改並予處分。校服儀表之規定，如未有盡善之處，由學生培育組予以解釋。

校 服	夏 季	男	女
		1. 純白色短袖恤衫，明袋，無褶，無任何花樣，袋上配校徽。 2. 純灰色直腳的確涼長褲。 3. 黑色無花紋（銀色或金色細扣）皮帶，皮帶闊度最多為4cm。 4. 純白色背心或白色杏領內衣。 5. 純白/黑/炭灰色無花紋短襪，襪筒高於腳眼5厘米。	- 初中： 1. 白色水手服上衣，配校徽。 2. 棗紅色格子領帶。 3. 棗紅格子過膝蓋四褶校裙，配白色連身底裙。 4. 純白色短襪，襪筒高於腳眼5厘米。 - 高中： 1. 白色短袖恤衫，配校徽。 2. 棗紅格子蝴蝶領花。 3. 棗紅格子過膝蓋四褶校裙，配白色連身底裙。 4. 純白色短襪，襪筒高於腳眼5厘米。
	冬 季	1. 白色長袖恤衫，明袋，無褶，無任何花樣，袋上配校徽。 2. 炭灰色直腳絨西褲。 3. 校夾。 4. 純白色內衣。 5. 純白/黑/炭灰色無花紋短襪，襪筒高於腳眼5厘米。	- 初中： 1. 白色圓領（匙羹領）長袖恤衫，左胸位置縫有校徽。 2. 灰黑白格子蝴蝶領帶。 3. 灰黑白格子半截裙，有底夾裡。 4. 純白或炭灰色無花紋長襪，襪筒高於腳眼5厘米及低於膝蓋。 - 高中： 1. 白色修腰尖領長袖恤衫，左胸位置縫有校徽。 2. 灰黑白格子蝴蝶領花。 3. 灰黑白格子半截裙，有底夾裡。 4. 純白或炭灰色無花紋長襪，襪筒高於腳眼5厘米及低於膝蓋。
	外 衣	1. 黑色V領長袖學校毛衣，左胸位置有「NYSS」字樣。 2. 灰色圓領學校衛衣，左胸位置有「NYSS」字樣。 3. 帶帽雙面學校外套（校服需配黑色衛衣料面/體育服需配藍炭灰拼色風衣料面）。 4. 黑色學校運動外套。 5. 當天文台發出寒冷天氣警告，同學可穿黑色羽絨襖，女同學可穿灰色長褲、灰色褲襠或冬季體育服。	
	鞋	1. 黑色平滑暗面無花紋、無裝飾、無車線（除黑色以外）之圓頭學生款皮鞋，鞋跟高度在3厘米以下。	
	運動服裝	1. 依社色學校短袖運動衫。 2. 黑色平腳印有校名簡稱短褲。 3. 黑色學校運動長褲。 4. 白色運動鞋。	
	髮 型	1. 髮型端正純樸，頭髮需在衣領、眼眉及耳朵之上。 2. 無任何形式燙髮。	1. 微捲曲髮或平腳直髮，髮長垂肩時要束好。 2. 只可用純色橡皮筋、絲帶或髮夾。
	儀 表	1. 學生之校服及儀表以端正純樸為原則。 1. 保持頭髮原本的顏色，無任何形式令頭髮變色或定型，例如染髮、焗油、噴雙氧水、過度吹燙、使用定型劑等，避免標奇立異的髮型。 2. 保持儀容整潔，不可化妝或使用任何有色護膚品等。 3. 眼鏡片要透明無色，不應戴戒指、手鐲、耳環、耳針、頸鏈等飾物，或佩戴新潮眼鏡。 4. 保持指甲清潔，不可留長或塗指甲油。	

校服樣式 - 夏季校服

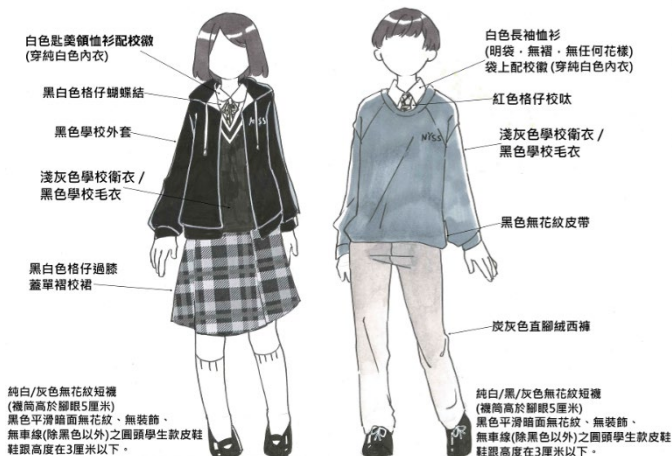


高中

初中

[繪圖：袁海彤同學]

校服樣式 - 冬季校服



(三) 遲到及早退

1. 遲到：學生遲到時須在校門接待處領取「遲到登記表」及交出手冊，經培育組老師簽署後才可進入課室。手冊需交給即堂老師簽署，再交班主任簽署，回家後亦需交家長簽署。本校規定學生每3次遲到記缺點1次，至第8次遲到則每次遲到記缺點1次。
2. 早退：學生因病或有事要早退，須得校方批准，並須由家長到校接走。離校前須填寫早退表，由校務處審核，並交校門接待處工友後方可離校。

(四) 請假細則

1. 學生如因生病或突發事故以致不及預先請假者，家長或監護人需於當天早上7:30至8:00期間致電通知校務處(26921870)請假，惟事後必須於兩個上學天內填寫手冊第12至13頁補辦請假手續，否則作曠課處理。
2. 請病假兩天或以上，除家長或監護人簽署請假信外，須繳交醫生證明書，否則作曠課處理。
3. 學生因事請假，須於事前兩日由家長或監護人簽署請假信，送呈班主任轉交培育主任批准。為促進學生學習，家長應避免於聖誕節、農曆新年、復活節及暑假前後請事假。
4. 在任何學段，若學生告假之日數超過該學段上課日數百分之十者，則須向校長提出申請，並獲特別批准後，才可參加學段測驗或考試；如全年出席率未達百分之九十者，則不予升班。統測及考試期間，學生請勿申請事假；如因病缺席，則必須呈交醫生證明書，否則作曠課及零分處理。
5. 學生如連續缺課，本校須將有關記錄上報教育局。

(五) 退學

學生如退學，家長或監護人必須以書面通知本校，並在信內簽署或加蓋印鑑。

(六) 處分及改過

1. 學生如違反任何校規，將視情節輕重，分別予以留堂、口頭警告、書面警告、紀錄性處分、停課、停學及退學等處分。
2. 記過處理：3 缺點等於 1 小過，2 小過等於 1 大過。若累積至 3 大過，學生將被視為操行不合格，需要留班，甚至開除學籍。學生如犯刑事案件或嚴重道德操守問題行為，為學校難以接受者，校方得根據教育條例，予以停學處分或開除學籍。
3. 向善計劃：為鼓勵同學改過，被記過學生可參與由培育組、社工等舉辦的活動，以反思及改過其需修正之行為。若表現良好者，則可取消一定數量的缺點。

(七) 操行品評

為鼓勵學生準時上學，專注學習，對人有禮，關懷別人，並積極參與活動及服務，操行評級分為以下 5 個範疇，以全面反映學生表現：

- (i) 考勤：準時上學及出席率理想
- (ii) 勤學：專注上課、積極參與課堂活動；努力完成功課、按時交齊功課等
- (iii) 禮儀：對人有禮，行為守規，儀容整潔
- (iv) 合群：關懷他人、積極參與活動，與人和諧共處等
- (v) 服務：擔任不同服務崗位，盡責地履行所屬職務

(八) 輔導服務

本校設有專業的輔導團隊，由香港青少年服務處派駐的 2 名社工，聯同 3 位校內輔導員，全面支援及照顧學生在成長階段的各項需要。歡迎家長致電預約社工或輔導員，傾談子女的成長問題。

社工	輔導員
石美琪姑娘	鄒寶娟姑娘
陳巧萍姑娘	潘健愷先生
	張佳霖姑娘

六、 聯課活動

(一) 課外活動詳情

本校除了「初中一人一體科藝」、「高中其他學習經歷」課程及不同科目的學會外，亦設有不同類別的課外活動，為同學提供多元化的學習機會，以擴闊他們的知識領域和視野，及發展多元智能；表現優秀的同學更會代表學校參與校外比賽，為校增光。本學年供同學選報的課外活動如下：

類別	項 目	集會日期及時間*	項 目	集會日期及時間*
體育	男子籃球	逢星期一及四 下午 5:30-7:30	田徑	逢星期二及四 下午 5:00-7:00
	男子足球	逢星期二及五 下午 4:15-6:15	匹克球	逢星期三 下午 4:00-5:30
	男子排球	逢星期三及五 下午 4:00-6:00	手球	逢星期三及五 下午 4:00-6:00
	女子排球	逢星期二及五 下午 4:00-6:00	單車	逢星期五 下午 4:00-6:00
	欖球	逢星期一 下午 4:00-5:30	乒乓球	逢星期五下午 4:00-6:00 逢星期六上午 9:00-11:00
藝術及興趣類	舞蹈組	逢星期一及三 下午 4:45-6:15	基督徒團契	逢星期五 下午 1:10-1:55
	管樂團	逢星期二 下午 4:00-6:00	桌遊學會	不定期
	無伴奏合唱	逢星期三 下午 4:00-6:00	奧數學會	不定期
	雜耍	逢星期三 下午 4:00-5:30		
服務類	混合旅童軍	逢星期五 下午 2:00-3:35	校園電視台	不定期
	公益少年團	不定期	升旗隊	不定期

* 各項活動的具體舉行日期及詳情，負責老師將稍後另函通知家長。

(二) 選報課外活動規則

1. 學生最多只可選報兩項課外活動。
2. 學生所選報課外活動的集會日期不可相撞。
3. 學生不得無故缺席課外活動。
4. 如要退出課外活動，必須獲所屬課外活動負責老師及課外活動主任同意。

七、生涯規劃

(一) 協助子女進行生涯規劃

家長在子女的生涯規劃中擔任極為重要的角色。透過了解子女性格和能力、發掘他們的潛能、傳遞正確的價值觀，父母能協助子女規劃和制定不同階段的目標，以實現他們的理想。

家長可根據以下步驟，協助子女制定他們的升學就業計劃：

步驟	策略
1. 了解自我	多與子女溝通，幫助他們了解和發展自己的興趣、能力和志向，亦可與老師多溝通以了解子女的優點和弱點。同時給子女足夠的空間讓他們能獨立思考，協助他們更加了解自我。
2. 尋找探索	主動與子女共同尋找和探索各類資料，並提供適當意見及協助他們。
3. 整合評估	陪同子女整合各類資料，衡量相關因素，例如時間、能力、人物、限制，然後引導他們收窄範圍和作出評估。
4. 制定計劃	經評估後，協助子女擬定相關計劃，訂立短期目標和方向。
5. 實踐計劃	支持和鼓勵子女努力嘗試，逐步實踐目標和計劃。
6. 檢討反思	協助子女實踐目標的過程中，不斷檢討和反思，思考是否與當初訂立的計劃一致，從而檢討和改善計劃，努力向目標前進。

在不同學習階段，子女的性格表現會有所不同。家長適時的支援不但可以促進子女的全人發展，使其更有自信去制訂目標及實現理想，更可提升親子關係。

初中階段

子女性格表現	家長的角色
● 開始踏入青春期的生理產生變化 ● 容易受到朋輩影響 ● 自尊心和獨立意識較強 ● 希望得到別人認同	● 了解子女的興趣、能力和方向（包括目標及理想的職業） ● 協助子女了解各種職業，包括引導子女搜尋相關資訊 ● 鼓勵子女多參與課外和社會服務活動 ● 鼓勵子女訂立短期和長期目標，然後逐步實現及於適當時反思和修訂目標 ● 與學校多溝通，了解子女學習情況和困難 ● 給予子女適當的自由度，讓他們發揮所長

高中階段

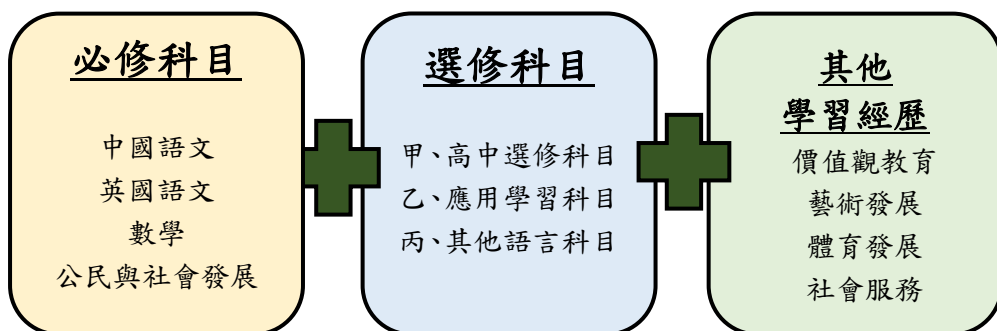
子女性格表現	家長的角色
● 變得成熟、更有責任感 ● 開始思考關於將來的問題 ● 關心社會時事問題 ● 對自我有一定程度的了解	● 相信子女有能力獨立做決定 ● 與子女一起了解各類升學資訊，協助子女制定升學就業計劃 ● 鼓勵子女參加工作體驗計劃 ● 協助子女認識多元出路、就業趨勢，以及社區資源

高中選科資訊

中三同學於下學期會進行高中選科，本校除了為同學提供選科工作坊及選科輔導外，亦會於下學期家長日舉辦高中選科講座，讓家長及子女進一步了解高中選科事宜。家長亦可參考以下有關高中選科的資訊，聆聽子女的意見和多作討論，增加了解彼此的想法。

1. 高中學制

高中課程由3個部分組成，包括核心科目、選修科目和其他學習經歷。同學需要修讀4個核心科目和3或4個選修科目，以及參與其他學習經歷。



同學完成高中課程後，會參加香港中學文憑考試(DSE)。

2. 文憑試甲類科目採用水平參照模式匯報成績。考生在甲類科目的表現分為五個等級(1-5級)，第5級為最高等級。獲第5級的考生中表現最佳者會獲「5**」，隨後表現較佳的則以「5*」標示。表現低於第1級的會標示為「不予評級」。同學於文憑試的成績會直接影響他們中六畢業的升學出路，因此慎選高中科目甚為重要。

3. 文憑試乙類科目--應用學習，是高中其中一類選修科目。
學生成績匯報分為三級：

應用學習科目成績	等同中學文憑考試甲類科目
達標並表現優異(II)	第4級或以上成績
達標並表現優異(I)	第3級成績
達標	公務員事務局在聘任公務員時，接受應用學習科目「達標」的成績

4. 本校高中科目組合

必修科	中國語文、英國語文、數學、公民與社會發展科					
選修科 1	物理	生物	歷史	地理	企業、會計與財務概論	設計與應用科技
選修科 2	化學	中國歷史	經濟	視覺藝術	資訊及通訊科技	旅遊與款待
選修科 3 及/或 4	數學延伸部分（單元一）/（單元二）及/或應用學習					

5. 高中編科政策

根據中三學生選科意願、與選修科有關之科目成績及全年總成績進行編科。

同學會分別獲編以上選修科 1、選修科 2 及選修科 3 每項類別中的其中一科。修讀數學延伸部分的同學可自由選擇修讀應用學習。

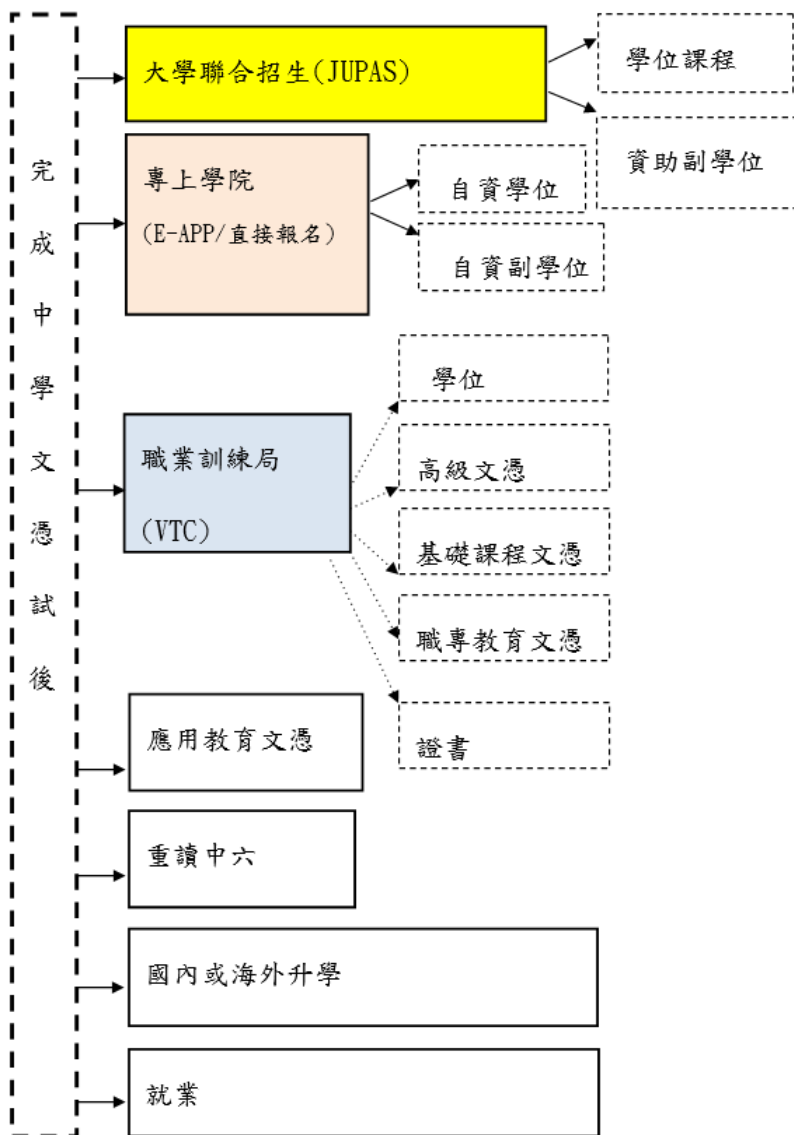
6. 家長的支援

- (1) 了解孩子的情況、能力
- (2) 支援孩子的需要
- (3) 尊重孩子的意向
- (4) 體諒孩子在作出選擇時的困難和混亂
- (5) 與孩子討論其興趣和嗜好，共同找出踏上成功之路的方法

宜	不宜
了解子女的興趣、潛能及能力。	指責子女的學習能力或與他人作比較。
與子女一起傾談他/她的選科意向，多聆聽，並予以正面肯定。	把自己的意願及對子女的期望強加於子女身上。
與子女談談其志向、目標及未來理想的職業。	以個人對科目的觀感作為子女選科的考量。

(二) 高中出路資訊

1. 高中多元出路



2. 文憑試成績與出路

入學成績要求*						出路選擇	
中	英	數	公 社	選 修	選 修		
3	3	2	達 標	3	3	<u>資助學位</u> 港大、中大、科大 理大、城大、浸大	<u>SSSDP 學位、 自資學位</u> 八大以外院校
3	3	2	達 標	2	2	<u>資助學位</u> 嶺大、教大	
2	2	222/達標			自資副學位、資助/SSSDP 副學位		
未能滿足副學位 最低成績要求						基礎課程文憑、職專文憑、應用教育 文憑/其他證書	

*備註：

(i) 學士學位課程

個別院校、學系或課程將應用學習科目視為選修科目、給予額外分數或作為額外的輔助資料。

(ii) 副學位課程

申請人可提交應用學習科目的成績，以滿足其中一個科目(中、英除外)之入學要求。

八、獎勵

(一) 獎學金

獎勵於公開試中成績優異的學生，以及各級於成績和體藝活動表現傑出的學生：

- (i) 公開試成績優異：中六級設 3 名，分別獲得\$2000、\$1500、\$1000 書券；每科獲得 5*或 5**同學均可獲得\$200 書券；
- (ii) 各級傑出學生，將獲發書券：
 - (a) 每學段各班考獲前 3 名同學；
 - (b) 全年最佳學業成績進步獎，每級 1 名；
 - (c) 會德豐「傑出體藝成就獎」，全校每年 5 名。

(二) 傑出學生境外學習團

由 2013 年 8 月起首辦，每年前往不同國家或城市，以學習為本，每年設有學習主題，重視行程編排，讓學生得益。學生名額約為 26 人，並由老師帶領，優異學生(操行必須良好)包括：

- (i) 學業：中一至中五各級成績首兩名(10 至 12 名)；
- (ii) 品德：全年操行表現優異(2 名)；
- (iii) 體藝：會德豐傑出體藝成就獎得主(5 名)；
- (iv) 領袖及服務：傑出長期服務獎(2 至 4 名)；
- (v) 全人發展：中一至中五「自我成就獎勵計劃」(SAS)鑽石獎得主(5 名)；

(三) 本校另設有「五育中學獎學金」、「家長會獎學金」、「學科成績優異獎學金」及「學業進步獎學金」等。

(四) 獎狀及獎勵計劃：「學生服務優異獎」、「學生長期傑出成就服務獎」、「考勤優異獎」、「勵行獎」(即操行表現良好)、「自我成就獎勵計劃」、「Teen Teen 健康生活」及「叻仔叻女日日賞」等。

(五) 記功表揚：學生若有優秀表現，如積極參與服務、為校爭光等，將獲提名記優點。3 優點等於 1 小功，2 小功等於 1 大功。

九、 熱帶氣旋及暴雨警告

(一) 熱帶氣旋襲港

1. 在早上上課前，天文台懸掛 8 號暴風或以上信號，教育局局長會經電台及電視台廣播通知家長應否讓子女上學。請家長留意早上 6 時 15 分的教育局廣播宣布，隨後亦會定時重覆宣佈。
2. 在上課期間，當天文台懸掛 8 號暴風或以上信號，學校便會停課，並會安排學生在安全情況下離校回家。

(二) 持續大雨(天文台發出紅色或黑色暴雨警告信號)

1. 信號在上課前發出，學校將會停課，學生應留在家中。
2. 如信號在學生上學途中發出，在情況許可下，學生應繼續回校，學校會安排學生留在校內，直至情況安全才可回家。而到校的學生須跟從下列程序：
 - (i) 先向在校員工登記報到。
 - (ii) 向校務處借用電話，與家長聯絡，請家長來校接回家或在確實安全的情況下，由在校員工安排離校回家。
 - (iii) 離校前必須向在校員工報告及登記。
 - (iv) 如回家途中遇到惡劣或危險情況，應先找安全的地方暫避，待情況好轉，才作進一步行動。若在安全情況下，亦可再回校暫避。
3. 如警告信號在上課時間內發出，學校會繼續上課至放學時間，並在安全的情況下，才會讓學生離開。如家長欲親自接子女離校，可致電與校務處聯絡，學校將作出適切安排。

(三) 原定上課日及考試安排

1. 倘遇教育局宣布停課，當天原定之上課日將會取消。
2. 如在考試期間，教育局宣布停課，當天的考試會順延至下一個考試日進行。

十、其他資料

(一) 校曆表(2026 年 8 月 21 日版，若有修訂，將適時公布)

月份	日	一	二	三	四	五	六	備註/假期/事項/行事摘要	月份	日	一	二	三	四	五	六	備註/假期/事項/行事摘要
9 月份			1	2	3	4	5	1/9 開學禮；2/9 班務日 3-11/9 半天上課 9/9 社團聯日 10/9 下午中四及中五級班本外出活動 14-18/9 齊宵食早餐 18/9 下午中一至中三及中六級班本外出活動 19/9 家長晚會 19/9 職員發展日 21-25/9 關愛周 26/9 中秋節翌日 28/9-2/10 關愛周 29/9 按星期時間表上課 30/9 校務會議	3 月份		1	2	3	4	5	6	1-3/3 中六試後對卷 3/3 半天上課(下午中六假期) 4-12/3 下學期假期 5/3 教師發展日；學界長跑 13/3 中一自行收生面試 19/3 下學期旅行 19/3 家長晚會 24/3-2/4 復活節假期
	6	7	8	9	10	11	12	13		7	8	9	10	11	12	13	
	13	14	15	16	17	18	19	20		14	15	16	17	18	19	20	
	20	21	22	23	24	25	26	27		21	22	23	24	25	26	27	
	27	28	29	30						28	29	30	31				
10 月份					1	2	3	1/10 國慶日 3/10 中二級服務學習(QC、2E) 5-30/10 社團排球比賽 7-10/10 傑出學生境外學習團 9/10 家長晚會 15-16/10 第 49 屆陸運會(馬鞍山運動場) 18/10 重陽節 19/10 重陽節翌日 21/10 操行小組 23/10 家長會暨晚禮堂家長晚會 27/10、29/10 下午中一級試前溫習課	4 月份					1	2	3	5/4 清明節 6-22/4 社團籃球比賽 14/4 校務會議 16/4 下學期全方位學習 20/4 按星期五時間表上課(下午第 2 學段頒獎禮) 21/4 五育開禮日 23/4 下學期家長日 26/4 家長日補假 28/4 或 29/4 中三級 TSA 說話評估
	4	5	6	7	8	9	10	4		5	6	7	8	9	10		
	11	12	13	14	15	16	17	11		12	13	14	15	16	17		
	18	19	20	21	22	23	24	18		19	20	21	22	23	24		
	25	26	27	28	29	30	31	25		26	27	28	29	30			
11 月份	1	2	3	4	5	6	7	9/11 學界越野賽 10/11 半天上課(下午教師發展) 11-20/11 第 1 學段考試 25/11 填色日 27/11 上學期旅行	5 月份						1	1/5 勞動節 3/5 後備中三級 TSA 說話評估日 5/5 社團聯誼比賽 7/5 家長晚會 12/5 按星期四時間表上課 13/5 佛誕 17-21/5 人文學科周 18/5、20/5 下午中一級試前溫習課 19/5 操行小組 25/5 按星期五時間表上課(下午藝藝大匯演) 28/5 半天上課(下午中一至中三級回家溫習)	
	8	9	10	11	12	13	14	2		3	4	5	6	7	8		
	15	16	17	18	19	20	21	9		10	11	12	13	14	15		
	22	23	24	25	26	27	28	16		17	18	19	20	21	22		
	29	30						23		24	25	26	27	28	29		
12 月份			1	2	3	4	5	4/12 半天上課 6/12 多元學習體驗日暨升中資訊日 7/12 資訊日補假 11/12 家長晚會 16/12 按星期五時間表上課 18/12 活動日 21/12-2/1 聖誕節及新年假期	6 月份			1	2	3	4	5	2/6 半天上課(下午教師發展) 3/6 下午校務會議 3-18/6 下學期考試 9/6 端午節 17-18/6 中三級 TSA 書寫評估 21-23/6 半天上課(試後對卷) 23/6 後備中三級 TSA 書寫評估日 24/6-9/7 試後活動 25/6 家長晚會 29/6 社團舞蹈比賽
	6	7	8	9	10	11	12	6		7	8	9	10	11	12		
	13	14	15	16	17	18	19	13		14	15	16	17	18	19		
	20	21	22	23	24	25	26	20		21	22	23	24	25	26		
	27	28	29	30	31			27		28	29	30					
1 月份						1	2	3/1 按星期五時間表上課；下午社團長跑 3/1 上學期全方位學習 10/1 下學期開學 11-15/1 生命教育周 14/1 校務會議 17/1 上學期家長日 18/1 家長日補假 20/1 操行小組 23/1 親子聯生活動 25、27、29/1 學界日遊賽 29/1「自主學習」聯校教師發展日	7 月份					1	2	3	1/7 香港特別行政區成立紀念日 3/7 第 49 屆畢業典禮 5/7 畢業典禮暨補課 6/7 社團聯誼及學生會選舉 8-9/7 中一註冊 9/7 結業禮、傑出學生表揚宴會 10/7 中一新生導生計劃；家長座談會 12/7-31/8 暑假 13/7 中一編班試 14/7 中學文憑試放榜 15/7 及 16/7 各級補考；17/7 後備補考日
	3	4	5	6	7	8	9	4		5	6	7	8	9	10		
	10	11	12	13	14	15	16	11		12	13	14	15	16	17		
	17	18	19	20	21	22	23	18		19	20	21	22	23	24		
	24	25	26	27	28	29	30	25		26	27	28	29	30	31		
2 月份		1	2	3	4	5	6	2/2 按星期五時間表上課(下午第 1 學段頒獎禮) 3/2 教師發展日 4/2-13/2 農曆新年假期 15-26/2 中六畢業試 15-19/2 英文周 22-26/2 中文周 19/2 家長晚會 20/2 中二級服務學習(2A、2B、2D) 26-28/2 荷里活廣場「慈運敬老閣」	8 月份	1	2	3	4	5	6	7	3-13/8 升中五及升中六試留校溫習課 17-24/8 中五升中六暑期上課
	7	8	9	10	11	12	13	8		9	10	11	12	13	14		
	14	15	16	17	18	19	20	15		16	17	18	19	20	21		
	21	22	23	24	25	26	27	22		23	24	25	26	27	28		
	28							29		30	31						

◊ 半天上課 △ 按其他星期上課 ○ 公眾假期 ○ 學校假期 _ 考試/統測 □ 特別事項 ◇ 中一至中三級「一人一體科藝」(下午 2:00 至 3:35)

* 中四及中五級應用學習課程(ApL) (21 節) # 星期五下午各級安排將另表列出

(二) 請假表(學生手冊 P.12-13)

請假表

請假 ¹ 事由	期 限 ²	家長 簽署	班主任 簽署	訓導 主任 批核 (如適用)	銷 假 ³	備 註
	月 日 節起 月 日 節止				月 日	
	月 日 節起 月 日 節止				月 日	
	月 日 節起 月 日 節止				月 日	
	月 日 節起 月 日 節止				月 日	
	月 日 節起 月 日 節止				月 日	
	月 日 節起 月 日 節止				月 日	
	月 日 節起 月 日 節止				月 日	
	月 日 節起 月 日 節止				月 日	

註：

1. 如因事請假，必須於兩個上學天或以前向培育主任申請。詳情參閱手冊第 124 頁。
2. 如請病假兩天或以上，必須提交醫生證明書。
3. 同學於請假後，須於兩個上學天內向班主任銷假，否則作曠課處理。

(三) 學校與家長通訊（學生手冊 P.18-20）

學校與家長通訊

日期	通訊事項	老師 簽署	家長 簽悉

(四) Teen Teen 健康生活計劃小冊子(節錄)



TEEN TEEN 健康生活計劃 CHECKLIST

(請每天檢視自己當日的狀態，並在完成的項目加「✓」)

3/9-9/9/2026

我做到:	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED
進食早餐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
準時上學	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
執整書包	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
做功課	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
活動15分鐘	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

選出你的「心靈超能力」

做得十分好  回顧過去的日常記錄，你覺得自己在以下哪一個方面做得最好或進步最多？請圈出一個或多個，並寫下一句原因：

感恩心

每天寫下一件好事，
感謝身邊的人，活出
美好品德。

堅毅心

【Resilience 抗逆力】

面對中學新挑戰與功課壓力時，越挫越勇！

活力心

【Rest 休息】

每天充足睡眠，讓身體充分休息，保持強健體魄。

關愛心

【Relationship 人際關係】

主動關心身邊人，建立互助支持的友誼。

欣賞心

【Relaxation 放鬆】

欣賞生活的美好，懂得適時放鬆，維持內心平靜。

TEEN TEEN 健康雙周小反思

你真棒，知道過去兩個星期你已盡力做好



請靜下心來，回顧過去這段日子的生活，並回答以下簡單的問題：

好好吃:均衡飲食



營養食物: 經常 / 間中 / 甚少

少油少鹽: 經常 / 間中 / 甚少

定時正餐: 經常 / 間中 / 甚少

好好睡: 作息有時



平日睡覺時間: _____ (時間)

平日起床時間: _____ (時間)

平均睡眠時間: _____ (小時)

健康生活
四大關鍵

整體評分指數

1 2 3 4 5 6

好好動:健康體魄



每日最少15分鐘運動:

經常 / 間中 / 甚少

生病情況:

經常 / 間中 / 甚少

好心情:情緒健康



我感覺快樂、心情舒暢:

大部分時間 / 超過一半時間

少於一半時間 / 從未有過

一件值得感恩的事

過去兩週，有哪件事讓你感到溫暖或快樂？（例如：同學的陪伴、解決了的難題、看見的美景等）

