



12月1日全日制上課

預備充足不擔心



活動內容

1. 齊來看看時間表
2. 預備充足不擔心
3. 遇到困難找幫手

齊來看看時間表



現在的時間表

節次	時間 / 科目 / 星期	一	二	三	四	五
	8:15-8:30	班務				
1	8:30-9:05	數學	數學	英文	數學	音樂
2	9:05-9:45	體育	中文	常識	常(單) 科(雙)	數學
3	9:45-10:20	宗/圖	班主任 課/早會	常識	科學 科技	英文
	10:20-10:45	小息				
4	10:45-11:25	中文	普通話	視藝	英文 NET	中文
5	11:25-12:00	中文	英文 NET	中文	英文 NET	聯課
6	12:00-12:40	英文	英文 NET	數學	中文	聯課

全日課 時間表

節次	時間	科目	(一)	(二)	(三)	(四)	(五)
	7:45 - 8:15	課前活動					
	8:15 - 8:30	班務					
	8:30 - 8:45	英文早讀	中文早讀	德公課	英文早讀	中文早讀	
1	8:45 - 9:15	英文	中文	德公課	英文	中文	
2	9:15 - 9:45	數學	數學	英文	英文	中文	
3	9:45 - 10:15	音樂	數學	英文	中文	數學	
	10:15 - 10:35	小 息					
4	10:35 - 11:10	中文	音樂	常識	中文	常識	
5	11:10 - 11:40	中文	體育	數學	體育	常識	
6	11:40 - 12:15	宗教	常識	數學	數學	普通話	
	12:15 - 12:45	午 膳					
	12:45 - 1:10	大 息					
7	1:10 - 1:40	班主任課	午會	普通話	午會	英文 NET	
8	1:40 - 2:15	科學科技	英文 NET	中文	視覺藝術	英文 NET	
9	2:15 - 2:45	科學科技	英文 NET	中文	視覺藝術	聯課時段	
	2:45 - 3:15	導修課	導修課	導修課	導修課		

預備充足不擔心



老師小提示！



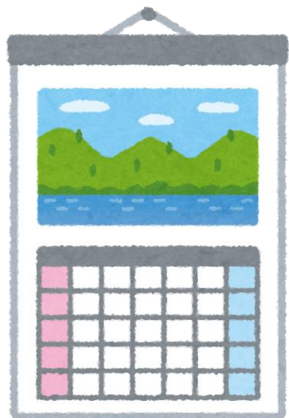
1. 依據時間表
收拾書包

2. 時間管理
(善用大息、小息、導修課，擺脫拖延症)

課外活動的新安排



1. 緊記自己的課後活動時間

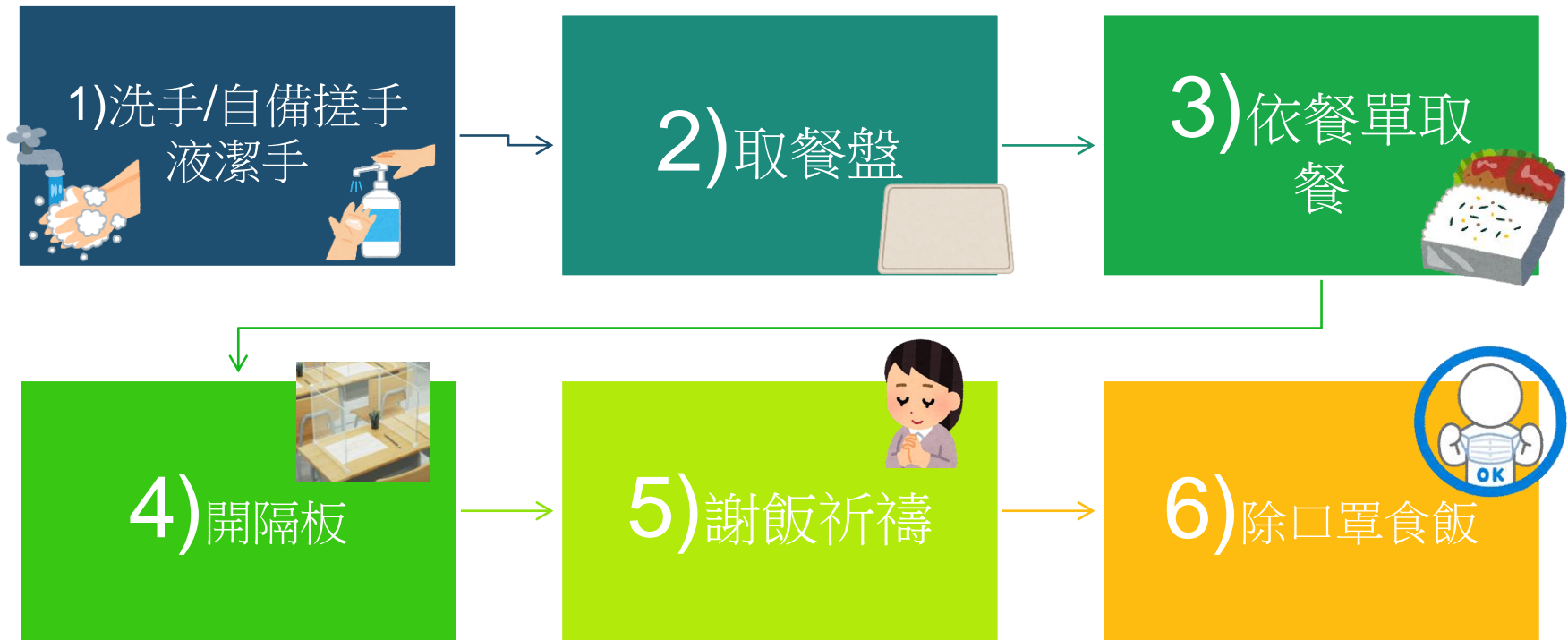


2. 留意新安排

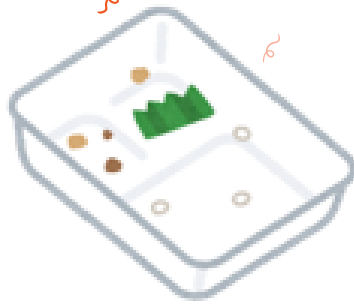


3. 如請假，須盡早告知老師

在校吃午餐之開餐啦！

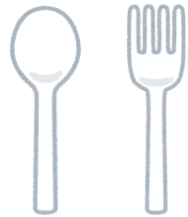


在校吃午餐之食飽啦！



1. 先更換新口罩
2. 把餐盤及餐盒放回適當位置
3. 小一小二隔板由家長義工消毒/
小三至小六隔板由清潔服務生先噴消毒液，
同學校返回座位用抹布清潔，然後放入環保
袋內。

餐具/抹布(小三至小六)回家才清
洗，明天帶回校！



一起誦讀謝飯祈禱

多謝天父，賜我飲食，
使我享受，加我能力；
求主教我，珍惜點滴，
更有愛心，與人分食。
阿們。

**God is great!
God is good!
Let us thank God
for our food.
Amen.**



7) 這是什麼？



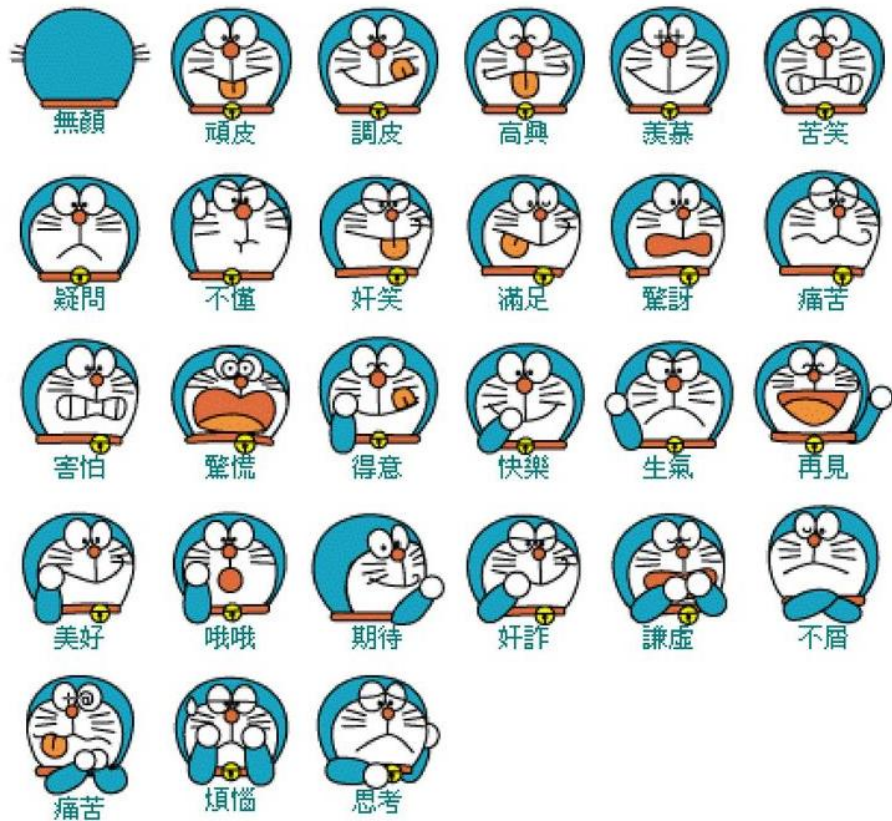
答：這是位於地下的加水機
請緊記要自備水樽！



聽完老師的分享後...

- 你對恢復全日課有什麼感受？
- 你認為恢復全日課之後會遇到什麼困難？
- 現在的你有沒有什麼擔心？

只要預備充足，
便能減少擔心與憂慮！



總結

- 1) 盡早預備全日制上課，調整個人時間表
- 2) 互相包容
- 3) 專心自己的任務，別人有需要，老師會幫忙
- 4) 當自己遇到難題時禮貌地找人幫忙



多多期待，慢慢適應！

恢復全日課二星期後，仍然對恢復全日課感到不習慣，持續有負面情緒，應向家人、老師及社工求助。

