

明愛粉嶺陳震夏中學

2019/2020年度家長通告第 35 號

因應教育局宣佈全港學校延遲復課的應變措施

敬啟者：

教育局根據新型冠狀病毒疫情的最新情況，宣布全港學校(包括幼稚園、小學、中學及特殊學校)進一步延遲復課兩星期(即最早在3月16日復課)，教育局會繼續聽取醫學意見，並會考慮學校的準備、社會防疫物資的供應等，稍後再作進一步的評估，當一切具備足夠條件復課時，才會決定復課日期，敬請垂注。

為此，學校特擬定下列應變措施：

- 甲、繼續執行校園的防疫措施 (參2019/2020年度家長通告第33號)
- 乙、繼續執行『停課不停學』的措施 (參 2019/2020 年度家長通告第 33 及 34 號)

停課期間，請家長督促 貴子弟每天務必依照最新修訂的『「停課不停學」家中上課時間表』(見附件一)，登入Moodle平台準時上課及完成指定課業。停課不停學的大部分課程會涵蓋下學年的考核內容，學生務必認真學習。若學生沒有特別原因而經常缺席網上學習，影響學習進度，可能會受處分。

校園亦將保持開放(上午9:00至下午4:00)，照顧有需要回校的學生；班主任老師會與學生保持聯繫，以支援 貴子弟家中學習及成長上的需要。請家長關注 貴子弟的學習、情緒及健康狀況，並鼓勵 貴子弟每天預留最少10分鐘作心靈培育(覺察呼吸/靜觀練習/誦讀聖言)，以保持心靈的健康發展(詳情請參閱附件二)。如有需要，可致電2669 9966聯絡班主任或本校社工應厚鳴先生/賀慧姍姑娘。

此致
貴家長

校長

何應翰 謹啟

2020年2月20日

-----✂-----✂-----✂-----✂-----

2019/2020 年度家長通告第 35 號

【請於 2020 年 2 月 21 日(星期五)或之前交回班主任】

回 條

班號：

因應教育局宣佈全港學校延遲復課的應變措施

敬覆者：

本人已知悉有關『因應教育局宣布全港學校延遲復課的應變措施』事宜，並當督促敝子弟務必依照最新修訂的『「停課不停學」家中上課時間表』，登入 moodle 平台準時上課及完成指定課業。

1. 本人已知悉有關「停課不停學的應變措施」。(是/否)
2. 本人有按學校時間表每天督促敝子弟定時登入 Moodle 網上平台學習。(有/沒有)
3. 本人家中已有合適的電子器材支援網上學習。(有/沒有)
4. 本人子弟需要網上學習支援。(需要/不需要)

此覆

家長簽署： _____

明愛粉嶺陳震夏中學校長

家長姓名： _____

家長聯絡電話： _____

2020 年 2 月 _____ 日 中 () 級 () 班學生： _____

*請刪除不適用者

中一級在家學習時間表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
9:00-9:15	心靈培育/倫宗	心靈培育	心靈培育	心靈培育	心靈培育
9:15-10:15	中文	英文	中文	英文	中文
10:45-11:45	數學	生社	數學	數學	科學
14:00-15:00	科學	中史	生社	地理	英文
15:30-16:00	體育	音樂	班主任節	視藝	創科

中二級在家學習時間表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
9:00-9:15	心靈培育	心靈培育/倫宗	心靈培育	心靈培育	心靈培育
9:15-10:15	數學	生社	數學	地理	科學
10:45-11:45	中文	中史	生社	英文	英文
14:00-15:00	科學	英文	中文	數學	中文
15:30-16:00	音樂	體育	班主任節	創科	視藝

中三級在家學習時間表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
9:00-9:15	心靈培育	心靈培育	心靈培育/倫宗	心靈培育	心靈培育
9:15-10:15	英文	地理	英文	商業	英文
10:45-11:45	物理/化學	電腦/生涯規劃	生社	數學	生物
14:00-15:00	數學	中文	中史	中文	生社
15:30-16:00	科技	視藝	班主任節	音樂	體育

中四級在家學習時間表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
9:00-9:15	心靈培育	心靈培育	心靈培育	心靈培育/倫宗	心靈培育
9:15-10:15	中文	中文	英文	數學	通識
10:45-11:45	英文	中文	英文	數學	通識
14:00-15:00	數學	選修一	選修二	選修一	選修二
15:30-16:00			班主任節		

選修一：生物/中史/經濟/資通/物理/旅待

選修二：企財/化學/設應/地理/體育/視藝

中五級在家學習時間表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
9:00-9:15	心靈培育	心靈培育	心靈培育	心靈培育	心靈培育/倫宗
9:15-10:15	通識	中文	中文	英文	數學
10:45-11:45	通識	英文	中文	英文	數學
14:00-15:00	選修二	數學	選修一	選修二	選修一
15:30-16:00			班主任節		

選修一：生物/中史/經濟/資通/物理/旅待

選修二：企財/化學/設應/地理/體育/視藝

中六級在家學習時間表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
9:00-9:15	心靈培育	心靈培育	心靈培育	心靈培育	心靈培育
9:15-10:15	數學	通識	中文	中文	英文
10:45-11:45	數學	通識	英文	中文	英文
14:00-15:00	選修一	選修二	數學	選修一	選修二
15:30-16:00			班主任節		

選修一：生物/中史/經濟/資通/物理/旅待

選修二：企財/化學/設應/地理/體育/視藝

備註：

- 心靈培育課程：家中透過察覺呼吸做靜觀練習及聖言默想，進行心靈培育：
 - 每天上午 9:00-9:15 學生可上 Moodle 平台心靈培訓課程，在家中跟指示自行做察覺呼吸/靜觀練習（約 5 分鐘）
 - 逢星期一及星期四，Moodle 平台會發放一段新的聖經金句，學生於這兩天完成察覺呼吸練習後，再誦讀金句兩篇，然後默想金句（約 3 分鐘），最後再為是次疫情作一簡短祈禱，再以天主經結束。
- 倫宗課程安排如下：

每星期各級老師會按照時間表，上載當周的學習材料、課程要求及課業於 Moodle 平台倫宗課程內，學生需跟老師指示依時完成。

「疫」境中的靜觀空間



著名的靜觀導師卡巴金有一句名言：「你無法平息風浪，但你可以學會滑浪。」這是應對逆境的積極態度。今天，我們面對的逆境是世紀疫症。不少人感到驚恐和無助。此時此刻，卡巴金的話分外有意思。與其坐困愁城，不如學習用靜觀來好好照顧自己。無論怎樣，既然巨浪已經在面前翻起，那就讓我們學會滑浪吧！

本資源套由賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動設計，供公眾免費使用。

資源手冊

[\[下載\]](#)

5 分鐘的修習

- | | | |
|-----------|----------------------|----------------------|
| 1. 靜觀伸展 | [收聽] | [下載] |
| 2. 靜觀呼吸 | [收聽] | [下載] |
| 3. 靜觀身體 | [收聽] | [下載] |
| 4. 三步呼吸空間 | [收聽] | [下載] |

10 分鐘的修習

- | | | |
|------------|----------------------|----------------------|
| 1. 靜觀伸展 | [收聽] | [下載] |
| 2. 靜觀呼吸與身體 | [收聽] | [下載] |
| 3. 靜觀聲音與念頭 | [收聽] | [下載] |
| 4. 身體掃描 | [收聽] | [下載] |

40 分鐘的修習

- | | | |
|---------|----------------------|----------------------|
| 1. 靜觀伸展 | [收聽] | [下載] |
| 2. 靜觀步行 | [收聽] | [下載] |
| 3. 靜坐修習 | [收聽] | [下載] |
| 4. 身體掃描 | [收聽] | [下載] |

主辦院校



協辦單位



香港輔導教師協會
Hong Kong Association of Careers Masters
And Guidance Masters Limited

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心·同步·同進 RIDING HIGH TOGETHER