

荃灣官立小學
2025-2026年度
迎新日
暨
家長座談會

新生家長與學生 注意事項

公布學生班別

一年級：27-8-2025

(星期三) (下午2時)

訊息平台

二至五年級：開學日



開學日上課時間安排

	小一新生	二至五年級插班生
開學日期	2025年9月1日(星期一)	
上學時間	上午9:30 (如乘校車或跟隨 同校兄姊的學生可 上午8:15回校)	上午8:15
報到地點	本校地下活動室	
放學時間	下午1:00	

適應期半天上課時間

【9月2日及9月3日】

上課時間 – 8:15am ~ 1:00pm

- 請家長準時接送子女上學、放學
- 適應期不用帶課本

The background is a light pink color. On the left and right sides, there are stylized tulips in yellow, white, and red. At the bottom, there is a green grassy area with a small blue duck.

9月4日（星期四）開始

全日制

上課時間

8:15am ~ 3:00pm

小息

- 三段小息時間

- ◆ 10:00am - 10:15am
- ◆ 11:45am - 12:00nn
- ◆ 1:35pm - 2:00pm

- 小朋友帶備飲用水、小食及紙巾
(手帕)

- 學校沒有小食部，請家長為小朋友預備健康小食。

開學日帶備的物品

1. 文具、飲用水、健康小食
2. 透明膠文件夾或功課袋
3. 八達通

(已於「迎新日」登記，作拍卡報到之用)

4. 小一新生入學證

➤ 9月份每天帶備

➤ 建議跟八達通卡放在一起

學生入學證

• 家長請於方格上填上放學方法（恆常）

- ▶ 校巴（ ）線
- ▶ 家長接送
- ▶ 自行一、三
（麗城一期及三期）
- ▶ 自行二
（麗城二期）

放學 方式	荃灣官立小學 2025-2026入學證	
	姓名: []	性別: 女
校 巴 A 線	班別: 1A	[Photo]
		[Seal]

* 自行放學必須有兄弟陪同，
否則不可以自行放學

✓ 如有更改，須通知班主任或致電學校

校方與家長溝通的途徑

• 班主任

1A 鄭潔雯老師

1B 廖艮萍老師

1C 陳安怡老師

1D 鄺穎琦老師

1E 尹樂欣老師

校方與家長溝通的途徑

• 手冊及家課日誌

3/9 (星期三) 派發 (每天帶備)



校方與家長溝通的途徑

• 學生手冊



目 錄

目錄	第 1 頁
學務表	第 2 頁
學生參與體育活動狀況	第 3 頁
簽名信念及宗旨	第 4 頁
上課時間及午膳方式	第 5 頁
就學方式	第 6 頁
校服式樣	第 7 頁
校規	第 8 頁
學生須知	第 9 頁
來臨校車須知	第 10 頁
有關熱帶氣旋、暴雨及雷暴事項	第 11 頁
休職及口號	第 12 頁
衛生署對學童患上傳染病的病徵建議	第 13 頁
處理學生受傷/病送院治理事宜、我的身高和體重	第 14 頁
學生請假須知及請假表	第15-16頁
家長通訊	第 17 頁
學校通訊	第18-19頁
學生遲到記錄表	第 20 頁
「陽光校園」服務獎勵計劃	第21-22頁
好學生行為獎勵計劃	第23-30頁
「善小」獎勵貼紙	第31-32頁
學習平台帳戶資料	第33-34頁
校曆	第35-36頁
備忘	第 37 頁

校方與家長溝通的途徑

• 學生手冊

請假須知

1. 學生因病或特殊情況不能到校上課，請家長於當日上午八時三十分前致電校方請假。
2. 請家長在學生請假表內填寫事由，於翌日由學生交回老師簽覆。
3. 如請假兩天或以上，請出示醫生紙或當地證明文件，凡因外出旅遊而請假學生，校方將在其成績表請假欄內顯示因旅遊而請假的日數。
4. 如各事假，請於事前填寫表格內請假表，交老師批核。
5. 學生辦事遲到，當日需家長或治安親友或家僕陪同，方可離校。

學生請假表

請假日數	星期 / 日數	請假事由	家長簽署	教師簽覆
由 月 日起	至 月 日止	請 假		
由 月 日起	至 月 日止	請 假		
由 月 日起	至 月 日止	請 假		
由 月 日起	至 月 日止	請 假		
由 月 日起	至 月 日止	請 假		
由 月 日起	至 月 日止	請 假		
由 月 日起	至 月 日止	請 假		
由 月 日起	至 月 日止	請 假		
由 月 日起	至 月 日止	請 假		

校方與家長溝通的途徑

家長通訊

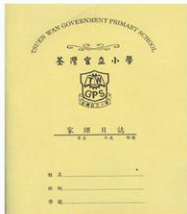
日期	事 由	家長簽署	教師簽署
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			

學校通訊

日期	事 由	教師簽署	家長簽署
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			

校方與家長溝通的途徑

• 家課日誌



第一週

日期	月 日	星 期 一	星 期 二	星 期 三
中文				
英文				
數學				
常識				
其他				
學校家長通訊	聯絡通告 () 份	聯絡通告 () 份	聯絡通告 () 份	
	聯絡手冊 ()	聯絡手冊 ()	聯絡手冊 ()	
每天早上 閱讀	家長簽署 _____ 度 ()	家長簽署 _____ 度 ()	家長簽署 _____ 度 ()	

校方與家長溝通的途徑

• 家課日誌

家課題表		
科目	家課類別	頁數
中文	20課文課本一冊	200一冊
	中國語文(課本一)	課本(一)
	作業(課本一)	20(一)
	工作紙(一)	24(一)
	練習(課本一)	20(一)
	習作(一)	20(一)
	補充練習	20(一)
	課外讀物(第一冊)	20(一)
	作業或作業紙	20(一)
	作業(課本一)	20(一)
英文	Writing	Writing A3/P1
	Workbook P1-2	WB P1-2
	General English Ex.	GE Ex
	Writing Practice Ex.	WP Ex
	Supplementary Exercise (Grammar) P1	SE P1
	Copybook P1	CB P1
	Supplementary Sheet / Activity Sheet	WS
	Dictionary / Corrections and Signatures	Dict / Cor & Sign
	Self study Book Ch. 1A	SSB 1A
	課外讀物(英文一)	20(一)
數學	作業(課本一)	20(一)
	練習(課本一)	20(一)
	補充練習	20(一)
	工作紙(一)	24(一)
	作業或作業紙	20(一)
	習作(一)	20(一)
	補充練習	20(一)
	課外讀物(第一冊)	20(一)
	作業或作業紙	20(一)
	作業(課本一)	20(一)
資訊	20課文課本一冊	200一冊
	中國語文(課本一)	課本(一)

TRUEN WAN GOVERNMENT PRIMARY SCHOOL

荃灣官立小學



家課日誌

姓名 _____ 年級 _____ 學期 _____

姓名 _____

姓名 _____

姓名 _____

校方與家長溝通的途徑

- 手冊
- 家課日誌
- 訊息平台
- 通告
- 學校網頁



注意事項

- 所有物品、外套、文具等，請加上班別及姓名作標記，以茲識別
- 與子女一起收拾書包，培養自我照顧能力
- 減輕書包重量，選用輕巧款式簡單的文具
- 教導子女學習獨立如廁

測驗及考試

一年級

上學期不設考試

下學期進行兩次考試（3月、6月）

二年級至六年級：

全學年進行三次考試

（11月、3月、6月）



一年級

- 上學期不設考試
- 於平日課堂進行中、英、數、科學科及人文科學習重點評估
- 評核達致水平：
 - 全面掌握
 - 大致掌握
 - 基本掌握
 - 有待發展



編班制度

- 一、二年級：混合班
- 三至五年級：
 - A、B班-----能力較佳的學生
 - C、D、E班--能力相若學生
- 小五升小六：原則上是原班升級

今天派發的資料

1. 新生入學須知
2. 學校通告（一）（二）
3. 午膳餐單
4. 健康小食指引+親子海報設計
5. 安裝及使用訊息平台事宜（附密碼）
6. 小一適應錦囊（小冊子）
7. 及早識別和輔導（小冊子）
8. 校車名牌（如乘校車）





3/10/2025 (星期五)

「新學年・新發展」發佈會、
家長教師委員會第十四屆會員大會、
一年級家長座談會

家校攜手合作 孩子樂繽紛

手冊/家課日誌	家長通訊
電話	24156313
電郵	twgps@edb.gov.hk
網址	http://www.twgps.edu.hk
面見老師	敬請致電預約 課前或放學後

網頁、eClass平台 Google classroom



➤ 學校網頁：

<https://www.twgps.edu.hk>

一及二年級家課日誌會每天
(下午4時後)上載網頁。

eClass平台

學校使用eClass平台發放訊息及通告予家長。

- 全校學生會使用eClass平台瀏覽訊息及通告，
並電子簽署通告；(少部分通告可能仍沿用紙本
回條)

➤ 電子簽署通告只限一次，請
家長慎重考慮後才簽署。



電子付款

本學年學生繳交活動的款項均可用電子支付，家長用

密碼簽署電子通告後，可選擇以下兩種付款方法：

(請簽署電子通告前，於電子錢包存入金額)

1. Alipay HK(香港支付寶)
2. 八達通APP(非實體八達通卡)

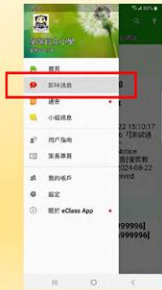
* 家長仍可使用現金或支票付款

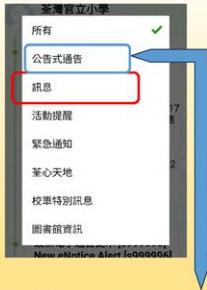


信封內的資料將沿用至學生離校，請家長妥善保存！若遺失了密碼，請家長填寫手冊內的「家長通訊」欄通知班主任。

明天(8月24日)下午二時會發放測試訊息

(「歡迎使用荃灣官立小學訊息平台」)，敬請家長留意!





星期一(8月25日)將會有一份公告式通告(G002有關學生午膳安排事宜)於eClass平台發放

Google Classroom

學校會使用google classroom 系統發放各科自主學習課業。



多謝!



荃灣官立小學

Tsuen Wan Government Primary School

小一迎新-訓導事宜

學生常規

- ◎ 確保準時上學
- ◎ 穿着整齊校服
- ◎ 保持整潔儀容
- ◎ 聽從師長教導
- ◎ 謹守學校規則
- ◎ 準時交齊功課



校服式樣及儀容



夏季校服及體育服

*轉季時，可穿短袖運動服配長褲及外套。

校服式樣及儀容



校服：夏季校服、體育服；冬季校服、體育服

（請穿上純白色的 U / V 領的內衣，

體育服只准許在有體育課或有特別活動當天穿著。）

鞋襪：純黑色圓頭平底皮鞋；

純白色運動鞋；

純白色、無花邊短襪；

天氣寒冷，女生可穿著純白色長襪或襪褲。

外套：深藍色冷衫。



校服式樣及儀容



(續)

禦寒衣物：深藍色頸巾；

當天文台發出寒冷天氣警告，

可穿着深色(純色) 大衣 / 羽絨外套。

頭髮：髮型以貼服、整齊、自然、純樸為主。

學生劉海不能過眼眉，

長髮者(及肩)須用深藍或純黑色頭飾束起 或 夾好。

飾物：學生不許佩戴任何飾物。





冷外套



冬季校服(男生)



冬季校服(女生)



冬季校褸(男女合用)



校服式樣及儀容



冬季體育服

*轉季時，可穿短袖運動服配長褲及外套。

學生上學時間表(全日上課)



荃灣官立小學
時間表

課節	時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
-	8:15-8:30	啟騰	啟騰	啟騰	啟騰	啟騰
1.	8:30-9:00	-	-	-	-	-
2.	9:00-9:30	-	-	-	-	-
3.	9:30-10:00	-	-	-	-	-
小息(一)	10:00-10:15	-	-	-	-	-
4.	每一課堂：30分鐘 每天有2次短小息(每次15分鐘) 及1次長小息(午膳後，25分鐘)					
5.						
6.						
小息(二)						
7.	12:00-12:30	-	-	-	-	-
8.	12:30-1:00	-	-	-	-	-
午膳	1:00-1:35	-	-	-	-	-
午息	1:35-2:00	-	-	-	-	-
9.	2:00-2:30	閱讀/導修/ 綜合	公民教育/ 開會/ 國民開會/ 生命教育/	閱讀/導修/ 綜合	閱讀/導修/ 綜合	課外活動

學生上學時間表(半天上課)



荃灣官立小學 時間表

課節	時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	8:15-8:30	啟騰	啟騰	啟騰	啟騰	啟騰
1	8:30-9:00	.	.	.	.	.
2	9:00-9:30	.	.	.	.	.
3	9:30-10:00	每一課堂：30分鐘 每天有2次小息(每次15分鐘)				
小息(一)	10:00-10:15					
4	10:15-10:45	.	.	.	.	.
5	10:45-11:15	.	.	.	.	.
6	11:15-11:45	.	.	.	.	.
小息(二)	11:45-12:00	.	.	.	.	.
7	12:00-12:30	.	.	.	.	.
8	12:30-1:00	.	.	.	.	.





有關學校資訊發放的安排

- 請家長時常留意學校網頁、**學校訊息平台**所發放的所有通告和通訊
- 每天**約下午四時**後，校方會上載**一年級的功課**於學校的網頁內，家長可按需要而查閱
- 若家長在瀏覽學校網頁或訊息平台上發現有問題，請於星期一至五，上午9:00至下午4:00與我們聯絡(電話：2415 6313)



學生放學方法

1. 家長接放學隊
2. 校車隊
3. 隨兄姊自行放學隊(麗城一、三期)
4. 隨兄姊自行放學隊
(麗城二期)



學生放學方法



正門：

1.家長接放學隊

停車場出口：

2.校車隊

3.隨兄姊自行放學隊(麗城一、三期)

4.隨兄姊自行放學隊(麗城二期)



放學位置圖



青山公路

正門

課室大樓

~ 後梯

~ 前梯

(2)校車隊共7線

A-G,J,L,N

有蓋操場(二)



有蓋操場(一)



宿舍

小食部

後花園

汽車
進出口



斜 坡

發
業
里

發
業
里



家長接放學的措施：

地點	
地下蓋場(一) / 籃球場	P1-6年級 家長接送隊的家長 請依班別及線道排隊，學生會由科任老師帶領至家長排隊的位置，然後學生便可與家長匯合，家長和學生便可有序地離開校園。

家長接回學生後，請用正門離開學校





一、三期及二期自行隊放學的措施：

- 一、三期(先)及二期(後)隨
兄弟自行放學隊的同學會跟
帶隊老師由學校正門旁的
側閘離開校園



校車



- 路線主要服務**荃灣區(NT2)**校網的同學
- 約共7條車線(A-N線；每年因應校車生人數調整)
- 請家長提醒貴子女在校車上的行為，以免影響校車安全。



乘搭校車須知



1. 請家長於學期開始時與校車司機商討接放學生的地點和時間；以及家長與保姆的**緊急聯絡方法**。
2. 請家長提醒子女於編定**上車時間前五分鐘到達車站**候車。校方會敦促校車司機守時，唯偶然校車或會因交通問題而稍遲到站，請家長體諒。
3. 為避免造成混亂情況，如學生因任何事故在放學時取消乘車，家長必須**書面通知校方及跟車保姆**，並簽署作實。此舉乃為確保學生之安全而設。
4. 校巴負責人電話：24955767/**WhatsApp** 5934 3460
5. 如遇緊急情況，學校會在訊息平台發放相關的資訊，同時請家長要留意校巴公司的**WhatsApp**訊息。



上課期間家長注意事項

- 學生每天上學前要量度體溫，並填寫在家課日誌內
- 讓學生帶備充足的個人物品(小食、飲用水、手帕等)
- 學生每天做適量的運動



上課期間家長注意事項

- 勤洗手、保持個人衛生、注意身體健康
- 留意學校網頁、學校訊息平台所發放的所有通告和通訊



開課首三天的特別安排



➤ 班主任課

➤ 穿整齊校服上學

➤ 每天上學前量度體
溫、帶備適量的小食
、飲用水、文具

➤ 勤洗手、保持個人
衛生

第一選

日期	月	日	月	日	月	日
科目	星期一		星期二		星期三	
中文						
英文						
數學						
音樂						
其他						
學校家長通知	活動通告 () 份		活動通告 () 份		活動通告 () 份	
	活動手冊頁 ()		活動手冊頁 ()		活動手冊頁 ()	
每天小結	家長簽署 ____ 氏 ()		家長簽署 ____ 氏 ()		家長簽署 ____ 氏 ()	

家課日誌

請同學每天依老師指示，填寫功課於家課日誌

學校網頁



荃灣官立小學
Tsuen Wan Government Primary School

[首頁](#) [最新消息](#) [學校概覽](#) [校園資訊](#) [學科天地](#) [全方位學習](#) [學生支援](#) [家庭教育](#) [校友會](#)



最新消息

學校通告

特別通告

活動剪影

Jul 10, 2024
2023-2024年度下學期頒獎禮





學生手冊

- ◎ 請同學與家長細閱手冊內容，並小心填寫有關資料，確保資料正確無誤



學籍表

至 年度

註冊編號: _____

班 別		班 號		相片
中文姓名		性 別		
英文姓名		宗 教		
		籍 貫		
姓名		簽署		
父親				
母親				
監護人	關係:			
班主任	姓名	印鑑或簽署		

*如有修改學籍表資料，請即通知班主任。

請同學與家長小心填寫有關**學籍表**資料，確保資料正確無誤，貼上相片

9月9日或之前
交回學校

學堂健康狀況調查表樣本

1. 本調查表適用於下列第一類至第五類學校使用「一」欄，第六類至第七類學校則適用「二」欄（請填上適當類別的校名）。

校名	校址	聯絡資料 (請填上適當的聯絡人)	校址及聯絡人姓名 (如適用)
1. 學校名稱		姓名： 電話： 傳真：	
2. 地址		姓名： 電話： 傳真：	
3. 校址		姓名： 電話： 傳真：	
4. 校址		姓名： 電話： 傳真：	
5. 校址		姓名： 電話： 傳真：	
6. 校址		姓名： 電話： 傳真：	
7. 校址		姓名： 電話： 傳真：	
8. 校址		姓名： 電話： 傳真：	
9. 校址		姓名： 電話： 傳真：	
10. 校址		姓名： 電話： 傳真：	
11. 校址		姓名： 電話： 傳真：	
12. 校址		姓名： 電話： 傳真：	
13. 校址		姓名： 電話： 傳真：	
14. 校址		姓名： 電話： 傳真：	
15. 校址		姓名： 電話： 傳真：	
16. 校址		姓名： 電話： 傳真：	
17. 校址		姓名： 電話： 傳真：	
18. 校址		姓名： 電話： 傳真：	
19. 校址		姓名： 電話： 傳真：	
20. 校址		姓名： 電話： 傳真：	
21. 校址		姓名： 電話： 傳真：	
22. 校址		姓名： 電話： 傳真：	
23. 校址		姓名： 電話： 傳真：	
24. 校址		姓名： 電話： 傳真：	
25. 校址		姓名： 電話： 傳真：	
26. 校址		姓名： 電話： 傳真：	
27. 校址		姓名： 電話： 傳真：	
28. 校址		姓名： 電話： 傳真：	
29. 校址		姓名： 電話： 傳真：	
30. 校址		姓名： 電話： 傳真：	

如學校有團體健康狀況資料的網頁，請填上 E-Health 網址填在適當位置，並註明網頁的用途。



校 規

(一)一般規則

1. 每天穿著整潔的校服到校上課。
2. 準時上學，遲到及曠課罰款。
3. 每天帶備學生手冊，當課記錄，應付書簿及文具。
4. 上課用心完成當課，並準時繳交。
5. 尊重師長，與同學和睦相處。
6. 說話要有禮貌，不得說粗言穢語。
7. 勤奮向學，考試及抽問時間，不可作弊。
8. 排隊及集合時要保持安靜，留心聽講。
9. 尊重守紀律，嚴禁奔跑，不可逗遊，打鬧或進行其他危險活動。
10. 午飯時保持安靜，珍惜食物。
11. 愛護公物，保持校園清潔。
12. 只帶備書本及文具，並小心保管財物。
13. 損壞公物，會立即追究並照價處理。
14. 積極參與活動，盡心服務。
15. 學生必須遵守「學生須知」及「教師就業須知」的守則。

(二)課室守則

1. 上課時要專心學習，積極參與課堂活動。
2. 發言先舉手，經教師允許後起立發言，說話有禮貌。
3. 不在課室內喧嘩，嬉戲及作其他無意義活動。
4. 嚴守紀律，不私自更調。
5. 接受教師及班長的指導。

學 生 承 諾

我_____ 崙崗公立小學_____ 班學生，願意遵守本份，
努力學習，並遵守校規。

處理學生因傷/病送院治理事宜

為保障學生的安全，學生遇有/或事故，會由當值老師觀察，再作出建議。如認為學生有需要送院，而時間許可，校方會先與家長聯絡取得共識，再作進一步行動。

兩情況緊急，確有迫切需要時，校方會立即送院就醫，將傷/病學生送往該獲同意建議的醫院治理，並儘快通知家長，至於送院後的收費，實由家長負責。

我已知悉以上事項，並會盡力配合。 家長簽署：_____

日期：_____

我的身高和體重

日期	體 重	身 高
月 日	kg	cm
月 日	kg	cm
月 日	kg	cm

我的書包：過重的書包會影響骨骼發展，謹記每天供時間表收拾書包。

日期	重 量
__月__日	_____kg
__月__日	_____kg

註：書包重量超過體重的15%屬於過重。



香港新界荃灣青山公路 600 號

電話：24156313

網址：www.twgps.edu.hk

傳真：24156013

荃灣官立小學(25/26)通告第一號
有關 2025-2026 年度的課堂安排事宜

各位家長：

悠長的暑假快將結束，為了讓學生能盡早適應開學後的學習生活，請家長利用暑假餘下的日子為子女好好安排一切。以下是本校開學首週的安排，九月一日(星期一)至九月三日(星期三)為半日制上課，在九月四日起為全日制上課，會依*附件一的時間表上課，敬請家長注意。

(一) 九月一日(星期一)至九月三日(星期三)課堂安排如下：

年級	上課日期	上課時間		放學時間
一年級	9 月 1 日(星期一)	一年級的校巴生、跟隨 兄姊回校的一年級學生	上午 8:15	下午 1:00
		其餘的一年級學生	上午 9:30	
二至六年級		上午 8:15		下午 1:00

籃球場/操場

玻璃屋

自行隊 { 二期隊 ←

一、三期隊 ←

小禮台

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.
1A.	1B.	1C.	1D.	1E.	2A.	2B.	2C.	2D.	2E.	3A.	3B.	3C.	3D.	3E.	4A.	4C.	5A.	5C.	6A.	6C.	.
															4B.	4D.	5B.	5D.	6B.	6D.	.
																4E.		5E.		6E.	.

家長離開之路線





- 學校本着及早識別、及早支援宗旨幫助學生，因此家長若懷疑學生有特別學習需要，可聯絡班主任或學生支援組鄭詠詩主任查詢。
- 如家長已有學生學前報告，包括學前兒童發展進度綜合報告，或其他相關的醫療報告，請盡快交回學校，以便學校盡早為學生提供支援。





家校合作

多溝通

多了解

多合作



~~~ 謝謝 ~~~





# 荃灣官立小學

## 學生午膳安排



# 午膳時間及地點

午膳時間：

**1:00 p.m. -- 1:35 p.m.**

午膳地點：

**各班課室**

本學年開始在校午膳日期：

**4-9-2025 (四)**

## 午膳方式：

1. 自備午膳
2. 家人送飯
3. 訂購飯餐



# 填寫手冊第5頁

## 午膳方式

1. 訂購飯盒：向校方指定的飯盒供應商訂購飯盒。
2. 自行帶飯：學生早上攜帶安全保溫飯壺回校。
3. 家人送飯：請家長於十二時三十分前交到學校大堂指定的地點擺放。

在決定午膳方式前，請考慮清楚。一經選定，便應全年依據所選的方式進行，不宜隨便修改。

● 請填寫所揀選的午膳方式代號：\_\_\_\_\_

更改欄：由\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日開始，轉為\_\_\_\_\_（1、2或3）午膳方式

更改的原因：\_\_\_\_\_

家長簽署：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

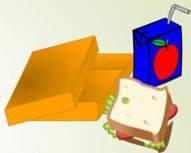
班主任簽署：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

# 自備午餐

- 不易碎器皿盛載
- 以手挽袋載好
- 並加上名牌  
(姓名、班別)



# 家人送飯



- ❖ 送飯時間為12:00 – 12:30
- ❖ 午膳用袋盛載，袋外必須用名牌註明  
學生姓名及班別(顯眼位置)
- ❖ 禁止攜帶熱湯、杯裝冷飲(如汽水)或熱飲

# 家人送飯



❖ 將午膳放在地下指定班級餐車

❖ 午膳前約(12:40)由本校員工  
送往各班班房

備註：練習開飯壺



# 訂購午膳

- 午膳供應商：**活力午餐**
- 飯餐每個 **\$26**，有四款選擇(ABCD)
- 每周最後一日，會有六款選擇(EF)  
(EF餐款價錢為\$38)
- 以健康飯餐為主
- 必須整月訂購



## 餐款例子(ABCD餐)



圖片由午膳商提供，僅供參考。

## 餐款例子(EF餐)



圖片由午膳商提供，僅供參考。

## 紙本訂購餐表格(必須在1/9交回學校辦理)



臺灣官立小學

2025年9月份午膳訂購表格(一年級新生及插班生適用)

☐ 選擇午餐

訂餐日期: 2025年9月1日至9月10日  
訂餐時間: 上午8時至下午5時  
訂餐地點: 學校辦公室(電話: 191-2345)

姓名: \_\_\_\_\_ 班級: \_\_\_\_\_ 座號: \_\_\_\_\_

姓名: \_\_\_\_\_ 班級: \_\_\_\_\_

2025年9月「活力午餐」將派發「手機訂餐程式指引」於家長、請家長於收到指引後，下載手機程式「活力午餐」，根據指引日期訂購10月份及其後月份的午餐，敬請留意！

如訂購4/午餐，請在「午膳訂購表格」的另一頁面，即「繳費單」頁面，自行計算總額，不接受數訂，請整月訂購。

| 序號  | 菜名   | 價格         | 序號   | 菜名 | 價格        | 序號   | 菜名 | 價格        | 序號   | 菜名 | 價格        | 序號   | 菜名 | 價格        | 序號   | 菜名 | 價格        |      |
|-----|------|------------|------|----|-----------|------|----|-----------|------|----|-----------|------|----|-----------|------|----|-----------|------|
| 1   | 四    | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 | 5  | 肉碎炒時蔬(半份) | 4.00 | 9  | 肉末雞絲麵(半份) | 4.00 | 13 | 肉末豆腐煲(半份) | 4.00 | 17 | 肉末豆腐煲(半份) | 4.00 | 21 | 肉末豆腐煲(半份) | 4.00 |
| 2   | 五    | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 | 6  | 肉碎炒時蔬(半份) | 4.00 | 10 | 肉末雞絲麵(半份) | 4.00 | 14 | 肉末豆腐煲(半份) | 4.00 | 18 | 肉末豆腐煲(半份) | 4.00 | 22 | 肉末豆腐煲(半份) | 4.00 |
| 3   | 六    | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 | 7  | 肉碎炒時蔬(半份) | 4.00 | 11 | 肉末雞絲麵(半份) | 4.00 | 15 | 肉末豆腐煲(半份) | 4.00 | 19 | 肉末豆腐煲(半份) | 4.00 | 23 | 肉末豆腐煲(半份) | 4.00 |
| 4   | 七    | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 | 8  | 肉碎炒時蔬(半份) | 4.00 | 12 | 肉末雞絲麵(半份) | 4.00 | 16 | 肉末豆腐煲(半份) | 4.00 | 20 | 肉末豆腐煲(半份) | 4.00 | 24 | 肉末豆腐煲(半份) | 4.00 |
| 5   | 八    | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 | 9  | 肉碎炒時蔬(半份) | 4.00 | 13 | 肉末雞絲麵(半份) | 4.00 | 17 | 肉末豆腐煲(半份) | 4.00 | 21 | 肉末豆腐煲(半份) | 4.00 | 25 | 肉末豆腐煲(半份) | 4.00 |
| 6   | 九    | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 | 10 | 肉碎炒時蔬(半份) | 4.00 | 14 | 肉末雞絲麵(半份) | 4.00 | 18 | 肉末豆腐煲(半份) | 4.00 | 22 | 肉末豆腐煲(半份) | 4.00 | 26 | 肉末豆腐煲(半份) | 4.00 |
| 7   | 十    | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 | 11 | 肉碎炒時蔬(半份) | 4.00 | 15 | 肉末雞絲麵(半份) | 4.00 | 19 | 肉末豆腐煲(半份) | 4.00 | 23 | 肉末豆腐煲(半份) | 4.00 | 27 | 肉末豆腐煲(半份) | 4.00 |
| 8   | 十一   | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 | 12 | 肉碎炒時蔬(半份) | 4.00 | 16 | 肉末雞絲麵(半份) | 4.00 | 20 | 肉末豆腐煲(半份) | 4.00 | 24 | 肉末豆腐煲(半份) | 4.00 | 28 | 肉末豆腐煲(半份) | 4.00 |
| 9   | 十二   | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 | 13 | 肉碎炒時蔬(半份) | 4.00 | 17 | 肉末雞絲麵(半份) | 4.00 | 21 | 肉末豆腐煲(半份) | 4.00 | 25 | 肉末豆腐煲(半份) | 4.00 | 29 | 肉末豆腐煲(半份) | 4.00 |
| 10  | 十三   | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 | 14 | 肉碎炒時蔬(半份) | 4.00 | 18 | 肉末雞絲麵(半份) | 4.00 | 22 | 肉末豆腐煲(半份) | 4.00 | 26 | 肉末豆腐煲(半份) | 4.00 | 30 | 肉末豆腐煲(半份) | 4.00 |
| 11  | 十四   | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 | 15 | 肉碎炒時蔬(半份) | 4.00 | 19 | 肉末雞絲麵(半份) | 4.00 | 23 | 肉末豆腐煲(半份) | 4.00 | 27 | 肉末豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |
| 12  | 十五   | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 | 16 | 肉碎炒時蔬(半份) | 4.00 | 20 | 肉末雞絲麵(半份) | 4.00 | 24 | 肉末豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |
| 13  | 十六   | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 | 17 | 肉碎炒時蔬(半份) | 4.00 | 21 | 肉末雞絲麵(半份) | 4.00 | 25 | 肉末豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |
| 14  | 十七   | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 | 18 | 肉碎炒時蔬(半份) | 4.00 | 22 | 肉末雞絲麵(半份) | 4.00 | 26 | 肉末豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |
| 15  | 十八   | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 | 19 | 肉碎炒時蔬(半份) | 4.00 | 23 | 肉末雞絲麵(半份) | 4.00 | 27 | 肉末豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |
| 16  | 十九   | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 | 20 | 肉碎炒時蔬(半份) | 4.00 | 24 | 肉末雞絲麵(半份) | 4.00 | 28 | 肉末豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |
| 17  | 二十   | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 | 21 | 肉碎炒時蔬(半份) | 4.00 | 25 | 肉末雞絲麵(半份) | 4.00 | 29 | 肉末豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |
| 18  | 二十一  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 | 22 | 肉碎炒時蔬(半份) | 4.00 | 26 | 肉末雞絲麵(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 19  | 二十二  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 | 23 | 肉碎炒時蔬(半份) | 4.00 | 27 | 肉末雞絲麵(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 20  | 二十三  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 | 24 | 肉碎炒時蔬(半份) | 4.00 | 28 | 肉末雞絲麵(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 21  | 二十四  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 | 25 | 肉碎炒時蔬(半份) | 4.00 | 29 | 肉末雞絲麵(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 22  | 二十五  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 | 26 | 肉碎炒時蔬(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 23  | 二十六  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 | 27 | 肉碎炒時蔬(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 24  | 二十七  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 | 28 | 肉碎炒時蔬(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 25  | 二十八  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 | 29 | 肉碎炒時蔬(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 26  | 二十九  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 | 30 | 肉碎炒時蔬(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 27  | 三十   | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 28  | 三十一  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 29  | 三十二  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 30  | 三十三  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 31  | 三十四  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 32  | 三十五  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 33  | 三十六  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 34  | 三十七  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 35  | 三十八  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 36  | 三十九  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 37  | 四十   | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 38  | 四十一  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 39  | 四十二  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 40  | 四十三  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 41  | 四十四  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 42  | 四十五  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 43  | 四十六  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 44  | 四十七  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 45  | 四十八  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 46  | 四十九  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 47  | 五十   | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 48  | 五十一  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 49  | 五十二  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 50  | 五十三  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 51  | 五十四  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 52  | 五十五  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 53  | 五十六  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 54  | 五十七  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 55  | 五十八  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 56  | 五十九  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 57  | 六十   | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 58  | 六十一  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 59  | 六十二  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 60  | 六十三  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 61  | 六十四  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 62  | 六十五  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 63  | 六十六  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 64  | 六十七  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 65  | 六十八  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 66  | 六十九  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 67  | 七十   | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 68  | 七十一  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 69  | 七十二  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 70  | 七十三  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 71  | 七十四  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 72  | 七十五  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 73  | 七十六  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 74  | 七十七  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 75  | 七十八  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 76  | 七十九  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 77  | 八十   | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 78  | 八十一  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 79  | 八十二  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 80  | 八十三  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 81  | 八十四  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 82  | 八十五  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 83  | 八十六  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 84  | 八十七  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 85  | 八十八  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 86  | 八十九  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 87  | 九十   | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 88  | 九十一  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 89  | 九十二  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 90  | 九十三  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 91  | 九十四  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 92  | 九十五  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 93  | 九十六  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 94  | 九十七  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 95  | 九十八  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 96  | 九十九  | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 97  | 一百   | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 98  | 一百零一 | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 99  | 一百零二 | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 100 | 一百零三 | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 101 | 一百零四 | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 102 | 一百零五 | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 103 | 一百零六 | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 104 | 一百零七 | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 105 | 一百零八 | 雞骨汁豆腐煲(半份) | 4.00 |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |
| 106 | 一百零九 | 雞骨汁豆腐煲(半份) |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |    |           |      |

## 訂購10月份午膳直接在網上訂餐系統辦理

荃灣官立小學

手機訂餐程式指引

各位家長、同學：

請前往 Apple store/ App Store 輸入關鍵字「活力午餐」下載程式，或掃描以下 QR Code 下載：

Apple 手機      Android 手機      華為手機

登記及訂餐教學



已完成流動電話 apps 訂餐，多謝閣下使用，謝謝！

### 活力午餐手機 App 登入資料

學生：陳大文      班別：1A

(登入用)9 位數個人午膳編號：123456789

(首次登記時自行設定)密碼：

首次登入毋須輸入密碼

請家長保留此部分，以便日後午膳訂餐之用



Tsuen Wan Government Primary S



校友會

**Figure 1**

午間資訊

午膳商查詢熱線

活力午餐

## 網上訂餐方法

請前往 Apple store/ App Store 輸入關鍵字「活力午餐」下載程式，或掃描以下 QR Code 下載：



Apple 手機



Android 手機



華為手機

登記及訂餐教學短片：



登記流程



訂餐流程

# 取消訂餐安排

- ◆ 自行致電2615 2409或在午膳商訂餐系統辦理退餐  
(上午8:30 - 10:00)
- ◆ 退餐費用將會隔月在飯單自動扣除
- ◆ 最後的結餘會在7月尾以自動轉賬方式發還
- ◆ 突然因事早退則未能辦理

## 通告第二號詳細講解有關午膳注意事項



地址：香港新界荃灣青山公路 600 號  
電話：2415 6313

網址：www.twgps.edu.hk  
傳真：2415 6013

### 荃灣官立小學(25/26)通告第二號 有關學生午膳安排事宜

各位家長：

2025 年 9 月 1 日(星期一)開始，本校開始全日制上課(8:15am-3:00pm)，午膳時間為下午 1:00-下午 1:35，而全校學生均須留校午膳。本校的午膳安排方式如下：

1. 學生自備午膳      2. 家人送飯      3. 訂購飯盒

請家長按需要為子女選擇合適的午膳方式，並留意以下事項。

#### 1. 學生自備午膳

- 1.1 自備午膳的學生以簡單，方便為主，請勿帶須冷藏食物(如壽司)、熱湯或杯裝飲品等，要以不易破碎的器皿盛載，並以手挽袋載好，並在當眼處掛上名牌(即班別及學生姓名)。

#### 2. 家人送飯

- 2.1 基於衛生及安全理由，請家長或家傭親自送飯到校方指定位置。  
2.2 送飯家長或家傭請將午膳送至地下指定級別的餐車，以便學校員工送交各級學生，送飯後請即離開。學生享用午餐後需自行將盛器帶回家。  
2.3 家人送膳時間為**正午 12:00 至下午 12:30**，之後校方會安排員工將餐送到各班。  
2.4 午膳請用袋子盛載，並用名牌寫上班別及學生姓名，放在袋外顯眼位置。



# 攜手共建健康校園



# 攜手共建健康校園

- 小食以健康食品為主
- 水果、麵包、餅食、乾果、水
- 不建議以下小食：  
薯片、糖果、汽水、蒟蒻



# 攜手共建健康校園

## ➤ 健康零食選擇資料

### 荖灣官立小學 健康小食指引

#### 健康小食小貼士

##### 1. 小食的選擇

「小食」是指在正餐與正餐之間（例如：早餐與午餐之間）用來充飢的食物或飲品。別誤以為「小食」相等於不健康的「零食」。因健康的「小食」能幫助補充身體所需熱量、營養素及水份。

##### 2. 小食推介

推介一： 純味餅乾條、餅乾  
- 含豐富碳水化合物，能補充體力  
- 全麥餅乾更能提供豐富纖維

推介二： 水果



#### 健康小食分類

| 小食紅綠燈                 | 建議食品                                                                                                                     |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 宜多選擇<br>綠燈小食<br><br>✓ | 新鮮麵包、全麥包、提子包<br>無糖或低糖早餐穀麥條<br>高纖或純味餅乾<br>玉米粒、焗乾果片<br>新鮮水果、100%天然果汁<br>西梅乾、提子乾、杏脯肉<br>水果沙律（少量沙律醬）<br>低脂或脫脂奶<br>吞拿魚三文治、豆腐花 |

# 攜手共建健康校園

## ➤ 海報設計

荃灣官立小學  
親子海報設計活動  
主題：健康生活由我創

請以宣傳**健康飲食**為主題，設計一張海報在下面方框內。

## 其他學生事務

1. 3/9(派發簿冊)
2. 10/9(訂購冬季校服)  
- 訂購表格在1/9派發
3. 9/9(拍攝證件相)
4. 學生健康服務/牙科保健  
辦理網上申請(1/9-14/9)



# 謝謝各位



ding.com

# 活動組

# 課外活動簡介

星期五下午2:00-3:00進行，  
由老師負責。

• 循環組：

每三/四個星期五上同一單元組別



趣味紙玩具、棋藝大比拼、

民間遊戲等

# 學藝班簡介

目的：發掘學生的潛能，  
培養學生多元化興趣。

## 學藝班與課外活動的分別

校方聘請資深和有責任感的專業導師教授星期一至四課後 / 星期六上午學藝班，學生自由參加。

# 一年級可報名的學藝班

|     |                                                                                     |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 星期四 | 3:15-4:30                                                                           |
|     | <b>P.1</b><br><b>綜合藝術班(12人)</b><br><br>製成品： 杯墊、小夜燈、<br>賀卡、匙扣、筆插、筆袋、<br>皂黏土、石膏娃娃、沙畫等 |

# 綜藝班



# 一年級可報名的學藝班

|            | 8:15-9:30           | 9:00-10:30             | 10:40-12:10           |
|------------|---------------------|------------------------|-----------------------|
| 星期六<br>*上午 | P.1<br>國畫A<br>(12人) | P.1-2<br>中國舞A<br>(15人) | P.1-3<br>兒童舞<br>(19人) |

\*星期六需穿學校體育服或校服  
回校上學藝班

國畫A班



星期四學藝班

下午3:15 ~ 4:30

每堂為一小時十五分鐘

交通安排：

如乘校巴的同學每月需付校巴費的**十分之一**

校巴開車的時間約為下午4:40，

請家長聯絡校巴的保姆，

確定 貴子弟到站的時間，準時接回。



星期六學藝班

放學方式：家長接送

請家長在正門長廊等候

# 費用

全學年導師費用：(20堂)

\$1800 (國畫)/ \$1600 (綜藝)/

\$2800(中國舞)/ \$2500(兒童舞)

1/9 (一)請留意本校家長教師會通告(一)，透過訊息平台和網頁，詳細介紹每個學藝班的上課時間、收費及有關資料。

如有興趣參加者，3/9(三) 需交回條及劃線支票。

\*學費支票抬頭為：

「荃灣官立小學家長教師會」

支票背面需寫上學生的姓名、班別及學藝班組別(代號)。

貴子弟如不參加學藝班，則不用填寫回條。

貴子弟如欲參加學藝班，請填寫以下資料。



.....回條(家教會通告第一號).....第一組別.....

洗主席：

.....本人已知悉有關學藝班事宜，並同意\*小兒 / 小女 參加學藝班。

.....班學生.....參加組別：星期(.....)代號：.....

繳交學費：\$.....支票號碼：.....銀行：.....

學費的支票抬頭請寫：荃灣官立小學家長教師會 \*材料及用具費用上第一堂學藝班才繳交。

該生是上述學藝班的 ☐ 舊學員 / ☐ 新學員。

 支票抬頭請寫有關機構的名稱

該生之回家安排：1. ☐ 家長接送..... 2. ☐ 自行回家.....

..... 3. ☐ 乘搭校巴.....線.....落車地點：.....

※備註①：星期六中舞A / 兒舞 / 花式跳繩 / 畫班。

放學方式：1. ☐ 家長接送 2. ☐ 自行回家。

※備註②：本人欲申請「學生活動支援津貼」，學費已扣除津貼額\$300。

資格：1. ☐ 領取「社會綜合援助(綜援)」 2. ☐ 領取「學生書簿津貼全額」。

家長姓名：.....

家長簽署：.....

聯絡電話：.....

日期：二零二五年九月.....日

請在適當的 ☐ 填上 ☒

負責人：劉慧心主任、蕭伯鈞老師。

多元活動樂繽紛，  
盡展潛能顯光芒。

謝謝！



荃灣官立小學

Tsuen Wan Government Primary School

# 輔導子女升讀小一

陳巧靜姑娘 (學校社工)





保良局  
PO LEUNG KUK  
青少年事務部  
學生輔導及支援服務



Support



|             |                                                                                                                       |              |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 駐校社工        | 陳巧靜<br>(陳姑娘)                                                                                                          | 王穎詩<br>(王姑娘) |
| 駐校時間        | 星期一至五<br>8:00am-4:30pm                                                                                                |              |
| 服務範疇<br>及工作 | <ul style="list-style-type: none"><li>• 跟進學生的情緒、社交、行為、學習及家庭等問題。</li><li>• 接受家長及教師或其他機構之轉介，為學生進行個案/小組輔導跟進服務。</li></ul> |              |

# 過渡期時小一學生常見的困難

## 校園/社交適應

- 校園環境的轉變
- 不懂跟隨學校流程
- 結交新朋友情況

## 個人自理

- 不懂收拾物件
- 不懂上洗手間

## 學習情況

- 抄寫手冊問題
- 不知道要交甚麼給老師
- 專注力情況
- 出現學習困難



# 如何為子女準備校園適應？



## 派定心丸

- 利用學校時間表講解學校流程
  - 讓孩子了解上下課、返學、放學時間
  - 介紹各場地可以進行的活動
  - 告訴孩子小息、上課、午膳等方式
  - 生活要有規律，一起預備作息時間表，  
戒除午睡習慣
- 



荃灣官立小學

Tsuen Wan Government Primary School



首頁 最新消息 學校概覽 校園資訊 學科天地 全方位學習 學生支援 家教會 校友會



家課日誌

學校通告

特別通告

午膳資訊

校園設施

每月活動

校曆表

活動剪影



最新消息

學校通告



活





家課日誌

學校通告

特別通告

午膳資訊

校園設施

每月活動

校曆表

活動剪影

學業成績獎資料

榮譽榜

## 校園設施



學校外觀



壁畫



籃球場



花園



學生成績龍虎榜



學校大堂



# 如何為子女準備社交適應？

- 與孩子傾談學校生活
- 留意子女與同學相處的情況
- 鼓勵孩子主動認識新朋友，教導社交禮儀技巧
- 擴闊生活經驗，如：課餘/家庭活動
- 家長分享兒時學校生活的經驗
- 鼓勵子女多說話表達，有需要時求助



# 如何為子女做好學習準備？

## 課室禮貌：

- 學懂先舉手，老師示意才提問或作答
- 上課時不隨便離開座位及與人交談
- 上課時眼睛需望著說話的老師，耳朵也要留心聆聽
- 訓練子女最少20分鐘的學習注意力



# 如何為子女做好學習準備？



答案：

1. 電視
2. 玩具
3. 零食
4. 花巧文具
5. 凌亂的桌面
6. 窗外的風景
7. 不良坐姿



資料來源：  
教育局

# 如何為子女做好學習準備？



資料來源：  
教育局



# 如何為子女做好學習準備？

## 寫手冊技巧：

- 小一網上家課日誌
- 加上(✓)做得妥

## 處理功課的方法：

- 建議使用『功課百寶袋』
- 做功課原則『設定時間+盡力完成』
- 訓練每天執拾書包
- 設每天溫習，時間慢慢調節
- 幫助孩子解決學習上的困難，免因怕難而退縮



資料來源：  
天才領袖

# 如何為子女提升自理能力?

## 初小自理技巧數一數

### 觀察項目

能夠 協助下能夠 不能夠

#### 進食

- | 觀察項目                    | 能夠 | 協助下能夠 | 不能夠 |
|-------------------------|----|-------|-----|
| 1. 能用筷子夾起食物進食而保持清潔      |    |       |     |
| 2. 能撕開食物或餐具的包裝袋         |    |       |     |
| 3. 能打開及蓋好膠飯盒、卡紙飯盒或飯壺    |    |       |     |
| 4. 能處理紙盒裝飲品而不弄瀉         |    |       |     |
| 5. 飯餐後，能簡單地清潔及收拾食具，妥善存放 |    |       |     |
| 6. 能於合理時間內完成每次進食        |    |       |     |

#### 如廁

- |                            |  |  |  |
|----------------------------|--|--|--|
| 1. 大便後，能撕下所需的卷裝廁紙，摺疊好，清潔乾淨 |  |  |  |
| 2. 如廁後，能自行沖廁               |  |  |  |
| 3. 如廁後，能自行洗手及抹手            |  |  |  |

### 觀察項目

能夠 協助下能夠 不能夠

#### 穿衣

- |                    |  |  |  |
|--------------------|--|--|--|
| 1. 能綁鞋帶            |  |  |  |
| 2. 能解開及扣合小鈕扣（約1cm） |  |  |  |
| 3. 能將外套翻回正面        |  |  |  |
| 4. 能穿上設有個別手指部分的手套  |  |  |  |

#### 盥洗

- |                     |  |  |  |
|---------------------|--|--|--|
| 1. 能取紙巾抹鼻子          |  |  |  |
| 2. 能於打噴嚏或咳嗽時用紙巾遮掩嘴巴 |  |  |  |
| 3. 能保持儀容清潔          |  |  |  |



自理技巧檢討表

源自協康會職業治療部

# 如何為子女提升自理能力？

- 訓練孩子學習照顧自己(練習由家中做起)
- 處理個人物件、整理書包、衣服、進食、洗手間
- 保管自己的物件，如文具、水壺、食物盒(貼名)
- 衛生習慣(帶手帕、紙巾、如廁後要洗手)
- 以讚賞方式鼓勵孩子正面行為

動機方程式  
想做+識做=去做

## 執書包清單

請在□加上「✓」號後表示已完成該項目。

### ☐ 1. 書本



執拾好課本、作業及補充練習，並放入書包內



### ☐ 2. 功課



把家課冊及功課放入功課袋，再放入書包內



### ☐ 3. 文具



把所有文具放入筆袋，再放入書包內



### ☐ 4. 衣物用品



把手巾、紙巾、外套及雨傘/雨衣，再放入書包內



### ☐ 5. 水壺及餐具

把餐具放在餐具盒內，  
連同水壺放入書包內



資料來源：  
教育局

一年級生活體驗「自理小勇士」活動  
2025年10月23日(四)



# 升小學生初期會出現的心理狀況

面對陌生環境或轉變時，容易產生焦慮的情緒。  
出現身體不適，如肚痛或頭痛，對開學感到的焦慮不安、失望、掛念等。

## 焦慮不安

上下課時間？轉堂要去哪裡？  
洗手間在哪裡？放學會怎樣安排？  
何時見到家人？

## 失望

上學時間很長！  
以前不用做那麼多功課！

## 掛念

幼稚園的老師和同學

# 如何為子女準備情緒適應？

- 邀請就讀小學的親友與孩子分享校園的經驗
- 與孩子一起準備開學用品 (校服、書簿、文具)
- 陪伴孩子上學，並準時接放學
- 留意孩子的情緒變化，多鼓勵、支持及稱讚
- 利用繪本故事書或玩具，預告可能在學校會出現的情境和感受



Scan Me!



# 繪本達人推介8本開學圖書



緩解分離焦慮



人際關係防欺凌



提升陌生環境適應力



資料來源：  
香港 01

# 保良局學生輔導及支援服務

## 「伴我童行」小一適應錦囊



| 目錄           |                      |
|--------------|----------------------|
| 幼稚園 VS 小學大不同 | P.5                  |
| 家長錦囊         | 附學前準備 附學後適應 P.6 - 11 |
| 認識孩子情緒       | P.12 - 14            |
| 適應問題逐個解      | P.15 - 18            |
| 親子加點愛        | P.19 - 22            |

# 五大錦囊



# 錦囊(一)：家校溝通、合作

- 每天簽閱手冊/通告
- 保持與老師溝通 (手冊、電話、面談)
- 出席家長會
- 認識學校支援人員



# 錦囊(二)：與孩子同步成長



親子旅行



親子工作坊



親子視藝創作比賽



成為家長義工

## 錦囊(三)：加強親子溝通

「你上學有沒有給老師罰？」  
「今天你有沒有頑皮？」  
「默書有沒有不合格？」  
「有沒有欠帶書？」



「今日上學快樂嗎？」  
「今天學校有甚麼有趣事？」  
「有沒有認識新同學/新老師？」  
可以介紹一下嗎？」

## 錦囊(三)：加強親子溝通

- 多鼓勵、多聆聽、多陪伴、少責罵
- 明白孩子需要，給予適應期
- 對子女有合理的期望，尤其在功課及成績方面
- 多一起進行讀書以外的活動
- 留意子女情緒反應



# 錦囊(四)：關心自己



- 管教時保持冷靜
- 明白學習是子女的責任，家長是協助的角色
- 別與其他人比較
- 為自己安排娛樂活動以調劑生活



# 錦囊(五)：出手與放手



## 管教的目的

- 子女由**依賴**父母過渡至**獨立**自主
- **協助**子女能獨立地照顧自己生活
- 教導子女**自理自律**
- 管教的最終目的是**對自己的行為負責**

家校攜手·與您童行



祝願您與您的孩子

享有一個愉快的小學生活



# 歡迎隨時與學校社工聯絡





# 荃灣官立小學 家長教師會



## 2024-2025年度 第十三屆家教會委員

| 員委長家                  | 員委師教                             |
|-----------------------|----------------------------------|
| 主 席 : 冼詠儀女士           | 顧問 : 長校玲綺麥                       |
| 席主副 : 陳添翼先生           | 陳建業副校長<br>席主副 : 黃麗嫻副校長<br>長校副玲秀黃 |
| 司 庫 : 余寶至先生           | 司 庫 : 譚筱澄主任                      |
| 書秘書內 : 梁樹榮先生          | 書秘書內 : 翁餘漢老師                     |
| 外務秘書<br>及 聯 絡 : 陳燕珊女士 | 書秘書外<br>及 絡 聯 : 陳巧靜姑娘            |
| 康 樂 : 盧霍瑩澄女士<br>陳美娜女士 | 康 樂 : 王穎詩姑娘                      |
| 總 務 : 施美琪女士           | 總 務 : 李瑞芳主任                      |

## 2024-2025年度 第十三屆家教會委員



# 2024-2025年度家教會活動

| 日期          | 活動名稱                |
|-------------|---------------------|
| 2024年8月24日  | 小一迎新日               |
| 2024年10月4日  | 第十三屆會員大會            |
| 2024年10月25日 | 運動會（三至六年級）          |
| 2024年12月14日 | 聖誕親子嘉年華學習日          |
| 2024年12月20日 | 聖誕聯歡會               |
| 2025年1月11日  | 「成就孩子的不倒翁精神」家長網上講座  |
| 2025年1月24日  | 中華文化日「年花義賣」義工服務     |
| 2025年1月21日  | 「包裝慈善福袋」義工服務        |
| 2025年2月15日  | 親子入廚樂工作坊            |
| 2025年2月22日  | 家教會親子旅行             |
| 2025年3月1日   | 「提升子女學習動機有妙法」家長網上講座 |
| 2025年3月7日   | 上學期頒獎禮              |
| 2025年4月10日  | 水運會                 |
| 2025年4月12日  | 「芬蘭木柱」親子體驗工作坊       |
| 2025年5月10日  | 「網絡世界與親子溝通」家長網上講座   |
| 2025年6月28日  | 「送你積木生態缸」親子手作工作坊    |
| 2025年6月30日  | 六年級畢業禮暨頒獎禮          |
| 2025年7月10日  | 下學期頒獎禮              |

# 小一迎新日

(24/8/2024)

時間 9:00a.m. - 12:30p.m.

內容

- 小一家長與學生應注意的事項
- 課室常規及學生放學方法事宜
- 學生午膳方法及注意事項
- 課外活動及學藝班事項
- 學校訊息平台事宜
- 輔導子女升讀小一
- 簡介家長教師會
- 簡介校友會
- 招募家長義工



# 第十三屆會員大會

(4/10/2024)



家教會主席主持  
第十三屆會員大會

# 運動會（三至六年級）

## （25/10/2024）

當天共有76位家長參加本年度運動會的義工服務，他們協助徑賽比賽計時、測量擲壘球、跳遠比賽結果及處理比賽紀錄等工作，讓運動會得以順利進行。



# 水運會

(10/4/2025)

當天共有36位家長參加本年度水運會的義工服務，他們協助比賽計時、比賽結果及處理比賽紀錄等工作，讓水運動會得以順利進行。



聖誕嘉年華  
(家教會主持攤位遊戲)  
(20/12/2024)

當天共有42位家長出席義工服務，協助推行攤位遊戲，供全校學生玩樂。



# 聖誕聯歡會

(家教會預備禮物，  
擔任親子聖誕樹掛飾創作  
比賽評判)  
(20/12/2024)



# 「包裝慈善福袋」義工服務 (21/1/2025)

當天共有11位家長義工參與「包裝慈善福袋」服務，發揮互助精神，迅速完成包裝工作。



# 家教會親子旅行

(22/2/2025)



# 中華文化日「年花義賣」義工服務 (24/1/2025)

共有25位家長義工參與服務。家長義工在年花義賣期間十分投入，使活動在熱鬧和睦的氣氛中順利進行，更成功賣出不少年商品作慈善籌款。



# 上學期頒獎禮 (7/3/2025)



六年級畢業禮暨  
頒獎禮  
(30/6/2025)



六年級畢業同學聚餐  
特別鳴謝 家長教師會贊助  
(2/7/2025)



# 下學期頒獎禮 (10/7/2025)



# 家長教育活動

何謂不倒翁精神?



除了幽默感與「不倒翁」象徵著豐富的文化與精神內涵，象徵著堅韌不屈的精神，也代表著對美好生活的期盼。

「成就孩子的不倒翁精神」  
家長網上講座

「提昇子女學習動機有妙法」  
家長網上講座



「網絡世界與親子溝通」  
家長網上講座

# 親子活動

## 親子入廚樂工作坊



## 「芬蘭木柱」 親子體驗工作坊



# 親子活動

## 「迷你積木生態缸」

### 親子手作工作坊



# 家長義工



校內活動義工



運動會義工



校外活動帶隊義工  
(活動不定期舉行)



家教會活動義工  
(活動不定期舉行)



水運會義工



希望家長熱烈參與  
家教會活動和義工服務，  
為孩子們營造愉快的學校生活！



# 荃灣官立小學/ 海壩街官立下午小學校友會



2012年12月荃灣官立小學/海壩街  
官立下午小學校友會正式成立。  
會員人數現今已增加至**1746**人。



# 校友會第六屆常務委員會名單

## 顧問：黃麗媚校長

| 職位    | 委員姓名  |
|-------|-------|
| 主席    | 盧衍智先生 |
| 副主席   | 梁海量先生 |
| 秘書    | 吳定恩女士 |
| 司庫    | 陳琪欣女士 |
| 康樂    | 劉家文先生 |
| 聯絡與宣傳 | 馬國健先生 |
| 會員事務  | 葉淑英女士 |

校方代表  
(2024-2025年度)

黃麗媚副校長  
黃秀玲副校長  
陳建樂副校長  
黃惠儀主任

鄭淑嫻主任  
鄭詠詩主任  
黎淳文主任  
謝玉蓮老師

電話：2415 6313  
傳真：2415 6013



## 會務報告

### ► 2024年度校友重聚日

本校校友會於4-10-2024 (五) 舉行「校友重聚日2024」，畢業生於當天下午4:30至5:30回校在雨天操場歡聚，場面溫馨熱鬧！

當天師生聚首一堂，互相問候，彼此送上祝福，交流近況，樂聚校園。大家的臉上不禁流露出喜悅之情。

校友重聚日

校友會精彩活動





WGPS  
HPSGDS  
2003

# 5-7月校友會精彩活動

## 2024校友會暢聚運動同樂日

### 6月28日(星期六)



當天活動有：

- 舊同學合照
- 閒聊樂聚
- 球類活動
- 賽車電玩遊戲
- 小吃分享





# 5-7月校友會精彩活動

## 六年級畢業禮暨頒獎禮

### 畢業袍

校友會更為每位畢業同學準備畢業袍，  
讓每一位畢業生在畢業禮上增添色彩。





# 5-7月校友會精彩活動

## 校友會會訊



# 5-7月校友會精彩活動

## 六年級畢業禮暨頒獎禮

### 校友會紀念章



校友會為每位畢業同學送上  
誠摯的祝福，特意設計了  
校友會紀念章，  
送給每位畢業生以作留念。



# 5-7月校友會精彩活動

## 六年級畢業禮暨頒獎禮

### 畢業同學錄



校友會更為每位畢業同學送上畢業同學錄，記下他們在母校的珍貴回憶，留住他們在母校的歡笑童真臉。

# 5-7月校友會精彩活動



畢業同學錄  
良師贈言



# 5-7月校友會精彩活動



畢業同學錄  
集體回憶



# 5-7月校友會精彩活動

## 六年級畢業禮暨頒獎禮

校友會更為每位畢業同學製作一段短片，短片內滿載畢業禮當天的精華片段，同學們六年回憶。



# 謝謝！

