



敬啟者：請各家長閱覽本通告內容，並指示 貴子弟依指引完成有關安排。

1. 中五級課後補課安排

由2025年4月1日（星期二）至2025年6月2日（星期一）期間，有關中五級課後補課安排，詳見「附件1」。

2. 更換夏季校服

本年度更換夏季校服安排詳列如下，請各家長留意及預早準備：

- (1) 2025年4月7日（星期一）至5月2日（星期五）學生可按天氣情況，選擇穿著整齊之冬季或夏季校服上學；
- (2) 由2025年5月6日（星期二）開始，全體學生必須穿著整齊的夏季校服上學。

3. 三月份獎懲紀錄

家長可於2025年4月23日（星期三）或以後透過eClass學校內聯網「電子通告系統」（<http://eclass.pentecostalschool.edu.hk>）查閱 貴子弟的三月份獎懲紀錄，並請於2025年4月25日（星期五）或之前透過eClass回覆（編號：Disc250425）通告回條。如有任何錯漏，請向校務處查詢。

4. 中三級全港性系統評估（中文及英文說話評估）

本校將於2025年4月30日（星期三）下午1:45至4:30舉行中三級全港性系統評估（中文及英文說話評估），屆時將會隨機抽出48位中三學生參與測試。被選中參與測試的學生須攜同學生日誌或學生證應考，而未被選中的學生則會如常上課。

5. 2025/26 學年「學生資助計劃綜合申請」網上申請

2025/26 學年「學生資助計劃綜合申請」即將接受申請，使用網上申請學生資助既省時又方便。家長可透過電子表格的短片：如何經網上填寫及遞交學生資助計劃綜合申請的電子表格，詳情請參考 https://www.wfsfaa.gov.hk/tc/household_youtube.htm#v3。

6. 人類乳頭瘤病毒疫苗補種計劃

衛生署衛生防護中心（中心）展開了一次性人類乳頭瘤病毒疫苗（簡稱 HPV 疫苗，又稱子宮頸癌疫苗）補種計劃。HPV 疫苗可預防子宮頸癌，對 貴女兒健康十分重要。詳見「附件2」。

7. 「青少年護齒共同治理先導計劃」

衛生署將於2025年3月20日推出「青少年護齒共同治理先導計劃」（先導計劃），透過政府資助及市民共付形式，鼓勵青少年使用私營界別牙科檢查服務、建立定期接受口腔檢查的良好習慣。詳見「附件3」。

8. 「關愛心靈 陪伴成長」家長教育講座系列

教育局十分重視學生的健康成長，家長在支援學生成長、培養積極的態度，以及促進全人發展方面均扮演重要角色。

本校一直積極推動家校合作和家長教育，請各家長積極參與講座，掌握促進子女精神健康的知識和技能。講座涵蓋有關子女精神健康主題，包括支援子女建立健康的生活處理衝突、明智使用數碼裝置、加強適應力和抗逆力、管理壓力、了解及照顧有精神健康的子女等。有關講座詳情及報名方法請參閱「附件4」。

9. 測量體溫安排

為預防上呼吸道感染，學生每天上學前必須量度體溫，並每天填寫「量度體溫記錄表」（附件5），給家長簽署後，由學生帶回學校。學生如出現病徵，尤其發燒，切勿上學，並應立即求醫。

**10. 心理急救簡介網上學習課程**

為讓家長能夠學習到心理急救的基本概念及核心行動原則、危急事故引起的壓力反應和影響、穩定情緒的方法、應用心理急救的例子和互動遊戲。家長可參與本校安排由紅十字會舉辦的心理急救簡介網上學習課程。課程於2025年4月1日至2025年4月30日期間，1小時網上自學，完成課程可獲證書。

11. 切勿光顧無牌食店或小販

學生午膳期間可選擇留校或外出午膳，唯請家長督促子女切勿光顧無牌食店或小販，以保障學生健康。

12. 正向管教

附上香港青少年服務處紅磡綜合家庭服務中心註冊社工鄺苑澄撰文（情感的橋樑由愛與關懷開始），詳見「附件6」。

13. 活動/假期安排

活動/假期	日期	備註
清明節假期	2025年4月4日（星期五）	---
復活節假期	2025年4月14日至4月22日	---
教師發展日（下午）	2025年4月25日（星期五）	當天學生下午不用上課
校友職業分享會	2025年4月26日（星期六） 時間：上午9:00至下午12:15	所有中五級學生必須參加 內容：校友職業分享會及多元行業工作坊，讓學生了解不同行業的職場要求與實況，協助學生為未來作好規劃，能在「大學聯招」中作出合適的選科決定。 地點：禮堂及課室 同學必須穿著整齊校服出席

請各家長閱覽本通告內容，並於2025年3月24日（星期一）或之前透過eClass回覆本通告回條家長是否參加「心理急救簡介網上學習課程」。如有查詢，可致電2713 2772聯絡校務處。敬祝生活愉快！

此致
貴家長

五旬節中學校長

二零二五年三月十九日

（何淑儀）

謹啟

五旬節中學

2024-2025 中五級課後補課安排

班別/對象	日期	時間	地點	科目/內容	科任/負責老師
中五 選修科	2/4, 13/5, 28/5	16:00-17:00	105 室	BAFS(會計)(英)	梁力恒老師
			106 室	BAFS(企業)(中)	尹志耀老師
			211 室	生物科(英)	王國晞老師
			206 室	中國歷史科	周偉恆老師
			305 室	地理科	鍾思龍老師
			205 室	物理科(英)	李兆豐老師
	8/4, 12/5, 2/6	16:00-17:00	407 室	視覺藝術科	何美燕老師
			211 室	生物科(中)	王國晞老師
			411 室	化學科(英)	何傑森老師
			206 室	經濟科(英)	莫嘉聰老師
			105 室	經濟科(中)	馮家駿老師
			106 室	歷史科	潘碩聰老師
	28/4, 14/5	16:00-17:00	105 室	M1	梁潔盈老師
			106 室	M2	蘇儀石老師
5A	9/4, 30/4, 19/5	16:00-17:00	205 室	中國語文科	楊舒翹老師
	1/4, 29/4, 20/5		205 室	英國語文科	姚敏儀老師
	11/4, 6/5, 27/5		205 室	數學科(5AB GP 1)	楊晉浩老師
	23/4, 9/5		205 室	公民與社會發展科#	梁劍芬老師
5B	9/4, 30/4, 19/5	16:00-17:00	206 室	中國語文科	高綺雯老師
	1/4, 29/4, 20/5		206 室	英國語文科	陳曦蓓老師
	11/4, 6/5, 27/5		206 室	數學科(5AB GP 2)	蘇儀石老師
	23/4, 9/5		206 室	公民與社會發展科#	鄭汝勤老師
5C	9/4, 30/4, 19/5	16:00-17:00	406 室	中國語文科	陸詠章老師
	1/4, 29/4, 20/5		406 室	英國語文科	黃亮晶老師
	11/4, 6/5, 27/5		406 室	數學科	陳炳明老師
	23/4, 9/5		205 室	公民與社會發展科#	梁劍芬老師
5D	9/4, 30/4, 19/5	16:00-17:00	306 室	中國語文科	馮慧茵老師
	1/4, 29/4, 20/5		306 室	英國語文科	趙詠楠老師
	11/4, 6/5, 27/5		306 室	數學科	梁潔盈老師
	23/4, 9/5		206 室	公民與社會發展科#	鄭汝勤老師

#公民與社會發展科的補課學生名有待科任老師通知

**寫 SLP 工作坊：

日期：21/5/2025 (三、B)

時間：4:00pm – 5:00pm

地點：學校禮堂

同學必須按學校指示於上述日期出席補課安排，並須遵守下列事項：

1. 無故缺席的同學將當作曠課處理。
2. 於指定時間前進入課室，並安靜等候老師點名及上課。

項目管理
疫苗計劃



Programme Management &
Vaccination Division

保障市民健康

Protecting Hong Kong's health

本署檔號 Our Ref. : (37) in DH/ERPMB/PMVD/VS/GVP/P2-3/4
來函檔號 Your Ref. :
電話 Tel. : 2125 2114
電郵 Email : hpvp@dh.gov.hk

致 各中學的家長/ 監護人：

人類乳頭瘤病毒疫苗補種計劃

衛生署衛生防護中心(中心)開展了一次性人類乳頭瘤病毒疫苗(簡稱 HPV 疫苗, 又稱子宮頸癌疫苗)補種計劃。HPV 疫苗可預防子宮頸癌, 對閣下的女兒健康十分重要。

子宮頸癌為本地女性十大常見及致命癌症之一。幾乎所有子宮頸癌均由持續感染高風險類型的 HPV 所引致。HPV 疫苗安全有效, 可對最常導致子宮頸癌的高危險 HPV 類型提供持久保護。研究顯示接種 HPV 疫苗不會使兒童變得性活躍或導致他們提早發生性行為。自 2019/20 學年起, 香港兒童免疫接種計劃已為小五和小六女學童接種 HPV 疫苗。

世界衛生組織(世衛)建議女童於未開始有性接觸前接種 HPV 疫苗, 世衛於 2022 年進一步建議為 9 至 18 歲女童進行疫苗補種, 其後中心轄下的疫苗可預防疾病科學委員會建議政府為 18 歲或以下較年長的中學女生補種 HPV 疫苗。因此, 政府推行一次性 HPV 疫苗補種計劃, 於 2024 年 12 月 2 日起分階段為 2004 年至 2008 年出生而未被香港兒童免疫接種計劃涵蓋的女性香港居民(即於 2022 年年滿 18 歲或以下及未被現有計劃涵蓋的女生)免費補種 HPV 疫苗, 計劃為期兩年。

計劃第一階段在本港中學/特殊學校展開, 對象為中五或以上的女學生, 並透過學校外展接種活動補種 HPV 疫苗, 外展接種活動對學生來說是最方便的途徑。在中心的協助下, 學校會安排參與計劃的私營外展隊到學校接種 HPV 疫苗。合資格女學生可免費接種兩劑 HPV 疫苗, 免疫力弱的女生可接種三劑疫苗。這次屬一次性的補種活動, 不參與計劃的合資格女學生日後只能於私家診所自費接種, 疫苗接種費用每劑可能超過 1,200 元。

/...



衛生防護中心乃衛生署
轄下執行疾病預防
及控制的專業架構
The Centre for Health
Protection is a
professional arm of the
Department of Health for
disease prevention and
control

香港九龍亞皆老街 147C 號 4 樓
4/F, 147C Argyle Street, Kowloon, Hong Kong

- 2 -

我們懇請您支持此接種活動以保障您女兒健康，同意並安排您的女兒接種 HPV 疫苗。您可於以下網頁 https://www.chp.gov.hk/files/pdf/hpvcatchup_leaflet.pdf 了解更多有關 HPV 疫苗的資訊。與此同時，中心正為家長籌辦一場 HPV 疫苗的網上研討會，讓家長們了解更多接種 HPV 疫苗的好處及解答家長們對此疫苗的疑慮，有關資料請瀏覽中心網址 <https://www.chp.gov.hk/tc/features/108666.html>。

您也可瀏覽中心的專題網址 <https://www.chp.gov.hk/tc/features/108084.html> 取得更多資訊。如欲了解有關外展接種的安排請直接聯絡閣下女兒就讀的學校。有關 HPV 疫苗的問題，可致電中心熱綫 2125 2125 查詢。

單張



網路研討會



中心專題網址



衛生署衛生防護中心總監

(麥懷禮醫生



代行)

二零二五年三月五日

「關愛心靈 陪伴成長」家長教育講座系列
(2024/25 學年)

詳情及報名方法：

模式： 面授及網上混合模式
每場面授人數： 60 人 (網上參加人數不限)
授課語言： 粵語
報名截止日期： 講座前

中學學生家長教育講座系列：

日期及時間	主題	地點	報名方法
2025年4月12日 (星期六) 上午 10:00 - 中午 12:00	「絡」在無窮 開啟網上親子互動契機	沙田大圍積運街 12 至 14 號 宣道會鄭榮之中學	
2025年5月2日 (星期五) 晚上 7:00-9:00	以「靜」制「動」 青春期的動盪處理		
2025年5月3日 (星期六) 上午 10:00 - 中午 12:00	「同理·友情Teen」 支援子女建立 健康朋輩關係	沙田 大圍積運街 12 至 14 號 宣道會鄭榮之中學	
2025年5月16日 (星期五) 晚上 7:00-9:00	辨識及支援子女 精神健康需要		
2025年5月24日 (星期六) 上午 10:00 - 中午 12:00	培養青少年的 心理韌性	九龍紅磡黃埔花園 第二期十八座地下及 一樓 賽馬會方樹泉 綜合青少年服務中心	

有興趣報名的家長可掃描表格中的二維碼，填寫並遞交電子報名表格。如就報名事宜有任何查詢，請致電 2606 7644 與香港青少年服務處蔡女士聯絡。

備註：

- (1) 請參加者確保填寫的電郵地址正確，以便收取有關取錄通知、講座資料及線上登入資料等。
- (2) 報名將以先到先得方式處理，成功取錄者將獲電郵通知。如實體講座名額額滿，參加者將會安排以網上形式參與講座。
- (3) 活動場地不設車位予參加者。
- (4) 如因惡劣天氣或它們特殊原因而需取消講座，補辦講座的安排將另政通知。

香港特別行政區政府
衛生署

香港灣仔皇后大道東 213 號胡
忠大廈 17 樓及 21 樓



THE GOVERNMENT OF THE HONG
KONG SPECIAL ADMINISTRATIVE
REGION

DEPARTMENT OF HEALTH

WU CHUNG HOUSE, 17TH & 21ST
FLOORS 213 QUEEN'S ROAD EAST,
WAN CHAI HONG KONG

本署檔號 OUR REF.: () in in DH/OMU/C/1-60 Pt.6

電話 TEL.: 2515 2400

圖文傳真 FAX.: 2515 2411



各位家長、同學：

「青少年護齒共同治理先導計劃」

衛生署將於 2025 年 3 月 20 日推出「青少年護齒共同治理先導計劃」(先導計劃)，透過政府資助及市民共付形式，鼓勵青少年使用私營界別牙科檢查服務，建立定期接受口腔檢查的良好習慣。

先導計劃旨在銜接學童牙科保健服務，透過資助青少年使用牙科檢查服務的部分費用，協助他們與私營界別的註冊牙醫建立夥伴關係，往後維持定期檢查牙齒，成為終身習慣。

參加先導計劃的青少年須介乎 13 至 17 歲(或將於申請參與先導計劃的年度內年滿 13 歲)、持有有效香港身份證及已登記加入「醫健通」。合資格青少年可於每個公曆年內接受一次資助服務，政府會就每次服務向牙醫提供 200 元資助，而參加者須自行支付所選牙醫參加先導計劃時所釐定的共付額。政府就每次資助服務建議的共付額為 200 元。先導計劃的資助牙科服務範圍包括：

- 口腔檢查；
- 口腔健康風險評估；
- 洗牙；
- 個人口腔護理建議；
- 按牙患風險評估結果提供牙面氟化物劑治療；及
- 口腔檢查結果報告。

現誠邀你們參加先導計劃。由三月六日起，參與計劃的牙醫名單會上載至先導計劃專頁，你們可在選擇牙醫後自行聯絡相關診所，並預約於三月二十日或以後接受資助服務。

為提高先導計劃下相關牙科服務收費的透明度，載於專頁的牙醫名單除註明牙醫釐定的共付額，也會列出在先導計劃下提供 X 光檢查、補牙及脫牙的收費，以供你們參考及選擇。

歡迎瀏覽先導計劃 [專頁](#)

(https://www.communitydental.gov.hk/tc/pdcc/dentist_search.html)

或掃描下方二維碼搜尋參與計劃的牙醫。如有任何疑問，請透過電郵 (am3_cds@dh.gov.hk) 與我們聯繫。



不要猶豫，請立即參加先導計劃！

「口腔健康 身心開朗 傳播快樂由齒起」

衛生署牙科服務主任顧問醫生

(許美賢



)

二〇二五年三月六日

五旬節中學**量度體溫記錄表**

(每月一張)

- 每天上學前，家長／監護人須為學生量度體溫，有關正常體溫讀數範圍，請參考衛生防護中心的《體溫監測須知》內的「體溫量度的參考」，請瀏覽 (https://www.chp.gov.hk/files/pdf/guidance_note_on_monitoring_of_body_temperature_chi.pdf) 學生如有發燒，切勿回校，應立刻求醫並向校方請假，留在家中休息。
- 每天記錄學生體溫後，請家長／監護人簽署作實，然後學生交回學校負責教職員/班主任查閱。
- 放假期間，家長／監護人亦須填寫「量度體溫記錄表」。

學生姓名：_____ 班別：_____ 學號：_____ 月份：_____

日期	量度體溫時間	溫度 [#]	家長／監護人簽署
	上午 / 下午	°F/°C	
	上午 / 下午	°F/°C	
	上午 / 下午	°F/°C	
	上午 / 下午	°F/°C	
	上午 / 下午	°F/°C	
	上午 / 下午	°F/°C	
	上午 / 下午	°F/°C	
	上午 / 下午	°F/°C	
	上午 / 下午	°F/°C	
	上午 / 下午	°F/°C	
	上午 / 下午	°F/°C	
	上午 / 下午	°F/°C	
	上午 / 下午	°F/°C	
	上午 / 下午	°F/°C	
	上午 / 下午	°F/°C	
	上午 / 下午	°F/°C	
	上午 / 下午	°F/°C	
	上午 / 下午	°F/°C	
	上午 / 下午	°F/°C	
	上午 / 下午	°F/°C	
	上午 / 下午	°F/°C	
	上午 / 下午	°F/°C	
	上午 / 下午	°F/°C	
	上午 / 下午	°F/°C	
	上午 / 下午	°F/°C	
	上午 / 下午	°F/°C	
	上午 / 下午	°F/°C	
	上午 / 下午	°F/°C	
	上午 / 下午	°F/°C	
	上午 / 下午	°F/°C	
	上午 / 下午	°F/°C	
	上午 / 下午	°F/°C	
	上午 / 下午	°F/°C	
	上午 / 下午	°F/°C	
	上午 / 下午	°F/°C	

[#] 圈出測試結果

情感的橋樑由愛與關懷開始

美好的「家」可以為我們各人的生命帶來幸福、價值、意義；傷人的「家」卻令我們充斥著創傷、無助、甚至對自己的生命產生懷疑和怨恨。因此，「家」的影響力很大，足以改變我們的一生。

作為一位父母，我們已經經歷了原生家庭的影響，我們或許會帶著自己父母的影子去學習成為父母，但新一代的父母多數有了新一個目標，那便是成為更好的父母，為自己的孩子建構更好的家，更好的成長經歷。

我相信大多數的父母都向著這個目標出發，但是我們在努力成為更好的同時，卻經常面對很多的挑戰，包括與孩子溝通有困難、難以應對孩子的負面情緒、缺乏有效的方法指導孩子等等，一切的挑戰都令父母有時失去耐性，忘卻初心，一瞬間「家」便成為了父母的重擔，孩子的傷心地。因此，我們需要學習時常滋養自己的家庭和孩子，讓大家都一直向著正面和愛的方向前行。

那到底我們應該如何守護我們的家庭？可以嘗試用以下三個方向為你的家庭注入更多養分吧！

第一，改善聆聽能力。當我們與伴侶或孩子溝通時，我們的回應多集中於分析問題，當中的邏輯有沒有問題，尋找問題的起因，提供解決方案。但你有沒有發現，對方的反應是不如理想？對方是會反感、抗拒、甚至表達出不願意再與你對話？事實是因為我們沒有真正的聆聽。聆聽，不只是用耳朵聽，而是要學習從他人的角度去聽出他的困境、他的感受和他的渴望。但很多時候，我們聆聽伴侶或孩子說話時，我們會很快聚焦於「解決問題」。

真正的聆聽，是需要你給予一個安心的平台予對方訴說他的情況，過程中令他感受到被了解，所說的一切你是重視的，你想明白的。即使雙方的意見不一致，但你願意先了解，接納每個人的獨特，體諒每個人的難處，甚至提供安慰。你會發現，一旦對方感受到你的同在，他會更願意與你進一步討論，協商，甚至開始明白和接納你的分析。

第二，增添情感交流。情感交流意指你和家中成員會互相分享各種情感和情緒，而大家都感受到家人的承載，「家」是一個安全的地方去表達情緒。首先，父母和孩子可以嘗試在家表達不同的情感，不單止表達「正面」情緒（例如：開心、幸福、自在、自豪、興奮等等），還包括「負面」情緒（例如：傷心、失望、生氣、無奈、孤單等等）。而表達的時候可以運用三角情感連結作交流：情緒字+想法+事件。

例如：

今日爸爸我返工既時候，因為就快遲到，所以想坐的士.....點知有個人打尖而搞到我無的士，之後就遲到，爸爸我既心情都變得好差，好唔開心，仲有少少黐D人無禮貌。

例如：仔仔，媽媽今日好開心，因為我去街市買餸，有個姨姨介紹我買一隻靚雞，價錢平過出面 50 蚊呀！媽媽覺得賺左，所以超級開心！

當我們可以將日常的事件加入想法和情感的交流，你會發現你和家人的感情慢慢增長和改善，家人間的內在情感交流變得豐富，家人間的連繫更強更親密。

第三，製造動人回憶。所有感情的連繫都需要用共同回憶去連結。你嘗試回想童年時期最令你窩心的片段，你可能發現那段回憶不單止有聲音，還有場景，天氣，人物。而最令你暖意入心的是你當刻的感覺，是同在的感覺，與家人同感一種溫馨和愛意的時刻。因此，家庭回憶對於一家人的連繫是非常重要的。一個家，不需昂貴的回憶，只需美好的回憶，簡單地到樓下公園踏單車、野餐，去科學館玩半天、拎一張大畫紙用手腳亂畫一幅家庭照，什麼都美好，什麼都是笑容的回憶。

希望以上的提議可以為你們的家庭重新注入養分，用愛的說話、愛的交流和愛的回憶去連繫家中的每一人，讓「家」成為你們最強大的後盾。

香港青少年服務處紅磡綜合家庭服務中心註冊社工鄺苑澄撰文