



## 十一月份校長的話

各位家長：

步行是一種簡單的體能活動，不但可以減低患上常見慢性疾病和心理健康問題的風險，更可透過一起散步，建立有活力的生活習慣，促進家庭融洽。

衛生署將舉辦「日行萬步」步行挑戰，以「家家齊萬步，開心又健康」為口號，希望更多市民認識到步行對身心健康的益處，並鼓勵家庭成員或朋友之間互相支持，將日行萬步融入日常生活。網上報名現已開始，截止日期為 10 月 31 日，挑戰時段於 11 月進行。家長可與家庭成員或朋友組成二至四人的隊伍參加。詳情如下：

報名截止日期：10 月 31 日

挑戰時段：11 月 1 日至 30 日的步行紀錄

對象：二至四人為一組的隊伍(所有隊員須年滿 5 歲或以上，報名須由年滿 18 歲或以上的隊員進行)

紀錄方式：活動期間，參加者須使用手機的計步應用程式、穿戴式裝置或計步器記錄活動期間的步數，保留照片或螢幕截圖步數記錄，並登入活動網站填寫步數記錄。

獎勵：所有隊員均各自達到平均每天步行 8,000 步(即日行萬步目標的八成)或以上的隊伍將獲得價值港幣 100 元購物禮券和紀念品一份。此外，在活動期間所有隊員累計總步數首 100 名的達標隊伍將可獲得額外獎勵(價值港幣 500/1,000 元的購物禮券、匿獅獎賞包一份及獎狀)。參與挑戰名額有限，先報先得。

詳情請瀏覽活動的官方網站(<https://www.10000stepsaday.hk/?lang=tc>)



有健康的體魄，才能有快樂的生活。我們期望能打造一個健康校園，讓同學身心發展健康，快樂成長。



元朗公立中學校友會鄧英業小學  
單琬雅校長謹啟

二零二三年十月二十五日

【甲】家長備忘：

日 期	對 象	注 意 事 項
11 月 1、2、 28、29 日	二年級 特定學生	小樹苗中英數輔導小組 時間:下午 3:30-下午 4:30 地點:201 室
11 月 1、3、6、8、 10、27、29 日	特定學生	課後增值班 時間: 下午 3:30-5:00 地點: 101-105,201 室
11 月 1、3、8、10、 15、22、29 日	特定學生	英語話劇社 時間: 下午 2:20-3:50
11 月 1、7、8、21、 22、28、29 日	特定學生	八達通科創科活動計劃-運動科學 STEAM 工作坊 時間: 下午 3:30-5:00 地點: 3 樓電腦室
11 月 1、8、22、 29 日	一、二年級 特定學生	外展籃球教練計劃 時間: 下午 3:30-5:30
11 月 1、8、22、 29 日	特定學生	外展足球教練計劃 時間: 下午 3:30-5:30
11 月 1、22 日	特定學生	花式跳繩隊訓練 時間: 下午 3:30-5:00 地點: 雨天操場
11 月 1、22、29 日	特定學生	菁英鼓揚 時間: 下午 3:20-4:50 地點: 禮堂
11 月 2 日	五年級 特定學生	賽馬會眾心行善(義工推廣校園夥伴計劃) 時間: 下午 3:30-下午 4:30 地點: 常識室
11 月 2、7、9 日	特定學生	學習適應小組 時間: 下午 3:30-4:45 地點: 301、302 室
11 月 2、7、9、21、 23、28、30 日	特定學生	籃球校隊訓練 時間: 下午 3:30-5:30
11 月 2、9、23 日	特定學生 及家長	學生支援組『我與孩子同成長』家長培訓及親子平行小組 時間: 下午 3:25-5:25 地點: 地下會議室及 101 室
11 月 2、9、23 日	特定學生	趣味英語班 時間: 下午 3:30-4:30 地點: 203、204、205 室
11 月 2、9、23、 30 日	特定學生	體操啦啦隊 時間: 下午 3:30-4:30 地點: 禮堂

日 期	對 象	注 意 事 項
11 月 3 日	小三至小四 特定學生	「至專小人類」小組 時間:下午 3:30-下午 4:45 地點:204 室
	特定學生	賽馬會喜躍悅動計劃 時間:下午 3:15-下午 4:45 地點:301 室
	四年級 特定學生	「社交小明星」小組 時間:下午 3:30-下午 4:45 地點:303 室
	四年級 特定學生	小四成長的天空 時間:下午 3:30-下午 4:45 地點: 403 室、404 室、405 室
	五至六年級 特定學生	「閱寫越高 fun」小組 B 組、C 組 時間:下午 3:30-下午 4:45 地點:B 組:202 室 C 組:203 室
	特定學生	Hip Hop 舞隊訓練 時間: 下午 3:30-4:45 地點: 213 室
11 月 3、10 日	特定學生	手鐘隊 Shiny Chimes 時間: 下午 2:20-3:50 地點: 音樂室
11 月 4 日	特定學生	元朗區小學三人籃球錦標賽 時間: 上午 9:00-下午 1:00 地點: 明愛元朗陳震夏中學
11 月 6、20、27 日	特定學生	排球--簡易運動計劃 時間: 下午 3:30-5:30
	三至四年級 特定學生	乒乓球外展教練計劃 時間: 下午 3:30-5:30 地點: 一樓多用途廣場
11 月 7 日	一年級 特定學生	小一適應課程 時間:下午 3:30-下午 4:15 地點:101 室、102 室
	特定學生	雙截棍運動體驗 時間:下午 3:30-4:30 地點: 雨天操場

日 期	對 象	注 意 事 項
11 月 7、10 日	特定學生	羽毛球校隊訓練 時間: 下午 2:20-3:20 地點: 禮堂
11 月 7、14、21、 28 日	特定學生	足球隊訓練 時間: 下午 2:20-4:30 地點: 地下籃球場
	特定學生	初級羽毛球班 時間: 下午 3:25-5:00 地點: 禮堂
	特定學生	陶藝工作坊 時間: 下午 3:30-5:00 地點: 陶藝室
11 月 7、21、28 日	三至四年級 特定學生	籃球--簡易運動計劃 時間: 下午 3:30-5:30
	特定學生	手鈴隊 Shiny Bells 時間: 下午 2:10-4:10 地點: 音樂室
11 月 10 日	三、四年級 特定學生	圓網球運動體驗 時間: 下午 3:30-4:30 地點: 籃球場
11 月 13-15 日	全體學生	二至六年級進行中文聆聽考試(13/11)、英文聆聽考試 (14/11)及 六年級普通話科筆試(15/11) 考試時間:上午 8:25-9:25  正常時間返放學,一年級學生依正常時間表上課,二至六年級學生於考 試後按正常時間表上課 (詳情請參閱有關通告)
11 月 16-20 日	全體學生	二至六年級進行第一次考試,一年級特別時間表上課 返學時間:上午 8:45 (進入課室時間: 8:30-8:45) 放學時間:上午 11:20 (詳情請參閱有關通告)
11 月 20 日	準小一生 家長	學校公佈「自行分配學位」取錄名單
11 月 21、28 日	特定學生	舞蹈組練習 時間: 下午 3:45-5:15 地點: 213 室

日 期	對 象	注 意 事 項
11 月 22 日	特定學生 家長	小四成長的天空優質家長工作坊 時間: 下午 1:45-4:45 地點: 地下會議室
11 月 22-23 日	準小一生 家長	獲派「自行分配學位」的申請人家長到本校辦理註冊手續
11 月 24 日	四年級學生	深圳民旅文化村之旅(詳情請參閱有關通告) 時間: 上午 8:20-下午 5:45
	一至三及 五至六年級	學校旅行日 (詳情請參閱有關通告)
11 月 25 日	六年級特定 學生	海洋公園學院課程 ( 舊生會主辦 ) 時間 : 8:30am-2:00pm 集合地點 : 本校雨天操場
11 月 27 日	二至六 年級學生	派發試卷冊・家長閱卷及簽署後於 11 月 28 日交回
	小一至小三 特定學生	「樂在前行」小組 時間:下午 3:30-下午 5:00 地點:302 室
	小二至小三 特定學生	正向體適能小組 時間:下午 3:30-下午 5:00 地點:202 室、雨天操場
	小四 特定學生	「閱寫越高 fun」小組 A 組 時間:下午 3:30-下午 4:45 地點:301 室
	小四至小六 特定學生	正向閃避球小組 時間:下午 3:30-下午 5:00 地點:204 室、羅馬廣場
	小五至小六 特定學生	正向籃球小組 時間:下午 3:30-下午 5:00 地點:203 室、地下籃球場
11 月 28 日 至 12 月 1 日	特定學生	國民教育學生內地學習團 (詳情請參閱有關通告)