

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。