

疫後天晴

復課小貼士—家長篇



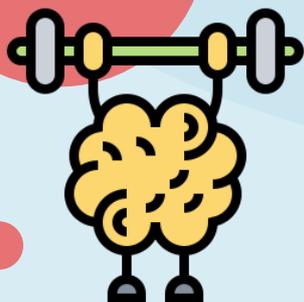
引言

面對突如其來的疫症，學校停課三個多月，老師、家長和子女也使盡渾身解數應對「在家學習」的挑戰。終於，在各界的努力下，疫情得以緩和，復課日期亦能落實下來。因此，我們希望透過這份小冊子，讓家長和子女做好心理準備復課！



復課的疑惑

如何調節子女現時不規律的生活？



復課有甚麼東西要準備呢？

子女得知復課後感到不安怎麼辦？



如何重新提升孩子的學習動機？



復課後應安排甚麼活動給子女？



給家長的 預備復課小貼士

感恩疫情緩和，子女又可以重新上學了！家長們可以利用以下的清單，在復課前兩星期開始與子女齊齊做「好」準備，以愉快的心情預備重返校園。

好心情

好規律

好物資

好學心

好活動

1 預備「好心情」

子女得知復課後都會有不同的情緒，宜讓他們表達內心感受，調整心情面對復課的消息和將會出現的轉變。

你可以與子女：

- 分享復課的心情和想法
- 討論有甚麼「未完成的事」想在復課前完成，不留遺憾
- 計劃復課後想做的事，抱有期待
- 重溫學校的情況，減少對重新適應環境所引起的焦慮



2

建立「好規律」

停課期間子女的生理時鐘、生活規律都改變了，他們都需要時間去調節，建立「好規律」，重新適應上學的生活。

你是否已經與子女一起：

■ 培養良好的衛生習慣，如勤洗手、帶備抗疫物品、不可與人分享食物等

■ 設定上學期間的睡覺和起床時間，在復課前2-3 星期開始訓練

■ 重整生活習慣，在指定時間吃早、午和晚餐，按時洗澡

■ 收拾好書桌，預備一個整潔的學習空間



3

準備「好物資」

子女有機會因忘記上學需要哪些用品和他們擺放的位置而感到徬徨。這段時間，家長可以與子女一起預備上學的物資、執拾書包，協助他們為復課做好準備。

請家長和子女嘗試找出復課時需要的物品：



抗疫用品包



書本、功課、手冊及功課套



筆袋及基本文具



小息食物



水壺



八達通及學生証



「找找看」

4

提升「好學心」

停課期間以「視像」形式學習，復課後重返課堂，子女難免會感到不習慣，家長可嘗試維持停課期間建立的學習方法，讓他們循序漸進地適應學習模式。

你可嘗試：

-  理解復課初時或未能跟上進度，明白子女需要時間適應
-  維持子女在停課期間有興趣的學習方法，如看網上影片
-  在家中進行小問答，鼓勵他們積極回答及發問，慢慢地回復上學的狀態
-  讓子女分享最期待的學科或最擔心的學科，在他們有信心的科目給予肯定，並在他們最擔心的學科給予支援
-  讓子女做培養專注力的小遊戲，如玩積木、砌圖等，過程中不作干擾

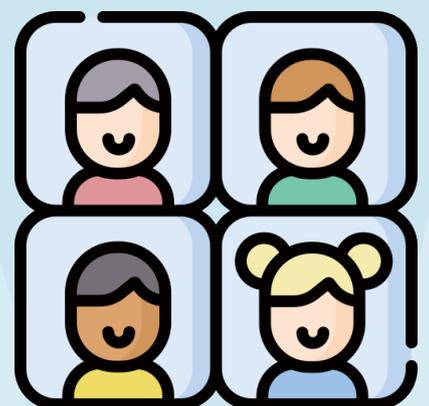


5 安排「好活動」

在家待了多時，一直期盼著可以回校與老師和同學見面，及外出進行活動。家長可以與子女計劃一些復課後的活動，以期待、開心的心情預備開學。

你是否可與子女一起：

- 安排一個有趣的慶祝復課活動（如吃一個豐富的早餐或預備心意卡送給班上的同學和老師）
- 計劃復課後的週末節目，例如郊遊、行山
- 做運動，預備強健的體魄上學
- 在適當社交距離下與其他家長交流預備復課的情況（如視像聊天）



復課Bingo

得知復課日期後，家長和子女或許會緊張起來，為著復課而開始變得忙亂。不過，忙亂中亦要珍惜美好的親子時光。以下這個小遊戲，家長可與子女一起圈出已完成的項目，順道回想疫情前後的共同經歷。

把學校更新重要的日子記在日曆	決定好上學的早餐、小食和午餐安排	預備抗疫用品包	家長與子女一起做10分鐘以上運動
確保家中有至少兩盒口罩和每人有一枝酒精搓手液	家長與子女互相讚賞停課期間彼此的努力和進步	晚上10時前睡覺	拍一張家庭照，記錄「在家抗疫」的日子
展現一樣在停課期間學到的新技能	共同制作復課後的下午時間表	把冬季校服收起，換成夏季校服	在鬧鐘調較上學的起床時間，準時上學
列出三件復課後會與一家人外出做的事情	玩一個專注力遊戲，如玩積木、砌圖等	說出主科老師和5位班上同學的名字	子女替家人按摩

家長需關注子女復課前後的情緒，如持續感到困擾，請向老師/學校社工尋求協助。

