

The background is a dark grey chalkboard with various white chalk sketches. On the left, there's a large drawing of a microscope. At the top left, there's a drawing of a globe. In the bottom right, there are sketches of a book, a pair of scissors, and some geometric shapes. The overall theme is educational and scientific.

復課小貼士 (學生篇)

你預備好復課未呀？



復課考考你

- 何時復課？
 - A. 二月三十日
 - B. 五月二十七日
 - C. 六月八日
 - D. 六月十五日



復課考考你

■何時復

復課喇！

中三至中五：5月27日
(星期三)

中一至中二：6月8日
(星期一)



復課考考你

- 返學返幾點？放學放幾點？
- 返學後第一堂學科係咩科？
- 仲記唔記得自己坐邊度？
- 復課後着夏季定冬季校服？
- 學校小食部仲開唔開？
- 每日要用2個口罩的話，5-6月份總共要預備幾多個口罩呢？



防疫考考你

■ 呢啲乜野黎？要架咩？



最擔心乜嘢？

功課未做晒

返學太辛苦

朝早起唔到身

可能受感染

唔記得晒學過既
嘢

防疫好麻煩



心理準備：轉變

- 上課時間表
- 小食部
- 社交距離
- 課室佈置
- 防疫工作

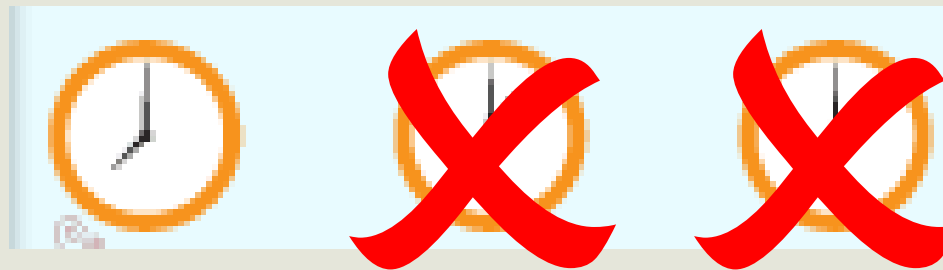


知道有甚麼改
動嗎？



心理準備：轉變

- 上課時間表：半日



zoom
Joining a Meeting



心理準備：轉變

- 小食部：暫停
- 提早吃早餐
- 自備乾糧，於指定地點進食



心理準備：轉變

- 社交距離 (至少1米)



心理準備：轉變

- 課室佈置：單行(面對背)



心理準備：轉變

- 防疫工作
- 1. 每天量體溫，填體溫申報表
- 2. 戴口罩 (帶1-2個後備) + 信封/
口罩套 (放口罩)
- 3. 帶消毒用品，例如消毒搓手液、
濕紙巾等



口罩處理

- 戴上口罩後，雙手勿觸摸口罩和眼睛
- 弄髒或弄濕口罩，例如打噴嚏、咳嗽、流汗太多、進食後，宜更換口罩
- 預備信封或口罩套，在脫下口罩時作存放之用
- 將用過的口罩包好，放入有蓋的垃圾桶內棄置



口罩要多少？

- 中三至中五學生5月27日復課，5月至6月上學日大約24天，每天上學使用1個口罩加2個後備口罩。
- 5月及6月份所需口罩 = $(1 + 2) \times 24 = 72$ 個
- 中一至中二學生6月8日開始復課，6月上學日大約16天，每天上學使用1個口罩加2個後備口罩。
- 6月份所需口罩 = $(1 + 2) \times 16 = 48$ 個





第一樣要適應的便是每天早起床！



復課準備

■ 作息時間

- 可以半小時半小時循序漸進的**提早入睡和起床時間**
- 設定**鬧鐘**，保持7-8小時的睡眠時間
- 睡前關掉電腦和電話，避免進行劇烈運動和飲用咖啡、茶或可樂等含咖啡因的飲品



復課準備

- 上課物資
 - 手冊、課本、文具在哪裏？
- 校服
 - 還合身嗎？
- 功課
 - 仲有多少未做？由簡單的先做起！
- 防疫物品
 - 仲有咩未買？
 - 有困難的家庭可盡快通知學校或社工尋求協助
- 課堂模式
 - 提早適應，例如進行網課時，遠離手機和食物等會阻礙自己的物品



最擔心乜嘢？

功課未

都仲係好擔心，點算？

對於很多未知的安排及轉變，
加上要追趕學習進度，感到擔憂是正常的，有需要的話，歡迎找學校老師或社工傾下！



防疫好麻煩

