

# 復課小貼士 (家長篇)

教育心理學家鍾姑娘 2020年5月

停課期間，各位家長為了額外照顧子女，生活可能變得既充實又忙碌。教育局宣佈全港中小學即將復課之後，不知道你的子女知道了這個消息之後，心情如何？不知道你的心情又是如何？讓我們來看一下如何協助子女預備復課。

家長要注意的重點：

- 教育局的宣佈
- 學校公佈的最新安排，包括上課時間表、小息和放學安排、防疫安排、課業安排、校服安排等 (如有)
- 預早協助子女準備需要的防疫物品
- 預早提醒子女準備好上課物品，以及完成停課期間的功課
- 預早跟子女調整常規和心情

## 預備調整常規

- 子女在停課期間的作息時間有和以前上學日不同嗎？
- 子女有比平日多了遊玩時間嗎？



家長可以：

- 留意教育局的宣佈和學校公佈的最新安排，例如上課時間表、小息和放學安排、防疫安排、課業安排、校服安排等(如有)
- 預先跟子女解釋提早睡眠時間的原因，鼓勵子女慢慢調早作息時間
  - 早一至兩個星期開始，半小時半小時地提早睡眠和起床時間
- 在有需要時預先跟子女一起檢視一下上學前和放學後的流程，看看子女對安排的先後次序或時間分配有沒有意見
- 提醒子女完成停課期間的功課
- 向子女提供能幫助輕鬆入睡的方法 (見下段)

幫助入睡的方法：

- 避免臨睡前進行劇烈運動、刺激的電腦遊戲和看電視
- 在睡前關掉電腦和電話
- 避免臨睡前飲用咖啡、茶或可樂等含咖啡因的飲品
- 臨睡前不可過飢或過飽
- 熱奶類可幫助睡眠
- 睡前可以做些放鬆精神的活動，例如閱讀、聽音樂、做鬆弛練習或洗個溫水浴

## 預備上學物品

- 子女不用按時間表執拾書包一段時間，還記得書本、視藝用品等在哪裏嗎？
- 子女的夏季校服還整齊乾淨嗎？
- 子女有足夠防疫物品，例如口罩、消毒搓手液、濕紙巾等嗎？



家長可以：

- 檢查子女的夏季校服及鞋襪是否仍合身
- **提醒子女及早預備上課物資**，例如手冊、文具、課本、視藝用品等
- 提醒子女留意學校宣佈額外要預備的物品，例如體溫記錄卡、需交回的功課等
- 提醒子女預備足夠防疫物品，例如口罩、消毒搓手液、消毒濕紙巾等

家長要留意口罩的數量是否足夠，應預先預備好，例如：  
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 2 個口罩加 2 個後備口罩。

- 5 月及 6 月份所需口罩 =  $(2 + 2) \times 24 = 96$  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 2 個口罩加 2 個後備口罩。

- 6 月份所需口罩 =  $(2 + 2) \times 16 = 64$  個

教育局復課資訊：



## 做足心理準備

- 子女對於未知的安排或復課後要追趕學習進度，可能會出現擔憂和焦慮的情況
- 有些學生需要較長時間作心理準備和適應復課安排



家長可以：

- 找時間跟子女傾談一下，**鼓勵子女表達自己對復課的想法或感受**
- **預早跟子女提及復課後的轉變**，讓子女有心理準備，包括：
  - 半天課堂、小息和課外活動安排的轉變
  - 學校最新的防疫措施
- 先聽聽子女的想法，避免批判性的評論
- 跟子女一起想想復課前後可做的事情，例如將會教的課題，遇上不明白的課題時可以怎樣做等
- 鼓勵子女盡量掌握一些自己可控制的事情，並讓子女知道他的感受是正常的，而**爸爸媽媽會隨時準備好陪伴、聆聽和幫助**。
- 留意子女情緒和行為的變化，如有需要可向學校老師或社工尋求協助

做足準備可以令復課過程更順利，希望這次由停課到復課，子女在轉變的當中可以有反思和得着。