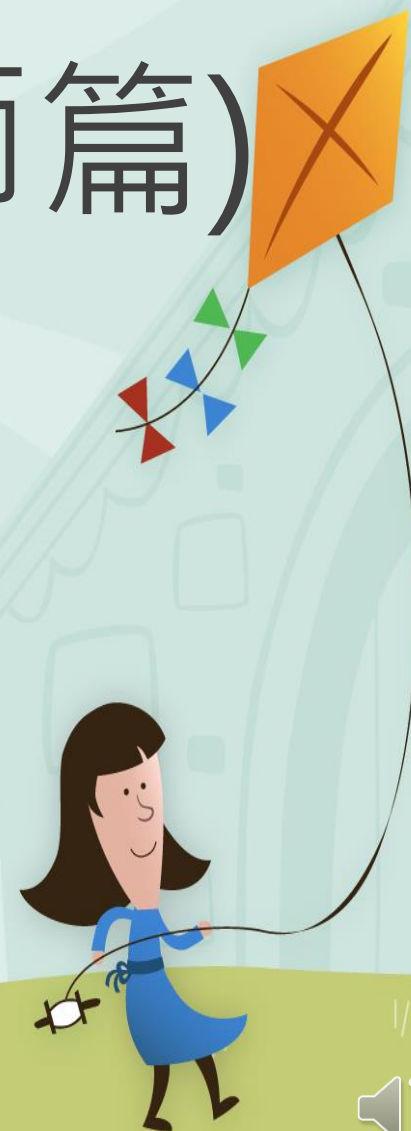
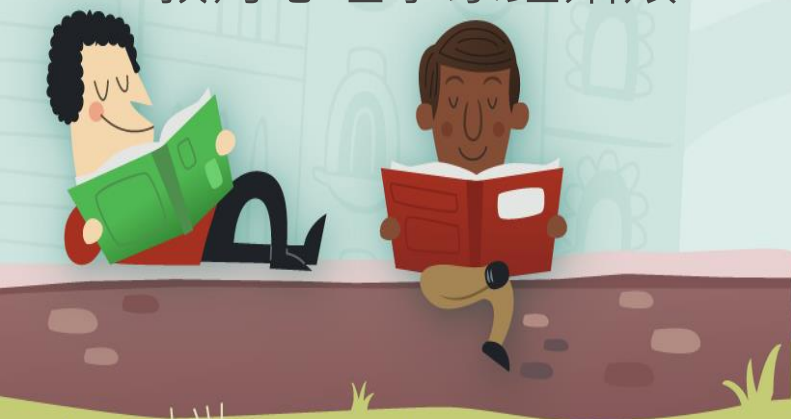


# 復課小貼士 (教師篇)

佛教葉紀南紀念中學

教育心理學家鍾姑娘



# 停課的日子...

網上教學

電子教材

防疫工作

追功課

陽光電話

關顧學生



# 在擔心甚麼？

復課後能適應到上課時間表嗎？

復課後工作量大增，應付得來嗎？

學生回校後，會增加感染機會嗎？

可以追得上教學進度嗎？

學生會不會有很多問題浮現？

有能力處理家長的訴求嗎？

# 預備「適應期」：習慣新模式

- 防疫措施：帶口罩、消毒雙手、量體溫
- 座位安排：單行「面對背」
- 打開窗戶
- 至少一米距離
- 新時間表：分批上學/小息/放學？
- 課堂活動安排：減少接觸、避免小組討論
- 課堂進度：要追回進度



# 預備「適應期」

- 預留一至兩星期的時間給自己和學生去適應新時間表
- 容許學生需要時間「熱身」，協助學生適應校園生活後，才追趕課程進度
- 視乎學生需要，彈性處理學生未完成的功課和學習進度
- 觀察學生復課後的狀態，如出現情緒或行為問題，可向學校輔導人員尋求協助



# 特別需要關注的學生

- 缺乏學習動機或經常缺課的學生
- 適應力較弱的學生
- 有特別教育需要 (SEN) 的學生
- 較易出現學習壓力或焦慮的學生
- 情緒容易低落的學生



# 支援特別需要關注的學生

- 提早預告復課時間表、轉變事項及規則，讓學生有心理準備
- 額外提醒學生一些重要的安排和規則，以及復課的準備 (例如預備防疫物品、課堂物資等)
- 善用視覺提示(例如圖示、單張、字面訊息等)，提醒學生重要資訊，包括防疫和學習要求等
- 安排關顧性較強的同學陪伴，給予協助
- 維持常規的穩定性，建立安全感
- 多給予學生正面鼓勵和支持



# 支援出現情緒行為問題的學生

- 留意學生情緒和行為的狀況
- 陪伴學生和跟學生傾談去了解他的想法
  - 例如：
    - 「我見你上堂時冇咩心機，係咪有啲咩野令你好擔心呀？」
    - 「你好擔心跟唔切課堂進度...」
- 多作即時讚賞及獎勵學生
- 如學生出現較強烈的情緒反應 (例如過度焦慮和驚恐)，應及早轉介學生予學校社工、校本教育心理學家或其他專業人士接受適切的支援。






<https://www.edb.gov.hk/tc/sch-admin/admin/about-sch/diseases-prevention/guidelines-covid19.html>



## 預防傳染病在學校傳播

### 學校復課指引

#### 復課指引

- [學校復課指引\(適用於2020年5月至6月作復課安排\)](#) 

#### 附件

1	<a href="#">預防2019冠狀病毒病給學校復課的健康指引</a> 
2	<a href="#">預防2019冠狀病毒病給學校的健康指引</a> 
3	<a href="#">給公共運輸司機、船員和工作人員的健康指引</a> 
4	<a href="#">正確潔手</a>
5	<a href="#">正確使用口罩</a>
6	<a href="#">體溫監測須知</a> 
7	<a href="#">就復課為學生提供情緒支援的指引</a> 
8	<a href="#">學生復課安排(致全體家長信樣本)</a>
9	<a href="#">學生/教職員確診染病/密切接觸者(致全體家長信樣本)</a>



# 你的心情？

興奮

有希望

驚恐

憂愁

迷惘

滿足

空白一片

焦慮

無奈

焦急

不安

無助



# 教師也要好好照顧自己

- 1. 學著體察和接納自己的情緒
- 2. 適當表達自己的情緒
- 3. 以適宜的方式抒解情緒



# 有沒有出現以下情況？

頭暈

頭痛

肌肉繃緊

失眠

胃痛

肚瀉

心跳急促

便秘

周身骨痛

心口像火燒

高血壓

全身發熱



# 身體響警號！



## 停一停，諗一諗



# 反問法

有其他可能性嗎？

是不是真的？有沒  
有證據

停咗課咁耐，復課後一定有好多野等住我做，實做唔切。



其實停課期間我都有一直做咗唔少預備既功夫，而且剩落黎既工作以往都有做開，都係果啲野啫！



# 反問法

執着於這個思想，  
對我有好處嗎？

後果有那麼嚴重嗎？

停咗課咁耐，復課後一定有很多野等住我做，實做唔切。



其實剩落黎既工作以往都有做開，與其諗咁多，不如趁全面復課之前，再好好做多啲預備既工作！



# 分散注意力的方法

## 情緒處理方法

	✓/✗		✓/✗
持續睡覺		聽音樂	
發脾氣		做運動	
請假		看書	
經期		與別人傾訴	
傷害		做家務/收拾物件	
拒絕參加		做鬆弛練習	
不停購物		到公園散步	
暴食或厭食		定時並均衡的飲食	
吸煙/飲酒		參與不同形式的娛樂活動 例如：看電影	
賭博		旅行	
濫用藥物		培養嗜好 例如：攝影、種植、飼養寵物	
過度工作		嘗試新事物 例如：去未曾到過的地方	
其他		其他	





# 學習身心鬆弛的技巧

- 聽音樂
- 看書
- 種植物
- 腹式呼吸
- 瑜珈
- 肌肉放鬆訓練



# 鬆弛練習

- [https://www.studenthealth.gov.hk/tc\\_chi/emotional\\_health\\_tips/eht\\_re/eht\\_re.html](https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/emotional_health_tips/eht_re/eht_re.html)



## 身體掃描練習

身體時常會發出訊號，幫助我們瞭解此刻身體和精神健康。做身體掃描練習，能增加對身體訊號的覺察能力。練習時，將注意力如掃描般由腳至頭慢慢移動，細心留意不同部位的狀況，並放鬆繃緊了的肌肉。



旁白：衛生署學生健康服務臨床心理學家李靜慧女士

## 腹式呼吸法練習

腹式呼吸法藉著擴展橫膈膜，令肺部吸入更多氧氣，有助降低心跳速度，令人感到放鬆。此方法的好處是步驟少，容易掌握，及可以隨時運用於日常生活中。



旁白：衛生署學生健康服務臨床心理學家何宗偉先生

## 漸進式肌肉鬆弛練習

生活壓力令我們不知不覺中繃緊肌肉。透過集中感受肌肉拉緊和放鬆之間的差異，肌肉鬆弛練習能幫助我們主動放鬆身體肌肉，舒緩精神緊張。



## 漸進式肌肉鬆弛練習動畫

(適合小朋友跟著卡通人物一起練習)



# <http://www.jcpanda.hk/ms2020/webpage-chi.pdf>



## 「疫」境中的靜觀空間



著名的靜觀導師卡巴金有一句名言：「你無法平息風浪，但你可以學會滑浪。」這是應對逆境的積極態度。今天，我們面對的逆境是世紀疫症。不少人感到驚恐和無助。此時此刻，卡巴金的話分外有意思。與其坐困愁城，不如學習用靜觀來好好照顧自己。無論怎樣，既然巨浪已經在面前翻起，那就讓我們學會滑浪吧！

本資源套由賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動設計，供公眾免費使用。瀏覽英文版網頁，請[按此](#)。

資源手冊 [\[下載\]](#)

### 5分鐘的修習

- 1. 靜觀伸展 [\[收聽\]](#) [\[下載\]](#)
- 2. 靜觀呼吸 [\[收聽\]](#) [\[下載\]](#)
- 3. 靜觀身體 [\[收聽\]](#) [\[下載\]](#)
- 4. 三步呼吸空間 [\[收聽\]](#) [\[下載\]](#)

### 10分鐘的修習

- 1. 靜觀伸展 [\[收聽\]](#) [\[下載\]](#)
- 2. 靜觀呼吸與身體 [\[收聽\]](#) [\[下載\]](#)
- 3. 靜觀聲音與念頭 [\[收聽\]](#) [\[下載\]](#)
- 4. 身體掃描 [\[收聽\]](#) [\[下載\]](#)

### 40分鐘的修習

- 1. 靜觀伸展 [\[收聽\]](#) [\[下載\]](#)
- 2. 靜觀步行 [\[收聽\]](#) [\[下載\]](#)
- 3. 靜坐修習 [\[收聽\]](#) [\[下載\]](#)
- 4. 身體掃描 [\[收聽\]](#) [\[下載\]](#)

### 主辦院校



### 協辦單位



### 捐助機構



# 保持積極和正面的心，迎接復課

