



保良局
PO LEUNG KUK

兒童及青少年服務
學生輔導服務

「疫」境同行計劃



家長版



給家長的話

各位家長：

經過了數個月的停課日子，大家多了親子相聚時間之餘，又忙著處理子女的學業、健康、日常作息安排等，生活真的充實又忙碌。

復課在即，您們又要忙於協助子女作好復課準備，相信亦面對不少壓力和挑戰。因此，我們的小學社工團隊特意為您們製作復課小貼士，包括：

- ♥ 復課了，子女準備好嗎？
- ♥ 復課前注意事項、復課首天注意事項
- ♥ 聽聽孩子心聲
- ♥ 資源分享

希望能與大家「疫」境同行、讓大家欣然面對復課。



復課了，子女準備好嗎？

以下為子女常見的四種情緒反應，
家長可參考回應策略：

子女反應



子女在停課期間，可能大部分時間留在家中，感到沉悶。

- 表示期待上學跟同學玩耍、分享食物等



子女收到要復課的消息，感到十分失望。

- 經常向父母嚷著想繼續「放假」，做自己想做的事

家長回應策略



- ✓ 復課心情因人而異，宜尊重他人與自己不同的情緒反應
- ✓ 提醒子女與同學相處時要注意：避免分享食物、保持社交距離、勤洗手等



- ✓ 與子女商討復課後的自由時間安排
- ✓ 復課前兩至三星期逐步調節正常作息安排



子女反應



害怕疫情、校園生活或學習壓力。

- 常詢問有關疫情的問題
- 拒絕外出，甚至拒絕上學



欠帶上學用品、未能準時起床、學業及課外活動表現退步、派位結果未如理想等。

如持續感到困擾，
就要主動向
老師/學校社工求助。

家長回應策略

- ✓ 家長宜先冷靜自己的情緒，只分享合宜的資訊
- ✓ 聆聽和安撫子女害怕的情緒
- ✓ 詳細解答子女對疫情的疑問及講解正確防疫方法
- ✓ 了解拒學原因，需要時提前接觸老師或學校社工，讓子女順利重投校園生活



- ✓ 聆聽和安撫子女緊張情緒
- ✓ 協助子女重新建立學習動機及習慣
- ✓ 調整學習目標，給予足夠時間適應





復課前注意事項



調整生活作息

及早準備
事半功倍

- ❑ 預早兩至三星期逐步協助子女重拾以往上學時的生活作息
- ❑ 提醒子女完成停課期間的功課
- ❑ 留意學校有關復課的安排，例如：上堂時間、小息安排及交功課情況等
- ❑ 如有疑問，應主動向校方查詢



關注情緒

- ❑ 聆聽子女的困擾/心聲，減低子女對復課的疑慮
- ❑ 教導子女防疫注意事項及留意學校最新防疫安排（見後頁）
- ❑ 留意子女的情緒變化，有需要時向老師/社工尋求協助



復課前注意事項

防疫知識



學校
門口

進入學校時跟從指示，
消毒雙手及量度體溫。

- ✦ 如廁後或進食前，要用梘液清潔雙手至少 20 秒（約一首生日歌時間）
- ✦ 進食前將口罩放在收納套內
- ✦ 進食時勿交談
- ✦ 在以下情況弄髒或弄濕口罩時宜重新更換：
打噴嚏、咳嗽、流汗太多及進食後
- ✦ 將用過的口罩包好，放入有蓋的垃圾桶內棄置
- ✦ 與人保持適當的社交距離，避免身體接觸

小息或
午膳時間

參加補習班 /
託管班 / 興趣班

- ✦ 家長預先了解場地的防疫措施、人數安排等
- ✦ 必須佩戴口罩及勿使用別人的物品
- ✦ 進入及離開時均消毒雙手

放學
回家

回家後，立即清潔雙手，
沐浴更衣才再做
其他事情



復課前注意事項

- ❑ 檢查子女夏季校服及返學鞋是否仍合身
- ❑ 按復課後的上課時間表執拾書包
- ❑ 預備基本文具
- ❑ 預備所需課本及其他課堂用品，如視藝用品
- ❑ 家課冊／手冊
- ❑ 體溫記錄卡（緊記要簽名）
- ❑ 需交回的功課
（留意學校通告是否需帶回所有功課）



記得留意
交通狀況和
提早出門

復課首日注意事項

做足防疫措施



- 為子女量度體溫，記錄體溫記錄卡
(如發燒或身體不適應及早求醫，
並留在家中休息)
- 正確佩戴外科口罩
- 準備足夠的後備外科口罩(最少兩個)，
放在書包當眼位置
- 為子女準備口罩收納套
- 帶備消毒用品
如：酒精搓手液、消毒濕紙巾
- 帶備紙巾和飲用水





聽聽孩子心聲

在復課初期，家長宜多關心和了解子女的上學情況，尤其首天復課回家後，請第一時間聆聽他們的想法或視情況需要提供協助。

溝通小貼士

- ♥ 以同理心聆聽
- ♥ 用輕鬆語氣提問
- ♥ 嘗試形容子女感受

藉「時、地、人、事」了解子女上學的情況，例如：

- ▶▶ 今天你最開心見到哪一位老師/同學？
- ▶▶ 小息 / 午餐時情況如何？



關心子女的感受和情緒，例如：

- ▶▶ 甚麼事情令你感到開心/害怕...？
- ▶▶ 沒有解決不到的難題，爸爸媽媽都願意和你一起面對

引導子女思考及解決問題，例如：

- ▶▶ 明天上學 / 下一次有什麼地方要注意？
- ▶▶ 萬一再發生類似的情況，你會怎樣改善/做得更好？



資源分享

家長可參閱以下資訊，多關顧自己及子女的身心健康，尋求適合的服務。

1 經濟支援



保良局
「扶弱基金」



公益金
「及時雨基金」



香港政府
「防疫抗疫基金」

2 情緒支援

♥ 社會福利署熱線：2 3 4 3 2 2 5 5

♥ 生命熱線：2 3 8 2 0 0 0 0

♥ 關心一線：2 7 7 7 8 8 9 9



紅十字會
Shall We Talk



社聯「港講訴
Time To Heal」



資源分享



3 減壓有法



放鬆能量球
體驗雙手傳遞愛



禪繞畫
以點、線、圈表達心情



Tabata運動及
腹式呼吸法



心靈樽製作與
呼吸練習



想了解更多家長教育資訊，歡迎瀏覽以下網上資源。

保良局兒童及青少年服務 學生輔導服務



網頁



Facebook



YouTube