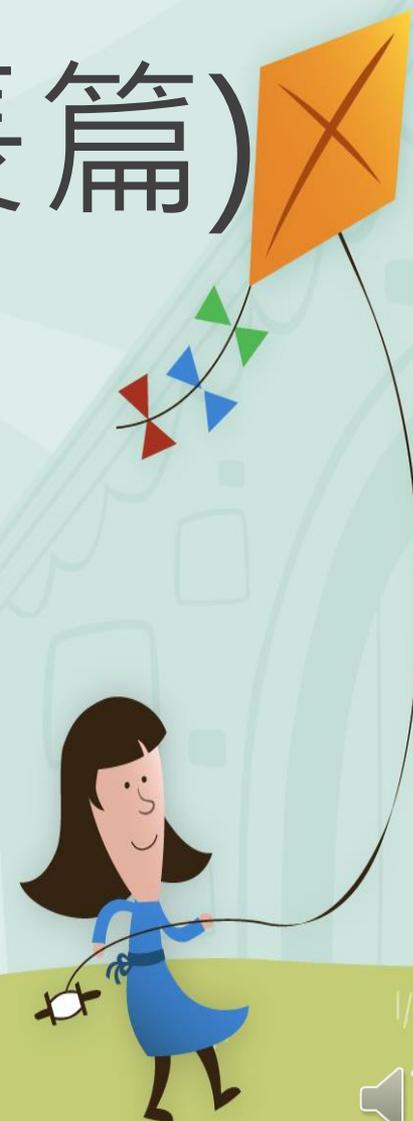


# 復課小貼士 (家長篇)

教育心理學家鍾姑娘



# 孩子停課和預備復課的情況是怎樣？

作息時間混亂？

主要遊玩？

上課物品放哪兒？

校服還整齊乾淨嗎？

防疫物資 (如口罩) 足夠嗎？

有擔憂和焦慮的情況嗎？

# 家長要留意的重點

教育局的  
宣佈

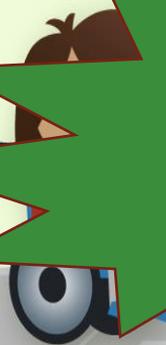
學校公佈的  
最新安排

預備防疫物品

預備上課物品

調整孩子常  
規和心情

教導孩子  
防疫知識



# A. 預備調整常規

- 留意**最新**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
- **慢慢調早**子女的作息時間
  - 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
- **檢視一下上學前和放學後的流程**
  - 有空間的話，可以找一天試行
  - 提醒子女完成停課期間的功課



?

請畫出起床時間:

請畫/寫出起床後的流程:

我要幾點起床?

A large green clock face with numbers 1 through 12. Below the clock is a flowchart with four white rectangular boxes connected by green arrows pointing from left to right. The flowchart is intended for drawing or writing the routine after waking up.

# B. 教導孩子注意個人衛生

- 按子女的能力，利用文字或圖畫探討不同的情景
- 模擬該情景

這些習慣要做好

### 復課後 必備防疫9式



親子



第一式

戴口罩底面要分清、步驟要正確。

學



第二式

戴上口罩後，雙手勿觸摸口罩和眼睛。

學



第三式

口罩弄髒了要立即更換。

學



第四式

身體不舒服，當日應告假不返校。

學



第五式

回課室前要洗手。

學



第六式

洗手要用消毒洗手液，至少清洗20秒。

學

6 JUN 2020

中三至中五學生半日課  
(約21天上課日)  
每天上學使用2個 × 21日 +  
每天2個後備 = 84個

小四至中二學生半日課  
(約16天上課日)  
每天上學使用2個 × 16日 +  
每天2個後備 = 64個

幼稚園 K3 至小三學生半日課  
(約11天上課日)  
每天上學使用2個 × 11日 +  
每天2個後備 = 44個

親子



第七式

不要和同學分享食物。

學



第八式

不要和同學共用文具。

學



第九式

不要靠近咳嗽的人；自己咳嗽、打噴嚏也不要摘下口罩。

學

圖片來源：  
香港01



# B. 教導孩子注意個人衛生

- 教導正確清潔雙手的方法 (圖片來源：衛生署衛生防護中心)
- 避免跟同學分享食物和文具
- 保持社交距離(最少一米距離)



- 正確使用口罩
- 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
- 將用過的口罩包好，放入有蓋的垃圾桶內棄置
- 預備信封或口罩套，並教導孩子用以作暫存口罩之用



## B. 教導孩子注意個人衛生

• 出門三件事：

- 1. 量體溫
- 2. 戴口罩 (預備1-2個額外口罩作替換)
- 3. 帶消毒用品 (如消毒搓手液、濕紙巾等)



## B. 教導孩子注意個人衛生

- 放學回家三件事：
  - 1. 入屋前除鞋
  - 2. 入屋後洗手，換衣服，洗澡
  - 3. 必要時用消毒酒精清潔物品 (課本、文具等)



# C. 預備上課物品

- 檢查子女的夏季校服及鞋襪是否仍合身
- 跟子女一起預備上課物資，例如手冊、文具、課本、視藝用品等
- 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
- 跟子女一起預備防疫物品
- 家長也可以利用遊戲 (例如收買佬) 的方式，協助子女進行收拾



# D. 做足心理準備

- 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
- 事先跟子女解釋復課後的轉變，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
- 讓子女知道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



# 教育局復課資訊：

<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>



# 保持積極和正面的心，迎接復課

