

仁愛堂田家炳小學

2019-2020 年度

支援家長系列

復課前準備 - 學生篇及家長篇

【學生篇】

1. 心理準備

- a. 數算好回校的日子，規劃一下復課前生活時間表，為復課日作準備。
- b. 與父母一起觀看教育局或學校發放有關復課的資訊及相互傾談復課的準備，演練一下以迎接復課。

2. 生理準備

- a. 按生活時間表作息，嚴格執行起床與睡覺時間，調節好生理時鐘，容易適應復課的生活。
- b. 保持身體健康，繼續保持良好個人衛生，避免去人多擠迫的地方，留意社交距離，外出必須佩戴口罩。
- c. 提升自身免疫力，要有充足睡眠，多吃蔬果、多喝水，及常做運動，以抵禦疾病。

3. 整理上課物品

- a. 留意學校就復課安排的最新宣佈。
- b. 檢查於停課期間派發的功課是否已完成，並依科目分類放好，方便復課後依老師指示繳交。
- c. 按時間表執拾課本，整理文具及個人用品，按需要清潔書包。
- d. 準備夏季校服、運動服，試穿一下是否合身，還是需要趕緊補購，洗熨好回校穿著備用。
- e. 準備合穿的皮鞋、運動鞋。
- f. 準備個人衛生用品：如每天的後備口罩(可用密實袋保存)、紙巾、搓手液、消毒濕紙巾等。
- g. 保持儀容整潔：按需要修剪頭髮、修剪手指甲等。

【家長篇】

1. 現在開始按照子女生理時鐘的特點，協助子女調節作息的時間，以便有足夠時間適應復課時要一早起床上學。
2. 回復早睡早起的習慣，如安排小任務給子女：如起床後協助準備早餐，或負責叫家人起床。
3. 與子女一起檢視功課的進度，重新訂定一個可實現的追回目標，配合時間規劃去完成功課。家長切勿因子女未成功課而動怒或只顧責備，令親子關係造成不必要的緊張，因而得不償失。
4. 與子女一起檢視生活時間表的執行情況，留意會否有太多時間利用電子屏幕產品於娛樂用途；如有過度使用，可提示子女逐步改善。
5. 與子女一起觀看教育局或學校發放有關復課的資訊及相互傾談復課的準備，演練一下迎接復課。
6. 停課已久，部份學童或未能適應復課，以上各項有助子女調整心理，逐步適應學校生活。家長亦可預告孩子將與同學相聚，並留意子女的情緒變化。
7. 為子女準備回校所需：
 - a. 合身的夏季校服、運動服，洗熨好回校穿著。
 - b. 合穿的皮鞋、運動鞋。
 - c. 個人衛生用品：如後備口罩(可用密實袋保存)、紙巾、搓手液、消毒濕紙巾等。
 - d. 按需要修剪頭髮。
 - e. 按需要修剪手指甲等。
8. 教導子女在學校時要如何注意衛生，如何更換口罩等。
9. 注意家居衛生，避免去人多擠迫的地方，密切注意子女的健康，做好防疫工作。

****請學生與家長一同收看《11/5 發放於 eClass 成長課中「停課不停學之中華美德 2」相關復課準備篇》**

另外，香港中文大學教育學院大學與學校夥伴協作中心製作了一系列的短片，主題為「『學』在停課的日子」，旨在與小學家長分享如何善用未來剩餘的停課時間，培養學童自我管理及自主學習的能力，增進親子關係從而提升生活的幸福感。以下短片十分值得各位家長於復課前仔細觀看：

1. 「無形時間」

運用時間表的成功關鍵，培養子女自律地面對學習與生活

<https://www.fed.cuhk.edu.hk/cusp/tc/conferences-16>

2. 「自學達人」

提升子女自律地學習的方法，提升他們從閱讀中自學的動機

<https://www.fed.cuhk.edu.hk/cusp/tc/conferences-19>

3. 「網上教室」

反思子女在家學習的效益，協助他們做到真正的停課不停學

<https://www.fed.cuhk.edu.hk/cusp/tc/conferences-20>

4. 「務必有你」

透過參與「家務」，讓子女體會父母養育之恩

<https://www.fed.cuhk.edu.hk/cusp/tc/conferences-17>

5. 「一分綿力」

培養子女關心身邊的人，體會貢獻社會、幫助他人之樂

<https://www.fed.cuhk.edu.hk/cusp/tc/conferences-18>