

華富邨寶血小學 復課錦囊（家長篇）

停課數月，我們即將要面對接下來的復課了！

作為家長的你，一方面期待子女可以回到學校學習，

另一方面又想到子女不懂照顧自己、未能準時起身等等……

雖然這些擔心的確讓人心煩，但既然無法逃避，

不如就趁著剩下的數周，慢慢調整心態，與子女一同迎接復課吧！

本校的上課時間安排如下：

年級	復課日期	上課時間	放學時間
小四至小六	6月8日(星期一)	08:00	12:45-13:00 (分流放學)
小一至小三	6月15日(星期一)	08:00	12:45

復課前的準備

調整生活作息



- 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：上課時間、小息安排及交功課情況等
- 如有疑問，應主動向校方查詢

復課前注意事項

- ❑ 檢查子女夏季校服及返學鞋是否合身
- ❑ 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
- ❑ 檢查手冊
- ❑ 需交回的功課(留意學校通告需帶回的功課)
- ❑ 留意交通狀況和提早出門

防疫小百科

- ✓ 為子女量度體溫，記錄體溫記錄卡/手冊
- ✓ 正確佩戴外科口罩
- ✓ 準備足夠的後備外科口罩(最少兩個)
- ✓ 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
- ✓ 帶備飲用水
- ✓ 密切留意疫情的最新發展



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
- 留意子女的情緒變化，有需要時向老師／社工尋求協助





聽聽子女心聲



在復課初期，家長宜多關心和了解子女的上學情況，尤其首星期復課回家後，請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/下一次有甚麼地方要注意？
- ✓ 萬一再發生類似的情況，你會怎樣改善／做得更好？

子女可能出現的情緒反應

家長回應策略

興奮



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、分享食物等

- 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

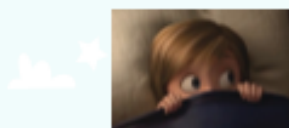
失望



- 子女收到要復課的消息，感到十分失望。
- 經常向父親嚷著想繼續「放假」，做自己想做的事

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

害怕



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

- 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的方法
- 了解拒絕上學的原因，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

緊張



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。

- 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



如持續感到困擾，就要主動向老師／學校社工求助。

加強子女的衛生意識

學校根據教育局的指引，復課後實行半天上課，但子女的衛生意識可能比較薄弱或稍微鬆懈了，家長可以利用「字卡」，加強他們的衛生意識。**最重要的是，家長需留意**

子女的健康狀況，如出現病徵，尤其發燒，切勿上學，並立即求醫！



第一式

戴口罩底面要分清、步驟要正確。



第二式

戴上口罩後，雙手勿觸摸口罩和眼睛。



第三式

口罩弄髒了要立即更換。



第四式

身體不舒服，當日應告假不回校。



第五式

回課室前要洗手。



第六式

洗手要用消毒洗手液，至少清洗20秒。



第七式

不要和同學分享食物。



第八式

不要和同學共用文具。



第九式

不要靠近咳嗽的人；自己咳嗽、打噴嚏也不要除下口罩。

(轉載 HK01)



面對突如其來的疫情，我們一同經歷特別的一年。
對於復課，家長和孩子們可能會有期盼或不安，

但子女看到家人緊張、勞氣，
他們的情緒難免都會被牽引，更可能出現對抗的行為
在此，希望家長都能平定自己的憂慮、緊張的情緒，
帶領子女正面迎接復課！



復課見！



以上資訊部分轉載自下列參考資料：

保良局兒童及青少年服務，「疫」境同行計劃：復課錦囊 家長版（香港，保良局，2020）

【復課準備】學童必備防疫 9 式 分享食物、共用文具要小心！（5-5-2020）。香港 01。轉載自
<https://www.hk01.com/%E8%A6%AA%E5%AD%90/469274/%E5%BE%A9%E8%AA%B2%E6%BA%96%E5%82%99-%E5%AD%B8%E7%AB%A5%E5%BF%85%E5%82%99%E9%98%B2%E7%96%AB%E5%BC%8F-%E5%88%86%E4%BA%AB%E9%A3%9F%E7%89%A9-%E5%85%B1%E7%94%A8%E6%96%87%E5%85%B7%E8%A6%81%E5%B0%8F%E5%BF%83>