



## 復課在「積」

### 序言

大家好！因應新型冠狀病毒肺炎而停課多月，教育局在最近終於宣佈小學將會分階段復課，相信各位家長及學生對於復課既期待又可能懷有不安的複雜心情。為了減輕大家對於復課的不安，讓我們一起與大家為復課作好積極的準備吧！

### 提示一：復課前的身心準備

#### 1. 復課預告

預先告訴孩子快將復課，可以與老師及同學相見。讓孩子有心理準備，減低面對復課時的焦慮及不安。



#### 2. 調節作息

相信不少同學在停課期間的作息時間都會有所改變，家長可以在復課前一周讓孩子調整早睡早起的時間表。



#### 3. 執拾書包

高年級的家長，可以在復課前一周稍稍提醒孩子執拾書包。  
低年級的家長，可以先讓孩子嘗試自己執拾書包，然後再與他們一同檢查。



#### 4. 衛生教育

家長可以預先在家教導孩子在學校要如何注意衛生，例如盡量避免除下口罩、要勤洗手等。

### 提示二：出門上學的準備

- ✓ 量體溫
- ✓ 戴口罩(帶備多一個口罩以防需要更換)
- ✓ 常備便携式清潔用品(如濕紙巾、紙巾、消毒搓手液等)
- ✓ 預備飲用水(學校暫停開放飲水機)



### 提示三：學校不做三件事



不分享食物



不用手摸口鼻眼



不隨意除掉口罩

### 提示四：學校要做三件事



弄髒口罩，要更換



勤洗手，搓足 20 秒



蓋廁板，後沖廁

### 提示五：放學回家的準備

1. 入屋前除鞋，進屋後洗手
2. 盡快更換校服及洗澡
3. 用消毒酒精清潔用品(包括書本、水樽)



#### 結語

身體健康最緊要，如發現孩子有身體不適，應立即看醫生。

平日要多喝水及進食健康食物。

如家長及子女遇到任何問題，歡迎聯絡學校社工，我們很樂意為你提供適切的支援

參考資料：<<復課前準備\_小學篇>> (2020)。香港家福會。

其他有用資料：<<身心抗疫家長篇>> (2020)。衛生署 兒童體能智力測驗服務。

<<停課資源整合 - 學童篇>>(2020)。香港心理學會 教育心理學部

<< 抗逆停課特別版>>(2020)。香港中華基督教青年會。

黃凱文姑娘 駐校時間：星期一至五 上午 7:45-下午 4:45

任緯然先生 駐校時間：星期一至五 上午 8:30-下午 5:30 聯絡電話：2664 1223