

為全日制作好準備

眨眼間，「2019冠狀病毒病」（COVID-19）已持續差不多三年。這些年間，大家經歷了不少轉變，對於家長和學生來說，最大的轉變相信是停課、網課、以及轉半天課。

早前本校於內聯網就恢復全日面授課分別向家長和學生發放意見問卷調查，從意見回饋，得知家長和學生最關心的是留校午膳或會增加染疫風險、處理功課和課後時間安排的問題，有見及此，筆者想分享一些提升身心健康的小錦囊，以及介紹本校為學生提供相應的安排，以協助學生有更好的適應。

隨著政策的更新，本校於5/12/2022(星期一)起，恢復全校全日面授課堂，並採用正常上課時間表。面對轉變，出現情緒和壓力是正常的，人面對壓力反應有三種：1.正面 2.可容忍 3.有害。這是指壓力反應系統對身體的影響，而不是指壓力事件或經歷本身。有害壓力會影響整個人的學習、行為和健康表現。因此，家長可從子女的反應，包括想法、情緒、行為、生理這四方面來了解他們的壓力情況：



想法方面

子女可能會擔心不幸事情會發生在自己身上，例如覺得自己一定不能應付全日制課堂、或擔心自己、家人、同學會染病。

情緒方面

子女可能會出現焦慮，又或者情緒低落、感到孤立、無助等的感受。



行為方面

部份子女可能會變得份外散漫，做事欠動力，或者出現逃避行為。



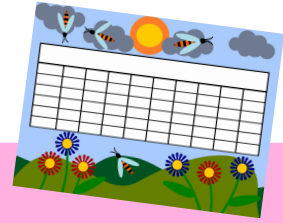
生理方面

子女可能投訴無法安睡，持續失眠，或者睡眠質素轉差；胃口欠佳，肚痛和頭痛，而身體則可能欠缺動力。

由半天課恢復至全日制，子女或會出現以上的反應，家長亦無需過分擔心。這些情況可能是過渡性的，建議家長給予子女時間，逐步適應，回復以往的狀態。同時，家長亦需要持續觀察子女的變化，如有需要，可找學校老師及社工幫忙。

家長小錦囊

與子女共同製作生活時間表



把握恢復全日制面授課堂前數天，調整作息及做功課/溫習的時間表，循序漸進地推前睡覺時間，並且與子女商討全日制上學，課後的自由時間及課外活動的安排。

合理期望及正面回饋



家長如何調整對子女學習表現的期望也是十分重要的。家長應多觀察子女的情緒變化及面對壓力時的行為表現，為子女調整具體適切的學習目標，不應過度催谷子女加操練習。同時，家長亦可以明確地讚賞子女的努力，肯定他們的付出。

衛生第一

為了維持安全及衛生的學習環境，家長們可以教導孩子在學校時要如何注意衛生和孩子一同準備回校需用的防疫用品，如：口罩、酒精搓手液及紙巾等。



從遊戲中過渡全日制

針對家長和學生對留校午膳會增加染疫風險的擔憂，本校已準備隔板和消毒用品，安排學生於午膳前先放置好隔板及清潔雙手，午膳期間不得談話，以減低染疫風險和提升他們的自理能力。學校亦為此拍攝午膳指引短片，希望同學可以從影片中學習，於家中嘗試，盡快適應在校午膳



針對處理功課和課後時間安排的問題，本校全日課上課時間，下午主要為導修課，由中英數科任指導學生做功課，讓他們更有效率地做功課，如遇到功課困難亦可向老師發問，提升學習成效。回顧全日制初衷，希望學生能夠更多時間與同學及老師相處，提升人際交往能力及培養學生群性發展，因此由5/12(一)至19/12(一)一連兩周，學校於導修課時段增設「遊戲時段」，一方面提升學生做功課的動力，鼓勵他們好好利用導修課時間。只要學生於學校完成功課，便可以從值堂老師手上獲得「遊戲卡」。學生手持「遊戲卡」，便可分別到禮堂玩「懷舊遊戲」、到有蓋操場進行體育活動或到圖書館閱讀圖書，從而增加他們的社交機會，並協助他們愉快地從遊戲中過渡全日制上課。



這場疫情的確帶來各種不明朗因素令我們焦慮和恐懼。雖然不知疫情會何時完結，然而它也讓我們學習以平常心面對轉變。假如我們可以改變一下應對的心態，把困難當成是希望來臨之前的曙光，最後往往會有意想不到的好結果。筆者在此為各位家長和學生就恢復全天課一事上打氣和送上祝福！

