



循道衛理觀塘社會服務處
KWUN TONG METHODIST SOCIAL SERVICE

全方位學生輔導服務

《不一樣的假期》

復課小冊子



目錄

序	P. 2
故事背景	P. 3
作息篇	P. 4
情緒篇	P. 7
社交篇	P. 13
學習篇	P. 15
衛生篇	P. 19
放鬆篇	P. 21
資源分享	P. 23
附件	P. 25

序

為防止新型冠狀病毒肺炎進一步擴散及確保學童的安全，教育局安排了超過三個月的停課。在停課期間，學童的生活作息必然受到影響。在復課後，我們預計學童需要再次適應校園生活。因此，服務處特別製作了這本小冊子，讓家長在復課前能為孩子作好準備，幫助孩子重新投入校園生活。

小冊子透過兩名小學生（朗朗和熙熙）的故事，帶出學童如何從作息、情緒、社交、學習等四方面作出預備，當中不但包括「給學童的適應小貼士」，還包括了「給家長的話」，以協助家長與孩子做好回校的準備。小冊子同時編寫了學童復課後，於校園需注意的衛生知識。本小冊子適合親子共讀，鼓勵親子參考當中的放鬆練習及社區資源，以正面的心態共同面對停課及復課的日子。

朗朗和熙熙是好朋友，他們因停課已經很久沒見面了。當得知復課的消息後，他們十分興奮地致電對方分享，我們來看看有甚麼事發生！



朗朗

太開心啦，終於
可以上學啦！

對呀！天天都在家很悶啊，
大家終於可以見面，更可以
一起打波了。



熙熙

作息篇



朗朗

不過太長時間沒有上學，你有擔心嗎？

我每天都睡至中午，如果要上學，我怕未能準時起床，怎麼辦？



熙熙

起初，我也有擔心。不過，媽媽知道即將復課後，已經跟我訂立作息時間表，如果我達成目標，更會有獎呢！



朗朗



計劃是這樣的：

日期 時間	例如	— (一)	— (二)	— (三)	— (四)	— (五)
上午	8:30 起床	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	早餐					
	功課及溫習 (1.5hr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	家中運動 (30mins)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
下午	午飯					
	閱讀/遊戲/娛樂					
	溫習 (30mins)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
晚上	晚飯					
	遊戲/娛樂					
	10:00 睡覺	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
目標達成	(5 個計分項目) 達 4 分或以上有 一貼紙*	/5	/5	/5	/5	/5
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

* 得到 4 張或以上貼紙，可以有特別獎勵。

(親子可運用小冊子 P.25 獎勵計劃表，訂下目標和獎勵)



朗朗

「作息時間表」可以幫我重新建立有規律的生活，加上媽媽的鼓勵，真不錯！不如你也試試？我想跟你比賽看誰達標最多呢！

好啊！我也請媽媽和我做一個獎勵計劃，接受你的挑戰。



熙熙

給家長的話：

由於停課時間較長，孩子的作息時間或許較亂。建議家長可考慮在復課前，透過將時間表結合獎勵計劃，幫助孩子調整，讓他們能有足夠時間準備復課後的作息節奏。

求你指教我們怎樣數算自己的日子，好叫我們得著智慧的心。

(詩篇 90:12)

情緒篇



熙熙

我期待可以上學，見到老師同學，但又覺得.....

你的感覺如何？



朗朗



興奮



期待



平靜



害怕



擔心



不快

我想到：



可以見老師和同學，
感到很開心



要上課及做功課，
感到沒趣



還有.....

擔心經常出門，
自己或家人會受感染



爸爸說我們長時間沒有上學，需要重新適應。出現不同的情緒都是正常的，只要沒有對日常生活造成很大的影響，便不用太擔心。

我們可接納自己有不同的情緒變化，在需要時可以與人傾談。爸爸還教了我一個「3A 錦囊」！



朗朗



同學小貼士

「3A 錦囊」可幫助我們更了解自己的情緒 😊

3A 錦囊	例子
Awareness 察覺： 你的心情是怎樣？	我擔心經常出門會容易受感染。
Acceptance 接納： 接納自己有的情緒。	這個想法很正常，因為大家對疫症都有擔心。
Action 行動： 有甚麼行動可抒發情緒或解決困難？	我可以配戴口罩，勤洗手，注意衛生，做足防疫措施，也可以祈禱。

給家長的話：

疫症期間不論家長或孩子也接收了很多不同的信息，親子的生活習慣亦有所改變。當重新適應學習時，家長和孩子容易產生不同的情緒反應。家長可以：

1. 復課後，孩子情緒如容易起伏，家長不用太擔心。孩子或遇到一些困難，需要你的耐心聆聽及接納。
2. 多聆聽和關心孩子的感受及想法，避免太快教導或批評孩子。
3. 用孩子能理解的言語解釋疫症情況，避免恐嚇或過份焦慮，以免孩子過份擔憂。



4. 和孩子傾談時，可輕拍孩子的肩膀，令孩子感到安全。
5. 家長可留意孩子復課後的狀況，需要時，可與學校老師或社工聯繫。
6. 關心子女外，家長也要關心自己的身心健康，保持健康的生活習慣，練習舒緩情緒的方法。



你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效，是由心發出。
(箴言 4:23)

社交篇



朗朗

很長時間沒有約朋友玩了。

我也很掛念其他同學，不知復課後同學仍會跟我玩嗎？



熙熙



朗朗

放心！我們停課時也可以用不同方法跟同學聯繫。



通電話 / 視訊



自製手工送給同學

雖然大家見面不多，當回校時，我們又可再一起玩，同學很快又會 friend 返啦！



熙熙

給家長的話：

停課與學校一般長假期不同，孩子減少了很多社交活動，難免會感到沉悶和掛念同學。家長不妨讓孩子與朋友以電子方式聯繫，也可鼓勵他們寫下心意卡、畫畫送給朋友。友誼是幫助孩子重投校園生活重要的一環！

朋友乃時常親愛。

(箴言 17:17 上)

學習篇

媽媽經常提醒我，開學後課程一定會很緊迫。唉！你會擔心復課後有很多功課、默書和考試嗎？



朗朗

有啊，不如我們一起想想辦法呀。



熙熙





同學小貼士

1. 除了完成一般的學習外，可每日加插一個固定的溫習時間，宜先從自己最弱的科目開始。
2. 溫習時可嘗試寫筆記，或用螢光筆顯示重點或常犯錯的內容。
3. 可與同學組成溫習小組，不宜太多人，2至3人已足夠，大家可互相提問又或分享讀書心得。
4. 遇到不明白的，不妨預早約老師一個時間作出查詢。
5. 最重要的是...盡力而為，勿讓壓力拖垮自己！





以前老師教過我們定立目標，不如我們嘗試一下！

朗朗的目標

目標	英文有進步，考試取得 85 分
目前情況	上次考試是 75 分
達標方法	每日串 5 個生字

熙熙的目標

目標	呈分試各科取得 80 分或以上
目前情況	只能有 70 分左右，因為仍有很多不懂
達標方法	每日溫習 30 分鐘



同學們，你又有甚麼目標呢？

嘗試為自己定下目標，現在就開始努力吧！

(可翻到小冊子 P. 26 填寫你的目標)

我們一起想了很多方法預備自己復課，希望大家都能開開心心重返校園！



熙熙

給家長的話：

停課影響了平日的常規，孩子復課後或會表現較散漫，需要家長的體諒和協助他們調節生活。

1. 停課期間，需與孩子定立作息規律，保持自學的習慣。
2. 復課後，多給予關心，了解孩子的感受或困難。
3. 平衡學習和遊戲，避免過分催促學習。
4. 多欣賞孩子的好行為，以鼓勵的方式幫助孩子建立好習慣。
5. 家長需留意自己的情緒和壓力狀態，提醒自己平靜面對。

凡事都可行，但不都有益處；凡事都可行，但不都造就人。

(哥林多前書 10:23)

衛生篇



各位同學，在學校也要謹記這些衛生知識啊！

1. 避免觸碰眼、耳、口、鼻及口罩前後，如需觸碰，應先正確清潔雙手。
2. 應學習正確佩戴口罩及清潔雙手的方法。



3. 小息時，避免聚集一起，更不宜分享小食。



4. 應盡量減少與同學及朋友間的身體接觸。



5. 如有不適或感冒，特別是有發燒或咳嗽時，應佩戴口罩及不要上學，並應向醫生求診。

6. 使用過的口罩應該丟棄在有蓋的垃圾桶，之後徹底清潔雙手。



你出你入，耶和華要保護你，從今時直到永遠。

(詩篇 121:8)

放鬆篇

不論復課前或後，家長和孩子也可在家中常做運動。

介紹幾個運動給大家，掃掃二維碼，齊來鬆一鬆吧！

低小

碰碰狐體操合集



巧虎體操歌



高小

全港挺直護脊操



智 Feet 足脊健康操



學習減壓學靜觀 - 資源套

(香港大學賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動)



你們要休息，要知道我是神！

(詩篇 46:10 上)

資源分享

家長和孩子如有需要，可聯絡學校社工，或參考以下社區資源。

服務機構/熱線名稱	熱線
循道衛理觀塘社會服務處	2342 2245
「小白兔心聲」兒童熱線	2751 8822
「長腿叔叔信箱」服務	2673 2160
心暖心輔導中心抗疫熱線	8101 2929
香港紅十字會 “Shall We Talk” 心理支援服務	WhatsApp: 5164 5040
醫院管理局 精神健康專線	2466 7350
社會福利署	2343 2255


本機構針對停課時家長和孩子的需要，推出「觀循親子頻道」Facebook 專頁，進行直播節目。復課後，專頁仍會繼續更新活動資訊、中心動向等，家長可讚好及分享專頁，密切留意有關資訊。

Facebook:

觀循親子頻道 by 循道衛理觀塘社會服務處



附件一：《我的獎勵計劃表》

日期 時間	內容	— (一)	— (二)	— (三)	— (四)	— (五)
上午		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
下午		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
晚上		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
目標達成	(__個計分項目) 達__分或以上有 一貼紙*	/	/	/	/	/
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

* 得到__張或以上貼紙，可以有特別獎勵。

附件二：《我的目標》

目標	
目前情況	
達標方法	

我靠著那加給我力量的，凡事都能做。
(腓立比書 4:13)

《不一樣的假期》

作者：陳敏萍、袁雪華、楊靜

排版：梁殷然

版權：循道衛理觀塘社會服務處 家庭及學校服務

地址：九龍觀塘牛頭角道 189 號牛頭角上邨中央廣場

電話：2342 2245

傳真：2342 6989

發行數量：360 本

督印：林瑞馨

版權所有，不得翻印

非賣品