

正面積極迎復課之家長小錦囊

各位家長：

復課在即，你們對於子女復課做好心理和實際的準備了嗎？以下有一些小錦囊，希望可以幫助到家長們把握餘下這個周末的時間和子女一同作好復課的準備。

小錦囊一：調節作息

把握復課前數天調整早睡早起的時間表，循序漸進地推前睡覺時間，並且與子女商討復課後的自由時間安排。

小錦囊二：再三預告

預告孩子將與同學相聚，恢復上課常規。例如：言談間說說有關校園生活的愉快經歷、和孩子一同回憶一下實體課的課堂流程（到特別室上課、排隊等等）。同時，希望家長們明白孩子對復課的心情因人而異，當孩子感到緊張或害怕時，家長宜先冷靜自己情緒，之後聆聽及安撫子女的情緒。

小錦囊三：動手準備

與孩子一起動手執拾書包（文具、課本）、檢查是否已完成家課。帶備所需用品。檢查校服、皮鞋及運動鞋是否合身。

小錦囊四：衛生第一

教導孩子在學校時要如何注意衛生，教導他們正確使用口罩的方法。另外，可以和孩子一同準備回校需用的防疫用品，如：口罩、酒精搓手液(避免帶噴霧式消毒液)及紙巾等等。

為了維持安全及衛生的學習環境，請家長們提醒子女與同學相處時要注意：不可分享食物、與同學保持社交距離，不要有肢體接觸、勤洗手或消毒雙手等。

如有興趣了解其他復課資訊，可參考以下網址。鼓勵家長與子女一同收看，從旁講解，讓子女明白到復課時會有不同的安排。

https://www.youtube.com/watch?v=AnI98Pd9_v0&feature=youtu.be

（資料來源：YWCA Y Sense）

軒尼詩道官立小學（銅鑼灣）

二零二一年二月二十六日