



中華基督教會扶輪中學

學校社會工作服務

家長通訊



香港基督教服務處
HONG KONG CHRISTIAN SERVICE

學校社工姓名: 李文諾姑娘 (Panda) 王善恒先生 (James) 黃惠茵姑娘 (Winnie) 羅希璇姑娘 (Chrissie)

服務時間: 上午 9 至下午 5:45

聯絡電話: 23894242 (香港基督教服務處)

疫下學習 - 在新常態下的學年

在疫情下, 相信不論家長、老師和同學面對這個新常態也會產生不同的壓力和不適應。持續反覆的疫情實在令人焦慮不安, 面對突然停課、網課、復課等安排, 各位家長、同學甚至老師感到無所適從亦絕對可以理解。

疫下學習小貼士:

1. 留意壓力及情緒變化

坊間不同的調查, 發現學生和家長在疫情期間的壓力及焦慮指數很高, 亦有出現抑鬱等情緒。疫情對我們的生活造成很大的影響, 例如留在家中、在家工作、停課、社交距離等待。學生在停課期間, 生活節奏被打亂, 與同學社交減少, 亦會令學習動機下降和影響情緒。家長需要多留意和體諒自己及子女的壓力及情緒變化。

如有需要, 歡迎家長
致電學校社工尋求
協助!

3. 正面溝通

疫情期間, 因為停課或在家工作等原因, 家長與子女相處時間增加, 磨擦亦會增加。因此, 正面的溝通十分重要。家長可以給予子女多些鼓勵, 並以適當方式互相表達感受。家長想對子女作出指導時, 應以互相尊重為大前提, 先冷靜自己, 盡量避免以指令形式和責罵。這種方式往往治標不治本, 更會令關係變得緊張, 不利親子關係。

2. 調整期望

家長需要調整對子女的期望, 面對新常態和不斷轉變的防疫措施, 同學亦需要時間適應。持續網課和假期的不適應有機會導致學習動機下降, 學習表現或會有落差。另外, 學生會比以往更依賴電子產品上網課或參加活動, 甚至是機不離手。事實上, 不論是打機, 還是用網絡與朋友聯繫, 都是現時青少年社交的一種途徑。家長需要小心了解清楚子女用電子產品的原因。

4. 適當地紓緩壓力

疫情期間, 人人也有壓力, 身心健康才是第一位, 因此進行一些適當的減壓活動是十分重要的, 例如聽音樂、看電視劇、打機、放空、保持充足睡眠、散步、聊天等等。家長亦要留意不要給予自己太大照顧壓力, 要與人傾訴、分擔及在需要時尋求幫助。