

# 佩戴口罩的安排 – 學校建議

經歷了一段需要佩戴口罩的日子，有些學生可能因為要脫下口罩而感到不適應，甚至焦慮，這些反應都是正常的。老師可以透過以下原則協助學生逐步適應：

## 提前預告

給予清晰的說明

- 老師儘早清楚向學生說明，學校對於佩戴口罩的安排



## 互相尊重

鼓勵學生建立同理心及尊重別人

- 老師可透過不同類型的活動，讓學生表達個人的想法，例如：以小紙條/周記的方式讓學生分享個人的想法或關注
- 老師可透過在班上分享不同角度的想法，鼓勵學生尊重他人的情況，彼此接納及尊重
- 根據學生的個人情況，老師應給予學生時間適應轉變



## 留意情緒

留意學生的情緒變化及適時給予協助

- 面對轉變，有些學生可能會感到有壓力或困擾，老師可多留意學生的情緒及適應情況
- 如老師發現學生出現持續情緒困擾 (例如感到極大壓力、出現嚴重社交焦慮、過分擔心健康狀況等)，可適時尋求學校輔導人員協助



### 為甚麼有些學生會覺得不適應或焦慮呢？

- 這是因為他們已經習慣了佩戴口罩，而且佩戴口罩讓他們覺得安全和受保護。沒有了口罩，他們可能會擔心受感染，或因需要展露外貌而感到不安。
- 有些學生也可能因為和朋輩對佩戴口罩有不同的看法而感到焦慮。
- 有自閉症的學生可能較難適應改變，而有負面情緒。老師可透過情境解讀故事幫助有自閉症的孩子適應轉變。老師可透過右方二維碼，了解更多相關資訊：

