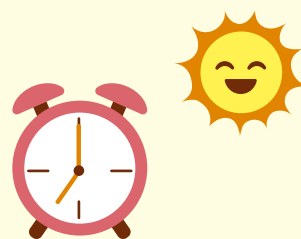


# 復課預備齊做好 家長、子女適應無難度



## 1. 建立或重整規律生活

定時就寢、起床、用餐和溫習，  
可增強掌控感，有助適應。



自己



## 2. 多做運動和自己感興趣的事

能減壓，又能抖擻精神和增加正能量，  
增強應變和抗疫能力。



## 3. 持積極思想面對轉變

多想想復課的好處（例如：可與同學見面，  
一起學習和玩樂），有助適應。



## 4. 預備上學的用品和校服

預先執拾書包、完成功課和整理校服，  
讓復課日可安心上學。

## 5. 主動與家人溝通

多與親友分享心事、適應問題和學習壓力。  
宣洩情緒，有助減低精神壓力，也能獲得  
情緒支援。





## 1. 多關心子女，了解他們的需要

主動溝通，了解子女對復課的想法、憂慮和準備。有需要時，協助他們處理相關的問題。

## 2. 表達諒解和支持

若子女未能適應復課的轉變，家長宜表示諒解，並多加安慰和鼓勵。



家長



## 3. 留意精神健康警號

留意子女有否出現情緒或行為上的改變。如有精神健康的警號，宜盡早尋求專業人士的協助。

## 1. 了解防疫措施的安排

留意教育局和學校的指引，讓子女了解復課後學校的防疫措施安排。

復課後的  
防疫措施安排

防疫



## 2. 遵從防疫措施

保持適當社交距離、勤洗手和佩戴口罩等，亦要打齊疫苗。

如欲了解更多相關資訊，可瀏覽「2019冠狀病毒病和精神健康」專題報導：  
<https://shallwetalk.hk/zh/news/covid-19-and-mental-health/>



復課預備齊做好  
家長、子女適應無難度

陪 SHALL  
我 WE  
講 TALK

