

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

