

#### 家長資源包

出版日期:2020年5月

## 抗逆復課特別版

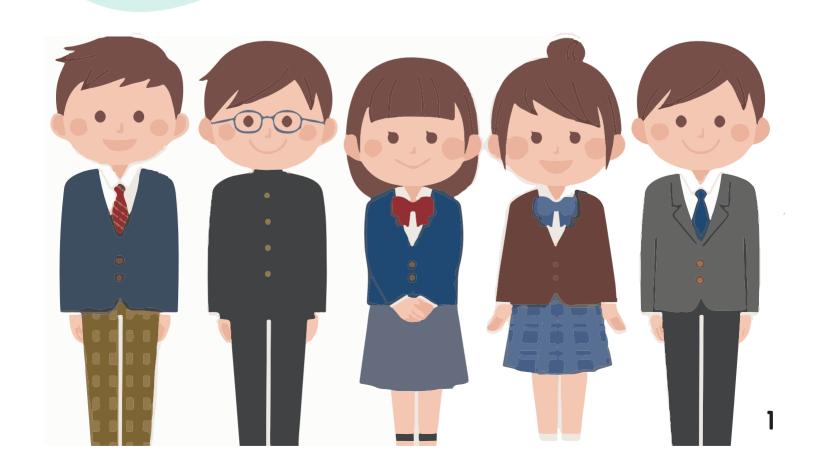
#### 復課前後TIPS



新型冠狀病毒肺炎為香港帶來前所 未有的挑戰,面對疫情,不論大人或小 朋友少不免也感受到一定的壓力。作為 家長一方面需兼顧工作,一方面又擔心 疫情的進展,如各式各樣的資訊流傳及 謬誤、搶購物資、擔心附近的人懷疑確 診等,更重要的是擔心孩子在家中能否 「停課不停學」及適應復課等情況。

復課在即,希望透過通訊協助家長 在復課前做足準備並和親人及孩子一同 共渡時艱!





## 復課前 3 步曲





#### 1. 制定日常時間表

生理時鐘相信是停學近4個月最難以調節的環節。 子女長時間在家自由作息和受家長照顧,有機會變得懶 散和依賴。建議家長可提早於復課前兩星期開始與子女 一起編寫日常時間表,安排每日的作息時間,鼓勵及督 促子女按時執行,以便預早回復正常的生活規律。

#### 2. 注意心理狀況

青少年於新冠肺炎及停課的影響下,加上正值青春期的發展和荷爾蒙的轉變,所引發的焦慮和壓力是不容忽視的。家長需要多主動關心子女及留意子女有否出現以下的狀況:

	身心反應	行為反應
焦慮	<ul><li>經常擔心自己及家人的健康</li><li>過份擔心學業進度及功課</li><li>過份擔心與同學/老師相處</li></ul>	<ul><li>不停檢視新資訊</li><li>盲目積存物資,如防疫用品、糧食等</li></ul>
恐惶	<ul><li>頭腦慌亂、呼吸急促、手腳冰冷</li><li>盡量避免與懼怕的事物接觸</li></ul>	• 逃避與別人接觸 • 對環境充滿警覺性
<b>憶</b>	<ul><li>心跳加速、血壓上升、全身顫抖</li><li>產生不顧後果或激進的想法及行為</li></ul>	<ul><li>•指責、辱罵別人</li><li>•或會衍生對抗或暴力的行為</li><li>•刻意不聞不問,放棄做防疫措拖</li></ul>
不安安	<ul><li>對控制不到的事情感到不安及無力</li><li>難以入睡、情緒常有起伏</li></ul>	• 迴避坦承自己的不安 • 引起濫藥、酗酒等

#### 3. 準備復課防疫措拖

疫情的未來發展難以預測,即使學校快將復課也不應鬆懈。由於復課後存在更多人群聚集的情況,故建議家長要預備足夠以下的防疫用品: □罩、□罩套、酒精搓手液、消毒濕紙巾、紙巾以便保持衛生。

\*\*如有困難可尋求學校社工協助



# 復課 後

#### 1. 減少接觸和聚集

復課後,子女除上學外,應暫緩參與所有非必要的 聚集性活動,並且避免與近期曾到訪新型冠狀病毒廣泛 社區傳播或高發國家或地區的人士接觸。





#### 2. 注意健康狀況

每天早上為子女、照顧者、同住者量度體溫,如 有發燒、急性咳嗽或呼吸道症狀等不適時,應及早就 醫。痊癒前應留在家中休息,擁有健康的身體才能走 更遠的路。亦建議家長替子女預備好早餐及足夠的飲 用水,以減底外出進食時所帶來的風險。

#### 3. 注意心理狀況

復課後,子女除了功課上的壓力,也需要處理人際關係、作息 調節、學業進度及疫情進展等壓力,身心也均需要時間調節。家長 關心子女時,可多留意以下的「宜」及「忌」:





- 於安全、寧靜的環境與子女對談
- 保持冷靜和耐性
- 肯定及接受子女的負面情緒
- 肯定子女的強項及所付出的努力
- 容許靜默的時間







- 在太開放、嘈雜的環境,或令子女不安的事物在附近
- 在限時內告訴他所有事情,說話急促,過份大聲/細聲 等也會使子女感到壓力
- 對子女的行為和感受作出主觀判斷,如「你已經好幸福, **唔應該唔開心」,「你唔需要唔開心」**
- 用負面的言詞作評價或作不停比較,如「返工仲辛苦啦, 返學有幾難」,「你冇腦架?」
- 喋喋不休,不斷講道理

(參考資料:疫境童行:兒童及青少年應對病毒心理支援手冊,2020)

#### 家長面對疫情的建議

各位家長,你曾否有下面的想法:

- 1. 屋企啲口罩用晒,好貴,上網買又怕俾人呃,咁點算?
- 2. 我屋企人發緊燒,會唔會中左新冠病毒?
- 3. 阿仔日日留係屋企打機,好HEA,叫極都晤肯熄機,點算?
- 4. 阿仔日日無野做,都唔知做乜好?





#### 方法一:正面思考

過多的憂慮會引致失眠,煩躁或情緒低落等問題,影響日常生活。 嘗試把負面的想法變成正面及積極。多看正面訊息,因為自己的負面情 緒只佔人生小部分。

- 1. 「屋企□罩雖然用晒,唯有減少出街,可能朋友有儲備,到時同佢 講兩盒,THX!」
- 2. 「醫生仲未打黎,應該無事既,憂慮並不能解決問題,唔好令屋企 人擔心,不如諗—D實際的預防措施先。」
- 3. 「阿仔留係屋企好過係出面行街而增加感染機會呀,等我都叫佢教 我打機先,享受天倫之樂。」



#### 方法二:察覺自己需要



各位家長宜多留意自己的身體和精神狀況,若能夠意識到自己的壓力症狀,就能夠幫助我們應對。 抗疫除了要看顧好身體,還要照顧好心靈。

- 明白到在疫症爆發時感到有壓力、失落、内疚、憤怒是常見的
- 做自己喜歡的事來放鬆,例如:吃一頓豐富的晚餐、閱讀、聽音樂、浸浴等
- 若發現自己有過多的擔憂想法或重複行為,可透過深呼吸、洗面、飲水等的行動來暫停自己, 有助回復平靜
- 和朋友保持聯絡,分享對於疫情的感受和有用的健康資訊,盡情享受閒談的時光
- 增值自己(如學習煮新的菜式或煲防疫湯水)
- 最重要當然是保持充足睡眠、均衡飲食及適量運動

#### 方法三:「投其所好」增加彼此共同話題

復課在即,不如享受親子時光,趁這段「疫境」的日子,多 關注孩子的日常生活,抓緊溝通機會。

例如:一同分擔家中抗疫工作、與子女上網玩遊戲、玩 Board Game或看電影,說不定會有意外驚喜。





#### 方法四:戒催促孩子功課或溫習進度

因疫情關係要留在家中,對網上每天更新的功課及知識感到吃 不消。作爲家長,除訂立使用電腦的合理規則外,不如多發掘對方 的優點,嘗試多傾談,或說一些鼓勵的說話。

「感謝你願意同我分享。」

「我會陪條你身邊。」

「當你覺得驚或者擔心嘅時候,爸爸/媽媽會喺度陪住你。」 以上三句,勝過糾正子女的錯處及挑剔。

#### 方法五: 準備子女喜歡的食物

為子女準備他們喜歡的食物,甚至一起製作, 拉近親子關係。更可以送上鼓勵卡,讓彼此多些了 解和體諒,關係自然更加融洽!



#### 結語

謝謝你願意花時間閱讀這份抗逆包,如子女或家長遇到任何問題,歡迎聯絡學校的駐校社工,我們好樂意聆聽你的需要,爲你提供適切的支援。









### 參考資料



機構





香港中華基督教青年會

抗逆停課特別版



社會福利署 臨床心理服務科

防止新型冠狀病毒傳播貼士



衛生署 兒童體能智力測驗服務

身心抗疫家長篇



香港心理學會教育心理學部

停課資源整合 - 學童篇



家福會

「疫」流而上 · 家添愛 - 抗疫心理指南-



香港中華基督教青年會

學校社會工作部

地址:香港九龍東頭(二)邨欣東樓1-3號地下

電話:2857-7700