

# 在家開學小錦囊

給家中復課的學生&家長的小Tips

## 保持專注

- 肯定自己的期望及方向
- 如果感到無聊，  
可以嘗試增加難度
- 在課外，選擇有趣的  
主題去了解

## 處理負面情緒

- 與我信任的成年人傾談
- 使用學到的鎮靜活動
- 深呼吸以平靜下來

給

# 學生小提示

## 保持學習的動力

- 為自己訂立長期及短期目標  
及訂定獎勵
- 定訂立的里程碑 (checklist)，  
觀察進度令自己充滿動力和興奮
- 發掘自己潛力和樂趣
- 從英雄人物或欣賞的人中  
找出激勵人心的名言

## 身體動力

- 確保滿足了基本需求。  
足夠睡眠？按時進食？  
是否穿著舒適的衣服，  
頭髮是否阻礙視線？
- 準備好每天需要用的用品
- 保持學習環境整潔



## 幫助子女保持學習的動力

- 協助子女確立期望及方向
- 留意子女會否因為跟不上進度而不知所措
- 當孩子需要照顧和關愛時，可以以非語言的方式鼓勵 (e. g. 擁抱，煮/買子女喜歡的食物)

## 時間安排

- 帶領子女共同安排一週的時間表，例如家庭樂 / 聊天時間，Me-time，家居清潔時間及分配，確保大家時間表可以互相配合
- 提醒子女學習/休息時間
- 讓子女有時間與朋友保持聯繫，使用社交媒體，線上游戲

## 共同建立家庭規則和協議

- 互相尊重 (主動聆聽和輪流交談；尊重彼此的個人空間)
- 支持家庭成員- 相互理解；保持家庭清潔和安全做出貢獻；花時間與家人相處
- 照顧自己和其他人- 在需要時尋求幫助，讓彼此知道；互相體諒。
- 為自己的每天負責- 計劃自己的每天；

## 空間安排

- 在日間劃分一個適合學習的空間
- 保持光線充足 (可使用閱讀燈)
- 提醒子女保持空間整潔

給  
家長  
小  
提  
示

# 幫助學生 保持學習的動力

- 增加活動去了解學生心情/狀況
- 與家長溝通及合作
- 增加上課時的互動

# 學生時間管理

安排時間保持身心健康

- 增加點心時間，午餐，休息時間和“Me Time”
- 提醒學生花時間進行精神恢復和其他靜觀活動。
- 安排自己的興趣，體驗樂趣或放鬆身心。

可行的安排

- 按學校時間表提供的課程，安排現實的目標開始和結束你一天，不要安排太多活動

給  
老師  
小  
提示

# 給老師的小提示

## 老師都要舒壓

### 親近大自然

- 赤腳在草地上行/跳
- 在戶外，以蓮花的姿勢坐：  
雙腿交叉，手掌張開放在膝上。  
慢慢地深呼吸

### 擁抱藝術

- 填色或畫畫
- 聽平靜的音樂
- 唱歌
- 制作手工

### 專注自身感覺 5, 4, 3, 2, 1

- 找到5樣看的東西
- 找到4樣摸的東西
- 找到3樣聽的東西
- 找到2樣聞的東西
- 找到1樣嚐的東西



# 每日行程

## 早上

8AM

9AM

10AM

11AM

---

---

## 下午

12PM

1PM

2PM

3PM

---

---

## 晚上

4PM

5PM

6PM

7/8PM

---

---

# 設定你的目標 (短期)

## 學習任務



- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## 創意研習



- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## 在家貢獻



- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## 其他我想或需要做的事

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# 設定你的目標 (長期)

## 學習任務



- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## 在家貢獻



- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## 創意研習



- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## 其他我想或需要做的事

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_