

停課不停學？

父母不準子女外出
= 禁足？

無限期停課？

好悶！可以點呀？

慈幼中學輔導組

因應武漢肺炎疫情，及配合教育局指引，同學們有一段時間未能回校學習。係呢段時間，大家的心情如何？又打算如何渡過呢？



最基本有甚麼好做呢？



首先，當然要為自己制定一個恰當的時間表，千萬不要被突如其來的假期打亂正常的作息時間。



繼而，當然如宣傳所講，必須注意個人衛生，如無必要，請留在家中，減少被感染的機會。



另外，可以的話，不妨在家中做適度的運動，例如：一些簡單的伸展活動。

學習方面

定時到校方所指的網上教室進行學習，並準時完成及提交所需作業，以保持一定的學習心態。

可利用這段時間，把平時未能掌握好的學科鑽研一下，有利於日後的學習。

更可好好利用空餘的時間，做一些平時少做的事情，例如畫畫、練字、手工、甜點…等等。

在家又做
甚麼好？



由於疫情的嚴峻，很多父母出於關心子女而嚴禁他們外出。子女們必須理解父母的擔心及盡量配合。



平時家人工作忙碌，同學們又要應付繁忙的學業，與家人溝通的時間應該較少，同學們可利用這段時間與家人多傾談，增進相互之間的感情及了解。



主動為家人準備膳食，合作處理家務…等等。

情緒

同學們，在這段時間，如你或你的家人在情緒方面受到困擾，可透過以下機構尋求支援。

鮑思高青年服務網絡
學生輔導服務
緊急臨時支援熱線：
6254 7325
(為有需要之學生及家長
提供心理支援)

其他資源：
社會工作局特設的廿
四小時心理支援熱線
(2826 1126)居民因疫
情而出現情緒問題，
如有需要，請盡快尋
求輔導協助。

最後，請大家點擊以下連結，欣賞歌曲「平凡天使」。

<https://www.youtube.com/watch?v=N-xQLINftXQ>

