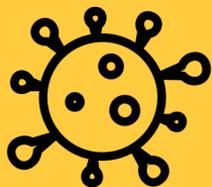
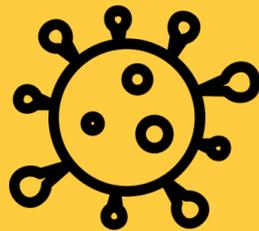


復課未有期?

抗疫仍然在關鍵時刻，此時的您還好嗎？
停課3星期了，這段時間你的經歷是如何？



不一樣的2020



2020年剛來不久，新型冠狀病毒突如其來地出現了，全世界因而展開了不同的防疫措施，各種訊息在網絡上、民眾間傳得沸沸揚揚...



全澳市民也經歷了持續多日的停工停課。我們的生活出現突如其來的轉變，大家也需忙著重新調整適應日常生活模式。

我們至今也持續接收到很多不同的資訊，有時難免因資訊繁多而感混亂或擔憂。與此同時...

大家會不會也盼望著收到復課復工、生活能重返軌道的消息呢?



防疫期間你有這些想法 / 感受嗎？

長期係屋企，
感覺好鬱悶！
都唔知做咩好！

無返學耐，到
時會唔會跟唔
上學習進度？

邊到有口
罩，消毒
野買！

好頹好悶，好
想出去打波！

咁多時間做
咩好？打機
都打到悶

生理時鐘
亂七八糟，
仲日日比
人煩！

日日都困獸
鬥，管教唔
容易！

Home office
好難專心做野

跟網上功課都唔
容易！有時都唔
知點，好亂呀！

唔想做學校野，
又麻煩又唔識

我都知要做野，但硬
係提唔起勁，一拖再
拖！個人好冇動力

要返工啦！又要重新
安排D日常野，D細仲
未返學...諗起都頭痛

係家長、又係
員工、仲要兼
任埋老師，我
容易嘛？

身心都
好劫！
比我抖
下啦

最近因作息、學
習方面事而多左
同屋企人嘈交

對學校、政府的安
排感不滿

家

長

學

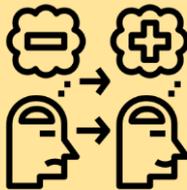
生

天呀! 幾時完呀?

在防疫期間，我們也難免感到不知所措、困擾或不同的負面情緒感受。



而其實...疫情終有完結的一天，
轉個角度想一想，
我們何不試一試...





以輕鬆樂觀的心態去面對轉變 以正面的想法看待逆境

💡 試想想...

我們是否多了機會與家人深入相處？
(e.g. 平時輪更工作少見面，依家可以一齊煲下劇)

我們是否多了時間去留給自己的興趣？
(e.g. 平時總沒時間練習的結他、塵封已久的小說...聽說這期間也出了不少廚神呢！)

我們是否有多一個機會學習自我管理，培養獨立學習的能力？
(e.g. 平時習慣了師長或補習社的督促，現在可以訓練自主獨立性，為日後作準備)

嘗試轉念，接納不完美



這段期間生活多了很多不便，各項政策措施可能未盡如人意...



然而我們每一位，包括父母、子女、師長、各行各業的人員，也是第一次面對這種情況，所以，讓我們多點**耐心**與**理解**吧!



互相體諒，互相包容
攜手共渡時艱



Credits: 圖片來源 <https://thenounproject.com/>
PPT 板模 <https://www.slidescarnival.com/>

#逆境也是成長機會
#有健康身心才能保護自己與重要的人