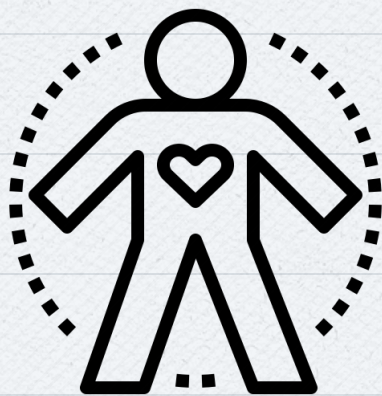


# 停課不停學， 日子怎麼過？



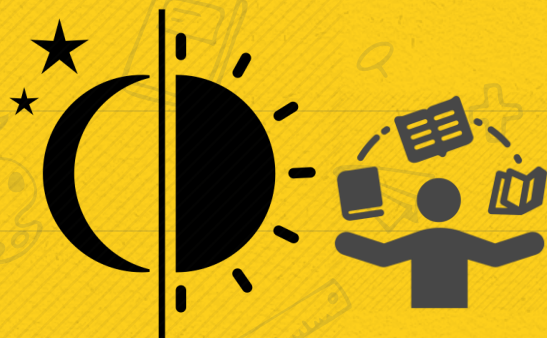


雖然因為疫情，我們仍有一段時間未能回校上課，  
我們仍然能把握好時間，繼續保持學習及保護好自己與家人的身心健康  
我們可以這樣做...



## ✓ 保持良好作息與飲食習慣

- 定時及定量飲食
- 以上學時間為參照保持自己的作息安排
- ✗ 避免因時間彈性而日夜癱倒



## ✓ 維持足夠運動量

- 如空間許可建議每日安排30分鐘運動時間
- 可善用陽台接觸陽光及新鮮空氣
- 或在家進行一些簡易的體能練習
- ✗ 避免進行多人聚集的運動聚會



## ✓ 注意個人衛生及做好防護措施

- 做好家居清潔
- 勤洗手及正確使用口罩
- ✗ 避免到人多擠迫的地方及外遊



健康作息及習慣除有助我們提昇免疫力對抗疫情，亦有助我們的精神健康及學習

# 在家學習小技巧

雖然現在缺少了老師面對面的指導，我們仍可以這樣協助自己：



## 1. 設定固定學習時間

- ☛ 按學校安排的課業量設定每日學習的時間長度
- ☛ 建議使用日間時間(做夜貓子有害健康)

## 2. 確定要完成的課業量並做讀書計劃表

- ☛ 列明各科需完成的課業及提交時間
- ☛ 善用日曆表協助自己清晰規劃及安排溫習次序

## 3. 善用響鬧裝置或APP協助學習

- ☛ 按個人特質及專注度設立專注溫習時間提示
- ☛ 如設置9:30的鬧鐘為學習開始提示；25分鐘計時作專注溫習，然後5-10分鐘的計時作休息放鬆，並可適當加入大息時間
- ☛ 善用蕃茄鐘軟體





給家長：

在這段特殊期間，可這樣協助孩子：

1. 與孩子一同留意疫情相關資訊但避免過度追蹤資訊而引致身心壓力
2. 留意分辨訊息的真確性
3. 以身作則推動孩子維持健康穩定作息、飲食及興趣投放的習慣
4. 此段期間孩子少不免增加使用電腦或手機作為處理課業的方法，建議了解孩子學習情況及耐心商量電子產品的使用時間/規則



如有需要可用以下方式與我們聯絡：

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，請儘  
快尋求輔導協助



## 實用資訊

### ➤ 澳門危機處理心理資源網

<https://sites.google.com/apm.org.mo/cism/home?fbclid=IwAR3jDd2M-3-pE5mwF3UvS6p6lizNu0yOIED7Ow8uvPPobUSo5aH7DlvXCXY>

### ➤ 甚麼是蕃茄工作法及APP推薦

<https://easytorich.com/pomodoro-technique/>

### ➤ Facebook : Print and Play / 列印玩桌遊

提供多款桌遊素材，在家輕鬆列印製作，有趣好玩，家庭聯誼、解悶首選

### ➤ 衛生局抗疫資訊專頁

<https://www.ssm.gov.mo/apps1/PreventWuhanInfection/ch.aspx#clg17044>

