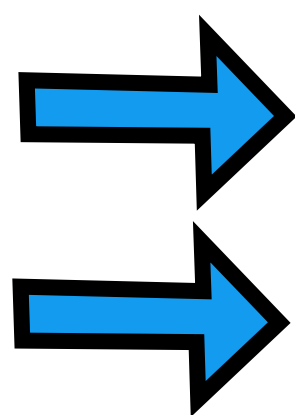
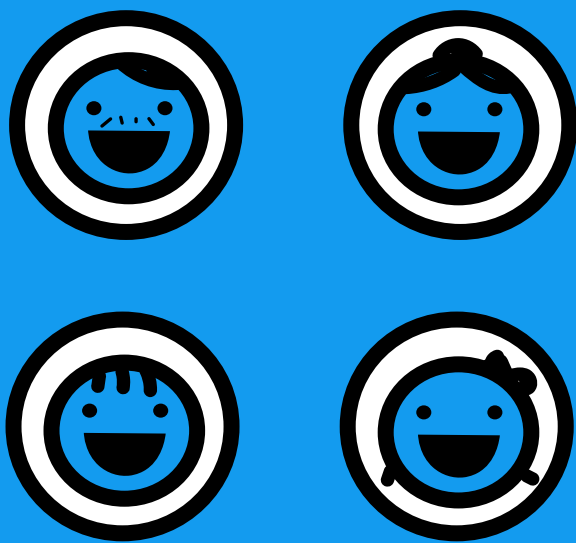




「校園復常．好精神」

家長篇

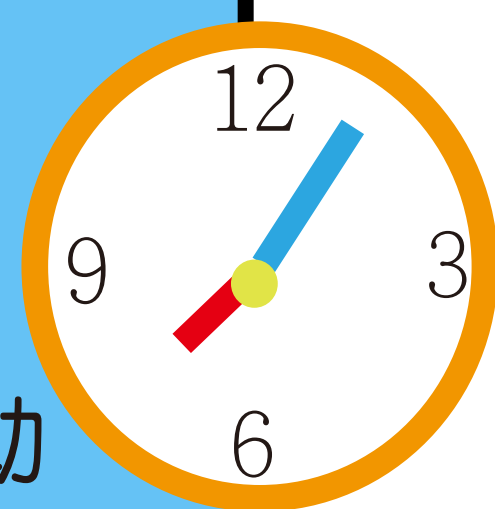
協助子女適應全日面授的**6**個小貼士



及早預告、建立常規

1

- 提早調節子女的生理時鐘（例如：縮短或調節午睡時間）
- 循序漸進地於日常生活中培養孩子的自我照顧和管理能力，並逐步減少協助
- 預告全日面授的流程和安排，並在家中進行預演



鼓勵社交、鞏固關係

2

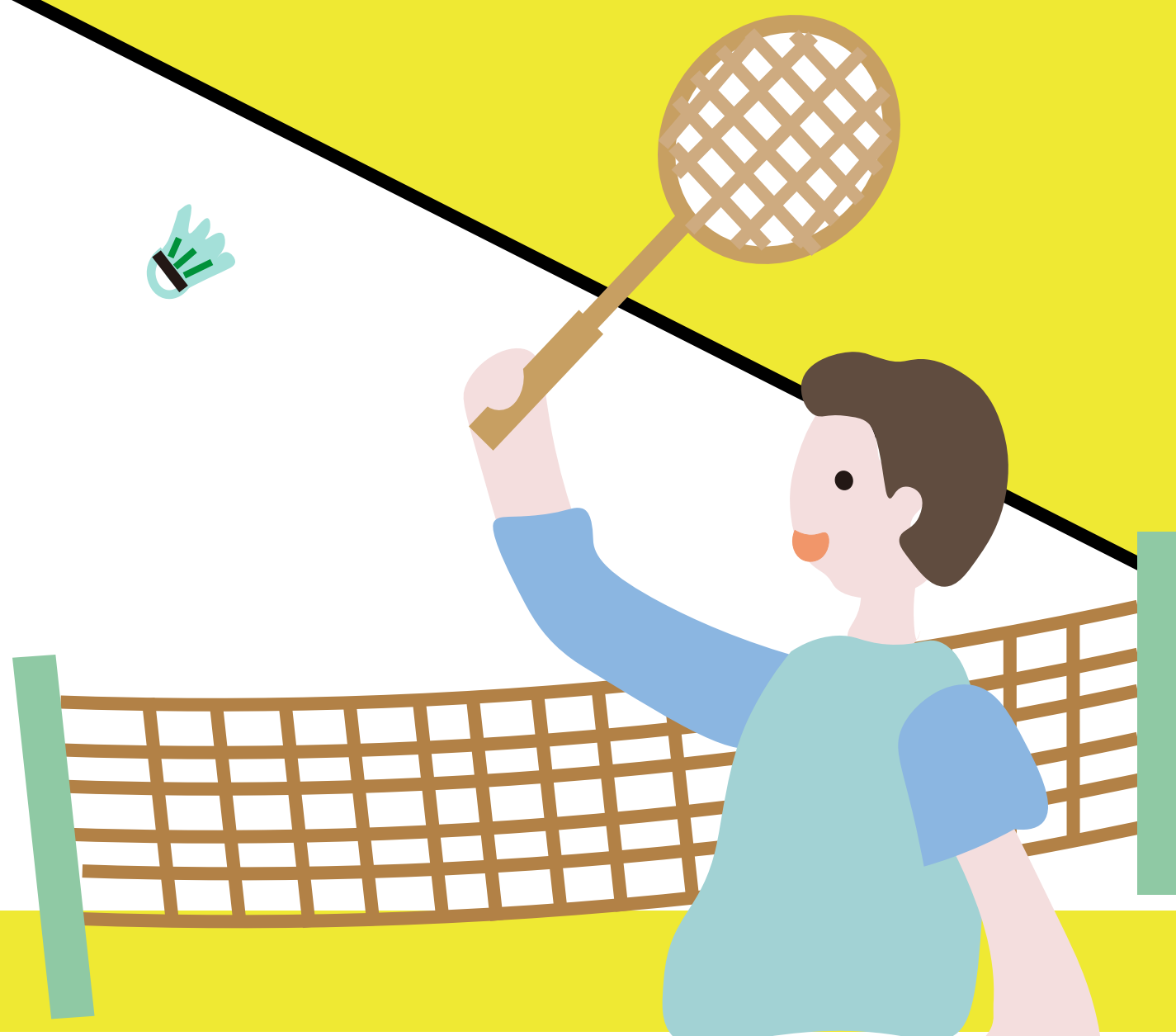
- 理解年幼子女可能會因需要和家人分開或留校較長時間而感到焦慮
- 建議子女作多方面嘗試，擴闊社交圈
- 與子女討論在學校可以向誰（例如：信任的老師或輔導人員）求助



編排時間、適時放鬆

3

- 與孩子討論如何善用時間，例如考慮事情的緩急先後並進行取捨
- 於每日時間表中安排休息及放鬆時間
- 幫助子女建立放鬆習慣（例如：每天做伸展運動及玩桌遊），紓緩情緒





了解更多

社區資源及求助熱線

宜

你看來有些擔心，可否說多些給我聽？

主動關心、聆聽感受

6

- 表達關心，鼓勵分享心情
- 每天於特定時間和子女傾談，切忌否定情緒或輕視焦慮
- 如子女持續或過度焦慮，宜尋求專業人士的協助



給予肯定、建立自信

5

- 協助子女了解自己的優點及過往成功經驗，建立面對新挑戰的信心

你上次是怎樣成功解決那問題的？

不宜

有甚麼值得擔心？

有商有量、共同解難

4

- 與子女分析壓力來源，並商討可行的處理方法
- 與子女擬訂小目標及拆細課業成為小任務，並一同實行

你覺得功課很困難，我們一起想想有甚麼方法處理吧！

