

「師」

「私」

細語

疫情下的世界瞬息萬變，復課在即， 復課的「心理復位」，大家又準備了多少？

對很多人來說，復課的消息，又「驚」又「喜」。

驚是疫情會否反覆，如何繼續防疫保障健康？

喜的是終於可回復返學上課了，可以開始正常的學習生活！

作為老師，如何協助學生快速調整心理狀態，
是復課前的備課。

所謂「知己知彼，百戰百勝」，

在復課前對學生狀況多了解，

能讓老師在接下來授課的日子，走得更加暢順。

因此女青年會的學校社工同事，

特意为各位老師準備了名為「師」「私」細語的復課錦囊，

希望可以為繁忙中的老師送上一些實用的小點子，

讓各位老師可以以輕鬆的心情，去為未來復課作出準備。

全篇內容以復課前、後的一週為引子，

帶出老師對自己及學生的照顧，

希望能在復課的路上為老師打打氣！

復課前7天

「人無法預知每天的事情，
但我們可以好好的準備過每一天！」



預先想一想不同學生對復課的心態，

欣喜期待？惶恐不安？怠懶無勁？

嘗試了解造成這些心理上小抗拒的背後原因，

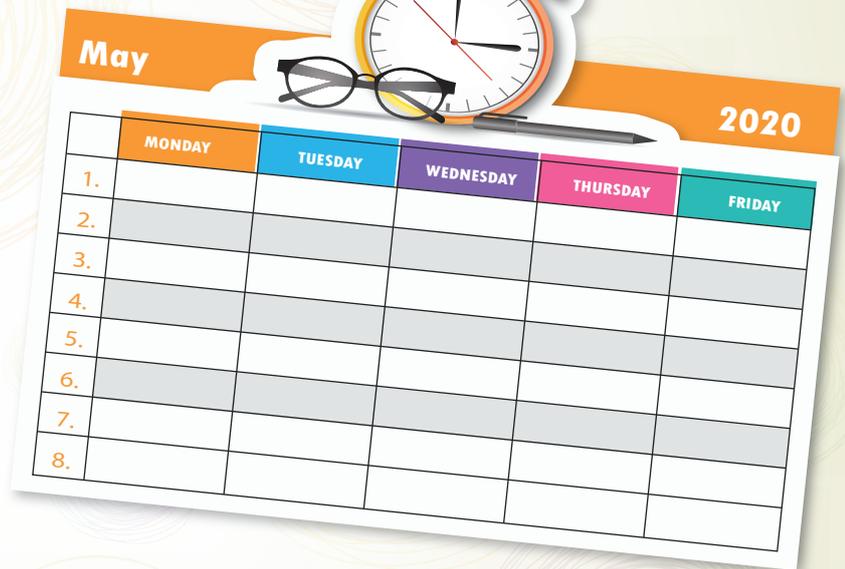
及思考應對方法

復課前6天



主動為學生作復課預告，
表示關心之餘，也送上溫馨提示及資訊。
讓同學感到師生之情，消除不必要的「擔心」，
有助學生減低焦慮緊張。

復課前5天



數月來的居家學習，可能已令學生形成了一個「習慣」，有甚麼規則與約定要提醒久未「返學上課」的學生？

如保持社交距離；不要隨意除下口罩.....

復課前4天



同學們已長時間沒有社交接觸，
在防疫環境下，如何營造一個充滿關愛的
校園或課堂，實在要花上點心思。

復課前3天



做好網絡授課與課堂教學的銜接。
清理一下互聯網的通告及電郵，
準備好防疫物資。

復課前2天



復課在即，壓力越來越大，
不過也勿忘要照顧自己，在忙碌預備教案之時，
也嘗試偷空來個小休，做點自己喜歡做的事，
放鬆一下心情！ 要知道欲速則不達啊。

復課前1天

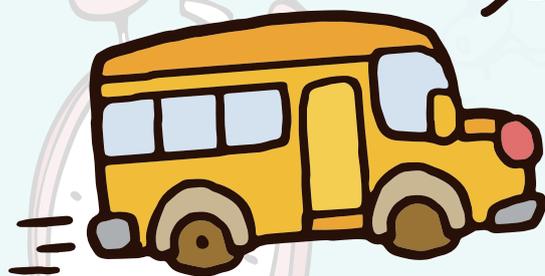


好好享受休假日，晚上提早上床休息。
記住要調校好明早的鬧鐘啊！

Welcome!

Back to

School



復課第1天 外表神態

疫情改變你我的生活、也改變了他和她的「形」「態」
在這個超長的假期裡，
某些學生可能還沒有從疫情的恐慌中走出來，
或許他們會……

衣著整齊清潔

一絲不苟

神采飛揚

前



衣不稱身

兩眼無神

深深黑眼圈

心事重重

過度警覺

後



指導學生有妙法

學生在長時間停課後未能立即適應校園生活，
老師可先多加觀察及了解，並給予學生關心。

讓學生明白於復課適應期的挑戰，
訂下優次，給予學生時間作出改善。

復課第2天 行為紀律

前

守規準時

少遲到或缺席



連續遲到或缺席

時常無故離開座位
或不願坐在座位

與同學不斷聊天

後



指導學生有妙法

老師可先與學生傾談，了解背後原因及需要，給予學生時間調整狀態。

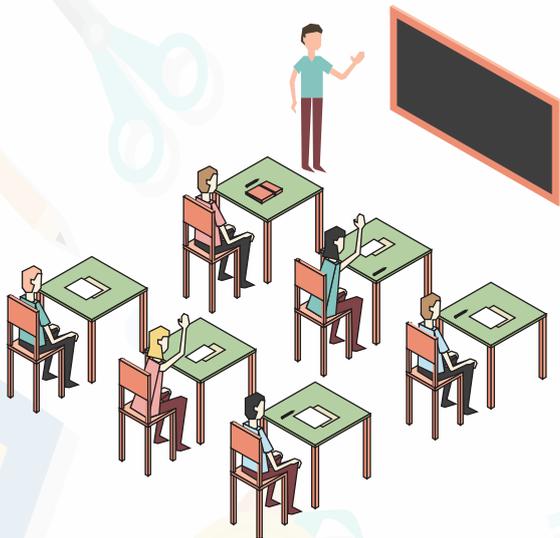
老師也可以與個別學生訂立提升課堂表現的獎勵計劃，鼓勵學生作出正面改變。

復課第3天
學習生活

前

精神奕奕

上課時比較有秩序



後

上堂發呆

目光沒有焦點

上堂打瞌睡

頻打呵欠

容易遺漏東西

例如功課、書本、手冊等



指導學生有妙法

調整教學進度及課室安排，
運用多元化的教導技巧和方式，刺激課堂氣氛。

鼓勵同學訂立新的學習計劃及生活時間表。

復課第4天 人際關係

前

相處相對融洽，少衝突
願意主動向老師詢問



後

容易於與其他同學發生衝突，
甚至情緒失控
好像忘記了規則，要重新適應
悶悶不樂，減少與同學交往接觸

指導學生有妙法



觀察學生之間的互動狀況，
尤其是對有特殊學習需要學生的反應及態度，
提點同學之間要互相關愛。



留意欺凌或歧視狀況的出現。

復課第5天 情緒問題



前

自我情緒調節能力較好，
有適當渠道表達及舒緩情緒。

有能力面對學習的壓力，懂得應對。

有朋輩陪伴，互相傾訴及支持。

後

重返校園，令適應能力弱的學生，
感到不安及焦慮。

疫情削弱學生原本的支援網絡，
社交及情緒自控能力有所下降。



疫情影響了覆診，
拖慢了康復的進度，
最終影響情緒健康。

自主學習能力弱的學生，
因未能裨益於網上教學的形式，
影響了學習效能，也令學習的壓力增加。



疫情有機會突顯了部份家庭潛藏的溝通問題，
家庭成員間容易出現衝突及磨擦，
令學生情緒問題升溫。



指導學生有妙法

細心觀察學生的表現，主動關心他們的情況。

如發現情況持續，可與駐校社工溝通協作，
商討給予學生的支援策略及轉介需要。

復課第6天
享受假期
注入能量

「學無止境，教亦無止境，然而休息也是必須的。
休息後，你才可以走得更遠！」



趁假日放下工作，

給自己好好休息，

為身心靈注入能量，

應付日後的教學工作。



復課第7天
預備新一週的開始

少擔憂、多休息！
少假設、多準備！
少訓責、多關懷！

Enjoy
Every
Moment



香港基督教女青年會 青少年服務單位

學校社會工作辦事處	2715 9558
西環綜合社會服務處	2818 8356
深水埗綜合社會服務處	2720 4318
龍翔綜合社會服務處	2326 0192
樂華綜合社會服務處	2750 2521
青衣綜合社會服務處	2497 3030
沙田綜合社會服務處	2691 9170
蝴蝶灣綜合社會服務處	2466 0136
屯門綜合社會服務處	2451 0311
天水圍綜合社會服務處	2447 9228
將軍澳綜合社會服務處	2709 3388
中西區及離島青年外展社會工作隊	2818 8298
將軍澳青年外展社會工作隊	2709 3388



督印人：蘇艷芳、伍慧嫻（青年及社區服務總主任）

編輯小組：麥誌成、李曉晴、余仲娟、何美瑩

互作小組：陳潔儀、梁志雄、阮佳麗、莫慧欣、何嘉賢

設計：董文泰、彭永祥

出版：香港基督教女青年會（擔保有限公司）

查詢電話：2715 9558

出版日期：2020年5月

非賣品 未經許可 不可翻印

