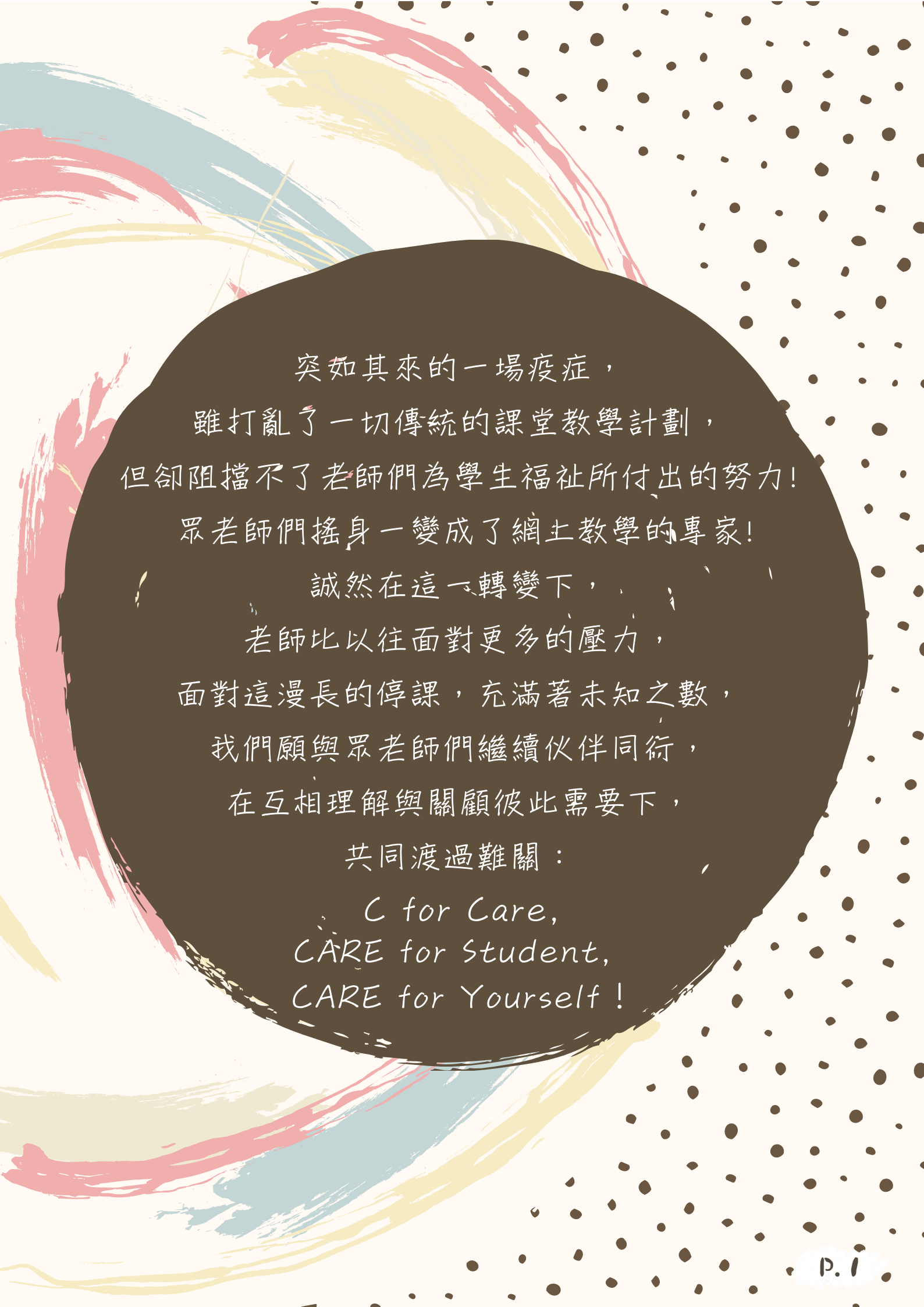


師
·
THE CARE

疫境同行 (老師篇)



突如其來的一場疫症，
雖打亂了一切傳統的課堂教學計劃，
但卻阻擋不了老師們為學生福祉所付出的努力！
眾老師們搖身一變成了網上教學的專家！

誠然在這一轉變下，
老師比以往面對更多的壓力，
面對這漫長的停課，充滿著未知之數，
我們願與眾老師們繼續伙伴同行，
在互相理解與關顧彼此需要下，

共同渡過難關：

C for Care,
CARE for Student,
CARE for Yourself!

縱使教學需要嚴 可以解讀趣味添

於停課期間，相比實體授課，
老師使用網上教學更難管理學生的行為表現。
有些學生難以專注，有些經常失蹤缺席，
讓老師們感到吃力無奈！

網上上課狀況

期望是...



現實是☹☹☹



轉念想一想



調整對學生的要求；
營造輕鬆有趣氣氛，
活用色彩繽紛
及多感官刺激圖像或腦圖，
提升學生的專注力。

網上學習對學生也是新鮮事，
他們的學習能力各有不同，
適應新的教學方式
所需要的時間也不一樣。

縱使教學千斤重 可以化作點點愛

停課時間越長，老師就越憂心學生的學習情況，因為網上教學很難完全照顧學生個別的差異，容易影響學習的效果，令老師的壓力與日俱增，師生的關係日漸緊張。

學生掌握知識情況

期望是...



現實是



轉念想一想



視像學習要求學生更專注在屏幕上，他們的眼球會更快疲累，影響腦部接收信息的能力。

嘗試縮短上課時間，引用簡單有趣的問題或影片激發學生思考及參與討論。

縱使成長路漫長 可以貼心伴成長

這段特殊的停課日子中，
老師頭痛的應是學生交功課的情況。
一追交功課，學生就如消失於地球上。

學生交功課情況

期望是...



現實是



轉念想一想

學生的狀況不一，
有些難以集中；有些欠缺足
夠的科技支援；他們遇到學習
困難時得不到即時教導，
故未能準時完成功課
也是可以理解。

與其不停電話追交功課，
不如先與學生聊聊天，
主動理解背後原因，
然後對症下藥，
效果可能更好。

縱使網教不容易 可以輕鬆去嘗試

老師為了趕上教學進度，即時學習了不同新技能，例如拍片、剪片等，製作不同網上教材，仿如成了新晉的教學KOL。然而，老師所需時間及心力都比以往多，承受很大壓力。

老師準備網上教學

期望是..



現實是 ☹️☹️☹️



轉念想一想

老師其實已經很厲害，
短短時間就學會不同技能，
要給自己一個「讚」！

老師宜調整教學期望，
網上教學限制多，
難以短時間精準傳遞信息，盡力就好。

與其躁動不息 不如從容自適



面對繁重的工作壓力，
下課後就讓自己急速的步伐稍為緩和，
享受一下獨處的時光。



可考慮進行鬆弛練習，
覺察自己的情緒狀態，
讓緊張和壓力得以舒緩。



相關資源：

3分鐘呼吸空間練習:

<https://m.youtube.com/watch?v=56MkjZa8iuk>

資料來源: newlife.330

與其埋頭苦幹 不如放眼一看

每天的教學已經很辛苦，
工作後的時間就讓自己好好享受吧！



為自己訂下目標，享受自己的興趣！



與其擔憂不盡 不如樂聚天倫

還記得最近一次
「全程專注與孩子玩一個下午」或
「坐在父母身旁分享生活點滴」是何時呢？
就趁現在，
好好享受與親人相聚的時光吧！



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

工作小組：陳潔儀、梁志雄、阮佳麗、莫慧欣、何嘉賢、
張雪峰、蔡司琦、黃榕、涂麗璇

設計：譚煒君

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4月