

網上開學 7件事



引言

疫情下，今年開學變得不一樣，所有學科變為網上授課，親身接觸老師或同學之機會大大減少，不知你的心情如何？是興奮、還是擔心？事實上，同學能否適應於網上學習，取決於你的主動性、自律性及正面的心態。學校社工為同學撰寫「網上開學七件事」，分享一些心得，讓大家輕鬆開學。



1. 器材準備



物色家中一個合適的網上學習位置



與兄弟姊妹協調電腦使用時間



準備及測試電腦/電子器材



下載和熟習使用網上學習所需的軟件



2. 掌握學校資訊



瀏覽學校網頁，了解上課時間表



查閱相關應用程式，得知學校重要消息和通告



留心班主任給予訊息



與同學保持聯繫，互相提點



3. 心理準備



調較生理時鐘



準備開學文具、書本、用品



整理儀容，穿上整齊及舒適衣服，
以正面心態迎接課堂



每節課堂間，讓眼睛休息一下，作
簡單舒展運動，預備小食打打氣



4. 制訂時間表



準時上課



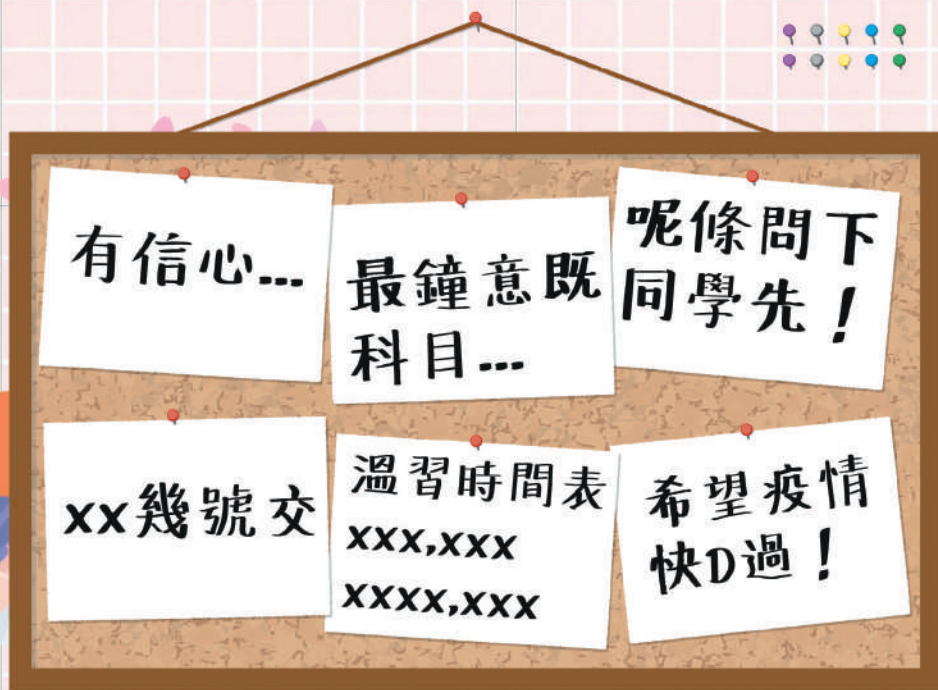
編排每日做功課、溫習、運動、娛樂/消閒的時間分配



注意非學習用途之電腦使用時間
(如交友、打機)



每星期檢討進度，作出調節

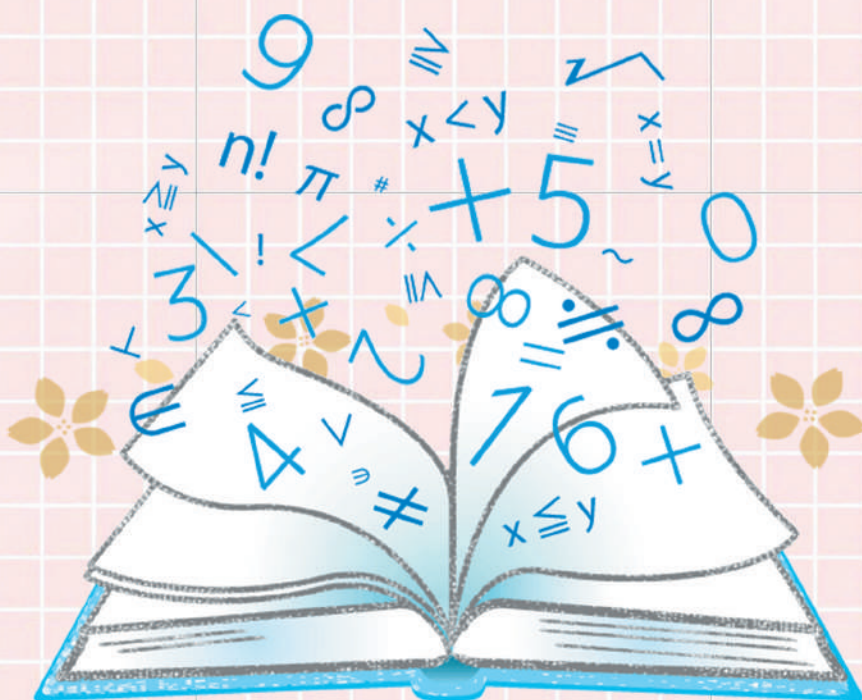


5. 檢視成績表

 從去年的成績表中，掌握不同科目的強弱項

 於表現較好的學科中，發掘成功經驗及因素，勉勵自己繼續努力

 正視較弱的學科，找出問題所在，對症下藥



6. 建立朋輩

 主動認識班中同學，一同追上學習進度，
減低孤單感

 交流網上學習經驗，如：
集中精神的方法、持之以恆的溫習方法

 從學長尋求學習心得、實用的參考資料



7. 聯絡老師



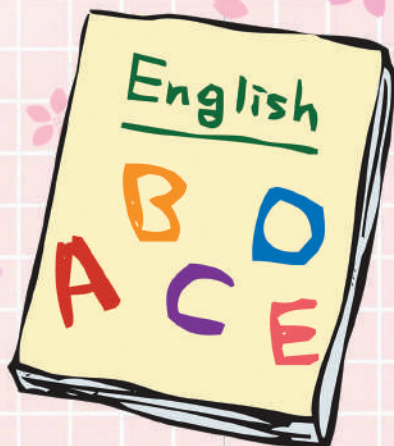
按時呈交功課，因為累積功課，
便較難追上進度



上課有不明白的地方，不要拖延，
盡快向老師請教



向老師了解不同學科之學習方法及
技巧，持續地實踐





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(青年及社區服務總主任)

編輯小組：梁志雄、余仲娟、凌文揚

設計：謝詩恩

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8月