

開學式

家長錦囊



引言

疫情下，開學變得不一樣。學生需要進行網上學習，親身接觸老師或同學之機會大為減少。對於升中子女，既要面對新環境及學習模式、又要建立新的朋友圈子，一定有很多適應。因此，學校社工為家長預備了「開學七式：家長錦囊」，以重點式介紹子女開學之注意事項，讓家長可以在疫情下，陪伴子女輕鬆開學。另外，本會亦出版了「攜手邁向初中路」，從學習、情緒、社交三方面，讓家長明白子女面對的挑戰，從而給予適當支援。



攜手邁向初中路QR Code

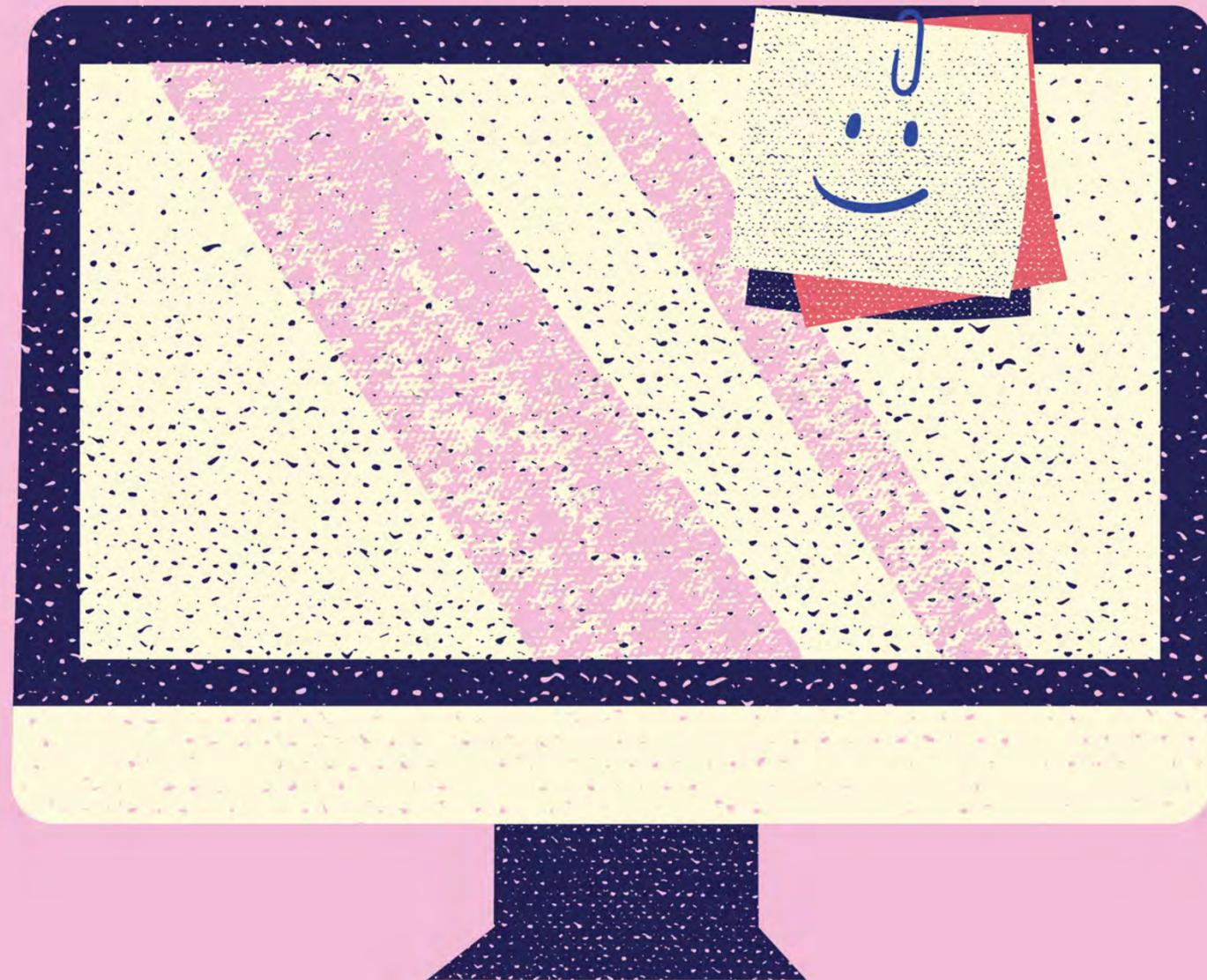
第一式：

工欲善其事，必先利其器

秘訣

1. 與子女一起物色家中一個合適的網上學習位置
2. 如家中有多名子女，好好協調電腦使用時間
3. 準備一部能連接互聯網的電腦/電子器材
4. 測試器材能否連接互聯網，或多部器材同步上網
5. 預先下載和安裝網上學習所需的軟件





關鍵貼士

- 穩定網絡
- 熟習軟件及相關功能
- 溝通協調

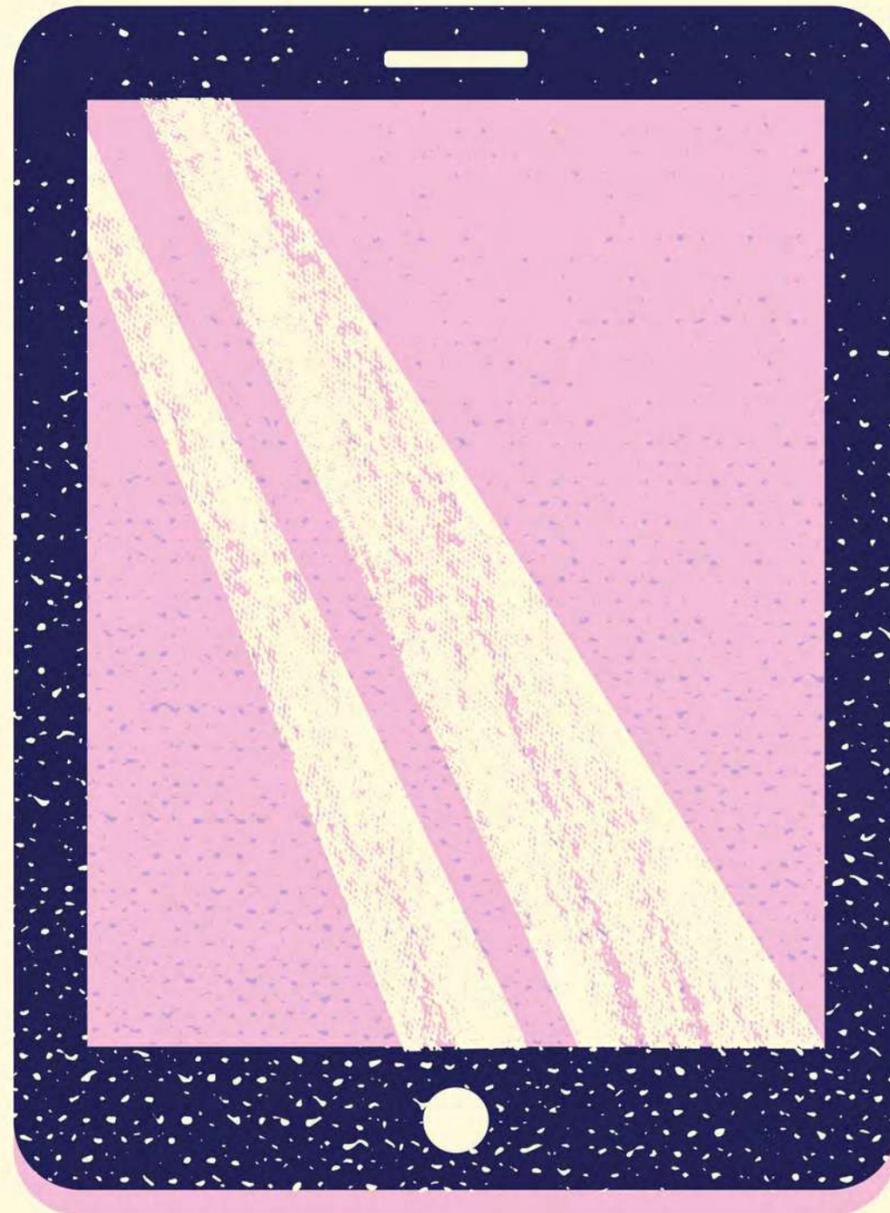
第二式：

登上校網，瞭若指掌

秘訣

1. 與子女一起瀏覽學校網頁，了解學校資訊
2. 預先登入，熟習使用學校提供的家長手機應用程式 (Parent App) 服務(如有)
3. 查閱應用程式，得知學校重要消息和通告
4. 鼓勵子女定時查閱學校電郵，以便收取老師發放的教材功課
5. 妥善保存登入名稱及密碼





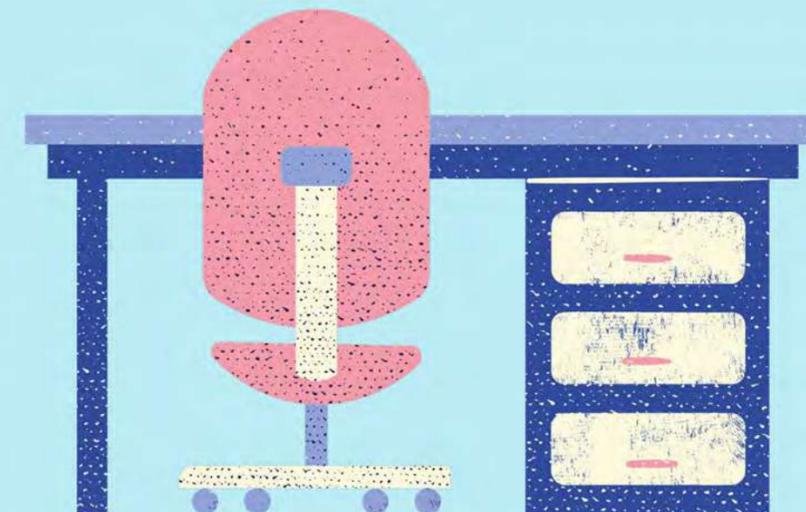
關鍵貼士

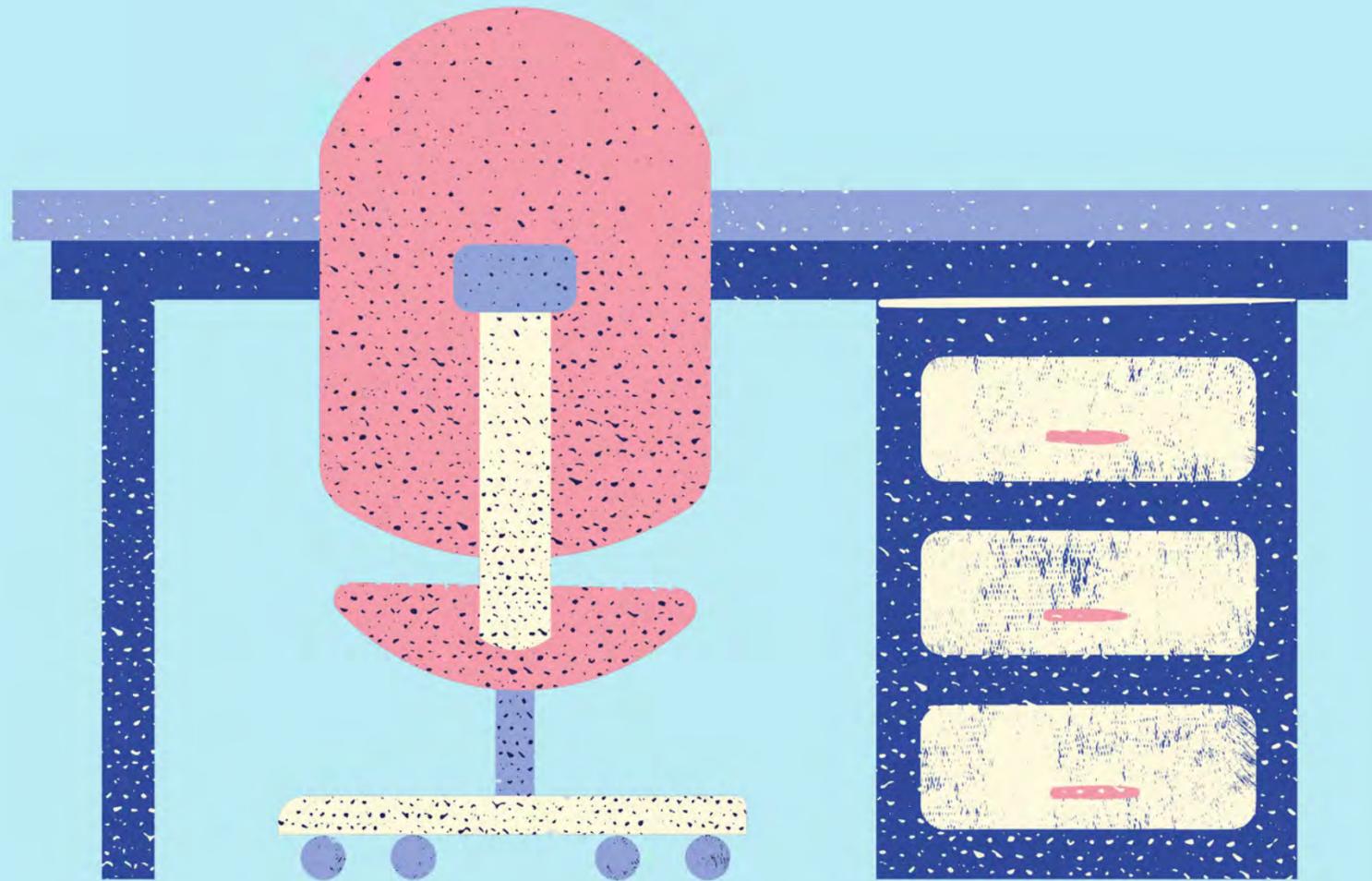
- 瀏覽校網及掌握資訊
- 定時查閱Parent App和電郵
- 緊記登入名稱及密碼

第三式： 調整心態，柔韌有餘

秘訣

1. 鼓勵子女整理儀容，穿上舒適衣服，以正面心態迎接課堂
2. 了解中學網上學習模式及要求，促進子女自發學習
3. 預先理解子女的網上學習時間表，避免出現「亂入」的尷尬情況
4. 體諒子女可能難以長時間專注於網上學習，於小休時送上小食，打打氣
5. 主動了解子女的學習進度，當收到老師訊息提及子女的表現時，勿急於批判





關鍵貼士

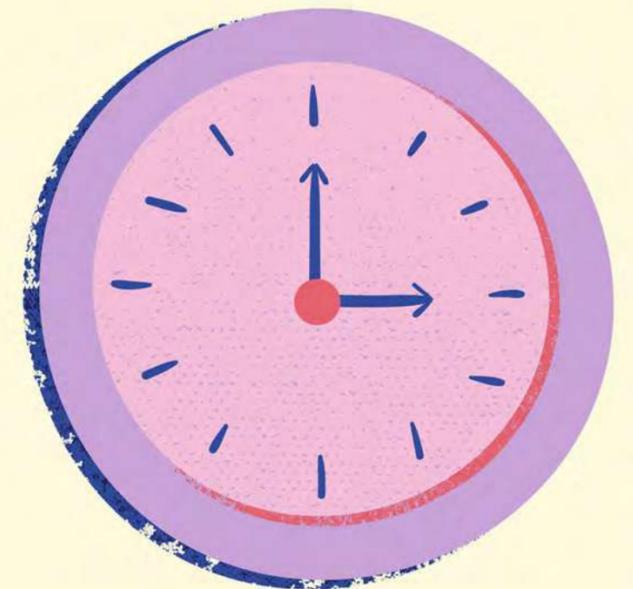
- 先知先覺，避免「亂入」
- 多主動溝通，勿批判比較
- 為子女準備開學文具及用品
- 送上窩心小食，以行動表示關心

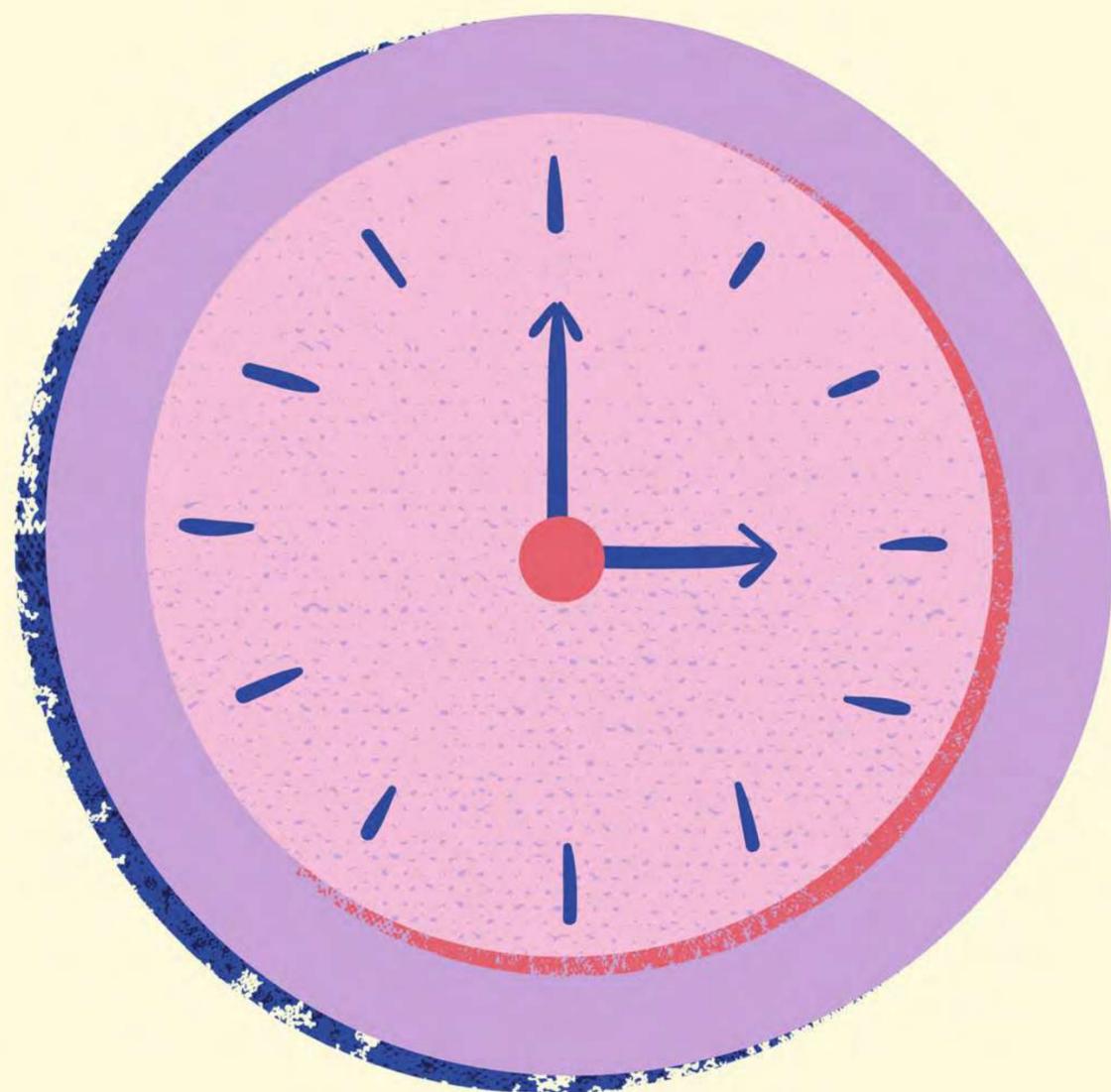
第四式：

時間分配，鬆弛有度

秘訣

1. 與子女一起商量，制定視像上堂後的課餘時間表
2. 編排每日做功課、溫習、運動、娛樂/消閒的時間分配
3. 注意非學習用途之電腦使用時間(如交友、打機)，作出協議
4. 按照正常上課時間作息，避免晚睡晚起
5. 每星期檢討進度，作出調節





關鍵貼士

- 製訂每日及每週時間表，平衡學習及消閒的時間
- 設立獎勵，增加子女動力
- 建立規律的生活習慣

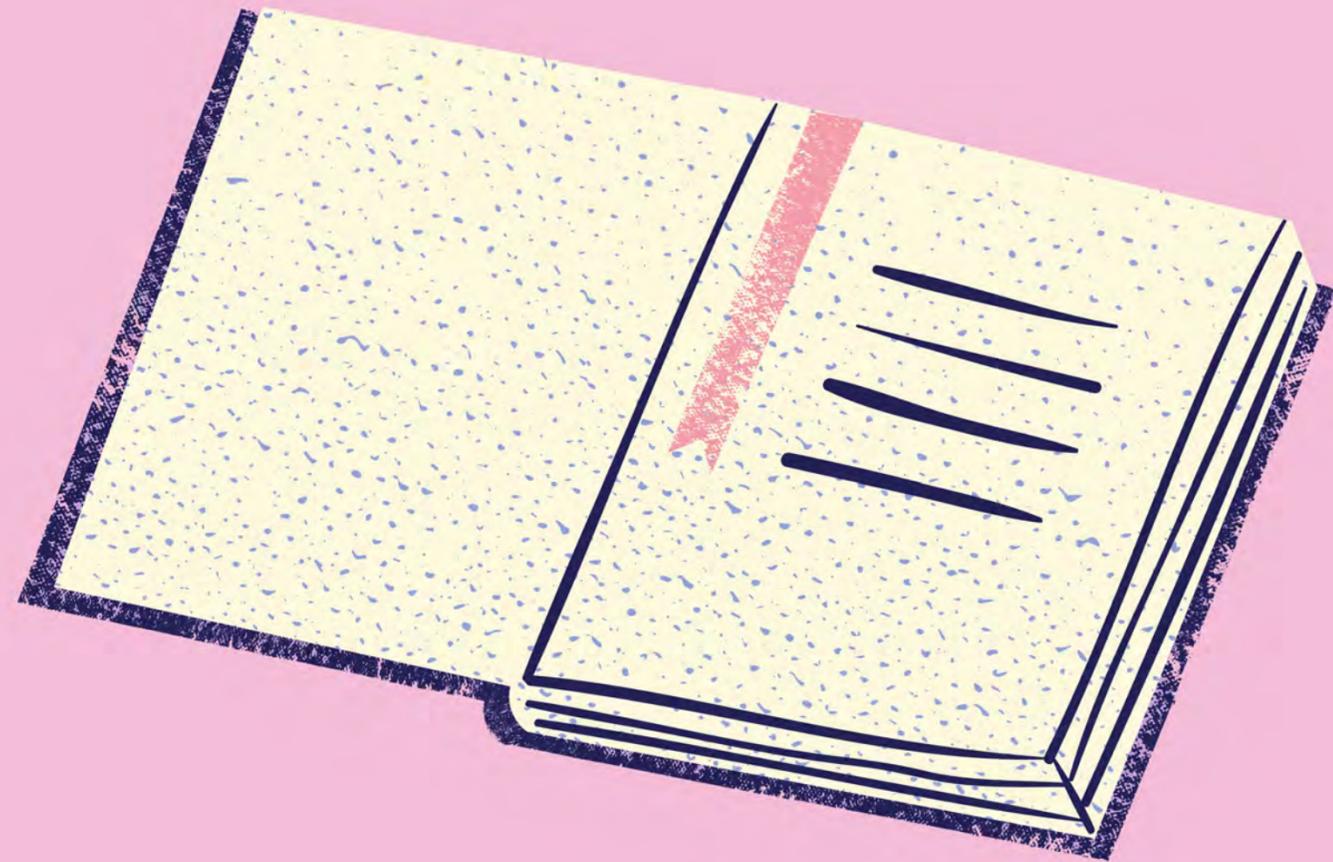
第五式：

察言觀色，從旁協助

秘訣

1. 讓子女主動認識班中同學，有需要時向班長聯絡
2. 鼓勵子女參與視像/實體的活動(如大哥哥大姐姐計劃)，增加對學校的認識
3. 與升上同一中學的小學朋友保持聯繫
4. 子女遇到困難，讓他們嘗試解決，只需從旁提點協助，給予支持
5. 視像學習及認識新同學皆有限制，鼓勵嘗試及給予空間適應





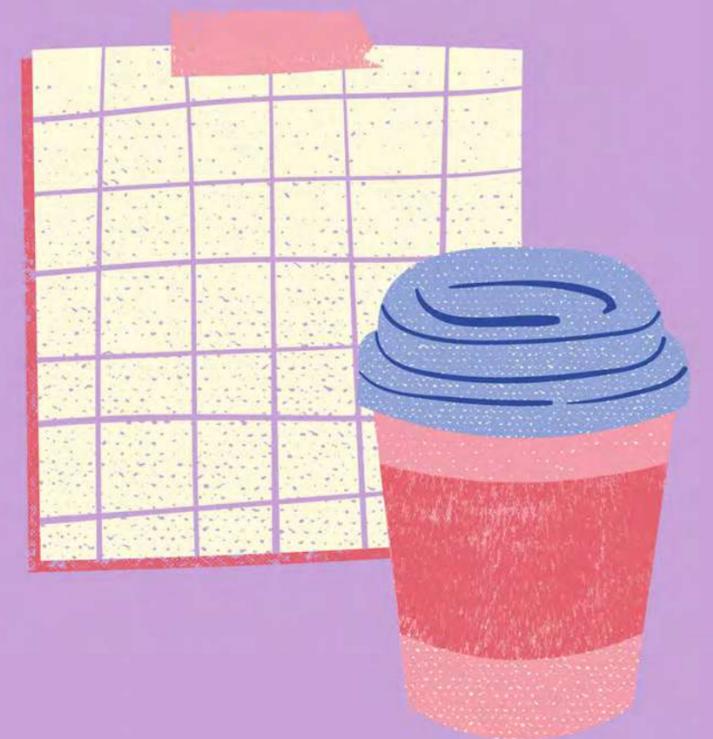
關鍵貼士

- 維繫小學同學友誼，同步建立新朋友圈子
- 觀察子女情緒變化，適時作出安撫
- 每晚10-20分鐘的親子交談，避免只談功課或學習

第六式： 泰然自若，照顧自己

秘訣

1. 冷靜、樂觀應對子女開學事宜，避免過分思量，衍生過分的擔心
2. 開學前一星期，打點子女開學需要的事情，列出清單，作出編排
3. 父母或家人間互相分工合作，避免獨自面對子女開學事宜，宜多作分享傾訴
4. 預留一點時間放鬆自己、做自己喜歡的事或送份禮物給自己
5. 構思一家人之活動，共享家庭樂





關鍵貼士

- 預留更鬆動時間處理子女開課事宜
- 家人有共識地分工處理子女開學事宜
- 平衡好工作/家務、管教子女及自我情緒照顧

第七式：

尋求協助，迎刃而解

秘訣

1. 從不同的資訊渠道，例如學校通告、校網、學校家長程式(Parent App)等，掌握開學安排與細節
2. 留意家教會資訊，參加家教會活動，家長們更可互相分享管教心得
3. 致電班主任時，歸納相關疑問及關注，準備紙筆記下重點，以便日後回顧及處理
4. 學校社工常駐學校，如對親子關係、子女管教及情緒管理等範疇有疑問，可隨時聯絡
5. 放下誤解，「諮詢」不等如「有問題」，向合適渠道求助是突破困局的機遇





關鍵貼士

- 留意學校運作時間，尋找合適時間向老師作諮詢
- 如未能即時聯絡，向職員留下電話、家長姓名、學生名稱，讓老師、社工更容易回覆
- 向子女分享聯絡校方之目的及內容，減低親子間猜疑

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：廖詠恩
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

非賣品 未經許可 不可翻印