

聖瑪大肋納學校

如何準備復課?

終於復課啦!相信大家的心情既期待又擔心!
本校輔導組學生輔導員特意準備了「復課全攻略」,
好讓家長和同學能在身、心、靈三方面裝備自己,
迎接復課。

輔導組學生輔導員製作



如何準備復課？

2

面對復課，家長最擔心子女會出現抗拒情緒，現以「知、情、意、行」四個錦囊，為大家介紹如何輕鬆應對。

告知

以溫和的語氣，向子女預告復課。

情緒

在告知的過程中，留意子女的情緒，接納和理解其對復課的感受。先處理「心情」，再處理「事情」。

意義

一同回顧上學時的正向經驗，例：與老師或同學的開心回憶。

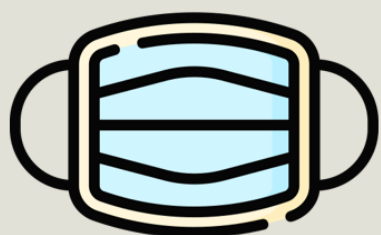
行動

與子女一齊學習「復課防疫九招式」和玩「復課BINGO挑戰」，為復課做具體的準備。

如何準備復課?

面對復課，除了準備「心情」，還要準備「事情」。由於疫情仍未完全受控，我們要學習以下「防疫九招式」，做好自我保護措施。

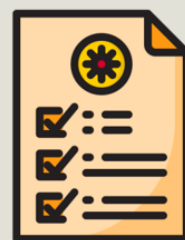
復學防疫九招式，自我保護你要識



口罩辨識



防疫意識
(後備口罩、濕紙巾、搓手液等)



健康聲明方程式



洗手七招式



擤咀要用前臂拭



蓋廁板後沖式



避開人群你要識



自己食物自己食



如有不適，在家休息

如何準備復課?

4 完成以下 BINGO 後，可於復課時，交予校內的學生輔導員，挑戰得最多項目的 30 位同學，可獲精美「防疫保護包*」。

(*數量有限，先到先得)

復課 BINGO 挑戰

已準備好 筆盒文具	每日溫習	早晚刷牙	熟悉如何 使用口罩套	留意輔導員 朋友圈更新
有完成練習紙	8 點前起床	準備好 健康聲明書	做律動/ 太極	有自備 消毒搓手液
祈禱	準備好校服	我準備好 復課啦	準備好寫上 名字的口罩	閱讀「復課防 疫九招式」
有節制地 使用 電子產品	晚上 10 點前睡覺	進食前 洗手 20 秒	完成 3 張或 以上的找不同	消毒口罩套
掛念 老師/同學	每天飲 5 杯水 或以上	閱讀 超過 3 本圖書	出街戴口罩	已執拾好 需要的課本

倘對上述內容有任何疑問，歡迎與學生輔導員聯絡

正校輔導員：6639-8621

分校輔導員：6336-3289 / 6338-3313