



復課在即.....

是喜是憂？

百感交集的情緒
家長應如何處理？



你感到憤怒嗎？

深呼吸，感受當下的身體

你的憤怒……

是來自子女不斷打機？復課日子漸近，但子女未完成網上學習？

2. 子女停課太久，未進入狀態亦可理解，仍有一定空間為復課做準備

4. 協商平衡各方利益，重新建立常規，制定時間表，設定學習、玩樂和休息時間

1. 停一停，深呼吸，飲啖水，讓自己冷靜，覺察自己當下的情緒

3. 家長應帶著平和的情緒及堅定的態度與子女傾談，分享實況及彼此感受

5. 制訂契約，一同行動，成功可獎勵，未可則檢視後再行動





你感到疲乏嗎？

讓自己稍息一會，充充電

你的疲乏……

是因為子女仍未有自我管理的責任心，預備復課物品總要由家長代勞嗎？

1

留意自己的身體狀態（休息訊號：呼吸短促、肌肉繃緊、胃痛不適等）

2

給予自己空間讓自己停下來安靜喘息，嘗試做靜觀練習，休息過後才跟進

3

嘗試透過遊戲方式，如「收賣佬」，讓子女尋找及執拾上學物品



靜觀練習錄音檔

4

子女一同大掃除，整理學習空間，讓子女一同分擔，再一同享受執拾後的小獎勵（如一同吃雪糕）



你感到擔心嗎？

與身邊人分享，
卸下擔子，尋找資源



你的擔心……

是因為擔心復課後子女學業進度落後嗎？

家長並非老師，教學本身不是家長的責任，
無須過份自責

為孩子設立清晰可行的學業要求

解釋進度落後的後果

善用網上多元化的學習教材，讓子女能自主選擇學習方法，提升他們學習動機

與子女共同記錄功課進度，若子女進度良好，
家長適時給予鼓勵

你感到厭煩嗎？

劃分自我空間，
讓彼此了解需要



你的厭煩……

是因為子女在你工作時，不斷致電給你？你想專心工作也感困難嗎？

訂立時間表

- 與孩子共同策劃時間表，建立日常、玩樂行程

分享工作情況

- 讓子女知道你的工作情況及限制
- 讓子女知道你也掛念他們，但因工作職責所在，所以只能在特定時間聯絡他們

尋找外援

- 家長有感困難，需要時嘗試找親戚朋友協助

你感到沉悶嗎？

發掘生活小趣味

你的沉悶...

是因不能經常外出，常在家對著四面牆和家中子女，
在家如「困獸鬥」嗎？

一起做家務，
學習自理，建
立家庭間的共
同責任

一起煮食，讓子
女學懂新技能

一起玩樂，做親
子瑜珈，下棋說
故事等，共建歡
樂時光

一起翻看舊照
片，回憶過往
的美好時光，
共同商議疫情
後的玩樂計劃

一起透過電話、
視訊或書信方式
與親友、同學
交流近況

一起瀏覽
「明愛抗逆小
學堂」臉書，
觀看有趣短片



你感到無助嗎？

陪著你走的人總在身邊



你的無助……

是因疫情令生活大改變，家庭經濟被疫情影響嗎？
疾情底下，朋友又不能見，有苦無路訴嗎？

明愛向晴軒 網上支援服務

24小時由專業社工提供即時
危機介入及電話輔導服務

熱線電話：18288

公益金 及時雨抗疫基金

按居所所在地區聯絡
有關批核中心，
聯絡社工查詢申請經濟援助



尋找所在區域
社區中心/
綜合家庭服務中心/
精神健康綜合社區中心等
地區支援

聯絡學校 社工查詢

是疫是憂

事過境遷

以愛相伴

重新啟程