

學生復課適應支援小錦囊

復課在即，學生從較寬鬆彈性的作息中回復到有序有要求的學校生活，需要重新調整，可能會面對一些適應的挑戰。以下是一些建議，希望能幫助同學順利適應。

- 由鬆至緊會容易感覺困難，提醒學生提前適應學校時間安排，並在復課後一兩周內減少高强度測試與考核。
- 獎勵自律的學生，認可疫情期間的努力；不嚴懲未能自律的同學，畢竟完全靠學生自律並不容易。
- 瞭解學生沒有完成學習任務的原因，如果是學習設施和安排的困難，應寬容並予以理解，盡可能提供協助。
- 與學生家長保持良好溝通，讓家長瞭解學生復課後可能有適應困難，關注學生的精神健康狀況。
- 讓學生為本學年訂立目標與計劃，與家人和老師商量，取得共識。
- 留意屏幕時間，制定手機與媒體使用計劃，寫入以上目標於計劃書上。
- 若假期期間習慣電子娛樂時間過長，或會有戒斷反應，易與家人起爭執引致衝動行爲，需提醒家長與學生相關問題的具體表現，提供心理支持。

教師亦需要復課適應，平衡身心，坦然面對困難。建立清晰教學指引，讓學生自覺，鼓勵勝於懲罰。畢竟，學生過去的時間追不回來，疫情的經歷也是人生的重要一課，教育者可以借此契機讓學生學習與成長。

KEEP CALM

&

CARRY ON!

成長心態與壓力應對項目組

項目主要負責人: 朱詩敏 博士 電郵: growth.mindset@polyu.edu.hk



THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學



應用社會科學系
Department of Applied Social Sciences