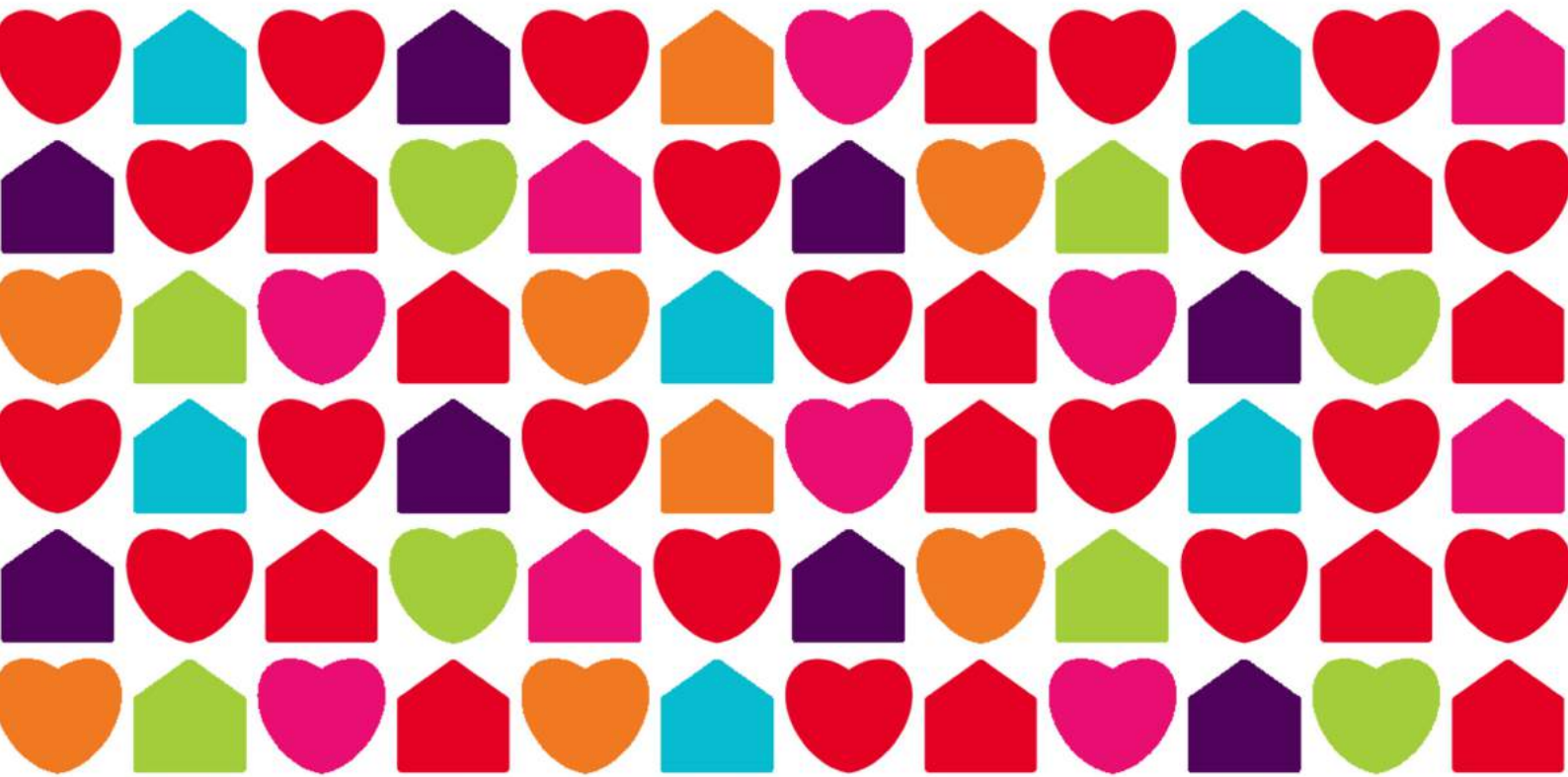




家福會
HKFWS



我的抗疫校園 · 復課篇



香港家庭福利會



自教育局宣佈停課已經有三個多月的時間。這段期間各位同學在家裏過著怎樣的生活？我們在3、4月時透過問卷訪問了約250位中一至中五的同學，了解他們停課期間的**生活習慣**。想知自己的生活跟他們的相不相似就萬勿錯過今期的內容！

說時遲，那時快，現在距離復課只有半個月左右。而復課就意味著大家將會**回歸**到以往早起上學的生活。現在除了把握「停課」的尾巴做自己想做的事外，更需要**調整好自己的生理時鐘及心情**去迎接復課，因此小編便搜羅了各種**建立良好作息**的小貼士，總有一款適合你！



另外，透過問卷收集了同學們對於復課的憂慮，這期小冊子也特別收錄了**Q & A**的環節，內容涵蓋**個人健康、身心適應、復課安排**，希望小編們的回應可以成為大家的**定心丸**！

問卷結果：三大居家活動



用手機瀏覽社交媒體



做功課



打機

休息時間

約晚上10點至凌晨2點就寢

約早上8時至中午12點起床

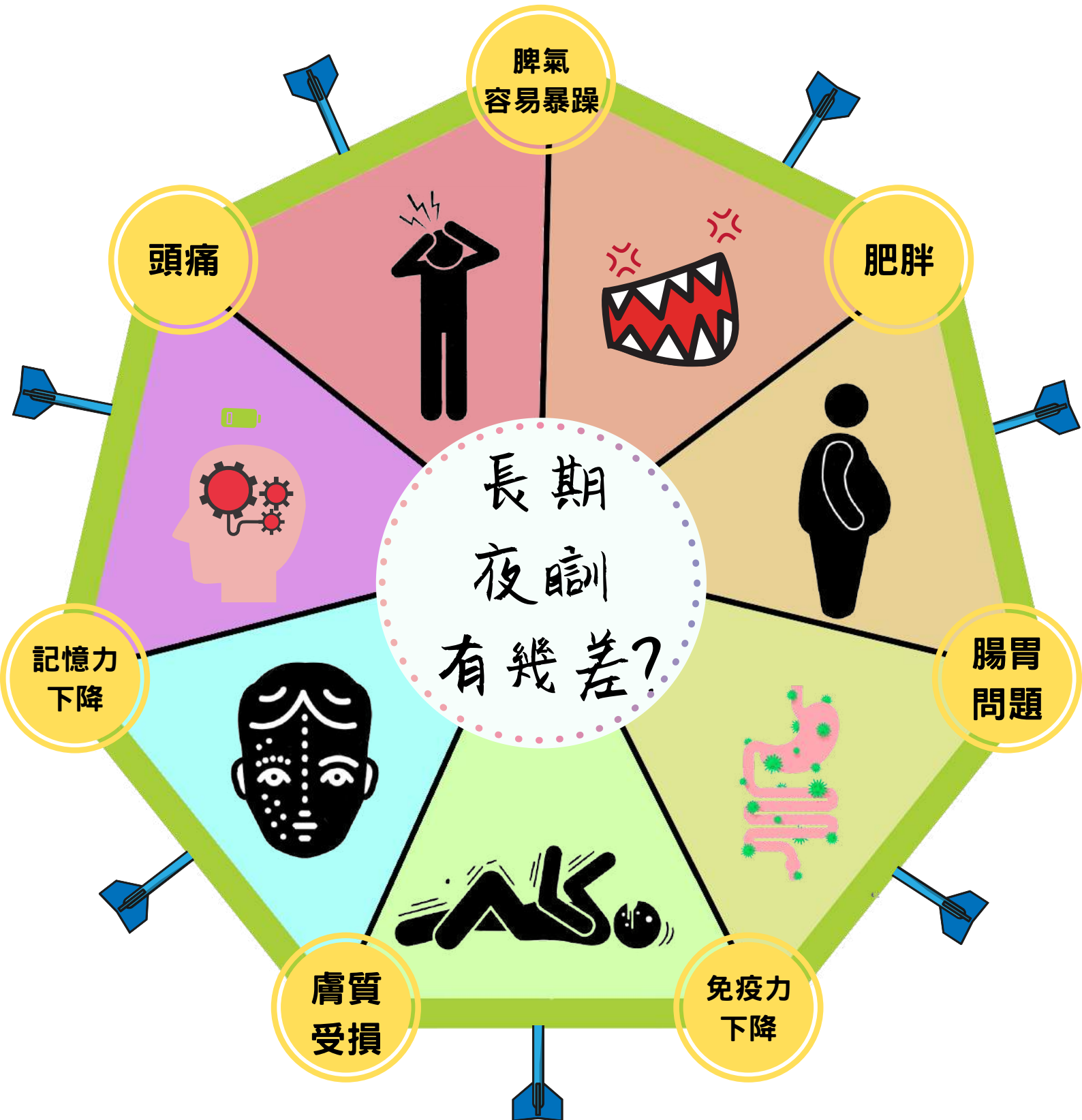


平均睡眠時間：

6-10小時



小編都知道拿起電話來看，時間眨眼便過。打起機上來便很容易打個不停。現在即使晚睡，第二天也可以晚起一點來「補眠」。但復課了的話，就只有早點睡才能確保每天都有**充足的睡眠**。正所謂知己知彼，要順利調節自己的生理時鐘便要**先熟悉自己的睡眠習慣**，再學習**作息冷知識**，建立自己的**規律睡眠**吧！



停課時嘅你最似邊隻神獸？

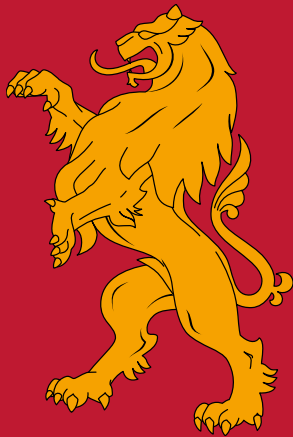
日間充滿活力，完成工作
定時休息

全日精神

黃昏後活動

難以早睡早起

早上缺乏活力



獅子



狼



樹懶

貓頭鷹



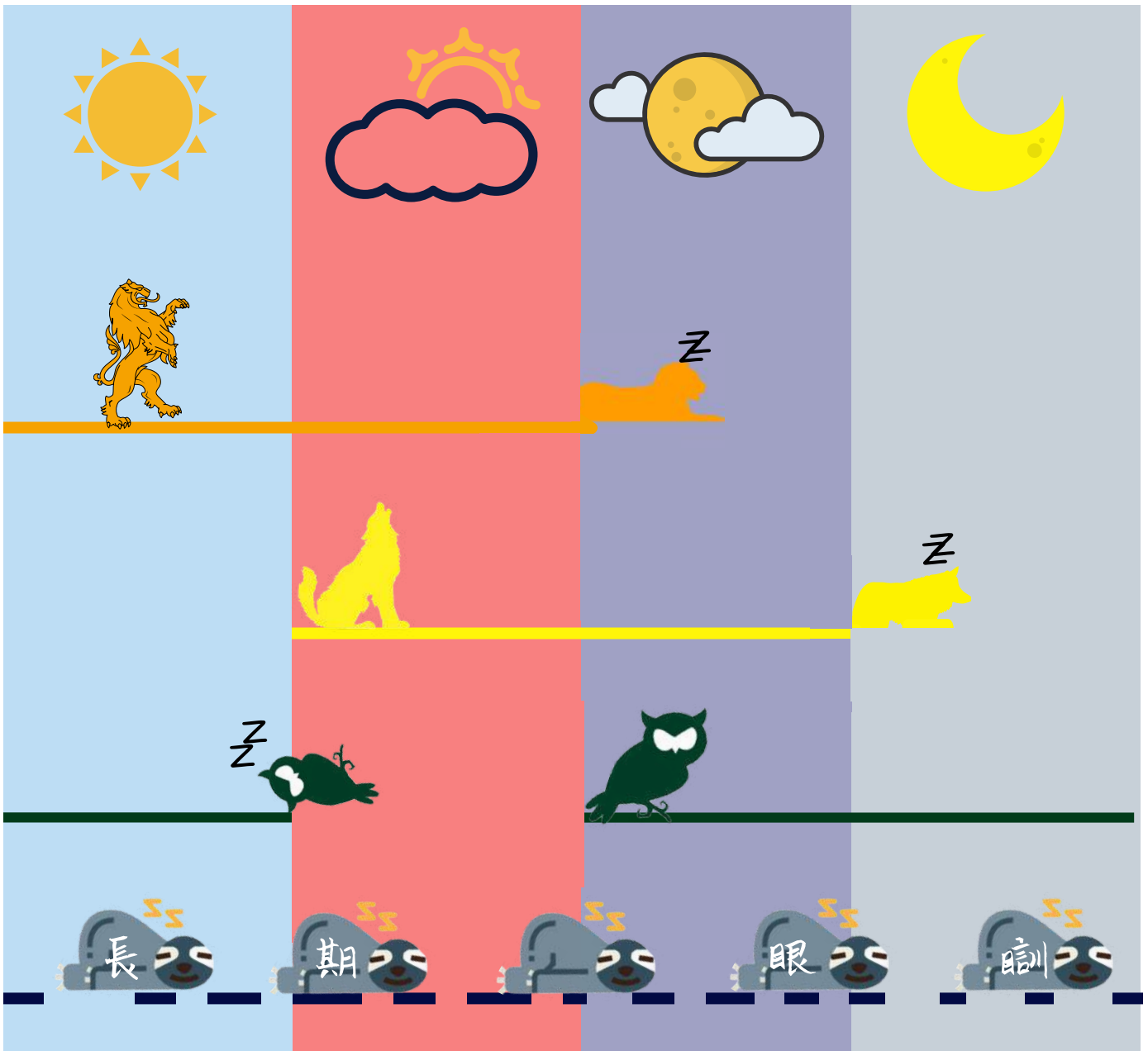
睡眠時間較長
長期感到疲勞
處於淺睡狀態

日夜顛倒
活躍於深夜
與同學社交活動時間不同

神獸出沒 ⚠️ 請注意



留意自己同邊隻
神獸出沒時間相似



早午晚三「息」 休息冷知識



早上 8-12 pm

飲杯暖水 

早餐食

蛋牛治 

(澱粉質+蛋白質)

拉開窗簾

同陽光玩遊戲



下午 12-6 pm

建議午餐

三不喝：咖啡、茶類、可樂



男人的浪漫/粟米「六」粒飯

(食個健康快樂午餐)

比D掙扎!!!就快減到個肚腩!

仲望?快D做功課!

睇  ~ 覆 



晚上 6-12 am

營造睡眠MODE

燈光較最LOW

睡前四個鐘

唔食MACARON

睡前兩個鐘

靜態更輕鬆

睡前十分鐘

放低部IPHONE

「六式」生活 Easy GO

停課停到SICK 打機打到LAG 夜瞓是常識 思緒唔清晰
復課前調息 S-T-A-B-L-E你要識 學懂新知識 番學唔會KICK

掌握S-T-A-B-L-E 六口訣建立作息，就能讓失眠遠離你喔！

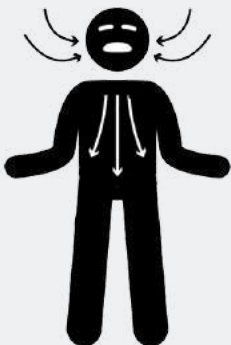
Snooze

賴床時間少於1.5小時



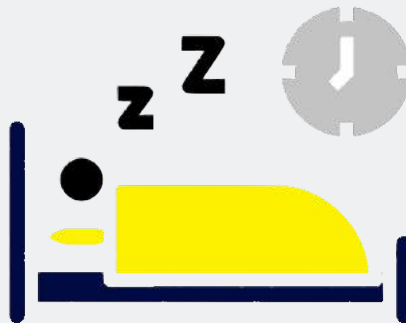
Breathing training

睡前15分鐘腹式呼吸



Time-in-bed

躺床時間循規律模式



Light of sun when wake up

早上照光15分鐘



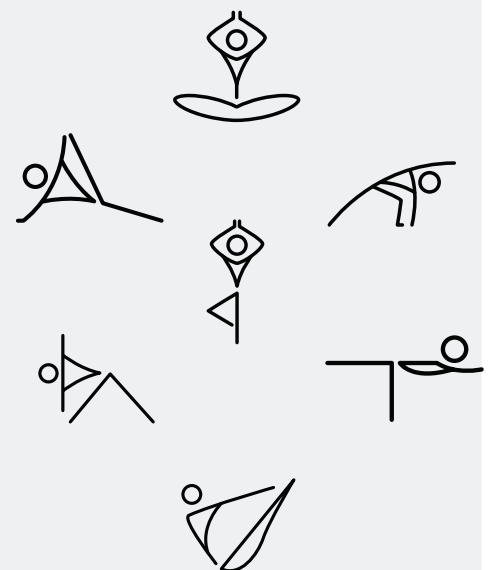
Awake

睡前8小時保持清醒



Exercise per day

每天運動30分鐘



資料取自:

台灣心理健康發展協會理事長暨長庚醫院專任臨床心理師
吳家碩

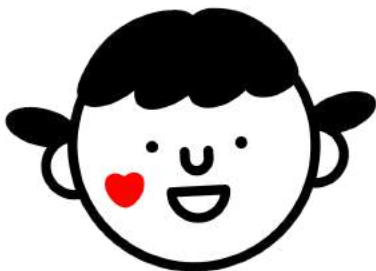
小編



復課在即，你最擔心甚麼呢？

問卷結果顯示...

身心適應



約6成半同學

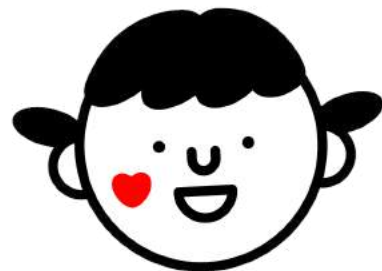
我擔心自己跟不上
課程進度！

復課安排



約5成半同學

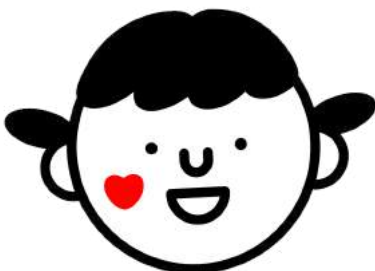
我覺得學校會
安排很多補課.....



約5成同學

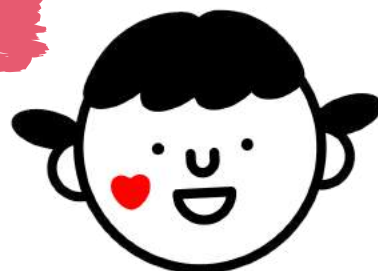
如果沒有暑假/暑假
大幅縮短怎麼辦？

個人健康



約4成同學

我怕會做不完
老師給的功課 :(



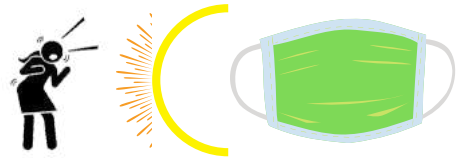
約3成半同學

會不會受到感染...？

新型冠狀病毒疫情已經緩和了，教育局早前宣布會分階段復課。停課已經有一段日子了，同學們會否期待復課呢？


小編估計同學對於復課的安排有不少煩惱及擔心，讓小編與大家一起解決難題。

好驚同學傳染病比我，點算好？



小編建議所有同學都戴口罩，做好個人衛生。唔好share食物，保持至少1.5米的社交距離的社交距離。「洗手7部曲」你今日做左未呀？

唔夠口罩返學，可以點做？

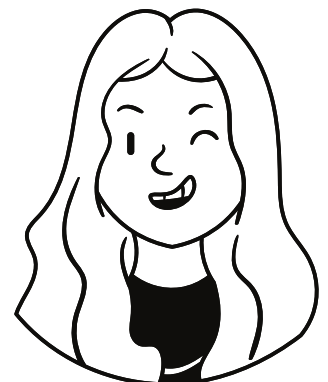


小編都經歷過搶口罩的日子，香港已經有愈來愈多的本土口罩，供應會更穩定。現在開始儲備足夠的口罩，如果真的不足夠便減少外出及留意學校的防疫安排。

肺炎仲未完結，返學咪好危險囉？



在返學途中應戴上口罩，避免乘搭擠擁的升降機，放學後盡快回家，避免到人多的地方。目前社區個案逐漸減少，疫情已開始受到控制，只要保持個人衛生，返學是安全的。



我一諗起要重新適應校園生活，心情就會變得繃緊，究竟點解會咁？



其實停課左差唔多成3個月時間，突然間要逢一至五都要早番起身，重拾番讀書節奏難免是要些時間適應。小編建議同學，可以趁現在看一看課本，準備自己心情面對復課。如果心情仍然很緊張的話記住找老師和社工傾一傾！

我有好多功課冇做，返學做唔切，好閉翳。



累積左好多功課嘅你而家可能好氣餒，只要而家開始做，總會有做完的一天。安排做功課的次序可以分先易後難、先急後援。想有效訂定目標，建議你去看小編另一個小品《我的抗疫校園。疫地減「廢」》。

我覺得我會起唔到身，返學實遲到，上堂會瞓著。



停課期間生活作息可能好混亂，就快番學要慢慢調節啦。制定合適嘅時間表好重要，可以參考小編上面寫嘅『「六式」生活 Easy GO』。

我有信心能在復課後能追上課程進度。



學校係停課期間可能提供了網上功課、網上教學短片或教學直播比同學，同學先完成停課時的功課及網上學習，返左學都無咁驚。若仍然很擔心，可以在復課後，尋求同學及老師的協助，相信可以慢慢追上學習進度。



返學之後係咪冇小息、冇課外活動㗎啦？



有可能架！為左減低同學感染嘅風險，學校有機會會實行一些避免大家聚集嘅措施。同學之間要保持適當社交距離。如果有機會要除低口罩，例如去小食部食嘢，都要記得避免面對面傾談啊！

依家成個下學期都停左課，會唔會之後成個暑假都要補課架??

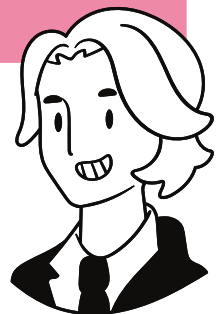


教育局講過學校可透過刪減原定活動日及試後活動，騰出時間作教學用途，追回教學進度。當然每學校情況都不同，不過小編相信學校將整個暑假用作補課的機會不大，學校考慮不同因素後會陸續通知同學補課及暑假的安排。

我之前因為外地回港，所以係屋企隔離左14日，唔知D同學會唔會因為咁怕我架？



其他同學出現憂慮是能理解的，最重要是注意個人衛生及健康狀況，例如返學前探熱、戴口罩，根據教育局的指引復課。如果你感到不適便應該請假看醫生。



各位同學，就快復課了。
希望大家身體健康、
上學順利！

