

學校社工致家長的信-與疫境「童」行

致各位家長:

你們好嗎?在這段停課的日子裡，或許家長及同學們已感到身心疲累。因為衛生防疫，各位家長除了忙着爭相搶購口罩及清潔用品外，又要忙着照料家中的小孩，為他們安排停課時間表，實在忙得不可開交。因應着疫情的影響，平日的的生活節奏被打亂了，相信孩子及家長少不免會感到困擾和有壓力，現在我們都需要好好地照顧自己的心靈，聆聽自己的感受，先處理自己的心情，才能與疫境同行。同時，學校社工會一週一次分享一些社會各界人士製作的短片及有用資訊等，為大家加油，共同攜手面對疫情。

學校社工

梁姑娘 曾姑娘

家長篇

1. 「在家管教小 Tips」 (資料來源：Rachel Club)

[在家管教小 TIPS 之 教極都唔聽！](#)

2. 社會福利署臨床心理服務科「2020 抗疫心理資源庫」(資料來源:社會福利署)

https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_cps/sub_2020/

3. 「停課不停學」-自製時間表 (資料來源：親子遊 Family Go)

http://www.familygo.com.hk/tc/playlearn_detail.php?refid=17

4. 停課期間在家自學時間表及子女目標進度表(範例)



訂立停課目標進度表下載



在家自學時間表下載

5. [不忘照顧心靈] 系列 (資料來源：新生會 newlife330)

短片分享:「洗手之外·不忘照顧自己的心」

<https://www.youtube.com/watch?v=JIQKM9CK5Y&feature=youtu.be>

6. 「關心疫境、逆境下的你」(資料來源: 中華基督教會香港區會)

<http://www.hkccccc.org/News/viewNews.php?aid=1335>

學生篇

初小篇-閱讀繪本

閱讀繪本 1: [口罩小衛兵](#)(資料來源：Ohmykids)

閱讀繪本 2: [不一樣的 2020 口罩的微笑](#) (資料來源：BONNIE 國際親子台)

高小篇-觀看影片後完成 Google form 題目

觀賞短片-「地區組織贈口罩予基層 清潔工：兩三日先換一個」(資料來源：立場新聞)

<https://www.youtube.com/watch?v=miYdp5IvHE0&feature=youtu.be>

Google form: <https://forms.gle/yu88Utp6222iFu168>

網上問功課平台-「好義配 好義補」

<https://yvn.hkfyg.org.hk/study/>

升中面試分享

<https://www.youtube.com/watch?v=eOyhgUt2OTI>

親子活動篇

[停課抗疫在家活動小冊子](#) (資料來源：女青昕兒駐校服務)

支援情緒小錦囊-如何跟子女溝通？(由學校社工製作)

<https://www.youtube.com/watch?v=PTjPAhZumW0>

金句分享-(來源：《上流寄生族》導演奉俊昊)

「幽默也是由焦慮而生的，但至少我們大笑時，我們可以有種克服恐懼的感覺」

A letter to parents: Combatting epidemic with your children

Dear parents,

Hello, how are you? During the class suspension period, you and your children might feel exhausted. In addition to rushing to buy masks and antiseptic products, you also need to look after children at home and arrange daily schedules for them. Due to the impact of the epidemic, daily life has been disrupted. I believe that you and your children will inevitably feel perplexed and stressed. Now we all need to take care of ourselves, be aware of our feelings, and regulate our emotion. In the meantime, the school social workers will share some useful videos and information once a week in our school website. Let' s combat the epidemic together!

Best regards,

Miss Leung & Miss Tsang

For the Non-Chinese Speaking Parents and Students

1. SWD Clinical Psychological Service Branch (Source: Social Work Department)

2020 Psychological Information Hub for combatting the Novel Coronavirus

https://www.swd.gov.hk/en/index/site_pubsvc/page_cps/sub_2020/

2. How to talk to the children about difficult news (Source: American Psychological Association)

Using some skills to guide the conversation

<https://www.apa.org/helpcenter/talking-to-children>

3. Parent-child activities- Tips for Emotional Support: How to Communicate with Children?

(Made by School Social Worker)

<https://www.youtube.com/watch?v=PTjPAhZumW0>

4. Motto Sharing:

Humor is born of anxiety, but when we laugh, we can overcome the fear.

Director of "Parasite"

(Bong Joon-ho,2019)