

順德聯誼總會胡少渠紀念小學

家長加油站



學生支援組 學生輔導主任 周鳳瑩姑娘

因疫情關係，今年9月開學初期與別不同，學生不用回校，暫時要每天按照時間表在家通過互聯網學習和上課。
以下分享親子資訊，讓我們一起努力！



香港教育大學兒童與家庭科學中心

<<家長如何可以幫助幼兒在家學習小冊子>>

作為家長，究竟可怎樣幫助幼兒至初小的孩子在家學習呢？例如，建立生活時間表、獎勵孩子跟隨時間表做事等。

以下與家長分享「香港教育大學兒童與家庭科學中心」製作的小冊子，期望有效協助家中初小學生在家學習。

家長可到以下網址下載足本版：

https://drive.google.com/file/d/1xxPfi96b2M9JM44HPYmvmCK-wTXF51_O/view



香港中文大學 教育學院大學 與學校夥伴協作中心

「『學』在停課的日子」系列短片分享

「『學』在停課的日子」系列短片，旨在與小學家長分享如何善用未能回校學習的時間，培養學生自我管理及自主學習的能力，增進親子關係從而提升生活的幸福感。

www.fed.cuhk.edu.hk/cusp/tc/conferences-13

香港中文大學 教育學院 大學與學校夥伴協作中心
The Chinese University of Hong Kong

「『學』在停課的日子」短片簡介

因應冠狀病毒出現造成的停課，令家長們面對前所未有的挑戰。為支援家長面對子女停課，推動具效益的在家學習，中心特製作了八段短片供家長參考 (只需按下短片簡介的連結或掃描二維碼即可收看)。

- 『序言』**
研究顯示在家學習的有效策略是...
<https://www.fed.cuhk.edu.hk/cusp/tc/conferences-14>
- 無形時間**
自律真的可以培養出來...
<https://www.fed.cuhk.edu.hk/cusp/tc/conferences-16>
- 停中有機**
停課是最好的時機讓子女學懂...
<https://www.fed.cuhk.edu.hk/cusp/tc/conferences-15>
- 務必有你**
學業以外還可以學的是...
<https://www.fed.cuhk.edu.hk/cusp/tc/conferences-17>
- 一分綿力**
讓子女得到真正的快樂...
<https://www.fed.cuhk.edu.hk/cusp/tc/conferences-18>
- 自學達人**
成績優異學生的停課秘笈...
<https://www.fed.cuhk.edu.hk/cusp/tc/conferences-19>
- 網上教室**
原來聯片做功課是這樣的...
<https://www.fed.cuhk.edu.hk/cusp/tc/conferences-20>
- 重聚盼望**
復課，你已準備好?...
<https://www.fed.cuhk.edu.hk/cusp/tc/conferences-21>

「大學與學校夥伴協作中心」自1998年成立以來，與超過1,500間中學、小學及幼稚園結成夥伴，共同推動優質教育。
<https://www.fed.cuhk.edu.hk/cusp/tc/>

「『學』在停課的日子」系列短片分享

<主題包括>

「無形時間」

運用時間表的成功關鍵，培養子女自律地面對學習與生活

<https://youtu.be/k7xcg4Ys8xs>

「自學達人」

提升子女自律地學習的方法，提升他們從閱讀中自學的動機

<https://youtu.be/A3ZOY8xsxQ0>

「網上教室」

反思子女在家學習的效益，協助他們做到真正的停課不停學

<https://youtu.be/mXapLqCrAow>

衛生署學生健康服務

親子衝突下的微妙溝通

「我講極你都唔明，我地冇野好講！」

- **保持冷靜**，嘗試深呼吸，心平氣和才能繼續對話
- 先鼓勵子女**抒發感受**，暫不表達個人意見
「我見到你最近都好辛苦，不如你講多一些比我聽」
- 細心**聆聽**子女的**想法**，再嘗試**理解**子女的**感受**
「我明白你覺得好嬲，有好多不滿」
「我知道你最近都有好多事要擔心，覺得很累」
- 對於子女願意和父母溝通表示**肯定**
「無論我們的想法有多不同，爸爸媽媽都願意聽你講，都想了解多一些」
「你願意跟我分享你的想法，我覺得很高興」
- 父母和子女可能會有不同的觀點和立場，不應勉強對方接受自己的一套，要理解和尊重對方的想法
避免批判的語氣：「你的想法太偏激」、「你的表達方式有問題」
避免命令式說話：「我要你聽我講」、「我不准你這樣做」

- 表達作為**父母的感受**，商討可以接受的方案
「見到你咁辛苦，我都好心痛」
「我都好擔心你的安全，你覺得可以怎樣才令大家放心一些？」

多說**正面**的說話：

「不如我們一齊想想下一步可以做什麼」

「我覺得可以試下搵人幫手」

.....

- 當大家的情緒都開始激動時，可先停一停，**冷靜**一下，才回復對話
「不如大家暫時休息一下」
「如果遲些你願意再和父母去傾，我很樂意去聽」



按此得到更多相關資訊

「疫」境中的靜觀空間

著名的靜觀導師卡巴金有一句名言：「你無法平息風浪，但你可以學會滑浪。」這是應對逆境的積極態度。此時此刻，卡巴金的話分外有意思。與其坐困愁城，不如學習用靜觀來好好照顧自己，尤其作為家長。無論怎樣，既然巨浪已經在面前翻起，那就讓我們學會滑浪吧！

本資源手冊由香港大學賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動設計，供公眾免費使用。

<https://fightcovid19.tectom.com.hk/zh/mindfulness-zh/>

