

疫情下，這一年各位學生哥停課多過上課，在家學習已成常態。近日，各中小學可按校本情況逐步恢復面授課。學生復課的心情可謂「悲喜交集」，一方面可與同學仔久別重逢，但另一方面，他們既要重拾課堂節奏，亦要追趕學習進度，心理壓力一點也不輕。同學仔除了要保持強健體魄繼續抗疫，更要多加注意心靈健康，否則「疫境後遺症」隨時爆發。今期《教育佳》找來了健康家庭及青年發展中心總幹事梁淑瑜，分享處理「疫境後遺症」小貼士，讓家長和孩子都學會向負能量Say No！開開心心復課去。

教育佳記者 唐曉明

緊迫進度 又怕染疫
復課好驚驚 點算好？



▲同學們要重拾課堂節奏，亦要追趕學習進度，心理壓力很大

◀梁淑瑜表示，學生在長時間停課後，需要時間重新適應校園生活，她提醒家長多給予子女包容



出現「疫境後遺症」主要是由心理壓力造成。聖雅各福群會青年職學平台於今年3至4月，訪問了922名高中生及大專生，了解疫情下學生在學習上遇到的困難及產生的憂慮，調查發現，多達82%受訪學生認為疫情影響學習，76%人更因而感到有壓力，主要壓力來源包括停課未能有效溫習、學習進度被拖慢等。

明愛小學輔導服務在5月期間亦訪問了本港37間小學的家長，共收到6603個回覆，發現近三成受訪家長在疫情期間感到擔心，另有兩成家長會感到疲乏，約一成半感到緊張，顯示家長同樣面對很多壓力，甚至產生負面情緒。時隔半年，情況恐怕更加嚴重，學生家長如何是好？

平常心：

驅走負面情緒 化憂慮成正能量

梁淑瑜表示，自學校恢復面授課後，有學生表示出現焦慮、沮喪、不安、憤怒、衝突等情緒。受情緒或抑鬱困擾的學生，除了感覺上學不開心、睡眠質素轉差、對事物失去興趣、性情大變，以及經常出現負面思想外，也可能出現某些身體徵狀，如頭痛、心跳加快、呼吸困難等。

梁淑瑜指出，部分學生會因上述問題而感到有壓力或衍生不快樂情緒，實屬正常反應，但上述負面情緒若是持續發生，例如每日有頗長時間情緒低落，甚至持續兩星期或以上，並且感到困擾和影響日常工作、學業、社交關係等，便需要及早正視和處理。

耐心：

家長調節期望 多包容多聆聽

梁淑瑜提醒家長，學生在長時間停課

▶學生復課的心情可謂悲喜交集，開心可與朋友見面，但亦會憂慮是否能跟上學習進度

後，需要時間重新適應校園生活，不穩的情緒亦可能令學生難以專注上課，難以完成功課或日常大小事務。家長可調節一下自己的期望，多包容子女，並按需要調節對他們學習和行為上的要求。

她表示，子女如因疫情而產生情緒困擾，家長可先耐心聆聽子女擔憂，再嘗試指出子女擔心是很正常的事，「擔心」可以提醒我們時刻保持警覺，另可溫馨提示子女不要隨使用雙手胡亂觸摸眼睛或物件。家長可通過語言技巧，巧妙地將子女對疫情的負面擔憂情緒，轉化為注意個人衛生的行為及態度。



強「心」健體有妙法