

探訪手記

恢復半天課 家長可鬆半口氣嗎？

早前教育局宣布，全港學校可以恢復半天面授課堂，對不少家長而言可謂是天大的喜訊，終於都可以鬆一鬆。然而對於育有兩名或以上「化骨龍」的家長來說，日子不算那麼輕鬆。成年人的工作早已回復正常，小朋友要返半日學，有些學校乾脆充分利用半日面授時間，衝刺完成一日的授課量，剩下下午時光，小朋友午飯後便在午睡和趕功課中度過。

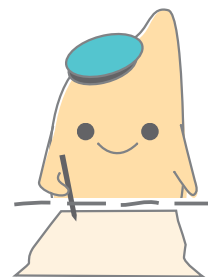
那麼家長呢？即便恢復半日堂，如果白天兩個小朋友分別上上午堂和下午堂，相信在职家長不讓家人或請工人姐姐幫手都很難應付，更何況結束一天辛苦工作回到家中，還要輔導小朋友們功課、或帶他們上興趣班，忙得不可開交！

有特殊教育需要的小朋友，要長期留家，活動時間減少，其家長的照顧壓力亦徒增，家中發生衝突的機會增多，

家長管教子女面臨不少困難。

有社工和心理學家都建議，疫情持續之下，家長們不容忽視自己的情緒問題，保留「me-time」好重要。很多家長經常擔憂家庭及子女的瑣碎事項，在工作和生活中累積各種壓力，容易忽略情緒健康。因此，不少專家倡導家庭中的「正向思維」，家長從自身做起，與家庭成員包括小朋友正面地溝通，給予清晰的引導和適切的鼓勵，好讓親子關係保持和和氣氣。

此外，專家還建議，家庭成員之間應加強協調，輪流湊小朋友以換取me time，放鬆心情，再每周安排一次family day，一齊放風，為下周的忙碌儲備滿滿正能量！



家長信箱

問：孩子上小五，課業學習和興趣班學習似乎進入瓶頸期，他的挫折感好嚴重，經常話「我都唔係讀書個料」，我很想幫他建立自信，怎麼辦？

答：研究指出，隨着年紀增長，學業成就受EQ而非IQ的影響愈來愈多，情緒管理將成為一輩子都需要的關鍵能力。不得不承認，挫折會讓情緒受到影響，總是遭遇失敗，一試再試都不成功，有時候也會讓我們開始懷疑自己的能力，變得更沒自信。

遇上挫折，應當學會面對和學會放下。面對，指要直視問題，承認和接受自己的不足；放下，是經過理性思考，評估自己的個性能力後，決定轉換跑道、調整目標。例如，孩子數學不好，就不要一下子把目標定得太高，不然只會一次又一次地失敗，增加挫折感。

在充分評估自己的數學能力後，可以先解決自己薄弱而較簡單的題目，然後再解決自己薄弱而較難的題目。時間一長，學習成果自然會體現在成績上，孩子也會逐漸

找回自信。

此外，「放下」絕不等於「放棄」，因為怕困難、不想努力、不喜歡挫敗感而決定不面對、不接受挑戰，就叫做「放棄」。至於「什麼時候」該「放下」，可以從下面兩點判斷：

一、目標是否合理。遇到挫折後，先重新檢視原本設定的目標是否合理、有沒有超過自己的能力範圍太多。如果只差一點點就能成功，一定要激勵自己「再試一下」。

二、失敗是否足夠。如果試了很多次還是失敗，就要仔細評估失敗的原因。如果問題出在自己，該怎麼調整？如果是大環境的問題，可不可以改變、有無必要堅持下去？「足夠的失敗」次數要看事情狀況而定，重點是有沒有辦法從中找出失敗的原因。

布告板

福建中學附屬學校虛擬開放日

學校類別：小學

分區：觀塘區

日期：2021年7月3日

時間：上午10時30分至下午4時

地點：網上進行

聯絡電話：26060670

學校網址：www.fssas.edu.hk

備註：2022-23年度小一入學網上申請（第一階段）

網上報名日期由2021年6月1日至10月8日

主辦單位：
教育局

「幫助孩子『升呢』，愉快入小學，我也做得到！」家長講座

日期：2021年6月26日

時間：下午3時正至5時正

地點：香港九龍達之路78號生產力大樓4樓會議廳

對象：將報讀／現正就讀幼稚園的學生家長

語言：廣東話

申請表格：www.edb.gov.hk/parentstalks

備註：每位成功報名的家長只獲編配一個座位，額滿即止，敬請家長避免帶同子女出席講座。

*家長如有任何問題，或育兒心得想和大家分享，歡迎電郵給我們。

電郵：tkpschools@gmail.com