家福會
HKFWS

抗疫相處小貼士

同學篇

天天在家，如何釋放情緒?

HKFWS
Active now

我只想父母不要煩我，網上的功課很多，所有東西都在網上進行，我有一定的壓力。老師每天追功課，甚至打給父母！他們根本不明白我的狀況，我可以點？

很明白學校現時增加不少網上學習📖，亦把每周的功課放上網，要求同學適時完成。遇上堆積如山的功課📚，難免有壓力。面對父母，你可以把學校網上學習的時間表📅 及功課表📌 貼出來，使他們明白你什麼時候較忙碌及功課的進度。遇到不懂處理的功課，記得盡早找同學一同研究處理及傾訴。💪

Message...

停課不停學，
如何維持學習動機?

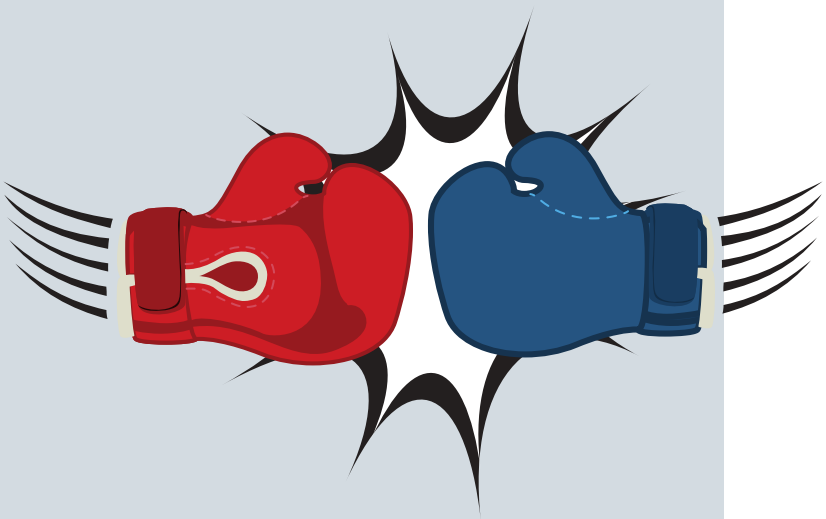
HKFWS
Active now

學校從三月安排早上九時開始網上課堂，WhatsApp已充滿派功課及追功課的紀錄，父母根本不明白不懂打字又要網上交功課的難處。每天在家的時間很長，很想念與同學相處的時間，上網、電玩成為我們與同學唯一相聚的時間！我也不想做父母眼中「荒廢學業的廢青」，如何是好？

同學可把網上學習的時間表印出或寫出來✏️，讓父母知道你的網上課堂時間表。檢查家中的網絡，讓網上學習不會因網絡問題而受到影響，使他們明白你是停課不停學的。嘗試把網上遊戲的時間⏰放在早上開課之前，再帶著喜樂的心情與同學一起參與網上課堂😎。

Message...

兄弟姊妹紛爭，如何減少?



HKFWS
Active now

停課期間，每天見著兄弟姊妹，真的超級討厭！家人不讓我外出，每天對著四面牆和最不喜歡的人。我可以點做？

這段時間留在家🏠，的確容易增加磨擦。兄弟姊妹之間，很難時刻相讓。遇到勞氣的時候，記得要先自我冷靜，例如飲杯水🥛、深呼吸💨。嘗試運用你的小智慧🧠處理兄弟姊妹之間的紛爭。趁這個時候學習與你最親的人重建關係，訓練自己的解難能力。

Message...

在家不能外出，機不離手

HKFWS
Active now

父母好煩，我只是拿著電話看一看都要管，每天只叫我溫書溫書溫書，怎麼辦？

明白停課很悶😔，拿著手機看一看、上上網，也人之常情。也要明白家人這樣表達背後，可能是擔心你不懂分配時間⏰，所以重點是讓父母知道你能夠好好安排時間，讓他們安心。你可告知父母👨👩你每天的計劃，然後跟著做。你亦要考慮分配一些時間在學業上，以免開學後追不到進度。另外，可考慮找多些消閑方法，例如學新技能、剪片、畫畫🖍️、睇書📖等，令家人不會覺得你只是每天對著電腦和電話。

Message...

不用上學
作息混亂

HKFWS
Active now

現在不用上學，我晚一點睡，遲一些起床，就被父母說我「懶惰」！如何是好？

不用大清早起來上學，自然會想多些休息時間😴。可能你的內心已有一套自己的想法和時間表。要記得父母不懂讀心術，你要讓他們知道你的想法呀！時間分配上，可以考慮分擔家務🧹，讓父母回家，感覺衛生又舒適😍，何樂而不為呢？

Message...