

白田天主教小學
學生支援組
支援學童適應停課及復課安排之《抗疫小錦囊》

致家長：

由於新型冠狀病毒所引起的生活模式或社交互動的改變可能會使學童帶來不安感或不適應的情況，例如學童可能因異常的感官反應而抗拒戴口罩或對成年人常常提醒要勤洗手而感到困惑。我們建議家長可參考以下的支援策略，在停課期間作些準備，去協助學童適應停課期間及復課後的情況或安排。

重點一：協助孩子了解新型冠狀病毒應採取防疫措施的重要性及如何洗手和戴口罩		
<ul style="list-style-type: none">- 解說的深入程度應視乎學童的理解能力，對較年幼的學童宜簡要、清晰和具體地解說重點，使他們能理解、記憶及應用相關內容和技巧，避免給予過多的資料或過分艱深的內容。另外，亦應避免太負面或災難化的內容，以免引起學童過度的焦慮情緒。- 以小步子為基本原則，透過影片示範來教導孩子何時及何地應佩戴口罩、如何正確地佩戴口罩和洗手、如何處理口罩和午膳時的恰當社交禮儀等。		
1. 如果我生病了，我可以怎樣做？ 	2. 如果我的家人生病了，我應該怎樣做？ 	3. 為什麼我要戴口罩出街或上學？ 
4. 我可以如何在學校防疫 	5. 為什麼我要保持雙手清潔？ 	6. 停課時，我可以做甚麼？ 
7. 當別人不戴口罩時，我可以怎樣處理？ 	8. 當我戴口罩感到不舒服時，我可以怎麼辦？ 	9. 當街上有人不戴口罩時，我可以怎樣處理？ 

<p>10. 為甚麼我要被隔離？</p> 	<p>11. 東華三院：抗疫我最叻—社交故事系列之勤洗手</p> 	<p>12. 衛生署衛生防護中心：使用規液及清水潔手 (Youtube短片)</p> 
<p>13. 衛生署衛生防護中心：使用酒精搓手液潔手 (Youtube短片)</p> 	<p>14. 我的電子社交故事：為什麼要戴口罩 (Youtube短片)</p> 	<p>15. 醫院管理局：正確佩戴和處理口罩 (Youtube短片)</p> 
<p>16. 耀能：社交故事—怎樣戴口罩 (Youtube短片)</p> 		

重點二：向孩子預告環境的轉變和程序上的調動

- 向孩子**預告**環境的轉變和程序上的調動，例如何時需要佩戴口罩或洗手等，使他們能較平靜地面對改變。
- 利用**手勢、動作、金句和歌謠**來提示相關防疫措施的原因、重要性和正確的步驟，以促進有自閉症的學生內化相關的知識及技巧。

<p>17. 嘉芙姐姐音樂小教室：我都識戴口罩歌 (Youtube 短片)</p> 	<p>18. 《抗疫小夥伴》小冊子 (漫畫)</p> 	<p>19. 口罩小衛兵 (繪本)</p> 
---	--	---

重點三：強化孩子情緒調控的能力

- 部份孩子在疫情下或會感到**焦慮**，家長可運用**繪本**教導學童認識及如何恰當地表達自己的情緒，並協助學童掌握有效的方法去**調控情緒**。

20. 衛生署兒童體能智力測驗服務：身心抗疫小勇士 (親子活動篇)

