



給在學孩子的家長： 停課期間的常規管理

為了配合防疫工作，學校停課，孩子不用上學，家人忙於清潔及搶購防疫物資，緊張氣氛難免滲溢家中，父母又如何能在這個突如其來的轉變下，協助孩子穩定情緒和安全感呢？

家長可用孩子能明白的詞彙及方式讓他們理解停課和留家的原因，並教導孩子帶口罩、勤洗手保持衛生。另外，家長於停課期間，即使留在家中，應盡量讓自己和孩子保持生活常規：每天熟悉和重複的活動程序及固定的家庭生活規律，能增加環境的可預測性並給予孩子安全的感覺，讓孩子較容易於轉變中穩定下來。

生活常規包括睡覺、用餐和活動的時間，以下是家長安排孩子常規時的小貼士：

1. 休息和睡眠時間

控制孩子日間休息或小睡的時間，別害得晚上難以入睡。穩定的作息，確保家人有充足睡眠，亦是保持健康的重要一環。另外，睡前的準備活動(如刷牙、洗臉、換睡衣)幫助提示睡眠時間已到，能讓孩子更放鬆去睡；起床後梳洗、換套衣服也有助孩子迎接新一天的活動。假期時間充裕了，家長還可以請孩子一起收拾床鋪，整理家居的同時亦是訓練自理的好機會。

2. 飲食和進膳時間

維持一天早、午、晚三餐及下午茶點的進膳時間，多吃有營食物，減少餐與餐之間吃零食的機會。健康飲食是增強抵抗力的不二法門。



3. 運動的機會

沒有上學又少了外出活動的機會，更需要考慮能配合家居環境的運動。家長可以嘗試在日程中安排時間，與孩子一起做運動，簡單的伸展操、原地跑，或是用小凳子做踏台階運動，情況許可時也出外走走，以滿足孩子的活動需要。

4. 遊戲中學習

除了繼續完成學校的網上功課和學習要求外，家長亦可考慮安排遊戲活動，可以是小小科學實驗、烹飪遊戲，或者一起玩紙牌或棋盤遊戲，親子之餘，讓孩子於遊戲中學習。

5. 限制螢幕時間

看電視、玩平板可能是最「就手」的活動，但同時也是最容易讓人沉迷的，家長宜限制孩子的螢幕時間(包括電視、電腦、平板和手機)，一天總時數不宜超過 2 小時。

6. 自由時段

不要誤會家長安排常規即是要把孩子的時間表填滿，日程中可讓孩子有自由時段，讓他自己選擇想做什麼 (當然仍需要成人監管，確保安全)，即使是留白放空也可以。

