

BACK TO SCHOOL

復課懶人包

好多嘢要預備...
由邊度開始好呢？

又好想返學，
但又有啲緊張...



心理準備

復課了，以下「心思思」邊個最似你？

想留喺屋企
又想返學
真矛盾

停課幾個月
驚自己唔慣

困住屋企咁耐
終於復課喇

好想快啲
返學同
大家見面

好擔心！
要追番
課程進度



返學見到
老師和朋友，
仲開心啦！

由細返學返到大
好快就習慣
難你唔到！

要準備
早睡早起
學校見！

好期待
我Ready好
你呢？

按部就班做好佢
太擔心就
搵人傾吓！

有積極正面嘅心態，做好準備，
復課 Get Set Go!!!



心理準備

請你仔細回想，最近一個星期（包括今日），以下問題令你覺得困擾或苦惱嘅程度，然後圈選一個最可以代表你嘅感覺嘅答案



心情溫度計

	不會	輕微	中等程度	嚴重	非常嚴重
1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易睡或早起	0	1	2	3	4
2. 感覺緊張或不安	0	1	2	3	4
3. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
4. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
5. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4

分數	說明
0-5 分	身心適應狀況良好。
6-9 分	輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。
10-14 分	中度情緒困擾，建議尋求心理諮商或接受專業諮詢。
15 分以上	重度情緒困擾，需高關懷，建議尋求專業輔導或精神科治療。

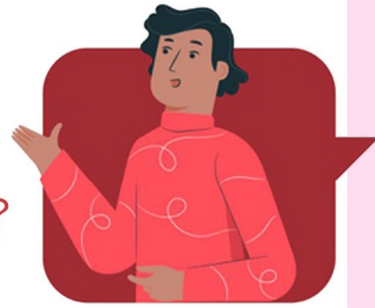
參考資料：<https://www.tsos.org.tw/web/page/bsrs>

人人都有情緒，
有需要嗰時記得要搵人幫手！
學校社工都好樂意與同學分享架！



重整作息

我都想早 D 瞓
但真係瞓唔著呀？



小說真係好吸引，一睇就停唔到，跟住好快就三點喇..



其實好多 brother 都知道係時候調整吓生理時鐘，但係知易行難，等我地俾啲 tips 大家啦！

1. 為日間定立任務

每日三項 **TO DO LIST**，訂立完成目標，將其中一啲定喺上午做，有啲目標就更有動力早起啦！



習慣咗夜瞓，一開始唔容易較返正！試下依啲 tips，幾晚過後，生理時鐘會慢慢適應，要努力呀！

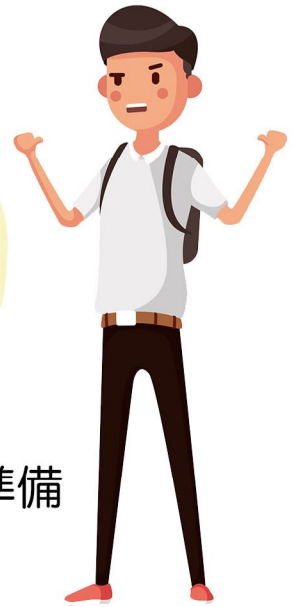
2. 建立良好睡眠習慣



- ✓ 減少飲提神飲品（即係咖啡嗰啲呀！）
- ✓ 戒瞓晏覺
- ✓ 喺指定時間上床瞓覺
- ✓ 瞓唔著都唔好玩手機呀！會更加瞓唔著架！

重整作息

原先打機佔咗我生活大部份時間
係時候要留啲時間追功課！



3. 縮短用電子產品 或 HEA 嘅時間

重新分配生活作息，加入學習原素，為復課做準備

- ✓ 每日減少少，就有咁易唔習慣
- ✓ 騰出時間加入溫習、運動等唔同元素嘅活動
- ✓ 每日都有「熄機」時間，完全唔受電子產品干擾
(唔好放佢睇自己身邊，見到好難抗拒架！)

參考返

4. 我的時間表

大家可以按自己嘅目標及需要，訂立時間表



學習篇

就黎要返學，
你有冇依啲想法呀？

啲野唔識
唔知點問

點揀科

冇上 ZOOM
點算好

未做晒
功課



擔心要
重讀

上學期
成績唔好

擔心
考試

高中課程
好難追



比啲堅持，依家準備都未遲！



計劃好：訂立每日溫習範圍



分配好：縮短用手機、電腦嘅時間



食得好：準備豐富早餐



環境好：減低環境影響

找個安靜，不被打擾嘅地方溫習



抖得好：適當嘅休息時間



參考：<https://www.managertoday.com.tw/articles/view/53679>

康乃爾筆記法：把筆記本分三塊，思考就會變聰明！

STEP BY STEP

做法

- 步驟 1 聽講內容寫在筆記欄 (A 空間)。不必逐字聽寫，只要掌握整體方向就好。
- 步驟 2 將重點 (重複多次的詞彙或強調的語句) 以關鍵字、短標題的形式，寫到整理欄 (B 空間)。
- 步驟 3 用自己的話重述要點，把吸收、消化後的想法和要採取的行動，寫入摘要欄 (C 空間)。



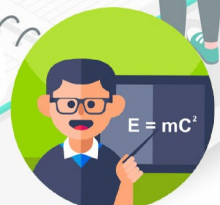
資料來源：
經理人月刊2016.12號

 學習清單：列出唔明嘅內容，復課之後問返清楚

網上平台：溫返 google classroom 上面嘅重點先

 善用筆記：整理好筆記，睇返學左啲也，方便之後溫返

費曼學習法：溫書嗰時想像自己係老師，要向同學講解知識，記低解釋唔順暢嘅地方，試下再梳理清楚，仲可以用圖表或者圖像去鞏固呢啲知識



復課前，睇下做咗未！

To do list

- ✓ 調整好生理時鐘
 - ! 按時起床
 - ! 準時馴覺
 - ! 按時溫習
 - ! 適量運動
 - ! 縮短用手機 / 電腦的時間
- ✓ 準備好夏季校服
- ✓ 整潔的儀容
 - ! 頭髮
 - ! 指甲
- ✓ 執好書包
 - ! 課本
 - ! 筆記
 - ! 文具（計數機呀！）
- ✓ 防疫包
 - ! 每天 2 個口罩
 - ! 搓手液
 - ! 消毒濕紙巾
 - ! 其他：_____

開學見！

學校社工聯絡電話：



基督教香港信義會學校社會工作組

電話:2665 2255



基督教香港信義會天水圍青少年綜合服務中心

電話:2446 2023



基督教香港信義會屯門青少年綜合服務中心

電話:2462 1700



基督教香港信義會太和青少年綜合服務中心

電話:2650 8807



基督教香港信義會尚德青少年綜合服務中心

電話:2178 3118



基督教香港信義會北區青少年綜合服務中心

電話:2673 2120