

就復課為學生提供的情緒支援

- 面對 2019 冠狀病毒病在本港持續出現，學生難免會感到擔心、焦慮或恐懼。再者，學生在這段期間不用上學、減少社交活動和外出的機會，生活規律受到影響，部份學生容易產生負面情緒和精神壓力。我們建議教師參考以下的方法，協助學生處理因疫情可能產生的情緒和重新投入校園生活。

復課前的準備

- 教師在停課期間應與學生和家長**保持溝通**，表達關心，鼓勵他們多關注自己的身心健康；並提供聯絡方法以便他們在有需要時尋求協助。
- 面對當前多種的不確定因素（如疫情的發展、復課安排），學生或會感到無助和忐忑不安。教師可協助學生**把注意力放在可掌控的事情上**（如採取理性的行動面對疫情和減低感染病毒的風險、透過安全的渠道與親友保持聯絡，互相關心、保持規律地作息、飲食、休閒和學習）。
- 如懷疑學生受到嚴重或持續的情緒困擾，教師應尋求學校社工、校本教育心理學家或其他精神健康專業人士的意見，並按需要作出轉介。
- **充實有序的生活**有助穩定情緒。教師可在停課期間善用不同的教學模式、給予適量的課業和適時的回饋，以保持學生的學習動機和規律。
- 教師可向學生和家長清楚解釋學校**就復課而實施的防疫措施**（如徹底清洗及消毒校園、確保課室空氣流通），盡力使師生得到充足的保護，讓學生能更安心上學。

復課後的協助

- 學生在長時間停課後需要時間重新適應校園生活，而不穩的情緒亦可能令學生難以專注上課、完成課業和日常事務。教師應給予學生多一點的包容，並按需要**調節對他們學習和行為上的要求**。
- 當經歷了令人困擾的事情後，大部分人在適當的關心和支援下，情緒都可以慢慢地自然復原(natural recovery)。因此，教師可多一點關心學生，接納他們的感受，陪伴他們和給予肯定，

讓他們重新建立對學校的安全感和聯繫感。

- 年幼的學生一般會觀察成人的行為來調節他們對事情的反應。因此，教師應保持冷靜和正面的態度面對疫情，但同時尊重和接納學生對疫情可能會有不同的理解及感受。
- 教師可引導學生正面地理解是次疫情和經歷（如「疫情是短暫性的，總會過去」、「疫情令我們留意到以往忽略了的日常衛生措施」），並學習感恩（如「清潔工友辛勞地工作協助保持校園衛生」、「生活上有些事情並非理所當然的，我們應懷著感恩的心珍惜自己的所有」）。對於一些需要特別關注的學生（如有特殊教育需要和本身有情緒困擾的學生），教師應細心觀察他們的表現，主動關心他們的情況，加強與家長溝通，並在適當的時候提供額外的協助。
- 如學生受到嚴重或持續的情緒困擾並出現較強烈的情緒反應，如過度焦慮和驚恐，教師應及早轉介學生予學校社工、校本教育心理學家或其他專業人士接受適切的支援。

參考資料

1. 「知識、經驗與資源的整合和運用・疫情下支援有特殊教育需要的學生」函件
 - 教育局於本年 4 月初向全港學校校長和特殊教育需要統籌主任發出上述函件，鼓勵學校持續了解有特殊教育需要的學生在學習和情緒上的需要和變化，為他們提供因時制宜的支援方案，並加強關注整體學生的精神健康。函件附有政府部門及其他機構提供的精神健康資訊和專業支援服務供學校參考，以照顧有精神健康需要的學生。
2. 心理教育短片－疫流停課・不停「愛」
 - 上述短片以深入淺出的方法向教師和家長闡釋學生和子女面對一連串壓力事件時可能產生的情緒反應，以及如何協助他們保持心理健康和正面迎接復課。教育局自四月底起連續五個星期，每週上載兩集短片至「教育局 YouTube 頻道」(<https://www.youtube.com/user/edbgovhk>)。