

S.K.H. ST THOMAS'

2022-23年度 校長的話【1-2月】 《全日制上課家長錦囊》



各位親愛的家長及同學：

多馬將於2月1日(三)恢復全日制上課，學校全體教職員在各方面及學生適應作調節及安排，相信各位家長亦正為子女適應全日制上課作不同的準備。為此，校長及訓育組為大家預備了《適應全日面學習小錦囊》，讓大家與子女於農曆新年假期可作預備，二月回校時便可以輕鬆愉快地迎接及享受全日制的校園生活。

學生篇：協助子女適應

1 期望與溝通

面對日常生活有所轉變時，子女在學校生活、與人相處、情緒表達等都面對各式各樣的挑戰，家長宜適當調節對子女學業及學校表現期望，給予空間子女去適應。另外，亦可每天抽取10-20分鐘專注與子女溝通傾談，陪伴聆聽子女需要，並向子女表達愛與關心，培養良好親子關係。

2 時間管理

全日復課後，下午處理子女功課的時間，預計將會有所減少。家長可預先在時間管理上與子女協商，按需要增減課後活動，以協助子女適應全日面授課生活。

3 午膳訓練

由於初小學生未嘗試過在校午膳，高小學生在校午膳的經驗亦已相隔甚久，要習慣在校午膳對小學生的確是一項挑戰。學生在校午膳時需於限時內完成用餐、妥善管理好自己的餐具以及處理衛生問題。家長可先在家與子女進行模擬在校午膳訓練，以協助子女提升自理能力。

家長篇：愛子女也要愛自己

1 保持健康身體

日常照顧子女上學及生活，已消耗家長不少時間和精力。在子女上學期間，不妨聽聽音樂，多做伸展運動或外出散步，建立健康的生活習慣。

2 調整生活節奏

子女全日制上課後，家長有更充裕的個人時間，可重新為自己規劃及調整家務、工作、休息、運動、娛樂等時間，多安排自己喜歡的活動，為自己打打氣，注滿能量。

3 正向情緒管理

子女全日制上課後，相信家長感受最大的壓力一定是感到只有很少的時間跟子女溫習和跟進功課。家長在忙碌中，要嘗試感受及接納自己的情緒，並以適合自己的方式舒緩壓力。此外，最重要是建立子女良好的習慣，指導子女每完成一項功課便自行檢查及剔手冊，子女做功課時減少干擾以提升專注度，更要適當及適時監管及放手，以小目標及分成小部分，檢查及指導子女完成家課及溫習，多正面鼓勵及欣賞子女付出的努力及進步。

2023

最後，這兩年疫情期間，學校家教會與聖雅各福群會合作舉辦「家校齊家教」家長教育獎勵計劃，邀請社工及專家為家長提供優質的親職及管教等教育活動。此外，學校在局方放寬防疫措施後，希望讓家長逐步參與學校活動及義工工作，以體驗孩子在學校的生活和學習情況。學校十分鼓勵各位家長踴躍參與及支持學校推行的家長教育及不同的家校活動，期待下學期的「家校齊家教」家長教育活動可以跟各位家長見面。

祝各位聖公會聖多馬小學家長及學生：

兔年吉祥, 身體健康, 學業進步, 工作順心, 喜樂平安, 主恩滿滿!



聖公會聖多馬小學全體教職員敬賀
春, 2023

感謝多馬家長們的支持

