

K3 復課小錦囊

教育局宣佈幼稚園K3將於6月15日復課。對於停課已久的幼兒來說，重新投入校園是需要一些時間適應。這份小錦囊提供由復課前半個月開始作準備的小點子，讓家長及幼兒按部就班一起準備復課，輕鬆上學去。

復課前半個月之準備

目的：協助幼兒在身、心及認知上有充足時間準備復課



★ 倒數日曆

家長可利用日曆與幼兒一起倒數上學的日子，例如鼓勵幼兒用自己喜歡的顏色筆，每天在日曆上打「X」，代表距離復課又近一天了。

★ 準備物資

與幼兒一起準備上學用品，如刨鉛筆、整理書包、清洗毛巾盒及清潔用品等。

★ 調整作息

停課期間，幼兒的作息可能會與平日上學時不同。因此，家長需要提前調整幼兒作息。首先，家長可向幼兒解釋開學將至，需要開始調整作息。家長需因應幼兒的適應力，每次以半小時或一小時逐步調節。此外，家長也可善用數字時鐘，與幼兒共識當天的上床時間。



★ 分享點滴

家長可利用報章、相片或圖畫等，與幼兒一起回顧停課間的點滴，彼此分享感受，或可嘗試共同製作剪報或紀念冊，以記錄停課間的生活轉變及趣事，為是次疫情而停課的日子作總結，以助幼兒收拾心情，準備復課。

★預告轉變

家長可預先與幼兒清楚解釋學校就復課而實施防疫措施，如課堂時間及座位安排會有所調整，以提高幼兒對復課後之措施的適應性。

★聽孩子心

復課對於停課已久的幼兒來說，是個大的轉變。面對轉變，幼兒可能會出現不同的情緒，家長可多用開放式問題關心幼兒，或利用與開學主題有關的繪本作引導，了解他們對復課的感受及想法，再作適當的疏導。

★自理訓練

停課期間，家長可給予幼兒多些訓練及鞏固自理能力的機會，如抹鼻水及戴口罩等，讓他們學習自我照顧，以培養幼兒的獨立性及提高他們的衛生意識，有助減低復課後傳染病感染的風險。

復課前一天準備

- 目的：1. 助幼兒收拾心情，準備上學
2. 提升幼兒對翌日上學的動機



▲準備早餐

家長可預先詢問幼兒復課第一天想吃甚麼早餐，如情況許可，也可一起準備和選購早餐材料。透過讓幼兒期待翌日的早餐，提升上學的動力。

▲綵排日程

家長可在幼兒情緒較穩定的時候，與他們一起重溫早上或上學前的流程，並預練1-2次，可協助幼兒重拾上學的節奏。

「雅雯，媽媽考考你，明天你就要上學了，早上梳洗後，接著要做什麼事？
(待孩子回應後。) ……接著呢？答得很好！我們現在一起預練一次吧。」

▲整理物資

利用檢查表(checklist)，與幼兒一起收拾書包、檢查上課物品、整理校服等。另外，與幼兒整理清潔用品時，亦可考考幼兒能否正確地使用個人清潔用品，如正確的戴口罩方法等。

首日上學前之準備

目的：協助幼兒放鬆，紓緩上學的焦慮感

預留時間

預留充裕的準備時間(對於讀上午班的幼兒尤其重要，因可能會遇到賴床的情況)，讓幼兒有空間自我調節及適應轉變。



練習交流

在上學途中，與幼兒一起重溫社交技巧，如基本的社交禮儀，可協助幼兒更快重投社交環境。

「綺伶，我們快將會與老師和同學見面了，當我們見到老師時，第一件要做的事是……？」



發掘美好

上學途中，與幼兒一起留意周遭環境有趣的事物，讓他們可以放鬆心情和適應疫情下周遭的轉變。

溫柔道別

當抵達校門時，盡量用溫柔且堅定的態度與幼兒說再見，因為家長與幼兒分離時愈多拉扯，雙方就會愈不捨。另外，家長亦可預告下課時的接送安排，讓幼兒感到安心。

首日放學準備

目的：了解幼兒第一天上學的感覺，並作出適時及適切的回應

預先到達

家長準時到達校園接送，會令幼兒有安全感，讓幼兒明白家長是可信賴的；有了信任，幼兒才會把上學的情緒告訴給家長。

準備小吃

家長可預先準備少許健康茶點予幼兒回到家後立即享用，適量的食物可為幼兒「充電」，同時亦能讓幼兒感受到家長的支持及關懷。

聽孩子心

建議利用開放式問題引導幼兒自由分享所見所聞，並耐心聆聽及回應幼兒的情緒與想法。

「今日在學校遇到什麼趣事呢？跟朋友玩了什麼遊戲？可以與爸爸分享一下嗎？」

與校溝通

接送時，可向老師了解幼兒在校的表現及情況，了解幼兒的適應狀態，再作調節和跟進。

個人清潔用品準備

家長可參考以下清單，為幼兒準備所需的清潔用品：

手帕	<input type="checkbox"/>
替換的口罩 (最少1個)	<input type="checkbox"/>
消毒濕紙巾	<input type="checkbox"/>
包裝紙巾	<input type="checkbox"/>



家長小貼士：幼兒即將復課，可能會面對不同挑戰，家長保持平靜及正面態度，與幼兒一起期待復課，對減低幼兒上學的焦慮是很有幫助的！另外，在過程中，幼兒有做得好的地方記得要適時稱讚喔！

如對幼兒復課適應有任何疑問，歡迎與駐校社工查詢。

想了解更多正向管教、育兒資訊、在家共「童」玩的活動及社區資源，請掃描右邊QR Code 到Kids We Love「共童愛」幼稚園社工服務計劃Facebook專頁先睹為快吧！



聖雅各福群會 「共童愛」幼稚園社工服務計劃

地址：香港灣仔石水渠街85號5樓南翼

電話：2831 3208

電郵：ppioffice@sjs.org.hk

網址：<http://www.sjs.org.hk>

撰寫：林燕霞姑娘、許媛媛姑娘、陳 玫姑娘、譚穎詩姑娘、羅佩儀姑娘、莫雪貞姑娘

編輯：陳 玫姑娘、羅佩儀姑娘