



香港佛教聯合會及大光園有限公司主辦
佛教大光慈航中學
 Buddhist Tai Kwong Chi Hong College

第 **20** 期
 2020-21年度

學習通

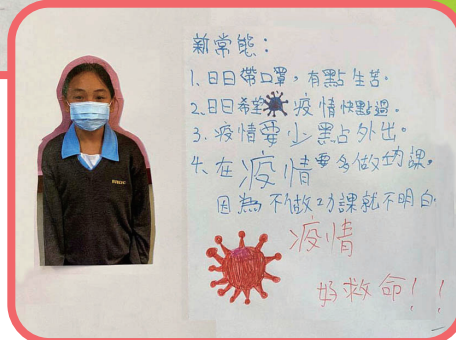
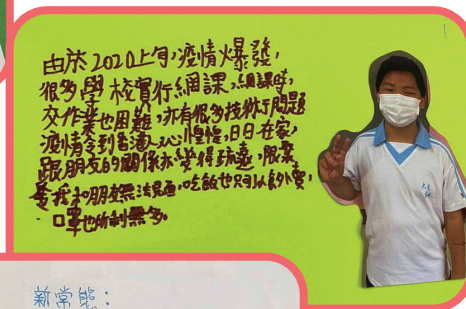
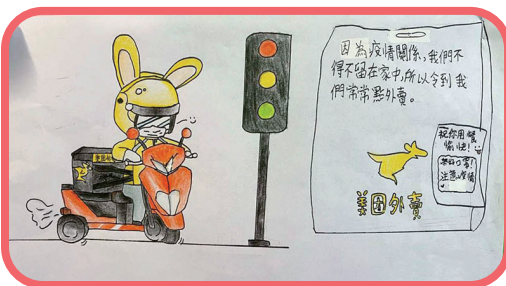
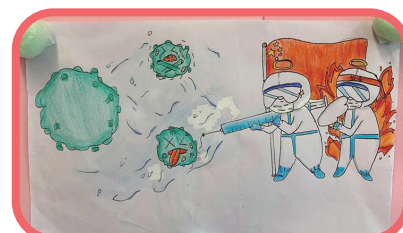
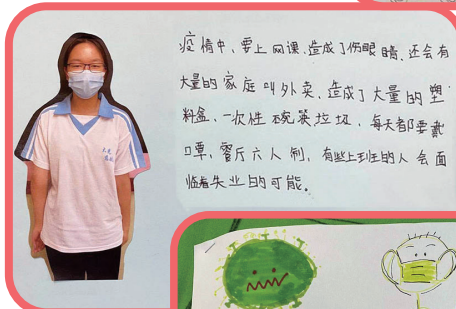
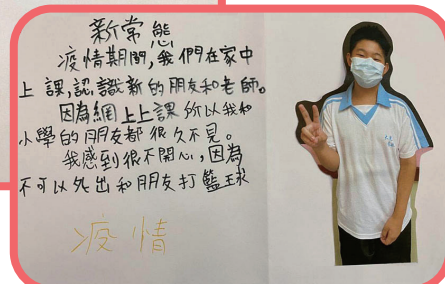
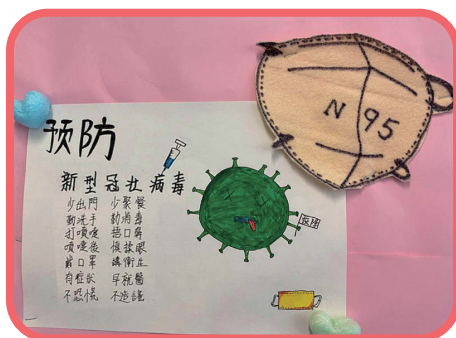
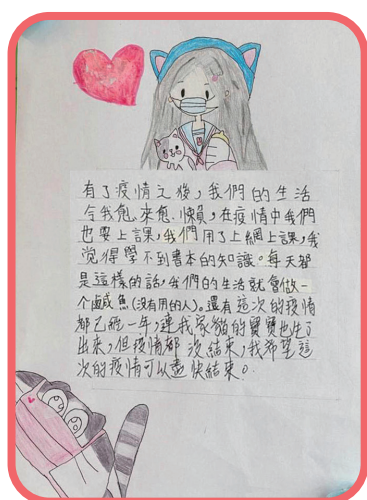


編者的話

《疫情下新常態》

2019冠狀病毒病出現，為全球帶來警號。疫情不斷在變，學校改以網課進行各項學習活動，同時提高校園衛生防疫措施，靈活應變，共同抗疫。今期我們以《疫情下新常態》介紹校內衛生措施，以及學生以不同方式展示疫情下的新常態。此外，我們日常生活中廣泛使用數碼屏幕設備，需要好好保護靈魂之窗，適時休息，最為重要。在新一年，衷心祝願大家身體健康，齊心抗疫。

學生眼中的新常態



校網



本刊物

學校方面



校園必須佩戴口罩



校門設有溫度探測器
量度進出校園者體溫

校內設有專屬
垃圾箱棄置口罩



個別學習計劃會議 (IEP)



因疫情關係，家長可選擇到校
或以視像方式進行 IEP 會議。



視像方式可為我們靈活安排會議，家長們可減省乘車到校時間，輕鬆在網上進行會議；我們亦可與跨境家長以視像通訊，了解學生近況，互相慰問。可見疫情下亦可全面照顧跨境生的學習及成長需要。

陳健樂老師

教師發展日《認識精神健康與學生一起走過 2020》

由香港佛教聯合會教育心理學家張綺冰姑娘講解學生精神健康需要，調查顯示，疫情下學生壓力倍增，既擔心學習進度，亦害怕受感染而出現焦慮徵狀，因此張姑娘藉是次講座，讓老師掌握如何辨識學生的異常狀況，及早介入，協助緩解困憂。此外，香港青年協會社工羅熾英姑娘以畢業生家長身份分享老師對學生的正面影響，她的兒子在老師循循善誘的教誨下，確立人生目標，堅毅向前，更不忘感謝師長的悉心教導和叮嚀，為老師打氣。



《星級成長路》健樂大使小組

小組以遊戲及藝術等多元手法為學生建立健康生活概念，發展多元潛能，提升自信心和情緒管理能力。

自我認識

情緒管理

朋輩相處

毒品認知

拒絕技巧

理財之道



我學習到各項理財技巧，量入為出，應買則買，不可隨意胡亂花費。而且，我明白到自己遇上不同情況，會經歷不同情緒，遇上負面情緒時，我要先冷靜，回看自己當時的情緒反應，三思而後行。我會給小組 9 分。

張同學

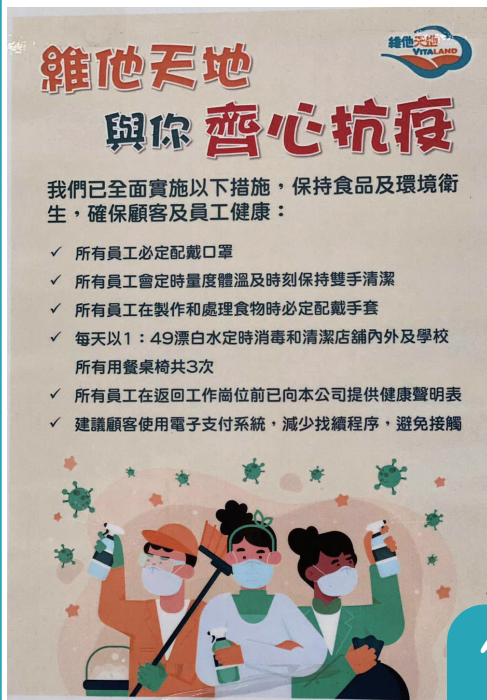


在小組中，我明白如何做一個精明的消費者，「需要」和「想要」的分別，適當運用金錢。我更開心與相熟同學一起參與這個小組，大家互動學習，彼此鼓勵，十分愉快。我會給小組 10 分。

陳同學



為有需要的學生
安排在校網課



小食部安排隔板，
讓大家安心進食

- 一、切勿共用餐具，切勿共享食物及飲品。
- 二、摘下口罩進食時不應交談。
- 三、摘下的口罩應放好。
- 四、與其他人保持距離。
- 五、進食後立即戴上口罩。

清晰指引，保障大家健康



學生及家長方面

眼睛

香港醫護聯盟發起的非牟利組織「近視童行」，於8月進行一項「疫情下兒童近視趨勢調查」。

調查結果發現在疫情下學校停課期間，8成多兒童平均每天使用電腦或手機超過3個小時，其中超過2成更每天使用電腦或手機超過6個小時。8成小朋友減少了戶外運動時間；有近視的小朋友之中，逾56%今年內近視度數有所增加。

雖然有超過96%受訪者擔心小朋友變「四眼仔」，但只有22.6%曾使用各種方法預防及控制小朋友的近視加深。

眼科專科醫生鍾震宇解釋，父母若同是近視人士，其子女近視比例高達45%。600度以上近視屬深近視，增加患眼部併發症的風險，其中患青光眼、白內障、視網膜及失明的風險可分別高出2至4倍，提醒家長注意子女眼部健康。

眼科專科醫生譚德祐建議預防近視加深的方法，包括每周10小時以上戶外活動，「一天最好有2小時在戶外」，可使近視發生率降低1成以上。

資料來源：2020年9月17日 經濟日報



調查指 57% 學生近視加深
學童平均每天網課 3 小時以上



護眼小貼士

- 1 避免長時間使用眼睛，遵循「20-20-20」規則：每20分鐘便休息20秒及觀看20呎遠的地方
- 2 避免近距離使用眼睛：閱讀時保持最少30厘米距離；使用電腦時距離50至60厘米
- 3 避免不當使用眼睛：注意閱讀時的姿勢，避免趴着或躺着；不要在黑暗環境下閱讀及使用電子熒幕
- 4 早睡早起、經常攝取含有維生素A豐富的食物，如胡蘿蔔、番茄，及深綠色、深黃色蔬菜例如菠菜
- 5 及早且定期接受眼科檢查

資料來源：眼科專科醫生譚德祐

情緒

香港小童群益會調查發現，疫情期間約八成兒童精神狀況健康，惟約四成受訪家長的情緒及精神健康狀況達「需關注水平」，有三成家長認為親子衝突比疫情前多，原因要經常叫子女學習或做功課及因子女常用手機。小童群益會總幹事陳健雄表示，家長在疫情期間擔心疫情、經濟狀況，復工復課亦令家長感壓力，籲家長關注自己精神健康，而復課時間表與以往不同，要多與子女協調。

有三成家長認為親子衝突比疫情前多，原因要經常叫子女學習或做功課及因子女常用手機。小童群益會總幹事陳健雄表示，家長在疫情期間擔心疫情、經濟狀況，復工復課亦令家長感壓力，籲家長關注自己精神健康，而復課時間表與以往不同，要多與子女協調。

資料來源：2020年5月27日 明報健康網



抗疫下的為人父母

在家工作和照顧孩子真是不容易。如家長多給孩子正面的指引，讚賞孩子的良好行為，孩子便會較容易合作

直接指出你希望孩子做到的事

用正面的語言來告訴孩子應該做什麼

- 「不要把地方弄得亂七八糟」 → 「請把你的衣服收拾好」
- 「不准再打機」 → 「不如暫停一下，休息完再玩」
- 「當我講電話的時候不要大叫」 → 「請保持安靜15分鐘」

讚賞孩子良好的表現

留意孩子的好行為，讚賞他們做得好的地方

- 「我留意到你在吃飯前有洗手，這是一個好習慣！」
- 「你能夠保持書桌整潔，做得很好！」



幫助孩子與外界保持聯繫

- 鼓勵孩子與親友保持聯繫，例如透過視像通話

- 鼓勵青少年和朋友透過電話或社交媒體維持社交接觸



二零二零年四月



抗疫減壓法

先好好照顧自己，才能照顧孩子

尋求支援

- 透過社交媒體、電話或視訊與家人及朋友保持聯繫
- 向一些可以信任的人傾訴
- 與其他家庭成員輪流照顧孩子



獲取正確資訊

- 留意疫情發展的同時，也要避免接收過量的資訊
- 只從可靠的渠道獲取資訊，避免被不實的報道影響情緒



適時休息一下

- 按自己的喜好做一些輕鬆的活動
- 避免以飲酒或藥物來紓緩負面情緒和睡眠問題



二零二零年四月

