

做好復課準備（家長篇）

文：教育局氹仔教育活動中心

配合新型冠狀病毒肺炎的防疫工作，教育暨青年局於農曆年假後宣布本澳非高等教育學校停課。這一停，已經三個月了。在5月4日高中終於可以復課，緊接的是初中小學，渡過一個比暑假還要長的“假期”，相信子女都相當期待回到校園生活。

為確保大家上課環境的衛生，除了要於復課前進行校園清潔消毒外，學校亦要準備防疫

物資，如口罩、測溫設備、消毒液等，老師們亦要準備復課後的各項工作，在復課前的日子，學校教職員工忙得不可開交。

在家學習的小朋友，三個月的“假期”，要重新投入校園生活，生理時鐘當然要調整，不管是即將回到校園的哥哥姐姐，還是未知復課日期的弟弟妹妹，家長都要和子女商討，為復課做好準備。

充足睡眠	重新規劃每天的作息時間，調整子女有早睡早起的生活規律。
均衡飲食	疫情期間大家會因為緊張而食無定時，飲食均衡才能為健康打好基礎。
適量運動	運動可以增強抵抗力，對抗病毒入侵，有助排解不安情緒。
個人衛生	勤洗手、戴口罩，每天要測量體溫，注意個人清潔衛生。

學校復課，子女確實需要一段時間的適應，家長除了要為復課規劃時間表，亦要和子女們一同執行，與子女一起溫習，幫助他們調整上

課心情，家長要和學校、老師保持緊密聯繫，以配合學校各項防疫安排。