

COOLMINDS

講嚟聽吓!

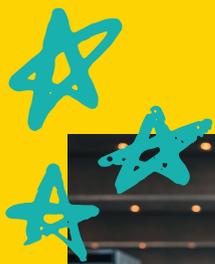
青年手冊

重返校園

感謝Sasha O, Anna Wu, Teresa Chiu, May Leung 我們的義工翻譯員，為我們翻譯這本手冊!

幫幫我！

我終於復課了...



新型冠狀病毒疫情在短短時間內，為我們的日常生活帶來許多變化。對很多人來說，疫情讓他們產生恐懼、孤立及焦慮感。我們在「[青年在疫情爆發期間：保持身心健康手冊](#)」亦有略述以上的情緒。

雖然疫情緩和，但復課卻會為我們的日常生活帶來另一種變化，而我們可能需要一段時間適應。此小冊子的主要目的是幫助香港的青年應付因疫情而停課後重返校園所面對的問題。如果你現時的情況是在準備長假或病／事假後重返校園，這本小冊子對你也會有幫助。

對復課感到緊張或憂慮可以有許多原因。

舉例說，我們可能會為要跟很久沒見的朋友重聚而感到緊張，亦會擔心自己的社交圈子是否有所變化，又或者憂慮是否已經沒有人記得自己。



我們要重新適應新的時間表，包括早起、在外面逗留更長的時間，同時不能像以前般靈活學習。



我們有可能會為錯過了的教學內容而擔心（如附有實驗的科學課或其他無法在網上學習的內容），又或者擔心老師會對自己抱有過高、不合理的期望。



你並不是
獨自承受！

香港基督教服務處（HKCS）對香港約 4,800 名中一至中五生進行的調查發現：

- 70% 學生想回校學習
- 60% 學生為能再次跟同學見面而希望復課
- 57% 學生為自己是否能夠重新適應學校而擔心
- 70% 學生擔心要追趕停課期間落下的學習進度
- 近一半學生表示感覺學習壓力增加
- 明年要準備參加文憑試的高中生壓力更大
- 70% 學生擔心自己會感染冠狀病毒病



有助適應復課的貼士

1 事先預備

- 在學校正式復課的一個星期前，先培養早睡早起的習慣。
- 為避免在半夜受到干擾，可以先關閉手機上的 Wi-Fi 功能；若不使用鬧鐘功能的話，可考慮在別的房间為電子設備充電。亦可以考慮購買價廉的鬧鐘，以減少電子設備帶來的干擾。
- 留意自己在下午或晚上的咖啡因攝取量。
- 建議青年每晚睡眠時間為 8 到 9 小時。良好睡眠質素可助提高學習成效、增強記憶力，更可以讓你在跟同學交流時精力充沛！

2 跟同伴重聚

在過去的幾個月中，你可能已經一直跟朋友在網上保持社交聯繫。不過，跟對方面對面交談、直接互動，可以幫助減少孤獨感，更可成為適應復課的動力。如果發現朋友和自己的處境及情緒相似，更可以互相鼓勵支持。

ALWAYS
THINKING
OF YOU...

3 了解自己的局限 及何時尋求協助

- 在復課的前一天，先想想如何為自己獲得適當的支援。
- 為自己提供支援的人可以包括父母、學校輔導員、老師或其他你信任並且了解自己的人。
- 列出可以為自己提供支援的資源（如要查找香港的社區機構組織名單，請[點擊此處](#)），留意自己在感到焦慮或難過時會做的事情，以及個人應對技巧。

前往我們的「復課工具包」
頁面作為起點！！



4 知道何時 及如何說不

自我價值並不是基於你犧牲自己的需求多少次去幫助、成就他人。如果你知道過往自己不喜歡某類活動，或沒有能力做某件事時，做決定前不妨先問問自己：是否真的值得參加此活動或答應做某事嗎？與其讓自己之後感到內疚或沮喪，不如及早說不。知道何時以及如何說不，不僅讓自己對情況感到有所掌控、自在，還有助自己克服被拒絕的恐懼。



拒絕別人的要求並不是無禮、自私或不友善的表現，你更無需道歉或提出容易被他人接受的解釋。拒絕時記得保持禮貌，例如：

「謝謝你的邀請，但我不能/不想。」

在一段長時間後返回校園可能會產生很大壓力，因為你可能會覺得自己要付出更大的努力去取悅他人。你亦可能因為有一段時間沒有見朋友了，而覺得需要答應一切事情，也覺得朋友預期你會配合。不過，如果有人要求你做自己不樂意做的事情，請記得你是有權拒絕的。

5 不要對自己太苛刻

在過去的幾個月中，你花了很多時間進行遙距學習，要回到全日制的上課模式可能會令人難以適應。就像你要提前做好身體準備一樣，**提前做好心理準備同樣重要！**記住要給自己時間去適應重返學校的生活，並嘉許自己在這段時間的努力。反思一下你在此過程中成長了多少也能夠為你帶來鼓舞。

當Coolminds團隊請學生列出自己留在家中學習的得著時，他們的回應包括：

學習成為一個更具獨立思想的人
建立更好的時間管理技巧
感覺得到更好的休息
有更多與家人相處的時間

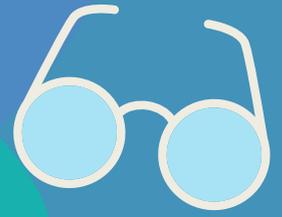
6 設立實際的期望

學校自停課以來已經長達5個月了。即使學校已陸續復課，暑假也快將開始。因此為這未來2-3個月可完成的工作設定實際的目標和期望很重要。

- 設定一些可以實現的目標，這些目標將幫助你對自己的方向和對未來的展望有清晰的了解。
- 這可以幫助舒緩這段時間的壓力和任何不必要的緊張。
- 與你的老師溝通，減少返校帶來的困擾。



自我反思日記： 翻閱回憶...



我意會到和慶幸自己在過去的幾個月中處理了很多事情。我為自己在停課期間克服了以下的事情感到自豪：



在這段休息時間裡，我有什麼正面的經歷？

我對復課有什麼期望呢？



SMART 目標定立法

Specific 明確目標 - 目標具體明確嗎？

Measurable 可衡量進度 - 你可以量度你的進度嗎？

Achievable 適合難度 - 如果目標太困難或太容易實現，那很難保持動力

Relevant 相關付出 - 你可否確認對目標有相應的付出？

Time limit 時間限制 - 請確保設下現實的時限

我的目標：

個人：

友誼：

學業：

復課工具包

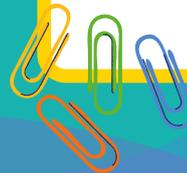
什麼令我對復課產生**焦慮和恐懼**?

當我煩惱時，該如何**使自己感覺好些**?



我在學校可以尋求**這些人**的支持

我在校內感到**安心**的地方



當我感到 (以下情緒) 時，我留意到自己會...



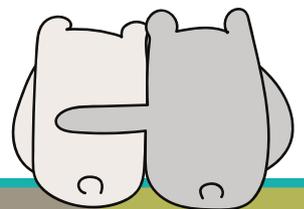
a) 焦慮

b) 悲傷

c) 有壓力

當我感受到這些情緒時，**其他人**留意到我有**哪些反應**？

他們能做些甚麼**讓我感覺更好**？



緊急支援

如果你正經歷嚴重負面情緒或創傷而影響日常生活，你可向不同機構尋求協助。請不要忘記你**無需獨自面對難關**。

如需緊急支援，請聯繫：

緊急熱線：999

撒瑪利亞會 24 小時熱線電話（多種語言）：(852) 2896 0000

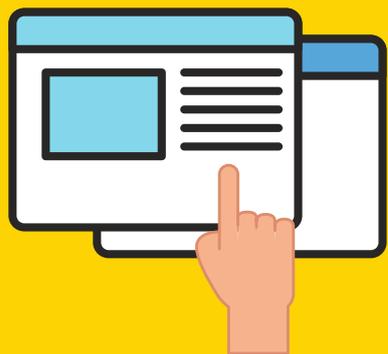
香港撒瑪利亞防止自殺會 24 小時熱線（廣東話）：(852) 2389 2222

生命熱線 24 小時熱線（廣東話）：(852) 2382 0000

「Open 嘢」 24 小時網上情緒支援平台（中文／英語）：www.openup.hk

更多支援服務：<https://www.coolmindshk.com/zh/emergency-hotlines-hk/>

更多非緊急支援服務：<https://www.coolmindshk.com/zh/service-directory-hk/>



資源

www.coolmindshk.com

IG: @coolminds.hk

FB: @coolmindshongkong

有關更多青年心理健康信息及資源，請瀏覽 Coolminds 網站。透過 Coolminds 網站你可以了解更多有關我們將為家長，教師及學生舉辦的活動及工作坊的資料，同時可以閱讀由香港青年撰寫的文章及故事。



聯絡我們

有疑問？

在此提問或電郵

至 hello@coolmindshk.com

想了解更多？

瀏覽我們的 [‘常見問題’ 專頁](#)



項目由以下機構合辦：

