



暑假結束後，子女要再重新適應上學的節奏，
面對不同的轉變和各種挑戰，難免會感到有壓力。
家長需要多留意子女在新學年前後的情緒，
以及觀察他們是否適應，多向他們表達關愛。
家長可參考以下4R的方式，去協助子女適應新學年。

Rest 休息



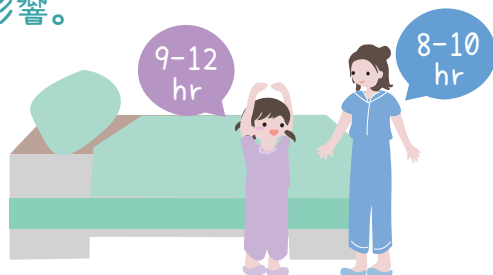
良好的睡眠習慣，有助保持身體及精神健康，和促進學業表現。



充足的深度睡眠有助加強學習，將日間學習內容從短期記憶轉化為長期記憶，可以鞏固已學的知識。



長期睡眠不足會對大腦神經網絡的建立及整體身心發展帶來不良的影響。



一般而言，小學生每晚需要9至12小時的睡眠；而中學生則需要8至10小時睡眠。

家長宜



- 開學前一星期協助子女建立常規，逐步調節生理時鐘，確保子女有充足而規律的睡眠來迎接開學。
- 家長亦以身作則，作息定時，營造良好的睡眠環境，並留意子女的睡眠質素。
- 即使在週末也鼓勵子女於固定時間上床睡覺和起床

助眠小貼士



營造有利睡眠的環境

- ✓ 溫度適中，感覺舒服，如可試18度室溫
- ✓ 睡覺時關掉電燈，保持睡房黑暗
- ✓ 避免在床上溫習



建立日間常規

- ✓ 即使在假期，也要作息定時以穩定生理節奏，有助入睡
- ✓ 做約30分鐘的帶氧運動
- ✓ 溫習至疲倦時可以小睡片刻（如下午3時前20分鐘），但要避免太長的午睡時間
- ✓ 早上或黃昏時曬30分鐘太陽



建立良好睡眠習慣

- ✓ 睡前宜做些有助入睡的活動，如聽輕音樂、漸進式肌肉鬆弛練習等
- ✓ 睡前1小時，避免使用會發出光線的電子產品
- ✓ 睡前避免大吃大喝或餓着肚子

Relaxation 放鬆

每天適時放鬆，有助紓緩情緒，減低壓力水平。



父母可視乎子女的喜好，給予子女自由的時間，讓子女選擇做自己喜歡的餘暇活動來放鬆。



放鬆有助減低腦袋需要長時間專注處理外界訊息的負荷，讓腦袋有足夠的空間處理和整合他們的不同的經歷、情緒和記憶。

家長可運用以下的資源，陪伴和幫助子女透過靜觀來減壓，好好照顧自己。

- 暑假過後，依然每天預留時間讓子女參與餘暇活動或適當的帶氧運動，讓子女可以在課餘輕鬆一下。
- 父母可與子女尋找適合他們的餘暇活動，並嘗試持久地維持該興趣。進行感興趣、有助提升正向情緒、與人聯繫或可實踐正面價值觀的活動都有助放鬆。
- 即使在週末也鼓勵子女於固定時間上床睡覺和起床

家長宜



感興趣或提升正向情緒的活動	與人聯繫	實踐正面價值觀
做運動	相約朋友聚餐	做一件幫助人的事
買一樣小禮物給自己	認識新朋友	堅持完成一件事
享受美食	參與團體活動	協助老師/朋友完成工作
穿一件喜歡的衣服	與朋友分享心事	跟一位朋友或家人表達感謝
看喜愛的小說	發送短訊關心家人朋友	參與義工服務
執拾房間	寫一張卡片給朋友	對人友善
露營、行山	打電話給一位老朋友	鼓勵自己/他人
繪畫	給家人朋友一個驚喜	幫助身邊認識或不認識的別人



「樂天心澄」靜觀伸展



「樂天心澄」靜觀呼吸

Relationship 人際關係



家庭關係是眾多人際關係的基礎。在成長中，良好的親子關係和家長的關懷，可為子女的精神健康帶來長久的正面影響。

- 在開學前，多留意子女對開學的想法或擔心，關心及同理子女的感受，多陪伴他們
- 在開學初期，多抽時間陪伴子女，多聆聽和了解子女在新學年的生活點滴，例如與老師和同學之間的相處等
- 與子女傾談時，積極聆聽他們的意見及觀點，鼓勵他們表達想法和感受，不加批評，並與子女保持情感上的聯繫
- 與子女共同參與餘暇活動，例如一起參與桌上遊戲、看電影、教會或義工活動等，享受親子時光

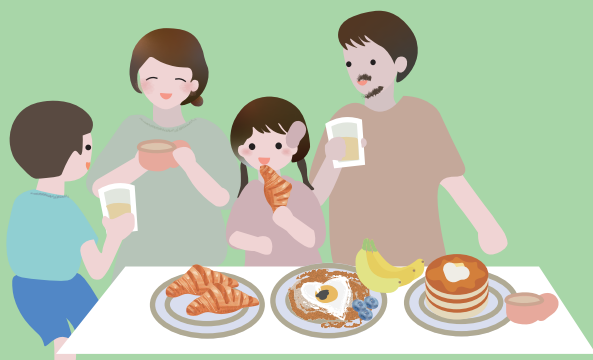
家長宜



壓力處理我有計



小朋友傾下偈 -
小學生活喜與憂



Resilience 抗逆力



抗逆力是適應逆境的能力，是從困境中“回彈”的意思。
抗逆力不是與生俱來的，而是可以學習和發展的能力。
建議家長由培養成長型思維開始，協助子女逐漸建立抗逆力。

人有兩種思維模式：



強調天賦是固定的，
孩子的可能性因而被
局限

固定型思維



強調能力可透過後天
努力或策略改變，
孩子的可塑性得以發展

成長型思維

令孩子較有
韌力面對挑戰

宜

錯誤並不可怕，是個學習機會。

新學年遇到的新同學同埋老師，啱啱識
可能未必相處得咁順利，都好正常，反
而可以練習下同唔同嘅人相處㗎。

透過建設性評語，協助調整方法策略，
令孩子知道自己能繼續進步。

今年咁多新同學，你只係需要啲時間同佢
熟落㗎，我見你小息都有留意同學做乜，幾
好㗎！下次又可以試下主動同佢哋打招呼
㗎。你會想同佢哋講啲咩呀？

似乎啲同學唔係好鍾意你將佢哋嘅秘密周
圍講。下次你會有咩唔同嘅做法？

透過身教，示範嘗試一項新活動，着意
在過程中學到什麼，並與孩子分享想法

今次我學㗎/ 領會㗎...

忌

犯錯是可怕的，會顯得
我孩子能力低。

你同陌生人講嘢講多錯
多，你係學校唔好出咁
多聲！

對天賦的讚美或批評

你好醒呀！老師未教都識！
開學無難度啦！

咁怕醜！冇鬼用！

在意以結果證明自己的能力，
不願意嘗試新事物。

- 在開學前，父母宜協助子女訂立合理的期望、計劃和施行方法，循循善誘，協助他們提升對自己能力的信心
- 加強子女處理開學前後的情緒和衝動的能力，有需要時尋求幫助



適應轉變你可以



靈活應變可做到