家福會
HKFWS

抗疫相處小貼士

抗疫期間，家長和子女多了時間「同一屋簷下」，彼此在相處上或許會多了磨擦。我們一班家福會的社工，結集了這段抗疫期間，與不同家長和同學探討過的問題，嘗試為大家提供一些可行建議。

兄弟姊妹紛爭

天天在家，
如何釋放情緒？

如何維持
學習動機？

機不離手

作息混亂

家長篇

家福會
HKFWS

天天在家，如何釋放情緒？

外面太多病菌，我不想讓子女外出，但他在家很 **鬱悶**，如何是好呢？

家長可以與子女一起製造 **親子時間**，例如：一同在YouTube頻道上學習製作甜品或好吃的東西。只要一同參與，事情總是使人快樂的。

家福會
HKFWS

停課不停學，如何維持學習動機？

每晚放工回來都只看見子女在打遊戲機！從來沒看到他溫習或做功課，每天都很晚起床，如何是好？

於長假期及停課期間，很多同學都改變了原有的 生活習慣 。

家長可與班主任多一些 溝通 ，嘗試了解子女網上學習的時間表，以協助他們完成課業。同一時間，也需要給他們一些與同學網上交流及輕鬆的時間，一步一步協助他們回復有 節制 及 秩序 的生活。

家福會
HKFWS

兄弟姊妹紛爭，如何減少？

兄弟姊妹之間不是應該相親相愛嗎？每天看著他們 吵架，真的很火🔥
大的不讓小，小的無故惹怒大。
面對他們的紛爭，我可以怎樣？

作為父母，看到兄弟姊妹間為著大小事情爭執，真不是味兒。對於已有自己想法的 年青人 來說，家長更加 有理說不清。

遇上兄弟姊妹間的紛爭，家長可以嘗試穩定他們的 情緒。先不要談論誰對誰錯，只需明白他們的感受，聆聽 他們的想法。再請他們自行商討處理問題的方法，從中訓練他們的 解難能力 。

家福會
HKFWS

不能外出，機不離手

停課後，只見子女每天在家看著 手機。每次問他在做甚麼，他都說在網上學習。我真的不太相信呢，可以怎麼辦？

明白家長會很擔心子女的自我控制能力 。停課的日子，子女因無所事事，常以瀏覽 網絡資訊 消磨時間。年青人習慣社交、尋找資源、學習都在網上進行，他說「網上學習」也有這個可能。

家長有任何懷疑，也記緊好好溝通，清晰表達期望，然後在當中 尋找共識，例如使用手機/電腦時間的長短、中間休息的時間、如何維持學習等。

家福會
HKFWS

不用上學，作息混亂

停課後，子女 甚麼也不做，
像個「廢青」一般，如何是好？

看著子女每天
虛渡光陰，
感覺一定不好受。

家長可以鼓勵子女定下時間表及 切實執行。
如果子女並無任何想法，則可共同訂立一、兩項短期目標，例如：每天花多少時間溫習、協助做家務等。當子女能做到時多加 欣賞 。