

學校關閉期間在家學習

幫助您的孩子在家學習

家長在遠程學習期間的責任

請採用以下方式幫助您的孩子：

- 制定例行時間表和期望目標
- 騰出一個地方給孩子學習
- 監督孩子與老師溝通
- 在每天生活開始和結束時詢問孩子的學習情況
- 在幫助孩子學習方面發揮積極作用
- 鼓勵孩子保持活躍、鍛煉身體
- 記住您的孩子在這段時間可能會感到擔心或有壓力
- 監督您的孩子花多少時間上網
- 讓孩子保持社交，但要制定他們在社交媒體上互動的規則。

學生在遠程學習期間的責任

這些責任應根據孩子的年齡進行調整：

- 制定、實行每日例行學習時間表
- 在家裡為他們騰出的既安全又舒適、安靜的地方學習
- 經常注意數碼平台和網上交流信息，留意教師的通知和反饋意見
- 誠實地盡最大努力完成作業
- 盡最大努力在規定時間內按時履行承諾
- 如果無法按時完成任務或需要額外幫助，那麼要與老師聯絡
- 在學習過程跟同學互相配合、互相幫助
- 執行教育部的下列政策：[Student use of digital devices and online services policy](#) (《關於學生使用數碼設備及網上服務的政策》)
- 如有不同需求要跟學校員工聯絡。

安排好孩子每天的計劃

您的學校應該為您的孩子提供學習時間表或功課表，包括中間休息和飲食。在中間休息時，學生必須起來走動走動。

如果您住在私人住宅中，那麼您的孩子走出去室外的花園、陽台或庭院都是安全的。

幸福感

長時間困在家裡會導致壓力和衝突。在隔離期間關心孩子的方法包括：

- 全家一起來討論有關感染的問題——了解疫情就會減輕焦慮感
- 幫助孩子回顧他們過去如何應對困難局面，讓他們堅信今後也能夠這樣做
- 提醒他們隔離不會持續很久
- 經常運動：人們公認運動能夠減輕壓力和沮喪。
- 鼓勵孩子採用電話、電郵或社交媒體（如果合適的話）與家人朋友保持聯絡。

溝通

與孩子溝通

我們鼓勵您在每天開始和結束時提出一些有關孩子學習的簡單問題，幫助他們安排好自己一天的活動。並不是所有的學生都能適應遠程學習環境。由於太獨立，或者缺乏系統安排，有些學生會感到難以適應，您的問題會有助於他們走上正軌。

與學校溝通

您必須清楚地知道學校和老師將如何跟您溝通，而且經常注意這個溝通渠道。

如果學校選擇使用數碼設備作為遠程學習計劃的一部分，那麼您務必清楚知道如何跟老師聯絡以獲得學習方面的幫助，跟誰聯絡以獲得技術方面的幫助。

對於大多數學校和家庭來說，這種情況是新情況。學校將根據反饋意見盡力不斷改進、完善，因此可能會要求您和孩子提供對系統運行方式的反饋意見。

大多數學校已經使用某種平台跟家長和學生溝通。這些現有平台應盡可能繼續使用。

與老師溝通

老師可能會在固定的時間跟學生在網上聊天或提供視頻課程；在無法使用數碼形式的情況下，他們可能會在固定的時間給您的孩子打電話。

您和孩子都必須記住，老師必須跟許多其他家庭溝通，因此跟老師溝通時必須簡短、抓住重點。在等待幫助或反饋信息時，您可能還需要提醒孩子耐心等待。

使用技術

在這種情況下，除非學校特別建議，否則家長最好不要從第三方供應商那裡購買軟件。

您的學校和教育部已經有各種各樣的軟件和設備，這些都是為了給學生提供所需要的幫助而經過專門選擇的。

- Google Apps for Education – Online Google apps。學生登錄的步驟是：
Students portal > Learning > G Suite。
- Office 365 – online Office apps。
- Microsoft Office 365 Desktop Apps：可以安裝在最多五台電腦和十個移動設備上。
請選擇“Install Office”鏈接
- 從“Bring your own device (BYOD)”軟件網站，學生還可以免費使用其他Adobe軟件。

使用數碼設備及上網

以下鏈接提供了教育部有關技術、設備和上網的政策：[Student use of digital devices and online services policy \(《關於學生使用數碼設備與網上服務的政策》\)](#)

如果使用數碼資源是您的孩子學習的一個環節，卻不大清楚怎麼做，那麼應該向上課的老師求助。

控制使用熒屏的時間

任何人上網的時間都應該有節制，但使用熒屏的時間和規則是因年齡而異的。

使用視頻的視頻會議和社交互動不計入使用熒屏的時間。

根據美國兒科學會的建議，使用熒屏的時間（不包括視頻會議）建議為：

- 2-5歲：1小時，連續使用最多30分鐘就要休息一下。
- 6歲及以上：沒有具體的時間限制，但是使用熒屏的時間不應該影響體育活動以及家庭和學校（在可能情況下）的面對面互動，而且應該保持一致。

一定要控制校外活動的時間。

行為管理

即使您的孩子在家，他們仍然需要遵循學校的行為管理政策。

為了在遠程學習期間進行協作、開展小組活動、給同學提供反饋信息，學生必須在網上溝通，在數碼世界中共同努力。您對孩子的期望以及對其行為的要求跟面對面授課的課程是一樣的。

電話口譯服務

更多信息請打電話向校長查詢。如果您需要口譯員來協助您查詢，請打電話131 450跟電話口譯服務處聯絡，要求安排說您的語言的口譯員。這項服務對您是免費的。