



## 家長通告

### 事由：因疫情持續，停課期間學生在家自習安排

敬啟者：

因應新型冠狀病毒疫情持續，特區政府宣佈全澳中、小、幼學校的開課日將繼續延遲直至另行通知，正式的復課安排，將於復課前一週作出公佈。

本校根據教青局相關指引，為關顧學生在停課期間的學習需要，做到“停課不停學”，本校將利用電子平台或網上系統指導學生在家自學，敬請密切留意學校發佈有關資訊。

在停課期間，希望學生維持良好學習習慣，合理分配每天學習時間和內容，有效規劃娛樂、學習、休息時間。同時，懇請家長協助督促學生完成居家自學內容，教導學生在這段期間建立健康的生活習慣。如非必要應避免外出活動，應儘量留在家中，以保障健康安全，合力做好防疫抗疫工作。現附上 2020 年 2 月 17 日至 21 日學生功課安排，煩請查閱背面的資料或瀏覽本校網頁(www.ricci.edu.mo)內的抗疫期間作業安排。並請於 2020 年 2 月 19 日(星期三)前填妥電子通告簽章交回為盼。

此外，本校提供四點抗疫心理健康小貼士及相關資訊供家長查閱，詳情請瀏覽本校網頁。

#### (一) 預防新型冠狀病毒—健康抗疫篇

繪本：為甚麼我們不能亂跑

<https://lx.huangqiu.com/article/3wsXvQRPRPV>

繪本：抗疫小伙伴

<https://drive.google.com/file/d/1tOuMjxdgW1Pe1lMfQv8en785IIZBKa9k/view>

#### (二) 培養健康生活方式—生活作息篇

同學篇影片：網絡成癮你要知

<https://www.youtube.com/watch?v=EgZx2KShwJw&feature=share>

家長篇影片：減低子女網絡成癮的風險，享受科技帶來的風險

<https://www.youtube.com/watch?v=7rTNaeZZW4w>

抗疫期間我們可以做甚麼？

[https://drive.google.com/file/d/1NuJS9lIOFxmVqxlgNoaznxQ7w\\_s51dRY/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1NuJS9lIOFxmVqxlgNoaznxQ7w_s51dRY/view?usp=sharing)

#### (三) 建立和諧家庭關係—家庭溝通篇

正向溝通：避免家庭困獸鬥

<https://drive.google.com/file/d/1XG5WxBC25I3JOPiR6e76F7BaleLd9uNX/view?usp=sharing>

#### (四) 尋求心理健康輔導—社會資源篇

若長期感到憂慮及恐慌，影響睡眠、飲食及工作，可尋求輔導或治療服務的協助，以減低突發事件帶來的心理影響。本校家長及學生可致電明愛學校輔導服務熱線 28535037，辦公時間星期一至五 09:00-18:00；星期六 09:00-13:00。

此致

家長先生