



疫情下的—— 你我他



“編者話

明愛學校社會工作服務電子期刊有助你了解時下年青人所面對的境況和挑戰，鼓勵你與學校社工並肩同行，啟發學生以正向動力生活，讓他們發揮潛能，建立自信，迎向挑戰。我們亦會探討家長和老師所關注的題目，讓讀者能多角度理解照顧者和支援者的感受、期盼和意見。今期我們藉著主題文章「疫情下的你、我、他」來揭示新常態下中學生生活的「危」與「機」。

期刊分為三大部分 - 第一部分是主題文章，第二部分簡介明愛學校社會工作服務中央統籌的服務，今期刊登了 IG Siesta 及「尋夢者 Dream Catcher」的活動服務，而第三部分則介紹社工為學校、學生及家長所舉辦的各項多元化活動，這些活動有助增加學生與學校的聯繫，提昇家長的管教效能，並促進學生能力感，加強他們與朋輩的溝通合作。我們透過社工的視野記錄了學生和家長成長和蛻變的點點滴滴。明愛學校社會工作服務踏入服務四十年，本著「以愛服務，締造希望」精神支援服務使用者，歡迎瀏覽以下連結，認識我們的服務章則及服務單位。

疫下疲勞

來勢洶洶的疫情令所有家長和學生經歷了不一樣的一年。

來到 2021 年，疫情經歷第四波，學生適應停課、網課及實體課的安排，而家長和老師亦須隨著轉變而調較各樣事務。不論學生、家長及老師都表示「心很累」。

老師

以往在實體課時，老師除了可用黑板，還可靈活運用 Powerpoint 簡報、音響、以至不同的工具去講課，網課時，要將不同的工具投放於網課的程式中，也是一大挑戰。

遇上疫情之後，有時會因為照顧子女而無法工作。有時想外出放鬆一下，也因為疫情而須困在家中，有壓力時放鬆不了。

以往返學的時候，總是期待快些放假，但經歷網課後，還是比較喜歡在校上課。有時候即使努力專注於網課，亦難跟上課程，問題一日一日累積，漸漸感到無力。

家長

在疫情下，與女兒的相處時間多了，加上踏進了青春期，不是家長說的就會接受，磨擦和鬥嘴也多了。

學生



我就認為在家上課較方便，又能節省交通費和時間。

可能有些講課式的科目用網課教授是可行的，但一些體驗式的科目，例如體育課及科學科的實驗，就很困難了。



疫情下我們的距離



我們收集了來自六間學校、共 82 位中一至中六學生的想法，讓大家了解一下學生們疫情下的心聲：

經歷了一年疫情及上課模式轉變，你和同學的關係有轉變嗎？



上課模式轉變之餘，學生與朋友及師長的溝通方式都變得層出不窮。以往的班會活動、旅行、球類比賽都通通取消，沒有一起的經歷，接近七成學生認為與同學的關係沒有明顯轉變。老師也說沒有了班會燒烤會、大食會，都只能用通訊軟件 WhatsApp 聯繫，難以與學生熟絡。

經歷了一年疫情及上課模式轉變，對你的情緒有影響嗎？



擔心疫情、成績及學習外，「都擔心同學染上肺炎，希望回校看到同學齊齊整整。」

在情緒上，超過四成學生認為經歷一年疫情及上課模式的轉變後，對自己的情緒有影響，為了減減壓，他們多選擇聽音樂、打機 / 上網、外出活動、找人聊天等。

父母在家中擔任著家長和老師的角色，平衡他們玩樂和作息的時間。受訪的家長明白到過於家長式的命令會令關係破裂，在角色拿捏上有時也很無奈。

除了無奈，家長們仍感到擔心。其中一位媽媽表示自己外出工作後，常擔心孩子在家中沒有吃東西，沒有上課，只可打電話提點，但有時也無能為力。家長們也擔心子女會因網課而沒有認真學習，最後令學習跟不上。有時子女想外出，也會因為疫情而擔心。當疫情持續的時間愈長，照顧有情緒需要子女的媽媽愈擔心女兒再次復課時適應不了。儘管擔心，但當不被子女理解時，家長們的擔心就化作心痛。

「但無可否認這一年多的時間，大家的相處多了，一起陪伴、一起吃飯，感情深了。疫情下，雖然親子間磨擦的機會多了，有時鬥嘴也很激心，但有時也會想，自己多了時間和子女在一起時也可以珍惜，珍惜子女多了兩年在身邊陪伴。在珍惜與子女的相處外，家長們還感恩自己還有健康的身體，明白這一切來得不容易，也讓自己學會珍惜和知足。」



適當的時間，留一些 喘息的空間

因工作及學校的關係困於家中，與家人實際的距離減少，有時可以令大家互相了解，但有時候不免相看兩生厭。所以在適當的時候，讓自己靜下來，在家中找一個安靜的位置，可能聽聽音樂、畫一下畫，和自己相處一下，留一些喘息的空間給自己。

以下是一個讓大家在家中放鬆自己的練習 (Grounding exercise)，當您感覺到心情煩悶時，可以在自己的房間或家中舒適的一角試試，一起尋找一下心中的平和。



有支持及理解，定能同步跨過

疫情反反覆覆，在編者撰寫這文章的時候，教育局容許三分之二的學生回校上半日課，但全面又全日復課仍然無期，眾人不約而同地盼望疫情可以早日過去，可以如常回校上實體課，可以有正常的社交和學習。不少學生表示在這時最想收到老師 / 家長的理解、鼓勵、肯定和陪伴，一句簡單的「加油」或表達看見

學生的努力和進步，對他們而言已經是很好的支持。受訪的家長亦建議其他家長，在有需要時和親人和朋友互相談談，心情也會開懷一些。當與子女磨擦多了，也可以停一停，因為重要的是要保持父母與子女的關係，有需要時可以找身邊的親人、老師和學校社工協助。

疫情過後，學生最想做的是甚麼？



結語

生命中總有不如意或預料之外的事，有時候我們不能掌控事情的結果，但我們可以學習如何調節自己的心態去面對未知的事情。就如我們在過去一年經歷疫情，由徬徨不安、面對未知的恐懼，慢慢學習如何在困難逆境中調整步伐，適應轉變。這是艱難的一年，但疫症有天終會過去，有學生從這一年的經歷中明

白了「活在當下」、「要多珍惜身邊陪伴著的家人朋友」、「不管未來多麼艱難也要記得抬頭看看眼前的璀璨星海」。

就如學生們的分享，在困難當中也能找到新的體會和得著，願我們也能把當中的學習轉化，讓我們成長成為更堅強的人，面對未來的挑戰。一起努力吧！^~

Siesta!

關於我們

Siesta 在西班牙文指午睡。古時，它是當地人避開酷熱中午的方法，而現在，它仍然象徵著工作不忘生活的態度。明愛學校社會工作服務把 2020 年新冠肺炎疫情期間創立的 Instagram 平台命名為 Siesta，就是希望它在這段充斥著不安的日子成為一個讓同學停下來休息、思考和安頓自己的空間。停課期間，我們透過貼文、影片等和大家一起梳理面對疫情的種種感受，並為同學帶來保持身心健康的小提議。大家記得甚麼是「龍珠抗疫」嗎？連續幾天零確診，你又會覺得雀躍嗎？Siesta 都有和大家一起留意呢。



主題內容推薦

DSE HP+

「龍門」搬了又搬，最終 DSE 在疫情期間順利進行了。Siesta 團隊製作了多條短片為考生打氣，分享同事們當年的溫習心得和於公開考試期間遇到的軼事。在考試期間應怎樣照顧自己？時間管理如何做得更好？DSE 考試真的是「一試定生死」嗎？大家在 Instagram 搜尋 #siestadsehpplus 就可以重溫所有相關內容了。



快將復課的時候，我們和大家一起倒數並提供調整心情的 Warm Warm Reminders，和同學一起為開學做好準備。復課後，我們鼓勵同學繼續好好照顧自己，並透過問卷、貼文等，和同學一起發掘潛能、重新出發。



#BingoChallenge

見學校社工遇過嘅事...

入社工房 吹水/食飯 /涼冷氣	為左走堂 而見社工	參加過社工 帶嘅活動	曾經叫/俾 社工請食 飯/飲嘩
講粗口 俾社工聽到	叫社工 唱歌	同社工一齊 打波/活動	覺得見社工 會比人笑
見完社工 好似獲得 重生咗	以為社工 係義工	覺得社工 好長氣	玩社工室 玩具
覺得社工 好得閒	八卦社工 嘅感情生活	唔知學校 有社工	問社工 借文具



Follow 我們

- 打開 Instagram
- 點擊右上角的三條直線
- 點選 QR Code 並掃描此 QR Code
- 歡迎來到 Siesta ! Follow 我們吧 !



CARITAS_SIESTA



賽馬會「追夢者」成長計劃

Dream Catcher

因為疫情反覆，學校開課不久便再度停面授課堂，同學被迫留在家中上網課。從一些關於 COVID 19 對學生影響的調查結果顯示，同學們對於新形式上課感到難於適應，專注及吸收亦有困難，連帶情緒也受影響。有見及此，明愛家庭服務與青少年及社區服務得到賽馬會的贊助，合辦了一個名為「賽馬會「追夢者」成長計劃」，以學長支援模式支援有需要的中小學生。透過網上活動，學長可跟學弟學妹一起參與不同種類的學習活動如學習時間管理技巧的手帳製作、紓壓活動如礦香石、雲朵燈製作等活動……學長們除了照顧學弟妹及陪伴他們一起參加目標導向外，也有機會從培訓活動如(性格透視)中認識自己、增進溝通及線上活動運用技巧，助人之餘又能充實自己……

目標

- * 陪伴及一起提升初中學生的學習動機
- * 改善他們的社交和抗逆能力
- * 透過學長的指導及經驗分享，培養初中同學良好學習態度、自我管理及讀書技巧。

學長需要具備的特質



小組活動 (社交及情緒支援活動)

- * 網上互動禪繞畫、和諧粉彩…
- * 音樂點唱站
- * 儀容 / 餐桌禮儀工作坊
- * 情緒管理小 Tips…



選修活動 (自我管理及學習技巧活動)

- * 如何適應中學生活
- * 時間管理及減壓方法
- * 學習技巧及應用
- * 自我激勵及減少拖延的方法



陪伴 · 成長



學生製成品-浮水畫



為同學準備及寄到家中的活動物資包



學生製成品-姆指琴



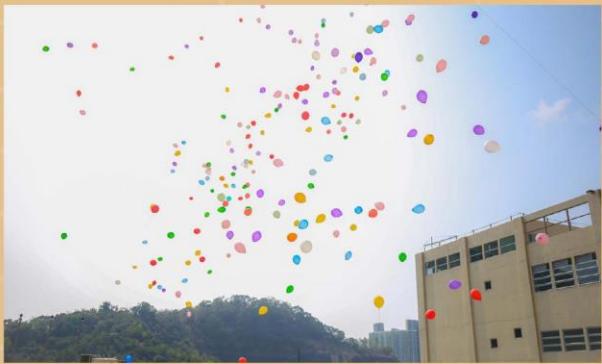
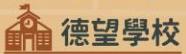
學生製成品-禪繞畫

Dream Catcher....



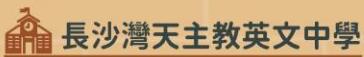
牛頭角學校社會工作服務

(排名不分先後)



S6 Farewell Ceremony

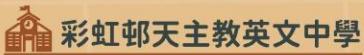
在疫情下，為了讓中六學生能總結校園的生活點滴並展望將來，學校透過「撰寫給自己的信」、「寫鼓勵咁給師妹們」、「唱勵志歌」和「放氣球」等一連串活動，讓同學們互相鼓勵、勇敢面對未來的挑戰，及勉勵同學堅毅地追逐夢想。



「擁抱生命的樂章」小組

上年10月舉辦的「擁抱生命的樂章」小組，雖然疫情下小組暫停了一段時間，但同學們都很掛念活動的主角小狗Gigi呢！

經歷被棄養和殘障，Gigi都一一適應克服，生命仍能活得美麗。在疫情下，希望Gigi故事能為大家帶來反思和啟發。



聯校職業講座暨能源工作坊

聯校職業講座暨能源工作坊提升了學生對選讀工程相關科目的興趣並啟發同學思考投身不同工程行業的可能性。透過能源學會(香港分會)工程師與同學用zoom通訊軟件進行特斯拉線圈實驗，讓學生了解到工程概念，如何由理論轉化為實際應用中。



西貢崇真天主教學校(中學部)



情緒管理成長課

疫情期间，學校社工為中一至中五各班舉辦了情緒管理成長課，活動後學生表示對自己的情緒多了認識，並且學會了如何處理情緒和表達情緒。



「當子女機不離手」中一家長小組

小組以網上形式進行。社工帶領家長一同探討子女機不離手的原因，了解子女行為背後的不同成長需要，及分享可行的處理方法。家長在小組中除學習到處理子女機不離手的技巧，並明白到良好的親子關係和溝通才是對處理子女機不離手問題的重要基礎。



中一團隊建立活動 | 由學長帶領中一同學玩遊戲，同學們想一玩再玩，合力接受挑戰！

牛頭角學校社會工作服務



聖母書院
馬郭瑞玲姑娘



聖母書院
黃敏儀姑娘



德望學校
羅淑敏姑娘



德望學校
朱寶玲姑娘



西貢崇真天主教學校(中學部)
陸映彤姑娘



西貢崇真天主教學校(中學部)
姚巧儀姑娘



聖文德書院
朱嘉馨姑娘



聖文德書院
陳瑞儀姑娘



彩虹邨天主教英文中學
黃兆麟先生



彩虹邨天主教英文中學
蘇小民先生



長沙灣天主教英文中學
黎聲威先生



長沙灣天主教英文中學
何慧芝姑娘



明愛學校社會工作服務 Caritas School Social Work Service

明愛學校社會工作服務 - 堅道
香港堅道明愛大廈 132 號室
電話 : 2523 0060
傳真 : 2522 2866

明愛學校社會工作服務 - 九龍
九龍界限街 134 號 A 座 1 及 2 樓
電話 : 3705 7580
傳真 : 2794 3320

明愛學校社會工作服務 - 新界西
新界屯門海榮路 22 號屯門
中央廣場 22 樓 2209 室
電話 : 3703 5811
傳真 : 3615 0949

明愛學校社會工作服務 - 香港仔
香港仔田灣街 22 號 2 樓 215 室
電話 : 3585 7460
傳真 : 3585 7114

明愛學校社會工作服務 - 牛頭角
九龍牛頭角安德道 1 號地下
電話 : 2750 2729
傳真 : 2755 4423

明愛學校社會工作服務 - 沙田
新界沙田石門安耀街 2 號
新都廣場 8 樓 6 號室
電話 : 3619 3223
傳真 : 3956 2148

編輯小組

彭淑貞姑娘 - 牛頭角
鄭敏怡姑娘 - 九龍
鍾瑞霖姑娘 - 九龍
高樂彤姑娘 - 香港仔

袁曉慧姑娘 - 新界西
梁家熙姑娘 - 堅道
陳秀敏姑娘 - 沙田

陸映彤姑娘 - 牛頭角
姚巧儀姑娘 - 牛頭角
黃冠英小姐 - 九龍

督印人
林綺雲女士

出版日期
2021 年

明愛學校社會
工作服務網頁



明愛家庭
服務網頁

