



家福會
HKFWS

青少年服務
學校社工

復課小評估!

停課一段時間後再回到學校，
以下哪一個狀態能夠代表你？

點解要返學呀!
我想繼續留係
屋企

雖然有D唔習慣，
不過返學嘅感覺
真好!

好難集中呀!!
返學好大壓力!

勁興奮!
終於有得返學!

好唔自在呀...
好耐無見咁多
人好唔習慣...

既然可以返學，
我要比心機追
返個進度先!

點算呀，無晒
心機上堂，坐
喺到都好叻

好掛住班
FRIEND呀!
小息捉住佢地
傾計先!

又帶漏野...
之前都唔會咁甩
漏㗎...

後頁看分析及建議



綠色格仔代表:

你對於復課持正面態度, 希望你可以保持呢份積極去適應回校上課的日子!

藍色格仔代表:

似乎你對於復課有啲困擾啲, 不妨睇下以下嘅建議!

為自己訂立循序漸進的目標:

剛回到校園生活, 會感到有壓力以及提不起勁是適應初期的正常反應.

可以先制訂一些實質而又容易達到的目標 (例如: 在晚上8點之前執好書包), 幫助自己逐步適應回校的生活.

分辨「想太多」和事實:

太長時間沒有回校上課, 面對學校的同學, 老師, 上課方式等等感到陌生和不自在也很正常. 並非你能力不足或學校變得嚴格, 只是未適應好回校的生活.

尋求支援:

要適應回校上課的生活, 可能會出現壓力, 憤怒, 無力等等的負面情緒. 無論是情緒上的困擾, 又或者是其他適應上的困擾, 都不妨尋求老師/家長/朋友/社工的支持及建議.

