

疫情下的學習： 如何處理學習情緒 和管教壓力

陳期芳先生
駐校教育心理學家
保良局



進行有助放鬆身心的活動

1. Youtube搜尋： 情緒小貼士



3. NEW LIFE 新生精神康復會： 身心靈(330)小貼士

<https://www.nlpra.org.hk/TC/npn/feature-topics>



2. 賽馬會情緒GPS心理 支援計劃

<https://www.egps.hk/relaxation-exercise>



newlife330 靜觀生活



newlife330是倡導提升身心靈健康的計劃，旨在透過以靜觀為本的網上練習、工作坊及活動，讓公眾培養靜觀的生活態度，達致整全的身心靈健康，收聽靜觀聲音導航，踏上330生活旅程。



設定規則及界線，一致執行

因、弊、則、責

原因

說明想使用手機
的理由

利弊

說明使用手機的
好處和壞處

原則

共同訂立使用手
機的規則

責任

達到或未能達到
規則的獎勵/後果

- 例如：
玩手機時間、
增加/扣減/
換取使用
手機時間的
機制

讓孩子學習如何善用手機/電腦



在孩子拿起手機/電腦時**主動引導**、**陪伴**、**教會**他們該如何利用電子產品的便捷去**獲取資訊**、**幫助學習**、**探究問題**

手機

學習伙伴



運用「我」訊息

實話實說 (我看到 / 聽到...)

• 當我看到你玩手機玩到這麼晚仍不停止，

說出自己的感受
(我感到 / 覺得...)

• 我其實有些擔心 / 感到失望，

說出原因 (是因為...)

• 因為我很擔心會影響你明天網課的狀態 /
因為我留意到你沒有遵守我們訂下的規限，

說出希望對方怎麼做 / 提出
可行解決方法或 (我希望...)

• 我希望你現在可以關掉手機 / 遵守承諾，
然後早些休息

情理兼備



正面讚賞和肯定



過程

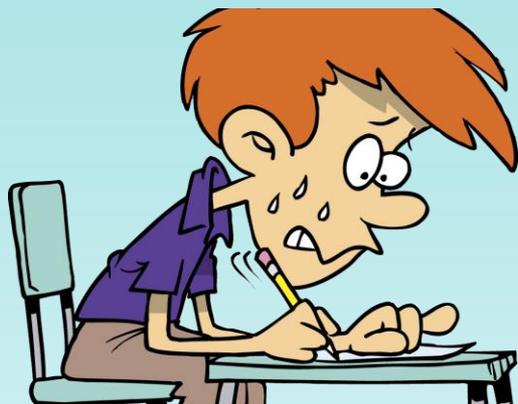
努力/付出

策略/方法

恆心/堅毅

專注

正面鼓勵和引導



點解你做極都唔識



你真係好差勁/死蠢



你只是**暫時未做到**，
我地一齊**諗下有咩**
方法做好啲!

當子女遇到困難或挫敗時，
可引入「**暫時未得**」(Not Yet)的概念

運用「難字記憶法」記認較難的字詞



部首是甚麼？（與意思有關）

聲旁是甚麼？（無變？小小變？大變身？）

可否配一個熟悉的詞語？

參考網站

粵語審音配詞字庫

<http://humanum.arts.cuhk.edu.hk/Lexis/lexi-can/>

The image displays the website and mobile application for the Cantonese Pronunciation and Word Association Database. The website interface includes a search bar, navigation menus, and a detailed entry for the character '或' (waak6). The mobile application shows the same search results and a '標音系統' (Pronunciation System) menu.

粵語審音配詞字庫

或 部首: 戈 [62] 筆畫: 8
大五碼: A9CE 倉頡碼: 戈口一

音節 (香港語言學學會)	粵音	& 根據	同音字	相關音節
waak6		黃 (p.8) 周 (p.59) 李 (p.203) 何 (p.56)	劃, 惑, 肴 [12..]	--選擇-- 或是, 或許

搜索次數: 30299
配搭點: 抑 飄

Unicode: U+6216

漢語大字典: Pg.1402 普通話: huo4 yu4
康熙字典: Pg.0340.180 英譯: or, either, else; perhaps, maybe
Matthews: No.2402

粵音字庫
Superlubu 圖書與參考資源 ★★★★★ 2,526

加入願望清單 安裝

粵音字庫 輸入中文字 朝 搜尋

朝 , tsiu

同音字: 潮, 韶, 趙, 趙

釋義: 朝廷, 朝政, 朝貢, 朝頂, 朝野, 朝聖, 朝綱, 朝覲

部首: 月 筆劃: 12
大五碼: B4C2 倉頡碼: 十十月
拼音: zhao1 chao2 zhu1
英譯: dynasty; morning

標音系統

- 香港語言學學會
- 耶魯
- 耶魯 (正統)
- 黃錫凌
- 萬國音標
- 廣州

確定

如何記憶難字？

1. 部首是甚麼？
2. 聲旁是甚麼？
3. 可否配一個熟悉的詞語？

1. 部首

(與_____有關)

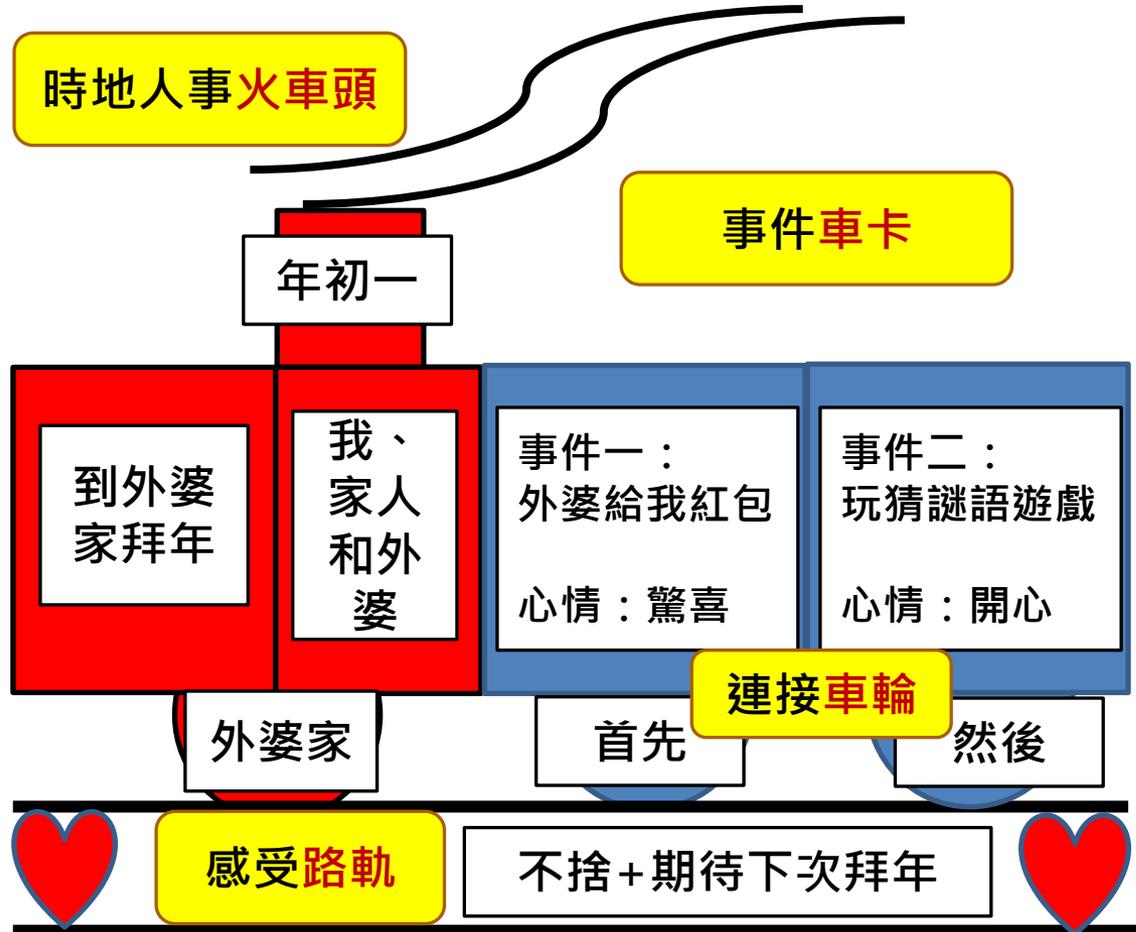
2. 聲旁

(無變/小小變/大變身)

3. 配詞：



「記一次拜年的經過和感受」



事件列車

(題目：_____)

時地人事火車頭



Blank area for writing details related to time, location, and people.



Blank area for a checkmark or confirmation.



Blank area for drawing a person or character.

事件一：

心情：

Blank area for describing the first event and the mood associated with it.

事件車卡

事件二：

心情：

Blank area for describing the second event and the mood associated with it.

連接車輪



感受路軌



黃金三角學字法

音

義

讀音

意思

形

串法





參考網站



<https://www.howmanysyllables.com/>

How Many Syllables uses cookies to enhance your experience. By continuing to use this site, you are agreeing to the use of cookies as described in our [Privacy Policy](#). [Accept](#)

 Syllable Dictionary  Grammar  Workshop  Teacher Resources

How Many Syllables



[Syllable Rules](#) | [Syllable Quiz](#)
[Trending Words](#)

[Syllables](#) [Synonyms](#) [Rhymes](#)

butter

How many syllables in *butter*? 2 syllables

Divide *butter* into syllables: but-ter

Stressed syllable in *butter*: but-ter

How to pronounce *butter*: buht-er

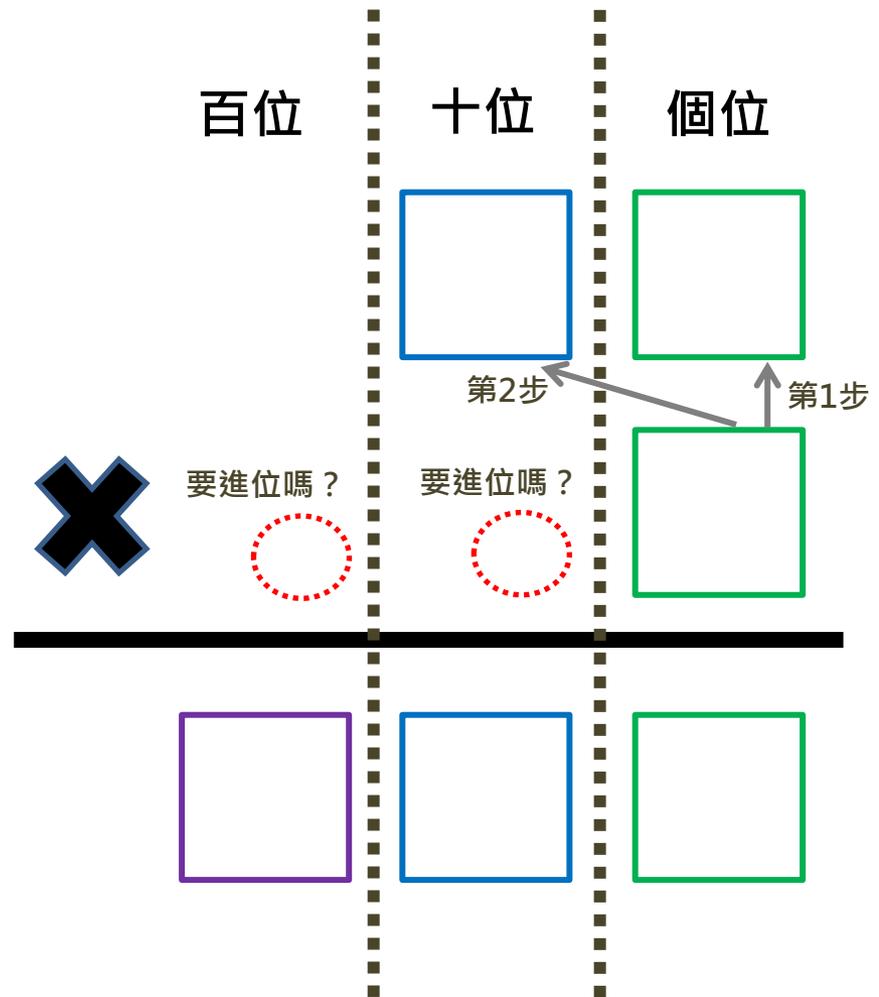
How to say *butter*: 

[Cite This Source](#)



視覺提示框：乘法直式運算

兩位數
乘以
一位數



視覺提示框：乘法直式運算

三位數
乘以
一位數

