

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

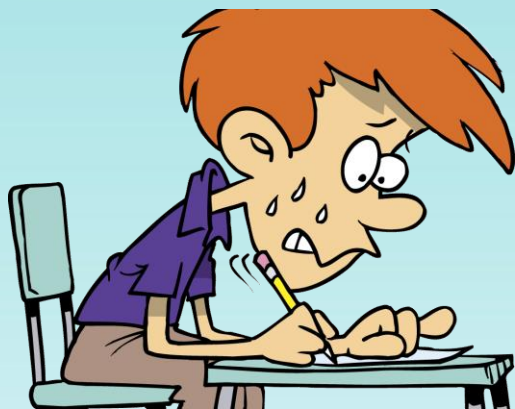
努力/付出

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 list of related words and phrases.

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	ㄨㄚˊ	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 人

加入願望清單 安裝

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

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)

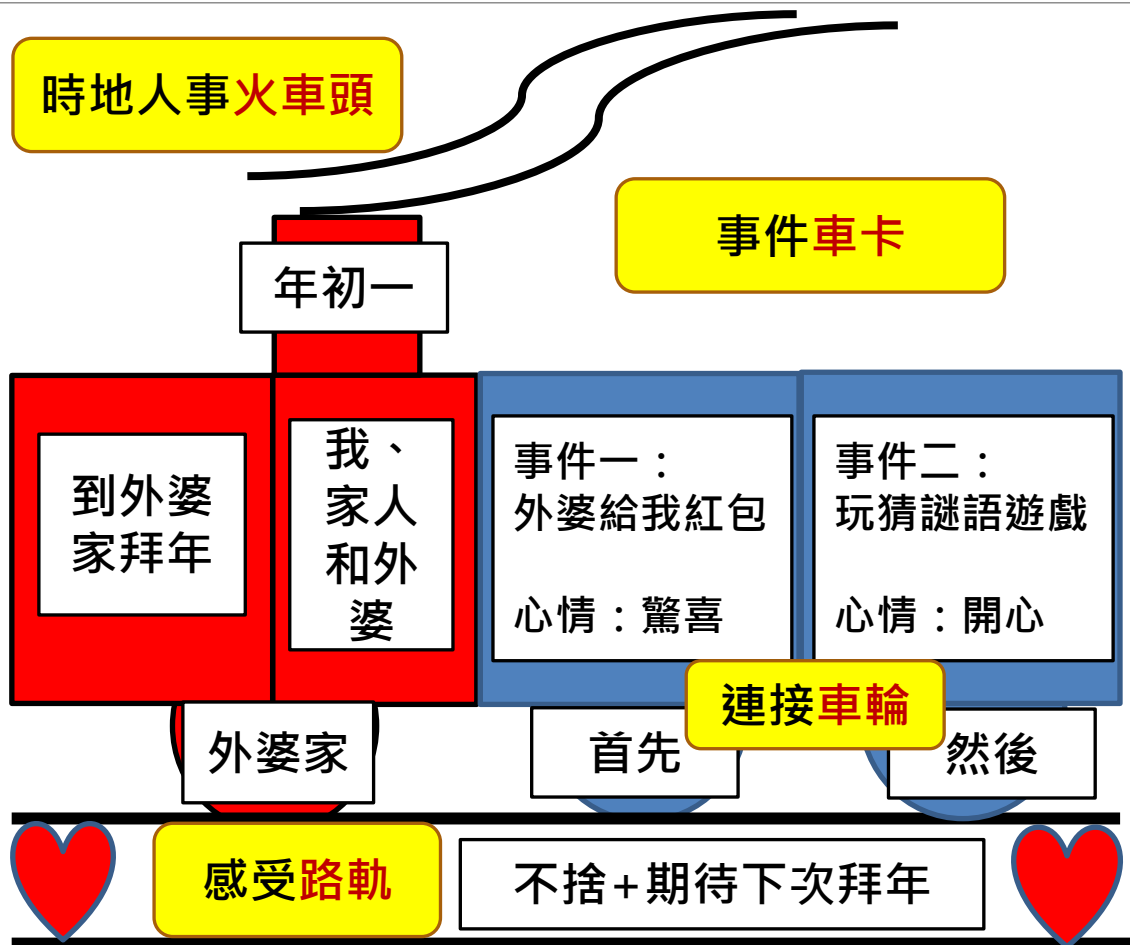
2. 聲旁

(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 space for writing details related to time, location, and people.



Blank space for a checkmark or confirmation.



Blank space for drawing a person.

事件車卡

事件一：

心情：

事件二：

心情：

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

