

關懷社區：

就居家遠程學習致家長/監護人的 10 點建議

從 2020 年 4 月 6 日開始，皮爾區教育局將開展“distance learning”「遠程學習」。這一新的學習方式將涵蓋各個年級的必修課程。我們瞭解，過渡至遠程學習對有些家庭來說並不容易，教育局在此向家長分享 10 條建議以供參考。

盡可能建立固定作息和學習目標

缺乏固定作息可能讓有些孩子難以適應。您可以試著為孩子的功課設立固定時間，保證孩子像往常一樣上床睡覺。在學習過程中，孩子應該定期活動並在中間進行休息。

為孩子開闢專門的學習空間

我們建議家長關出一個專門的空間/地點，供孩子大部分時間在此學習。為了幫孩子按時完成各項學習任務，您可以嘗試闢出額外空間，以便監管孩子的學習情況。您可以就此與孩子的老師保持聯繫，以獲得幫助和建議。

與孩子的老師保持溝通

老師可以與家長通過電子郵件、線上學習平臺（例如 **Brightspace** 和 **Google Classroom**）和/或電話保持溝通聯絡。鼓勵孩子向您解說他們正在使用的學習工具。也有許多線上家長溝通聯絡平臺，您可以參考使用。

每天學習的開始和結束時打卡簽到

有些孩子在學習時過於堅持自己的步調或缺乏條理，從而遇到一些困難。每天學習開始和結束時，只需要讓孩子簡單簽到，就能幫他們更好地吸收從老師那裏獲得的指示、理出頭緒並設定優先事項。高中學生可能不想要每天簽到（這完全正常！），但我們還是建議他們這麼做。

在孩子的學習過程中扮演積極角色

有些常規的學校社交互動在虛擬平臺上也能夠開展，有些則不然。定期回顧並詢問您的孩子他們的學習狀況。但重要的是，要讓孩子自主完成功課，即使在他們遇到困難時也不要代替他們完成。

保持安靜的學習環境

每個家庭的狀況都不一樣，不僅需要家人適應，還需要盡力根據自身情況尋找最佳做法。可以使用耳機來創造更安靜的學習環境。如果您的居住條件允許，可以為兄弟姐妹安排不同的學習時段或房間，避免干擾。從一開始就對上述事項做好規定，這樣才能幫助孩子取得良好的學習效果。

鼓勵孩子進行體育活動和/或鍛煉

提醒孩子適時進行活動和鍛煉。研究顯示，增加體育活動能為人的認知運作、身心健康和學習都帶來積極的效果。可以進行在綫體能挑戰和/或鍛煉課程。

關注孩子的感受

試著幫孩子應對擔憂、焦慮和各種情緒。您可以在保持肢體距離的同時，與孩子進行學習並增進家人共處的時間。通過社交媒體、電話或視頻電話與家人和朋友保持聯繫。您還可以瀏覽我們的[心理健康與社區支持資源](#)。

留意孩子花在網絡上的時間

要管控孩子花在網絡上的時間。溝通很重要，老師需要您的反饋以便摸索出必要的平衡。

讓孩子保持社交生活，但要對社交媒體設定使用規則

管控孩子使用的社交媒體和各類平臺。提醒孩子在網絡上要保持禮貌、尊重他人並應對得當，在與他人互動時要展現出您家庭的價值觀。網絡互動仍要符合學校和教育局提倡的價值觀與[數字公民政策](#)。