

佩戴口罩的新安排之相關資料及簡報，可透過以下網址下載

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/promotional-resources-for-schools/97.html>

佩戴口罩的新安排 – 家長建議

第一天可以不佩戴口罩，你習慣嗎？

如果孩子覺得焦慮，家長可以先聽聽孩子的感受，然後與孩子一起尋找解決的方法。

我不想在課室脫下口罩，我不想別人看到我的暗瘡。



有商有量

保持溝通，認同子女的感受和主動聆聽他們的意見

每個人的背景和情況都不同。我們要尊重別人

為甚麼有些人整天都戴著口罩呢？



互相尊重

鼓勵子女建立同理心及尊重別人

及早支援

- 家長如果發現子女出現持續情緒困擾 (例如出現嚴重社交焦慮或過分擔心健康狀況等)，應適時尋求學校輔導人員協助。



佩戴口罩的新安排 – 家長建議

經歷了一段需要佩戴口罩的日子，有些孩子可能因為將要脫下口罩而感到不適應，甚至焦慮，這些反應都是正常的。家長可以透過以下原則，預先給他們一些心理準備，協助孩子逐步適應：

可以啊，我們即將可以不佩戴口罩了。

我可以不佩戴口罩上學嗎？

有些孩子可能會覺得混亂或不解。家長宜細心解答孩子的疑慮。



提前預告

預先協助子女理解最新的安排及讓子女發問

環境因素

在人多的地方可以選擇佩戴口罩，因為感染風險較高。

我覺得脫下口罩也有好處，但...

個人情況

如果你有咳嗽可考慮佩戴口罩，以防傳染他人。

家長宜根據環境因素及個人情況與孩子討論不佩戴口罩的利弊。

共同解難

分析影響決定的因素及不同決定的利弊

為甚麼有些孩子會覺得不適應或焦慮呢？

- 這是因為他們已經習慣了佩戴口罩，而且佩戴口罩讓他們覺得安全和受保護。沒有了口罩，他們可能會擔心受感染，或因需要展露外貌而感到不安。
- 有自閉症的孩子可能較難適應改變，而有負面情緒。家長可透過情境解讀故事幫助有自閉症的孩子適應轉變。家長可透過右方二維碼，了解更多相關資訊：

