



BACK TO SCHOOL

復

課

者

聯

明
皿

給同學的信

停課已一段長時間，現在知道要復課，
各位同學心情如何呢？是很期待？還是有很多擔心？
女青年會的學校社工特別為同學們製作了這份小禮物——
「Back to School~復課者聯盟」，送給各位「復課」
學生，聯合為大家打打氣，希望幫助大家順利
迎接復課，更有信心回歸校園的生活。

關心你們的學校社工



為復課前後作準備~14Day Challenge

#使用方法:

復課前七天準備
及復課後七天提醒
~每天提供不同的生活小貼士，
鼓勵同學自己及約埋
D friend一齊跟著去做，
相信便能夠順利迎接復課的生活。

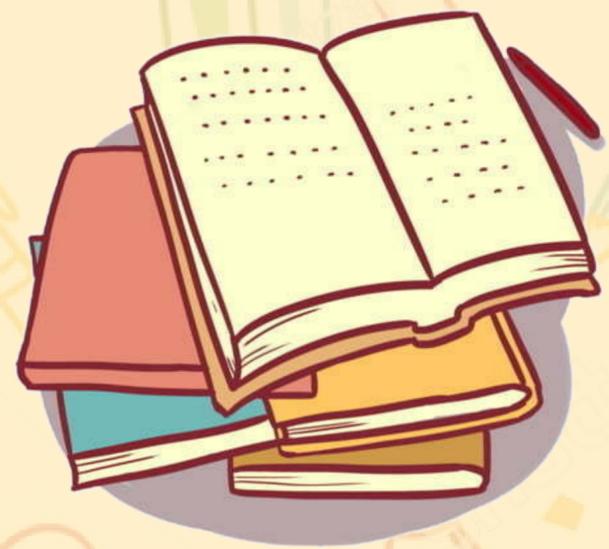
#大家加油哦！
#珍惜中學的生活#俾D信心
#與您同行#支持您們！

出發啦!





拎返套校服出嚟熨，
睇下有冇唔啱著



檢視一下功課，
未完成的就快D做

2

14 Day Challenge

復課前
第 6 天

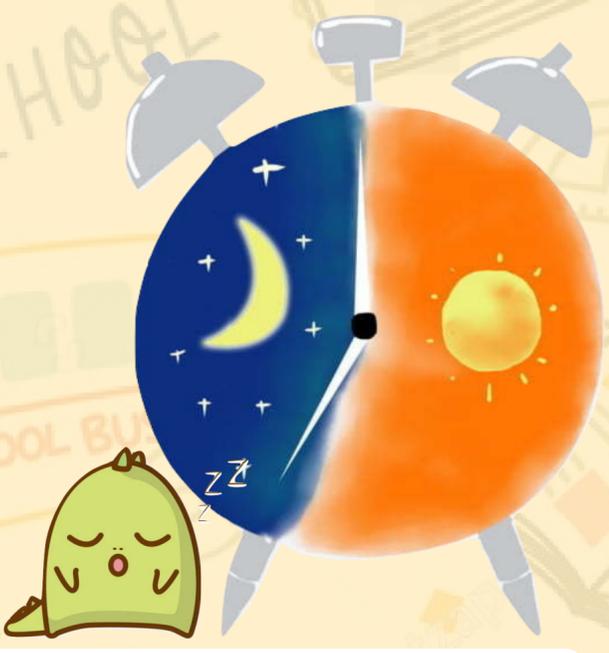


剪頭髮，精神D

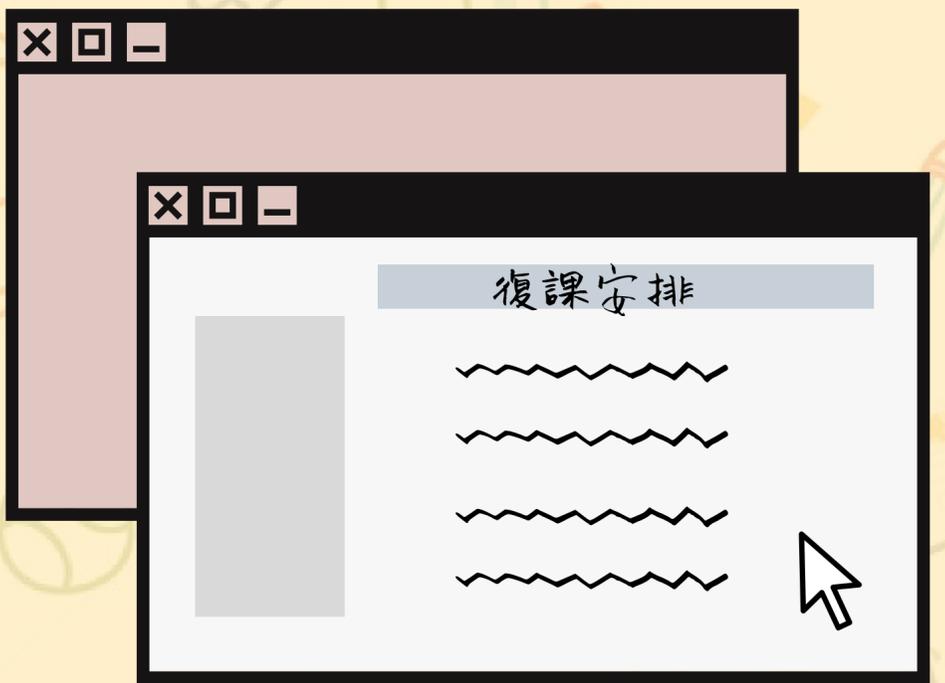


洗乾淨個書包，
執齊手冊學生證，
添置文具

復課前
第5天



重整生理時鐘/
調較作息時間



上學校網頁，
睇清楚復課安排

4

14 Day Challenge



復課前
第4天



準備防疫包
(口罩、搓手液、濕紙巾)



減少打機、煲劇時間



復課前
第 3 天



規劃上學及回家的路線，
避免經過人群聚集的地方



聯絡一下同學，
互相提點和關心



按新時間表執書包、
自備飲用水帶水樽
(學校未必開放飲水機)



向家人分享你的復課準備

7

14 Day Challenge

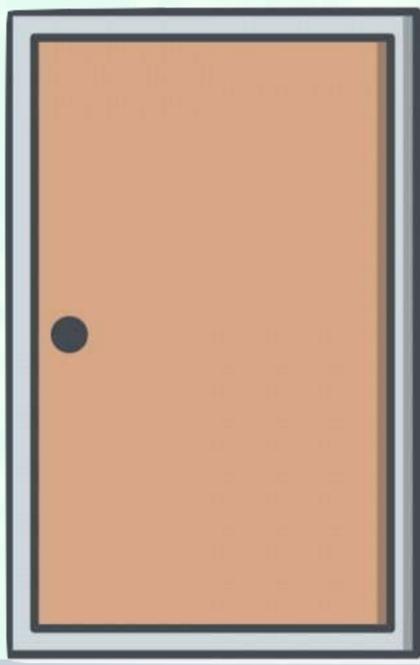
復課前
第 1 天

校鬧鐘，早D瞓，
準備好校服
及上學所需物品

以正面積極的心態
去迎接明天的復課日



14 Day Challenge



提早出門，留意疫情下
學校新措施及上課安排



上課提不起勁，想想下課後可以做自己
喜歡的事，就加把勁俾心機聽書啦！



老師追功課了，趕快處理啊！



與很久沒有見面的同學，老師說聲Hi！

復課
第 3 天



見到老友感到興奮，
傾偈不忘保持距離啊！



你最近點呀？



對有需要的同學多表達關心及協助

11

14 Day Challenge



課堂緊迫，補課增多，
集中精神，加油！



編排課餘時間，平衡學習和娛樂

12

14 Day Challenge



復課
第5天



發掘校園新鮮及有趣事，
增添正能量



找學校社工、老師傾訴，
分享學校生活點滴



完成一週的課堂，
給自己一個like 📱👍



做運動，呼吸新鮮空氣，提升抵抗力

14

14 Day Challenge



復課
第7天



檢視過去一週的生活，
好好規劃未來的學習目標



早點休息，迎接新一週
的校園生活

恭 喜 你 !

已 經 完 成

1 4 Day Challenge!

香港基督教女青年會 青少年服務單位

學校社會工作辦事處	2715 9558
西環綜合社會服務處	2818 8356
深水埗綜合社會服務處	2720 4318
龍翔綜合社會服務處	2326 0192
樂華綜合社會服務處	2750 2521
青衣綜合社會服務處	2497 3030
沙田綜合社會服務處	2691 9170
蝴蝶灣綜合社會服務處	2466 0136
屯門綜合社會服務處	2451 0311
天水圍綜合社會服務處	2447 9228
將軍澳綜合社會服務處	2709 3388
中西區及離島青年外展社會工作隊	2818 8298
將軍澳青年外展社會工作隊	2709 3388

督印人：蘇艷芳、伍慧嫻 (青年及社區服務總主任)

編輯小組：陳潔儀、梁志雄、阮佳麗、莫慧欣、何嘉賢

工作小組：麥誌成、李曉晴、余仲娟、何美瑩

設計：胡巧樺

出版：香港基督教女青年會(擔保有限公司)

查詢電話：2715 9558

出版日期：2020年5月

非賣品

未經許可，不得翻印

