

在三至四月的學校特別假期， 我可以做甚麼？



2022年3月

(建議家長或老師陪伴學生閱讀)

今年我和同學會在3、4月放一個**特別假期**。



由於3至4月有一個特別假期，學校的上課安排會變得不一樣。

2022

學校
上課安排



放假

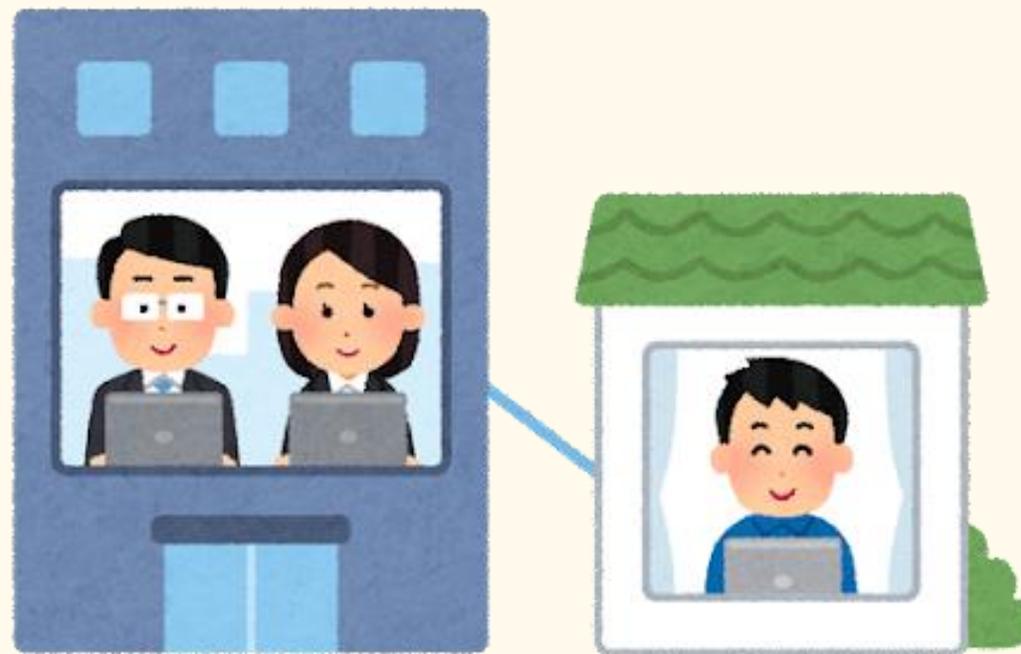


上課

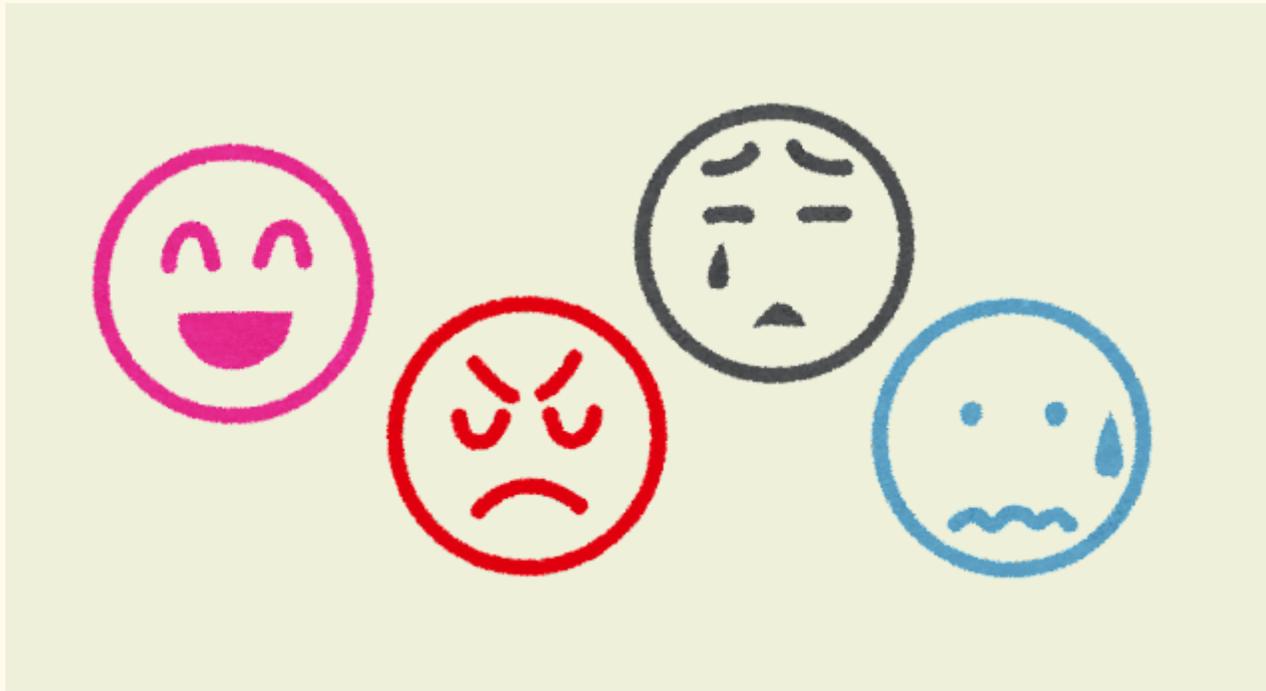


放假

在3至4月的特別假期，我會有更多時間留在家中，家人也可能留在家中工作。



在特別假期，我可能會有不同的情緒，可能會感到開心、生氣、傷心或害怕，這都是正常的。我可以告訴家人，一起找方法舒緩。



在放假期間，我可以做好個人衛生，
小心保護自己，避免外出。



我也可以嘗試與家人一起訂立時間表，
好好安排一整日的活動。



訂立時間表後，我可以嘗試跟隨時間表獨自或與家人進行不同的活動。



特別假期 時間表		
時間	活動	☑
9:00am – 10:00am	早餐	
10:00am – 11:00am	網上學習	
11:00am – 12:00noon	看圖書	
12:00noon – 1:00pm	午餐	
1:00pm – 2:00pm	與家人一起做家務	
2:00pm – 3:00pm	休息時間	
3:00pm – 4:00pm	做運動	
4:00pm – 5:00pm	親子遊戲 – 桌上遊戲	
5:00pm – 6:00pm	自由時間	
6:00pm – 7:00pm	晚餐	
7:00pm – 8:00pm	看電視	



若我能靈活地跟隨新的轉變，家人和老師都會欣賞我，覺得我是一個懂得變通和勇敢的人。



小朋友，謝謝你為對抗疫情而努力！
靈活抗疫超人，謝謝你！



保護自己， 衛生做好
靈活抗疫， 大家做到

