



停課居家指南 家長篇

六大秘技報你知

第一招—視覺化的時程表

★幫助我們維持規律作息！



安排好線上課程時間後
將「任務」標示清楚



保有彈性
逐步完成就沒問題



善用音效提示



設定補救任務時間
及遊戲時間

時程表絕對不是檢核表，而是幫助我們維持規律作息的參考！

第一招—視覺化的時程表

時間	任務	
8：30～9：30		線上數學課
9：30～10：00		線上國語課
10：10～11：00		完成今日數學作業
13：30～14：30		完成今日國語作業
14：30～15：00		補救任務大作戰
15：00～16：00		運動/娛樂時間
16：30～17：00		閱讀/親子共讀時光

網路上有許多可愛的表格可以下載，更推薦親子一起討論繪製喔！

第二招—區分工作區與遊樂區

★物理環境的區分，可以幫助孩子專心！

工作／學習區



休閒／遊樂區



第三招—設立明確的紅綠燈

★了解彼此的忙碌狀態！



忙碌中
不能回應

我在忙
緊急的事可以說

休息中
可以隨時跟我說話

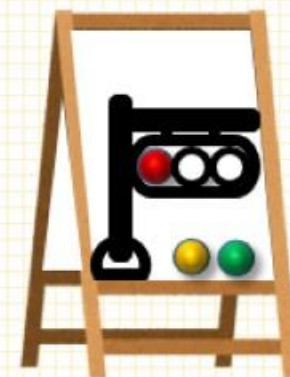


示意圖
白板與磁鐵
放入紅色為忙碌中

第四招—親子共學

★親子共同投入，有品質的互動、共做、陪伴！



一起做家事



一起學烹飪



親子遊戲



一起唱歌跳舞



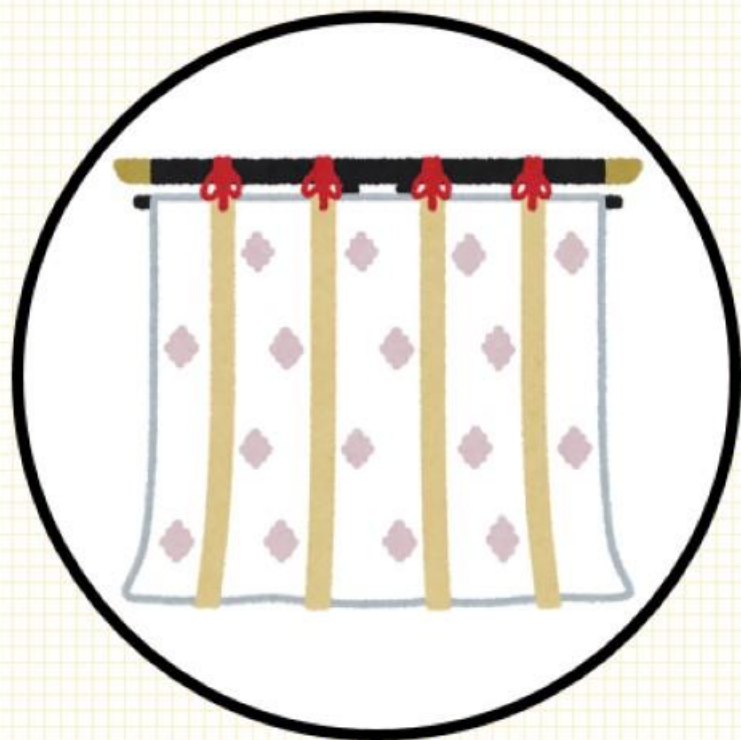
親子共讀



親子共寫

第五招—設立冷靜角

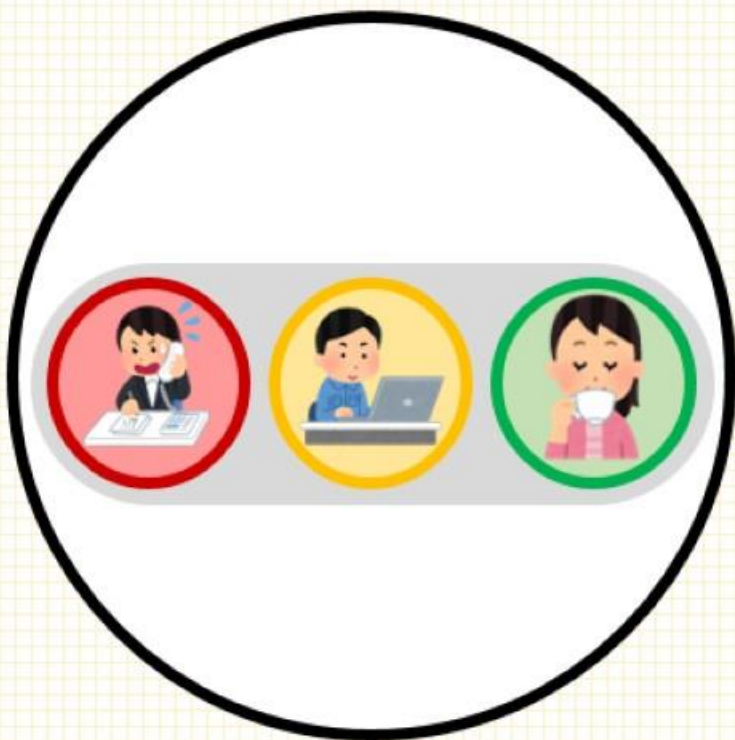
★半隱密且不能被打擾的空間，釋放壓力！



善用床單、椅子、
巧拼、浴簾、紙箱搭建



半隱密空間
大人小孩可在裡面待著



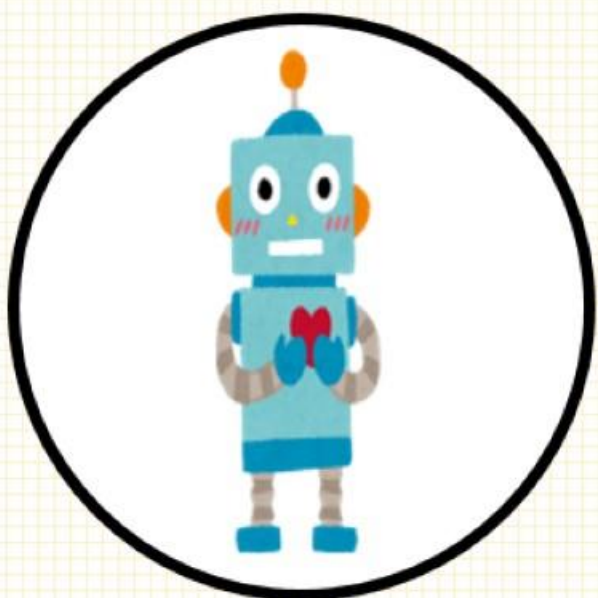
結合紅綠燈概念
任何人不能打擾的時刻

第六招—安頓身心

★真的累了就好好休息一下吧！



找人聊聊天
用電話或視訊互相關心打氣



靜下來時
好好檢視自己的身心狀態



慢慢深深地吸一口氣
再緩緩地用嘴巴吐氣

疫情總會過去，希望恢復作息時，我們一樣健康平安！

聯絡專線

★遠端陪伴，傾聽你的心情！



- 衛福部安心專線：1925
- 生命線：1995
- 桃園安心減壓專線：(03)3340935分機3069
- 男性關懷專線：0800-013-999 (每日9*00~23*00)
- 學校輔導室

編輯人員

主編 賴彥文

製作 李易紋 李雅容

謝淑貞 黃思琪

鄭蕙萱 林香吟

洪瑞雯 潘書瑋

