

新學年做好準備重新出發

2021 年暑假剛過去了，我們迎來由幼稚園升上小一的同學們，慈千大家庭歡迎你們成為我們的一份子。其他各年級的同學們也升了一級，意味著大家將會學習更多的新知識和新事物。在新冠肺炎疫情肆虐超全球過一年半的情況下，大大影響我們正常的生活。為讓同學們能在安全衛生的環境中學習，職工們都忙於清潔校園、課室及其他設施等，以迎接大家回校做好準備。校長和教師們都盼望見到同學，期待着大家重回校園，在歡聲笑語中與大家一起努力學習和成長。

2021-2022 新學年開學了，慈千的同學們大家做好準備了嗎？常言道：「好的開始是成功的一半」，所以開學的準備工作做得好，你們就能在新學年裡學習的得更好，進步得更快。為確保校園的安全和衛生同學和家長必須緊記，要根據學校發出的有關防疫通告和指引，做好安全衛生預防措施。除此之外，同學和家長們究竟還有哪些準備工作要注意呢？好讓大家都有一個「好開始」。



一. 在生活節奏上作準備

暑假期間，同學們的自主時間比較多，可能會經常玩手機和網上遊戲、看電視，甚至有時日夜顛倒。當假期結束，新學年開學了，很多同學肯定會不適應。如果不盡快改善，同學極有可能會抗拒和厭惡學習。因此同學要盡快回復正常作息規律，早睡早起，保證充足的睡眠，保持良好的精神狀態，才能適應平日學習的節奏。還有一些同學飲食不規律，不吃正餐，愛好高熱量的零食、快餐，大大地影響了身體健康和精神狀態。因此，家長們一定要幫助子女養成健康的飲食習慣，調整飲食習慣，減少吃零食，讓他們按時吃正餐，還要鼓勵他們多做運動，讓他們保持充沛的體力，以最好的精神狀態去面對日常學習。

二. 在心理狀態上作準備

在新學年，能迅速回復專注學習的狀態是非常重要的。



家長要多注重與子女的溝通，可利用飯後或睡前的時間與子女交談，多作正面鼓勵，也可一起祈禱，幫助舒緩子女的心理壓力。為協助子女盡快恢覆學習的狀態，必須要每天認真完成功課及堅持每天認真進行課外閱讀，還要善用要善用時間溫習舊有知識及預習新課題，讓他們明白自律和專注是提升學習表現的良藥。

三. 在學習目標上作準備

建議家長與子女一起制訂新學年的學習目標，要注意的是學習目標並不是簡單的「好好學習」或「努力學習」等空泛之談，而是配合可以實行的行動，例如具體閱讀圖書數量或完成某課程等。家長要與子女作充分溝通，了解他們的真實想法，讓他們總結自己上學年做得不理想的地方和做得好的地方，能針對性地進行改進和挑戰自我。



四. 在學習用品上作準備

為讓同學們盡快回復甚至更佳的學習狀態，那麼就要讓他們感受和重視開學，為了有更好的開學安排，慈千的老師們也忙於在課程計劃和教學內容作預備，所以家長也要與子女一起作各項開學的準備工作，例如買新的筆記本、筆盒/袋、文具、功課袋……這些看似很平常，但其實會給子女帶來一種感覺，那就是：新學年是一個新的開始，大家都開始另一個學習階段，每個人可以重新出發。



黃偉堅校長

二零二一年九月

「我要親自牧放我的羊，親自使他們臥下……失落的，我要尋找；迷路的，我要領回；受傷的，我要包紮；病弱的，我要療養；肥胖和強壯的，我要看守；我要按正義牧放他們。」(則 34:15-16)