

協助您的孩子保持聯繫

支持學生出席的實用提示

當學生有歸屬感，就更願意投入學習、蓬勃成長並規律上學。家庭鼓勵及早期培養的常規習慣，能為學業成功奠定穩固基礎。

日常規律

- **建立促進情感連結與穩定習慣的常規流程。** 對年幼學童而言，固定就寢及早晨常規流程有助提升學習效能。大多數兒童和青少年需要睡眠 9-11 小時。
- **讓早晨時光更順暢。** 前一晚準備服裝和整理書包，讓早晨時光更寧靜安穩。這有助學生在抵達學校時更加自信，並準備好投入學習。
- **限制夜間螢幕時間。** 把手機及電子裝置放在睡房外，培養無科技干擾的睡前習慣。這有助孩子獲得充足睡眠，以確保翌日能精神飽滿地上學。

學校生活連繫

- **認識學生的老師和學校職員。** 這些成人關懷備至，有助營造安全友善的環境。及早聯絡，尤其當孩子緊張或面臨挑戰時，可透過電郵聯絡老師、參與家庭晚會或預約校訪。
- **經常談及學校點滴。** 詢問孩子與朋友的互動，以及學習進度。此舉既顯示您重視他們的日常，亦有助發現需要支援的領域。
- **為已知缺席預先規劃，** 例如醫療預約和文化活動。當學生要缺席時請與校方溝通，並與老師規劃維持課堂學習連繫的方案。

充滿鼓勵的明確期望

- **為出席狀況訂立清晰期望。** 讓孩子明白學業非常重要，且您相信他們在支援下能克服難關。鼓勵孩子僅在症狀

符合**健康指引**建議時才留家休養。如果學生正面臨心理健康需求（例如焦慮或抑鬱），請聯絡學校以尋求額外支援。

- **一起追蹤進度。** 使用 Every Day Matters（每天都舉足輕重）網站上的**出席追蹤工具**來慶祝成長，並識別模式。與孩子的老師討論出席情況。

學校和社區夥伴關係

- **尋求課前課後託管支援。** 保障所有學生的學習時間非常重要。請聯絡學校，查詢課前課後託管或替代高年級生擔任照顧的輔助資源。
- **您並不孤單。** 學校與家庭合作；如果您的家庭正在面對住所、交通或健康等問題，學校可以協助。
- **使用社區工具。** 瀏覽 211.org 或致電 211，以探索您附近的支援服務。

當學生感受到身處校園能夠
備受理解、重視和支持
，出席便成為
歸屬感的體現。

聯絡資料：