

## 幫助你就學青少年子女的提示

- ▶ **為青少年子女預備營養的早餐。**盡可能包括有蛋白質例如蛋，香腸，豆腐，乳酪，豆類和米飯，或牛奶。蛋白質能幫助孩子在班上思考更好並集中注意力。
- ▶ **確保子女準時上學。**
- ▶ **與他們談論從高中畢業的重要性。**
- ▶ **確保子女參加一個課後作業輔導班。**
- ▶ **書桌騰出空間來作功課。**
- ▶ **每晚有一小時安靜時間，是沒有電視或收音機干擾來作功課。**這段時間是一段最好時間給其他家庭成員來支付帳單，寫信，或看書報。
- ▶ **確保子女有八小時的睡眠時間。**當青少年不疲倦時就更能集中精神，在學校和工作上有更好表現
- ▶ **查閱校區“Source”電腦系統來看看孩子在學校表現如何。**如果孩子在班上表現欠佳，打電話給老師詢問要如何幫助孩子。

學校電話 #: \_\_\_\_\_

- ▶ **當青少年子女下午單獨自待在家時，要做例行查詢。**

CHINESE