

抗疫身心靈資訊參考

因近日疫情極之嚴重，有見及此，學校學生支援組及社工整理了一些有用資訊給家長及學生參考：

1. 教育局推出「校園一好精神」學生精神健康資訊網站

面對疫情及停課等難以預計的事情，不少學生難免感到壓力和困擾而令情緒波動。教育局製作了一系列心理教育短片，讓教師及家長掌握協助學生及子女處理負面情緒和精神壓力的技巧。

疫流停課·不停『愛』（由香港教育局提供）

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/index.html>

2. 教育局推出「照顧有特殊教育需要的學生 — 樂在家、網學易」網上資源

為幫助有特殊教育需要的學生，教育局推出「照顧有特殊教育需要的學生 — 樂在家、網學易」網上資源，並上載至「融情·特教」（SENSE）一站式資訊網站（sense.edb.gov.hk）（主頁>融合教育>「樂在家、網學易」系列）供家長參考和使用，協助家長引導有特殊教育需要的學生(讀寫困難、有注意力不足/過度活躍症、自閉症、言語障礙等)掌握更多學習及社交適應的技巧，幫助學生在家有效地學習。

<https://sense.edb.gov.hk/tc/types-of-special-educational-needs/index.html>

3.(社會資源) FACEBOOK 專頁：

香港小童群益會賽馬會「兒家傾」親子溝通計劃

<https://www.facebook.com/BGCAPCCES>

家長調解網絡

<https://www.facebook.com/ParentMediationNetwork>

浸信會愛羣社會服務處 教育及家庭支援服務

<https://www.facebook.com/efsc.bokss>

陪我講

<https://shallwetalk.hk/zh/>

Open 喻

<https://www.openup.hk/index.htm>

8. 新冠肺炎中醫抗疫（由香港中醫藥界抗疫聯盟提供）

「香港中醫藥界抗疫聯盟」是由香港 50 多間中醫藥團體聯合組成。網頁內有新冠肺炎中醫抗疫影片、中醫遙距視像義診服務、保健湯包資訊。

<https://www.hkcmalliance.com/>

9. 抗疫心理資訊（由醫院管理局提供）

面對疫情帶來的種種壓力，大家可能會覺得焦慮、疲憊、孤單……以下的心理健康資訊，可以幫助你處理壓力反應及調適情緒。

<http://www32.ha.org.hk/covid/tc/Health-Advice/Psychoeducational-Information-Amidst-The-Pandemic.html>

10. 香港電台提供抗疫療癒靜觀系列短片，希望能夠幫助你保養心靈。

抗疫療癒-靜觀呼吸（由香港電台提供）

<https://www.youtube.com/watch?v=qMng5Vnjuy8>

抗疫療癒-靜觀步行（由香港電台提供）

<https://www.youtube.com/watch?v=4Xq2dNt2EnI>

11. 在疫情持續、需要時刻關注個人及家居衛生的時候，也記緊不忘照顧心靈。現特意送上一系列「不忘照顧心靈」的靜觀練習短片，讓大家在處理疫情所帶來的狀況時，也可照顧自己及分享到親友適時互相關顧身心靈(330)。

「不忘照顧心靈」系列（由新生精神復康會提供）

<https://www.nlpra.org.hk/tc/pnp#remind>

12.. 突如其來的新型冠狀病毒，令不少香港人都措手不及。家長既擔心疫情及防疫物資是否足夠，亦要處理小朋友的「額外」假期及出外的限制等等，當中

實在面對不少壓力和挑戰。透過心理學及科研實証的建議，幫助家長照顧自己的同時，也關顧孩子的身心健康，藉此與家長並肩同行，以抗逆力一同抗疫。

身心抗疫 - 家長篇（由衛生署提供）

https://www.chp.gov.hk/files/pdf/psycho-educational_booklet_parent.pdf

身心抗疫小貼士（家長篇）（由衛生署提供）

[https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/emotional_health_tips/files/Health_Tips_for_Fighting_the_Virus_\(Parents\).pdf](https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/emotional_health_tips/files/Health_Tips_for_Fighting_the_Virus_(Parents).pdf)

13. 香港基督教女青年會製作支援有學習需要學生的 YouTube 頻道。

YWCA Y Sense (由女青年會提供)

<https://www.youtube.com/channel/UCKB6Z2fNT8zkoXhWJ6MRthA>

童悠谷 Happy Group (由女青年會提供)

https://www.youtube.com/channel/UC-H71fcUAW_s6gUijR7JRCw

14. 香港兒科醫學會、香港兒童免疫過敏及傳染病學會、香港兒科護理學院及香港兒科護士學會致家長及照顧者留家照顧確診感染新型冠狀病毒的兒童和青少年需要注意的事項

<http://www.medicine.org.hk/hkps/download/20220214%20HKPS%20Press%20Release%20Statement%20on%20how%20to%20manage%20children%20with%20COVID%20at%20home.pdf>

15. 手機心理輔導應用程式：

每人都有機會受負面情緒影響，若希望了解自己的心理健康情況，甚至透過手機程式得到直接輔導可以下載「輔負得正」手機應用程式讓關注個人情緒的學生及家長了解自己的心理健康情況，甚至透過程式接受「輔」導，令潛在的「負」面情緒「得」以「正」面的態度和方法處理。

APP: 香港心理衛生會--「輔負得正」

16. 應付 新冠染疫 備用電話

1. 民政事務總署「居安安抗疫」計劃熱線：

1833019, 53943150, Whatsapp: 96171823

2. 政府<快速測試結果呈陽性人士>24 小時熱線：22804772

3. (元朗區)新冠輕症求醫處：3124-2200

4. 紅十字會抗疫同行熱線：3628-1185

5. <香港醫學會居家抗疫支援信息站> 服務：(Whatsapp 聯絡號碼)

6556-2436, 6557-4435

6. 明愛荃灣社區中心：3703-2012

7. 電召<抗疫專用的士>(前往醫院求診) (8AM-10PM): 36934770