

## 抗疫身心靈資訊參考

因近日香港疫情嚴重，本校整理了一些有用資訊給學生及家長作參考，希望在疫境下能支援各位的身心靈健康：

### 1. 疫流停課·不停『愛』（由香港教育局提供）

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。

<https://reurl.cc/3jp8dV>



### 2. 身心抗疫 - 家長篇（由衛生署提供）

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](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://reurl.cc/dXldRq>



### 3. COVID-19 兒童心理指南（電子版）（由國際獅子總會中國港澳 303 區提供）

國際獅子總會中國港澳 303 區推出本 COVID-19 兒童心理指南，由臨床心理學家參與編製的涵蓋兒童繪本故事、兒童心理家長指南及相關實用資料，以輕鬆的方式說明兒童與家長面對受感染或懷疑感染時需要的心理準備，讓家庭成員安心在家或醫院康復，以及作為家長照顧兒童的指南。

COVID-19 兒童心理指南（電子版）

[https://www.lionsclubs.org.hk/Covid\\_Child\\_PsychologicalGuide/COVID19\\_eBook.pdf](https://www.lionsclubs.org.hk/Covid_Child_PsychologicalGuide/COVID19_eBook.pdf)



短片故事一：我在家中隔離後康復了!  
(粵語版 / 中英字幕)

<https://youtu.be/bvv6K628EIA>



短片故事二：如果我需要在醫院隔離，我該怎麼辦？  
(粵語版 / 中英字幕)

<https://youtu.be/0-xFolE-iSE>



#### 4. 停課資源整合 - 學童篇 (由香港心理學會教育心理學部提供)

香港心理學會教育心理學部整合了一些實用的公眾網站連結，並把它們分為以下七個類別(心理支援、學習資源及習慣、靜觀練習、自閉症、讀寫困難/障礙、專注力不足/過度活躍症及其他)，方便大眾使用，希望這些資料有助處理停課期間學童的不同需要。

<https://reurl.cc/xO4Yr4>

