「疫」境同心行

TTLSK support you!

為你打氣　讓你透氣

新型冠狀肺炎的疫情持續，同學們只好盡量留在家中，避免外出。但整日沒有活動或學習，知道你們感到無聊，甚至難受，有時脾氣也大一點，或者只是長時間沉迷某樣活動和電子遊戲，但是這樣會很影響健康，也令父母擔心呀！

1

保持喜樂身心靈　活出趣味親子情

各位同學，平日除了家中學習以外，嘗試在家中做不同的活動，解解悶，保持樂觀積極的生活態度，同時也不忘幫助家人，大家都會讚你乖！

愛影電生命 http://movielife.rerc.org.hk/material-1819/?v=69e1aafeccc5

精選七套生命教育電影：學習正面的人生觀，面對生命中不同的挑戰。

（3月31日或之前可下載教材，家長宜陪伴導賞，享受親子時光。）

氣球小遊戲

https://youtu.be/wFCdCRx_IPs

https://youtu.be/c2MAMk4QKV8

https://youtu.be/K8hu5Y-9AZ8

幾個簡單又省錢的小遊戲，很簡單的方便製作，共同創造一段親子能同樂的時光！

家庭親子溝通指引

停課期間，家長仍須平衡個人以及子女的作息時間和家居學習及活動，以下是一些建議供家長參考:

1. 家長須先保持個人衛生及身心健康

   1.1 先照顧好自己的情緒，不宜過份憂慮;

   1.2 密切留意疫情發展，逐步實行個人及家居衛生的指引。

2. 家長宜讓子女增加安全感

   2.1 向子女講解病毒傳播途徑、染上的徵狀、預防方法等;

   2.2 讓子女知道要合力做好個人衛生，讓家中成為安全的地方。

3. 防止子女在家中感到納悶煩躁

   3.1 與子女一起製定作息時間表，張貼在家中當眼處；

   3.2 時間表內的學習及活動宜多元化及動靜互相交替；

   3.3 必須篩選網上活動及遊戲，保障子女身心靈健康及安全；

   3.4 訂定獎勵計劃，重點鼓勵良好生活習慣。

4. 子女出現煩躁情緒，或與家人磨擦，家長宜先體諒子女感受，勿即時出言否定，讓彼此冷靜，合適時再彼此聆聽、坦誠溝通。

5. 家長可善用社區資源，留意衛生署、大學、非政府社會服務機構的抗疫資訊，以瞭解疫情及獲得最新材料，並適時跟子女分享。

家庭開心 正向能量

幫到你社區資訊

機構：聖雅各福群會 Rachel Club
資訊：「在家管教小貼士」之「我要去街街」
連結：https://youtu.be/R5wDFq6u4AA
資訊：「在家管教小貼士」之「在家無所事事點算好！？」
連結：https://youtu.be/k6bVFkWIcbc
資訊：「在家管教小貼士」之「教極都唔聽」
連結：https://youtu.be/J4YRLxMNmR4

機構：衞生署衞衞生防護中心
資訊：有關疫情最新情況及預防方法
網址：https://www.chp.gov.hk/tc/index.html
FACEBOOK：:衞生署衞生防護中心 Centre for Health Protection, DH

機構：香港大學社會科學院 / 香港輔導教師協會 / 香港賽馬會慈善信託基金
資訊：【「疫」境中的靜觀空間】
內容：資源套包括一本資源手冊和十二個靜觀修習的指導音頻。請與身邊的朋友分享這個資源套，一起學習在逆境中創造靜觀的空間，好好照顧自己的身心健康。
網址：http://www.jcpanda.hk/ms2020/

機構：香港心理學會輔導心理學部
資訊：【疫樂同行聊心室】（多集）
內容：不同輔導心理學家直播清談，提供心理支援建議。
連結：https://youtu.be/EEtkBS8iUpw
FACEBOOK：香港心理學會輔導心理學部 Division of Coun Psy, HKPS

在你身邊有幫助你的人，加油💪！

幫到你社區資訊

機構：香港中華基督教青年會
資訊：【抗疫·身心靈】情緒支援小錦囊-子女篇
內容：助你應對大人同小朋友面對疫情情緒壓力
連結：https://www.youtube.com/watch?v=NyqOGuUbQMc

機構：香港基督教女青年會
資訊：【停課抗疫在家活動小冊子】
內容：為一眾幼兒及家長提供停課小故事及趣味遊戲冊，將家居變身成為遊樂場，搞搞新意思，鼓勵親子一起挑戰不同小遊戲！
連結：https://drive.google.com/file/d/1hC-74qRHSpmgwOMeiXedt2I7FlqVuvZv/view?fbclid=IwAR2s7prJtlE6y20H5k61GcEYVr-U-rih_nCeiVsVLq9S_Fpb3cGzd26MN2Q
FACEBOOK：女青-Y SENse 特殊教育需要專業支援服務（有下載資料）

機構：香港耀能協會
資訊：【抗逆親子錦囊:家庭篇】
連結：https://youtu.be/YOc-5ZC93JI
資訊：抗逆親子錦囊:社交故事〈口罩篇一及二〉（供有需要學生）
連結：https://www.youtube.com/watch?v=goyXDkUhDwA
FACEBOOK：香港耀能協會 SAHK

機構：香港紅十字會心理支援服務
資訊：【「疫」境中的情緒處理
內容：如何面對公共衛生危機及支援
網址：http://www.redcross.org.hk/tc/ncov2019.html

機構：公益金
資訊：【公益金及時抗疫基金】
內容：目標對象為需接受檢疫隔離而影響生計的香港居民。
網址：https://www.commchest.org