

海怡寶血小學  
二零二一至二零二二年度訓輔組「疫情下家長資訊」通告

敬啟者：

疫情下，家長與學生在生活上都面臨不少衝擊，難免會有不同的情緒反應，甚至覺得不適應。學校整合了外界機構提供的一些資源，供大家按自己的家庭需要，找尋合適的瀏覽。現把有關資源臚列如下：

1. 教育局製作了一系列心理教育短片，讓家長掌握協助子女處理負面情緒和精神壓力的技巧。  
《疫流停課·不停『愛』》  
<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/parent-zone/19.html>
2. 新生精神復康會提供一系列靜觀練習短片，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》  
<https://www.nlpra.org.hk/tc/pnp#remind>
3. 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://www.youtube.com/watch?v=bvv6K628E1A>  
《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://www.youtube.com/watch?v=0-xFolE-iSE&list=TLPQMjMwMjIwMjLaLeqVZEUWrQ&index=2>
4. 香港心理學會教育心理學部整合了以下七個類別(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)的資源，供不同需要的學生使用。  
<https://www.dep.hkps.org.hk/wp-content/uploads/2022/02/Resources-for-students-in-HK-during-COVID-19-period-DEP.pdf>
5. 衛生署透過心理學及科研實証的建議，製作了資訊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》  
[https://www.chp.gov.hk/files/pdf/psycho-educational\\_booklet\\_parent.pdf](https://www.chp.gov.hk/files/pdf/psycho-educational_booklet_parent.pdf)
6. 醫院管理局提供心理健康資訊，帮助大家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.htm>

1

7. 香港青年協會全健思維中心為大家集結分辨資訊真偽的方法，希望幫助市民在面對本港疫情資訊時，能以更加客觀、理性的態度審視，遏止失實資訊傳播。

<https://medialiteracy.hk/covidfactchecktips/>

此致  
貴家長台鑒

校長

黃德才

謹啟

二零二二年三月三日

通告<e333>