

家長情緒支援資訊：

在這個疫情期間，各位家長也要好好照顧自己的身心靈健康，以下是一些提供身心靈支援的機構或活動資料。希

望對大家有所幫助

「不忘照顧心靈」系列 - 「坐立不安？不如靜心步行」練習？

<https://www.youtube.com/watch?v=a8VFXRUG7sI>



#newlife330 #330 #小休息

「不忘照顧心靈」系列 - 「坐立不安？不如靜心步行」練習？

主辦 Re:Fresh* | 線上精神健康自助平台

浸信會 社會服務處
SAPPHIRE KWAN SOCIAL SERVICE

贊助 中國銀行(香港)
BANK OF CHINA (HONG KONG)

「擁抱衝突恐懼·讓愛流動」 免費線上工作坊

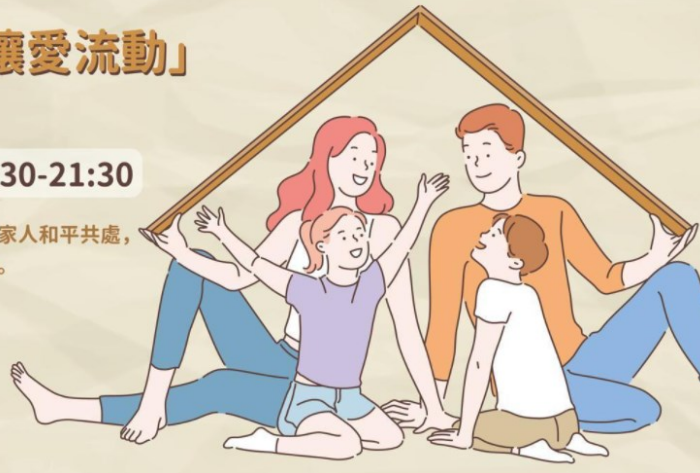
📅 2022.3.3 (THUR) 🕒 19:30-21:30

結合正念和非暴力溝通，學習於疫情下與家人和平共處，
帶著同理心去聆聽及真誠表達，讓愛流動。

- speaker -



資深正念導師
張仕娟女士



【「擁抱衝突恐懼·讓愛流動」】免費線上工作坊

日期 | 2022年3月3日(星期四)

時間 | 晚上 7:30 - 9:30

收費 | 免費

形式 | 以線上視像對話平台進行

講者 | 資深正念導師張仕娟女士

報名 | <https://formfaca.de/sm/687g1fRsh>



Jockey Club Project Well-being 賽馬會幸福校園實踐計劃

8日

2022年3月8日星期二 · 14:30 – 16:00

家長靜觀體驗 (網上工作坊)

網上工作坊

家長靜觀體驗 <https://www.facebook.com/events/275198358062698/>



健康狀況問卷-9 (PHQ-9)

Resize font:
⊕ | ⊖

問卷由 Robert L. Spitzer 博士、Janet B.W. Williams 博士、Kurt Kroenke 博士和同事用 Pfizer Inc.提供的教育基金設計。

在過去兩個星期，你有多經常受以下問題困擾？

請選取你的答案。

1) 做任何事都覺得沉悶或者根本不想做任何事

* must provide value

- 完全沒有
- 幾天
- 一半以上的天數
- 近乎每天

reset

<https://www.egps.hk/mood-checkup>



逆流而上 家添愛 (家庭篇)

<https://www.hkfws.org.hk/news/latest-news/virus-help>

COSMOPOLITAN | 7.6k 人追蹤 ☆ 追蹤

情緒低落如何紓解？7個減壓APP有助紓緩負面情緒、減壓及改善失眠



Cosmopolitan.com.hk

2019年8月17日



生活中難免夾雜很多情緒，情緒長期處於低落狀態可以怎樣解決？有人選擇吃或做運動，亦有更多人選擇投進手機的世界，四處看自己喜歡的東西；但研究發現玩得多Facebook或Instagram都有機會令人情緒低落，以下特別為你推介7個有助減壓的手機APP，要記著情緒健康與身體健康有密切關係噢！

情緒低落如何紓解？7 個減壓 APP 有助紓緩負面情緒、減壓及改善失眠

<https://hk.news.yahoo.com/6%E5%80%8B%E6%B8%9B%E5%A3%93%E5%86%A5%E6%83%B3app%E6%8E%A8%E4%BB%8B-%E6%B8%9B%E5%A3%93%E6%94%B9%E5%96%84%E5%A4%B1%E7%9C%A0-%E6%8F%90%E5%8D%87%E6%83%85%E7%B7%92%E5%81%A5%E5%BA%B7-030000040.html?guccounter=1>

運動App大比併

hket
內容

名稱	收費形式 (元)	目標用戶	語言	內容
營運港健康 HK FitNuts	免費	上班族	中文	初至高級的肌力及消脂訓練，共11項伸展訓練
肌不可失 大行動	免費	中年人士 和長者	中文	簡單運動訓練，訓練肌肉
Swipe	基本服務免費； 付費方案每月88 元、每年638元	有意學習 跳舞用戶	中文	數十種舞蹈風格教學，疊 影功能助檢視成果
Workout for Women	7天免費試用， 每年283元	女性	英文	提供腹肌、背部、減肥修 身等訓練
Freeletics	基本服務免費，AI 教練需額外付費	所有用戶	英文	根據時限、擁有器材等， 提供超過900種鍛練方 式，設AI教練服務
Active Arcade	免費	所有用戶	英文	提供14類AR運動遊戲， 設雙人模式

賽馬會社區持續抗逆基金 – 童樂居家遊戲介入計劃

關於本計劃

項目團隊



簡介會重溫

報名連結

導師指引家長運用不同的教具與小朋友在遊戲中學習
令孩子在特定的範圍得到進步

計劃目的

由於「新型冠狀病毒」疫情令到很多特殊學習需要孩子的治療停頓，影響他們的復康進度，若家長能學習到一套用親子居家遊戲介入的家居培訓，更有導師從旁指導，讓家長掌握技巧與背後的意義，相信必可令孩子得益，不但在疫情中有所幫助，更可讓家長明白在孩子治療過程中自己的位置，協助孩子及配合日後專業治療師的進程，復康的果效更見明顯。

本計劃透過香港教育大學的特殊教育支援組(SuSEN)教研工作協助培訓一群有志服務基層SEN家庭的導師，提供一套以遊戲介入為基礎的理論與實踐家居培訓課程給家長，包括**理論、指導和實習**，支援家長裝備自己在居家環境配合專業治療，同時透過導師的家居服務，掌握在家推動訓練項目與技巧，促進家導協作與治療師結成訓練伙伴。

<https://lovexpress.org/hk/jcp20/>

Information for the Public

Home > Information for the Public > Well-being

Physical Well-being

「在家運動」教學影片 (Chinese version only)

在疫情下，大家都為了避免感染而保持社交距離，並減少了外出活動，令各種「在家」活動成為了新趨勢。中大醫神經科聯同中大運動醫學、香港精英運動員協會及香港體育學院，合作製作了一系列「在家運動」教學影片，由一眾精英運動員示範針對不同需求、不同運動強度的居家運動，鼓勵大眾在家經常運動，保持身體健康。

[Click here to watch the video.](#)

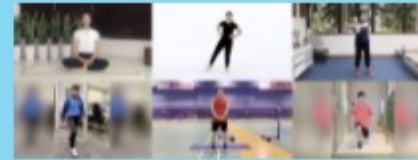
<https://againstcovid19.cuhk.edu.hk/tc/public/well-being/>

Physical Well-being

「在家運動」教學影片 (Chinese version only)

在疫情下，大家都為了避免感染而保持社交距離，並減少了外出活動，令各種「在家」活動成為了新趨勢。中大醫神經科聯同中大運動醫學、香港精英運動員協會及香港體育學院，合作製作了一系列「在家運動」教學影片，由一眾精英運動員示範針對不同需求、不同運動強度的居家運動，鼓勵大眾在家經常運動，保持身體健康。

[Click here to watch the video.](#)



《疫·能運動》(Chinese version only)

中大運動醫學團隊聯同香港精英運動員及 Dr Dums 製作了一系列防疫教育短片，包括清潔及預防篇、口罩篇和特別篇等等，務求令大家留在家中也能輕鬆累積知識。

[Click here to watch the video.](#)



有肌健康操 (Chinese version only)

賽馬會「肌」不可失大行動 - 運動課堂教授「有肌健康操」，由運動醫學團隊、物理治療師、體育學教授等精心設計，針對肌肉流失等問題，在同心抗疫時，助您有肌肉、更健康！

[Click here to watch the video.](#)





抒壓錦囊 (三)

與自己深度對話後，不妨踏出一步送上關懷。疫情讓大家的情緒變得繃緊，可與親友聯繫，彼此分擔煩惱。現今通訊科技發達，要與人連結並非難事；再加上一點創意與愛心，疫情期間也可以分享關心，傳播正能量！

1. 表達謝意

疫情之下人人「壓力山大」，一不留神或會說出傷人的話，尤其現在多了與家人共處的時間，難免會有摩擦。我們可以適時向家人、朋友及同事表達欣賞與感謝，例如主動幫家人打掃房間、向清潔姐姐送上防疫物資或涼水，甚至簡單的向同事說聲「謝謝」。



抒壓錦囊 (一) (Chinese version only)

疫情之下，既然無法外出，不如走進內心深處，與自己作一個深度對話：

1. 斷捨離

環境能影響心情，不妨試試「斷捨離」，清理家中雜物，同時在舊物中找到昔日美好的回憶，驅走心中煩惱。



2. 閱讀

書中不但有黃金屋，更可讓我們深入了解自己！閱讀作者的文字，能助我們反思自己的想法與觀點，增進自我認識。



3. 靜觀

靜觀讓我們集中注意力，以非批判性的方式，仔細留意身體的感受、腦海浮現的思緒，以及周遭環境的變化，從而與自己的想法和情緒連結。



Click [here](#) for detail.

<https://againstcovid19.cuhk.edu.hk/tc/public/well-being/>