

「疫」境中的家長支援資源表

1. 抗疫支援熱線

機構	香港紅十字會	香港心理衛生會	香港路德會社會服務處	東聯社會服務基金及 幸福傳聲基金會
簡介	「抗疫同行熱線」一站式解答抗疫及最新防疫措施的問題，並提供心理支援。	「疫要關心」情緒支援電話熱線，由從事社區精神健康服務的專業社工負責接聽，協助因疫情受困擾的人士。	「抗疫路同行」熱線由專業社工接聽來電及回覆留言，為家長及學童提供情緒支援及抗疫資訊。	「抗疫心聆熱線」由精神健康專業人士為情緒受困擾的市民提供情緒支援服務。
熱線電話	3628 1185	9851 0854	6587 0881	6996 6463
WhatsApp	/	/	6587 0881	6996 6463
服務時間	星期一至星期日 上午 10:00-晚上 10:00	服務時段：2022 年 3 月至 5 月 星期一至三、五 上午 9:00-下午 5:00 星期四 下午 2:00-晚上 10:00	服務時段：2022 年 3 月至 4 月底 (視乎疫情發展決定是否延長服務時段) 家長熱線 (支援教養壓力等)： 星期一至五 上午 10:00-12:00 學童熱線 (支援學習壓力等)： 星期一至五 下午 3:00-5:00	星期一至星期日 上午 10:00-晚上 7:00

2. 家長情緒支援熱線

機構	香港家庭福利會		香港明愛家庭服務	香港青年協會	香港小童群益會	香港特殊學習障礙協會
簡介	<p>註冊社工及熱線輔導員為家長、中、小學生及教師提供有關安全上網（如沉迷上網等問題）的諮詢與輔導服務。</p> <p>Facebook: www.facebook.com/healthynet</p>	<p>透過培訓的義工為來電者作朋輩輔導，提供情緒支援，如有進一步支援需要，會直接轉介予相關住區的社工作跟進服務。</p>	<p>家庭服務社工為來電者提供情緒支援。</p>	<p>社工為管教有壓力的家長提供諮詢服務。</p> <p>Facebook: www.facebook.com/hkfygpsn</p>	<p>支援 3-18 歲兒童的家長，由現職輔導員親自接聽，為家長解答有關兒童身心發展及管教上的疑問。如有需要，輔導員將可轉介有關評估、個人或小組輔導服務跟進。</p> <p>Facebook: www.facebook.com/traumaservice</p>	<p>支援育有學障子女／懷疑子女有學障情況的家長，透過培訓的義工為來電者提供學障相關問題的查詢、情緒支援及本會個案輔導服務的轉介。</p> <p>Facebook: www.facebook.com/ald.org.hk</p>
熱線電話	5592 7474	2342 3110	3150 8712	/	2866 6388	8200 5882
WhatsApp	5592 7474	/	/	6811 2959	/	/
服務時間	<p>星期一至星期六 上午 9:30-晚上 9:30 (公眾假期休息)</p>	<p>星期一至四 上午 10:00-12:30 / 下午 2:30-5:00</p> <p>星期五 下午 2:30-5:00</p> <p>(星期六、日及公眾假期休息)</p>	<p>上午 10:00- 晚上 12:00</p>	<p>星期一至五 上午 9:00-下午 6:00</p>	<p>星期一至四 下午 2:30-4:30</p>	<p>星期二、四、六 上午 10:00-下午 1:00</p>

3. 兒童及青少年支援熱線／網上輔導

機構	香港小童群益會		香港青年協會		
簡介	「童心線」為 6-15 歲兒童及青少年提供傾訴的機會。	<p>「夜貓 Online」夜貓會客室為 6-24 歲的網絡使用者提供網上輔導服務。</p> <p>夜貓會客室</p> <p>Facebook: www.facebook.com/nitecatonline</p> <p>Telegram: https://t.me/nitecatt</p> <p>Instagram: www.instagram.com/nitecat.bgca</p>	「關心一線」是一條為 6-24 歲的兒童及青少年而設立的輔導專線，熱線的目的是協助兒童及青少年面對成長上的不同危機，提升其解決困難的能力；同時為向身處危機及壓力的兒童及青少年提供緊急支援。	<p>UTouch.hk 網上青年外展服務</p> <p>網址： https://utouch.hk/</p>	<p>賽馬會青少年情緒健康網上支援平台</p> <p>「Open 嘢」，全天候 24 小時網上平台，為 11 至 35 歲的兒童及青年人提供情緒支援服務。</p> <p>網址： www.openup.hk</p> <p>Facebook / Instagram: Hkopenup</p>
熱線電話	2520 6800	/	2777 8899	/	/
WhatsApp	/	9726 8159 / 9852 8625 (WhatsApp & Signal)	/	6277 8899	9101 2012 (WhatsApp & SMS)
服務時間	<p>逢星期一至五 下午 5:30-7:30</p> <p>逢星期六上午 10:00-12:00</p>	<p>逢星期一、二及五 下午 6:00-凌晨 2:00</p> <p>其他時段請先填寫預約輔導服務表格： http://nitecat.bgca.org.hk/booking.php</p> <p>(星期日及公眾假期休息)</p>	<p>星期一至六 下午 2:00-凌晨 2:00</p>	<p>星期二至四 下午 4:00-晚上 10:00</p> <p>星期五至六 下午 4:00-凌晨 2:00</p>	全天候 24 小時




機構	協青社		香港明愛連線 Teen 地
簡介	「24 小時電話熱線服務」為 6 至 24 歲有需要的學生及年青人提供真人接聽的電話輔導服務。	「WhatsApp 聊天服務」為有需要的學生及年青人提供即時聊天服務，紓緩情緒。 Facebook: www.facebook.com/ornineup Instagram: www.instagram.com/ornineup	「網上青年服務隊」為 6 至 24 歲活躍於網上並有較大成長需要或情緒受困擾的青少年提供輔導服務。 Facebook: https://it.caritas.org.hk/
熱線電話	9088 1023	/	/
WhatsApp	/	9088 1023	9377 3666
服務時間	全天候 24 小時	晚上 9:00-早上 6:00	逢星期一、二 早上 10:00-下午 6:00 逢星期三、四 下午 2:00-10:00 逢星期五、六 下午 6:00 -凌晨 2:00 (星期日及公眾假期休息)

機構	香港明愛家庭服務		香港路德會社會服務處	和諧之家	
簡介	<p>「小耳朵兒童輔導服務」專為 6 至 12 歲的兒童提供一系列的輔導服務，旨為教導孩子解決問題和疏導他們的情緒。熱線服務包括故事講解、音樂、過來人分享。</p> <p>網址： https://kids.caritas.org.hk/</p>	<p>「小耳朵心事信箱」兒童可寫信或寫電郵，表達他們生活中所遇到的疑難，義工會親自回覆鼓勵他們努力面對困難及積極生活。</p> <p>地址：九龍界限街 134 號 6 樓</p> <p>電郵： kid@cfsc.org.hk</p>	<p>「點蟲蟲熱線」透過趣味福音、德育及益智故事將正確價值觀滲入兒童心靈，培養兒童美好品格與靈性。</p> <p>「點蟲蟲熱線 - 真情對話」由專業社工或受訓義工接聽。</p> <p>網址： www.touchbug.org/story/#/main</p>	<p>「小白兔心聲兒童熱線」透過趣味性的內容如故事、歌曲和 IQ 問題等，為 6 至 12 歲小朋友提供情緒支援。</p> <p>網址： www.harmonyhousehk.org/chi/hotlines</p>	<p>「小白吐心聲」讓 6 至 12 歲小朋友與社工／義工傾心事。</p>
熱線電話	3161 0000	/	2385 8555	2751 8822	
WhatsApp	/	/	/	/	6515 8822
服務時間	<p>星期一、三 下午 4:00-晚上 9:00</p> <p>星期二、四、五、六 下午 1:00-6:00</p>	/	<p>「點蟲蟲熱線」- 24 小時錄音資訊</p> <p>「點蟲蟲熱線 - 真情對話」- 逢星期一、三、五 下午 4:00-6:00</p>	24 小時錄音資訊	逢星期一至五 下午 4:00-6:30 (公眾假期除外)

4. 家長減壓

<p>放鬆技巧</p> <ul style="list-style-type: none">● 讓全身鬆一鬆: 全身放鬆法 (乾身洗白白) https://www.youtube.com/embed/4ijL17ZeYPO● 讓全身鬆一鬆: 全身放鬆 (頭部放鬆法) https://www.youtube.com/embed/ZN3YU2zvVhw● 給幼兒和家長的抗疫心理急救箱 https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/4288/tc/P_P8.pdf <p>資料來源: 2020 抗疫心理資源庫 社會福利署臨床心理服務科</p>	
<p>靜觀</p> <ul style="list-style-type: none">● 「疫」境中的靜觀空間 - 資源套 <p>資源套包括一本資源手冊和十二個靜觀修習的指導音頻。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。</p> <p>https://fightcovid19.hku.hk/mindfulness/</p> <p>資料來源: 香港大學賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動</p>	
<p>免費 Apps</p> <ul style="list-style-type: none">● 「輔負得正」(香港心理衛生會)● 「友心情」(香港東華三院)	
<p>十四天心理健康日誌 - 中文版</p> <p>https://www.redcross.org.hk/sites/redcross/files/media/ccsd_files/HKRC_14-day%20well-being%20kit_fillable%20pdf%20version_CHI_Mar2020_0.pdf</p> <p>資料來源: 香港紅十字會</p>	


5. 親子活動和在家學習

<ul style="list-style-type: none">● 中文、英文、數學、科學和程式編寫 https://www.dull.cnc.org.hk/ep1● 音樂和美術 https://www.dull.cnc.org.hk/ep2● 運動、手工、閱讀、桌遊和親子食譜等 https://www.dull.cnc.org.hk/ep3 <p>資料來源: 麥兜「一寸光陰一串雞: 好學篇/激發篇/家常篇」(春天花花教育基金、設計及文化研究工作室)</p>	
<p>STEM 和玩學遊戲</p> <p>https://www.everydayweplay365.com/copy-of-3</p> <p>資料來源: 每天都要一起玩網頁</p>	
<p>抗疫停課子女可以做乜?</p> <p>https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/4288/tc/P_P2.pdf</p> <p>資料來源: 社會福利署 臨床心理服務科</p>	

6. 親子關係和管教

<p>疫境童行：兒童及青少年應對病毒心理支援 https://www.hkedcity.net/parent/page_5e6b35e8903443d06c3c9869</p> <p>資料來源：香港教育大學 兒童與家庭科學中心</p>	
<p>給在學孩子的家長：停課期間的常規管理 https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/4288/tc/P_P3.pdf</p> <p>資料來源：社會福利署 臨床心理服務科</p>	
<p>「童」發問：家長和孩子的 23 個疑問 https://www.skhkips.edu.hk/sites/default/files/files/tong_fa_wen_jia_chang_he_hai_zi_de_23ge_yi_wen_.pdf</p> <p>資料來源：香港聖公會小學輔導服務處</p>	
<p>《樂在家·學不停》電子報 第 1 期- 如何為孩子訂立生活時間表 https://drive.google.com/file/d/13z3MoQhiSgZW-RsI1Jo1ZI52MBNDsmoC/view</p> <p>第 2 期- 建立有效的獎勵計劃、提昇感覺統合家居訓練、運用五感學習感恩 https://drive.google.com/file/d/1O4svyaKPWy7s31BTxLfwzeJ3-GFnXvPP/view</p> <p>第 3 期- 如何進行親子共讀、提昇聽覺記憶家居練習、尋找生活中的小確幸 https://drive.google.com/file/d/1qpEyKX082NXXRKGoz_ND-EWk9p4PgazWb/view</p> <p>資料來源：香港聖公會福利協會</p>	
<p>每天活動時間表 https://www.dropbox.com/s/s3szt9vq0dt9u9p/%E5%A5%B3%E9%9D%92_Y%20SENse%E4%BB%8A%E5%A4%A9%E6%B4%BB%E5%8B%95%E5%AE%89%E6%8E%92.pdf?dl=0</p> <p>資料來源：女青_Y SENse</p>	
<p>逆流而上 家添愛（家庭篇） https://www.hkfws.org.hk/news/latest-news/virus-help</p> <p>資料來源：家福會</p>	

7. SEN 家長支援

<p>支援有讀寫困難的學童·家長錦囊—每日學、進步多 https://www.parent.edu.hk/article/%E6%94%AF%E6%8C%81%E6%9C%89%E8%AE%80%E5%AF%AB%E5%9B%B0%E9%9B%A3%E7%9A%84%E5%AD%B8%E7%AB%A5-%E5%AE%B6%E9%95%B7%E9%8C%A6%E5%9B%8A-%E6%AF%8F%E6%97%A5%E5%AD%B8-%E9%80%B2%E6%AD%A5%E5%A4%9A</p> <p>資料來源：教育局</p>	
--	---

<p>AD/HD 之家長錦囊—停課篇：生活作息亂晒籠 https://www.parent.edu.hk/article/ad-hd%E4%B9%8B%E5%AE%B6%E9%95%B7%E9%8C%A6%E5%9B%8A-%E5%81%9C%E8%AA%B2%E7%AF%87-%E7%94%9F%E6%B4%BB%E4%BD%9C%E6%81%AF%E4%BA%82%E5%93%82%E7%B1%A0</p> <p>資料來源：教育局</p>	
<p>AD/HD 之家長錦囊—停課篇：網上功課好頭痛 https://www.parent.edu.hk/article/ad-hd%E4%B9%8B%E5%AE%B6%E9%95%B7%E9%8C%A6%E5%9B%8A-%E5%81%9C%E8%AA%B2%E7%AF%87-%E7%B6%B2%E4%B8%8A%E5%8A%9F%E8%AA%B2%E5%A5%BD%E9%A0%AD%E7%97%9B</p> <p>資料來源：教育局</p>	
<p>AD/HD 之家長錦囊—停課篇：呆在家中無得放電 https://www.parent.edu.hk/article/ad-hd%E4%B9%8B%E5%AE%B6%E9%95%B7%E9%8C%A6%E5%9B%8A-%E5%81%9C%E8%AA%B2%E7%AF%87-%E5%91%86%E5%9C%A8%E5%AE%B6%E4%B8%AD%E7%84%A1%E5%BE%97%E6%94%BE%E9%9B%BB</p> <p>資料來源：教育局</p>	
<p>支援有自閉症的小學生適應停課及復課安排之《抗疫小錦囊》 https://sense.edb.gov.hk/uploads/content/asd/ASD_pri_tips.pdf</p> <p>支援有自閉症的中學生適應停課及復課安排之《抗疫小錦囊》 https://sense.edb.gov.hk/uploads/content/asd/ASD_sec_tips.pdf</p> <p>資料來源：教育局</p>	
<p>《停課的日子就像駕駛 N42A》有聲繪本：支援 SEN 學生適應停課帶來的不安情緒 https://www.youtube.com/watch?v=iJf3qwudosY&feature=youtu.be&fbclid=IwAR32s8fiZwGbTn1nZIBX9mtFZEESeAoAq3A6BgL9maQ16ckCJP4El-p3FrE</p> <p>資料來源：東華三院何玉清教育心理服務中心</p>	
<p>同 SEN 抗疫 https://www.heephong.org/tools-and-resources/fight-virus-with-sen</p> <p>資料來源：協康會</p>	
<p>家長學堂：抗疫親子錦囊 https://sahk1963.org.hk/skill.php#r_8</p> <p>資料來源：香港耀能協會</p>	
<p>新型冠狀病毒抗疫資訊 https://www.socsc.hku.hk/JCA-Connect/covid-19info/?lang=zh-hant</p> <p>資料來源：賽馬會喜伴同行計劃</p>	