

停課資源整合 - 學童篇

Resources for supporting students during school suspension

供學生、家長、老師、教育心理學家
及其他支援人員參考

For students, parents, teachers, educational
psychologists and other support staff

本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。由於公眾資源及連結甚多，未能盡錄，敬請見諒。

編號	資源/說明	資料來源	網站連結	備註/對象
1	《抗疫同行》故事書	香港教育大學	https://bit.ly/3BRq3kl	幼兒
	《疫境童行 - 兒童及青少年應對病毒心理支援手冊》	香港教育大學及香港心理學會教育心理學部		兒童及青少年
	《自療防疫包：大學生正向心理支援手冊》 (中文版) Tips for University Students on Promoting Positive Well-being (English version)	香港教育大學		大學生
	《幼師正向心理支援手冊》(中文版) Tips on Promoting the Positive Well-being of Kindergarten Teachers (English version)	香港教育大學		幼稚園老師
2	同 SEN 抗疫	協康會	https://bit.ly/2XnabEi	
	• 除了防疫裝備，照顧 SEN 孩子的心理健康又準備好了嗎？		https://bit.ly/2UVQEc8	
3	「疫」流而上·家添愛	家福會	https://bit.ly/2y0Aaqt	
	• 《抗疫心理指南》		https://bit.ly/2JQEj2P	
	• 「我們的建議」的家庭專題 (婚姻關係、管教子女、家庭困難、跨代相處、心理健康)		https://bit.ly/2x3ZziV	
4	身心抗疫 (家長篇)	衛生署兒童體能智力測驗服務	https://bit.ly/2XllgUZ	
5	預防肺炎及呼吸道傳染病- 心理防疫篇	衛生署	https://bit.ly/2Xjm1KM	
6	疫境中的情緒處理 - 所有人土適用 (繁體版)	香港紅十字會	https://bit.ly/3c6jRqy	

編號	資源/說明	資料來源	網站連結	備註/對象
7	十四天心理健康日誌 -中文版	香港紅十字會	https://bit.ly/2XnUQ6i	
8	身心抗疫小勇士 (親子活動)	衛生署兒童體能 智力測驗服務	https://bit.ly/2XnUI6O	4 歲或以上 之兒童和家
9	停課抗疫在家活動小冊 子：停課小故事及趣味遊 戲冊	香港基督教女青年 會 女青聆兒駐校 服務	https://bit.ly/2US7NUd	幼稚園學生
10	給幼兒和家長的抗疫心理 急救箱	社會福利署 臨床心理服務科	https://bit.ly/2UVdbWT	1-7 歲之 兒童
11	兒童遇到特殊事故的常見 的反應	社會福利署 臨床心理服務科	https://bit.ly/34I9lcq	
12	《我的抗疫校園》 a. 為 DSE 考生打氣 b. 為多愁善感的同學提供 減輕焦慮良方 c. 鼓勵百無聊賴的同學進 行「減廢」行動，除了 打機，應更善用時間	家福會	https://bit.ly/3e0x7im (附 6 個下載連結)	中學/DSE 考生
13	「Mental health and COVID-19 • Helping children cope with stress during the 2019- nCoV outbreak	World Health Organization	https://bit.ly/2VcfhR6 https://bit.ly/2VdtxJl	
14	Guide to Well-Being Dur- ing Coronavirus	Greater Good Science Center, UC Berkeley	https://bit.ly/3e3lkjo	

編號	資源/說明	資料來源	網站連結	備註/對象
15	抗疫超人大作戰	香港賽馬會災難防護應變教研中心	https://bit.ly/3u3IAb9	幼兒
16	【3Es 故事書】抗疫同行	香港教育大學	https://bit.ly/3NKn1UM	幼兒
17	COVID-19 兒童心理指南	國際獅子總會中國港澳三0三區	https://bit.ly/3J5Z9HI	
18	疫境中的情緒處理 (中文及其他語言)	香港紅十字會	https://bit.ly/3DzdJ9r	
19	與疫「情」共處	香港大學心理服務組	https://bit.ly/36N7eUG	
20	孩子抗拒復課, 如何是好?	香港大學心理服務組	https://bit.ly/3uOhl3j	
21	抗疫心理資訊	醫院管理局	https://bit.ly/3LB3ofY	
22	「疫」境下的平靜	明愛康復服務	https://bit.ly/3uUormU	
23	Mindshift COVID19 抗疫醒神攻略	思動計劃	https://bit.ly/3DykTed	
24	校園·好精神 - 相關項目及網站	教育局	https://bit.ly/3J5fmgm	
	Student Mental Health Information Online - Related Programmes and Links	Education Bureau	https://bit.ly/3K4Ywzx	

編號	資源/說明	資料來源	網站連結	備註/對象
25	在疫情期間照顧你的精神健康	Mind HK	https://bit.ly/3wXqJEA	
	Managing Mental Well-being During COVID-19		https://bit.ly/3x1ktLR	
26	COVID-19 精神健康援助自助手冊	Mind HK	https://bit.ly/3LEdWuN	
	COVID-19 Mental Health Relief Scheme Self-help Guide		https://bit.ly/3u2Co2U	
27	家伴毅行·心靈抗疫計劃	香港大學社會工作及社會行政學系	https://bit.ly/3wZjb48	
28	心靈抗疫自助資料庫	香港大學社會工作及社會行政學系	https://bit.ly/3K4o13W	

編號	資源/說明	資料來源	網站連結	備註/對象
29	停課不停學 多元資源助 學生持續學習	香港教育城	https://bit.ly/2JPUpKb	
8 (見上)	身心抗疫小勇士 (親子活動篇)	衛生署兒童體能智 力測驗服務	https://bit.ly/2yMx3CR	4歲或以上 之兒童和家
2 (見上)	同 SEN 抗疫：停課不停 學，在家怎辦好？	協康會	https://bit.ly/34nDnfA	
30	給在學孩子的家長： 停課期間的常規管理	社會福利署	https://bit.ly/3ehhZNU	
31	《樂在家•學不停》第1期 電子報 - (如何為孩子訂立 生活時間表)	香港聖公會 福利協會	https://bit.ly/2xZCkGQ	
	《樂在家•學不停》第2期 電子報 - (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://bit.ly/2JSD3wc	
	《樂在家•學不停》第3期 電子報 - (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://bit.ly/34tmyQz	
32	每天活動時間表	女青_Y SENse	https://bit.ly/2Vfidw7	
33	回復面授課程小貼士 (家長 篇、老師篇、學生篇)	香港紅十字會	https://bit.ly/3uUxx2W	
34	COVID-19 Parenting - Learning through play	World Health Organization	https://bit.ly/3K6gzFo	

編號	資源/說明	資料來源	網站連結	備註/對象
35	「疫」境中的靜觀空間 - 資源套 Mindfulness in the time of coronavirus epidemic – your guide to tackling adversity	香港大學賽馬會 「樂天心澄」靜觀 校園文化行動 Jockey Club “Peace and Awareness” Mindfulness Cul- ture in Schools Initiative (PandA)	https://bit.ly/2xeTyzS	
36	學習減壓學靜觀 - 資源套	香港大學賽馬會 「樂天心澄」靜觀 校園文化行動	https://bit.ly/39PVvA0	受 DSE 延期 影響的中六 學生
37	喜伴身心靈	新生精神康復會	https://bit.ly/34lmXVj	
38	身心靈 (330) 小貼士	新生精神康復會	https://bit.ly/39WxpUm	
39	在逆境中繫記孩子的情感 需要(三個親子靜觀小遊戲)	社會福利署	https://bit.ly/3t3a3rz	
40	COVID-19: Tools for Support, Compassion, and Mindfulness	The UCSD Center for Mindfulness	https://bit.ly/2yMRGPh	

編號	資源/說明	資料來源	網站連結	備註/對象
41	<p>新型冠狀病毒抗疫資訊</p> <ul style="list-style-type: none"> <p>抗疫我最叻社交資源套：抗疫我最叻社交故事系列-「勤洗手」及「停課，我可以怎樣做？」</p> <p>《停課的日子就像駕駛 N42A》繪本（影片）</p> <p>預防新型肺炎社交故事系列——家長導讀指引</p> <p>預防新型肺炎社交故事系列——「為什麼要戴口罩？」</p> <p>預防新型肺炎社交故事系列——「乘搭公共交通工具時，要注</p> <p>預防新型肺炎社交故事系列——「乘搭公共交通工具時，如果我旁邊有乘客不戴口罩，我可以怎麼辦？」</p> <p>抗疫親子錦囊：家庭篇（影片）</p> 	<p>賽馬會喜伴同行計劃 Jockey Club Autism Support Network</p> <p>東華三院</p> <p>香港耀能協會</p> <p>香港耀能協會</p>	<p>https://bit.ly/2JT8Ywy</p> <p>https://bit.ly/2xdtbu0</p> <p>https://bit.ly/2VhMIBJ</p> <p>https://bit.ly/2yMzHsh</p> <p>https://bit.ly/2wrkmwv</p> <p>https://bit.ly/3aWN7QH</p> <p>https://bit.ly/3ea1XoG</p> <p>https://bit.ly/2XtutvW</p>	

編號	資源/說明	資料來源	網站連結	備註/對象
42	Supporting Individuals with Autism through Uncertain Times	UNC Frank Porter Graham Child Development Institute Autism Team	https://unc.live/2USJMfG	附海報及網站連結
43	《齊心抗疫 不忘照顧自閉症學童需要》	Edge 心理專欄	https://bit.ly/39Vt7MI	
44	支援有自閉症的學生	教育局	https://bit.ly/36K33sN	
45	家長資源	教育局	https://bit.ly/3x0oP65	

編號	資源/說明	資料來源	網站連結	備註/對象
46	支援有讀寫困難的學生	教育局	https://bit.ly/3K9kEZA	
47	支援有讀寫困難的學童·家長錦囊—齊齊玩、輕鬆學 (多感官遊戲介紹)	教育局教育心理服務(新界東)組	https://bit.ly/3e1FFWp https://bit.ly/34lnOFv	附海報、二維條碼及網站連結
	支援有讀寫困難的學童·家長錦囊—每日學、進步多 (讀默寫示範片段、讀默寫指引及記錄表、親子伴讀示範片段、伴讀日記、其他閱讀資源)		https://bit.ly/39Sz5yc	
	支援有讀寫困難的學童·家長錦囊—資源篇 (聽說讀寫小奇兵、輕鬆講故事 靈活說句子、中文字詞認讀訓練光碟- 字得其樂 安裝指引、讀寫易：高小 中文讀寫輔、助教材(家長版)、智識遊學園)		https://bit.ly/3c0CjkD	
2 (見上)	同 SEN 抗疫:SEN 親子伴讀 貼士 (一) – 伴讀四步曲	協康會	https://bit.ly/3a1i7xK	
48	讀寫障礙及學習專頁	協康會	https://bit.ly/3b7llkg	

編號	資源/說明	資料來源	網站連結	備註/對象
49	支援有注意力不足 / 過度活躍症的學生	教育局	https://bit.ly/3LC0Uhw	
50	AD/HD 之家長錦囊—停課篇：網上功課好頭痛	教育局教育心理服務(九龍)組	https://bit.ly/2RmsdCP	附海報、二維條碼及網站連結
	AD/HD 之家長錦囊—停課篇：生活作息亂晒籠		https://bit.ly/3b765Ep	
	AD/HD 之家長錦囊—停課篇：呆在家中無得放電		https://bit.ly/2USaPrz	
51	抗疫系列 – 8 大 ADHD 學童家居訓練活動 (報導)	香港耀能協會	https://bit.ly/2VaeEay	

編號	資源/說明	資料來源	網站連結	備註/對象
52	預防肺炎及呼吸道傳染病- 心理防疫(孕婦篇)	衛生署	https://bit.ly/2RmexYc	
53	「親子一點通」親子 e-雜誌：應對 2019 冠狀 病毒病疫情	衛生署家庭健康 服務	https://bit.ly/3DC5Ikf	3 歲或以上 之兒童和家 長
54	「童」理心支援系列－ 預備孩子打針攻略	香港兒童醫院病人 資源中心	https://bit.ly/3u1VR3J	
55	Parent's Guide – Tips for Easing Child's Fears of Needles	Hong Kong Children's Hospital Patient Resource Centre	https://bit.ly/38iZrOB	
56	醫院遊戲師講解兒童接種 新冠疫苗(影片)	智樂兒童遊樂協會	https://bit.ly/3LUXLtp	幼兒家長
57	如果我需要在醫院隔離， 我該怎麼辦？(影片)	國際獅子總會中國 港澳三〇三區	https://bit.ly/3JhC4C5	兒童
58	我在家中隔離後康復了！ (影片)	國際獅子總會中國 港澳三〇三區	https://bit.ly/3DA9ydq	兒童
59	BG5 疫情嬰幼、兒童照顧 資訊	香港小童群益會	https://bit.ly/3LBA8Wh	幼兒及兒童 家長
60	The COVID-19 Playful Parenting resources	Parenting for Lifelong Health	https://bit.ly/3J2JUzi	

編號	資源/說明	資料來源	網站連結	備註/對象
61	COVID-19 Resources for Parents	PBS KIDS for Parents	https://to.pbs.org/3LDm52F	
62	#HealthyAtHome - Healthy parenting	World Health Organization	https://bit.ly/3wVtu9s	

Disclaimer: The listed information is not exhaustive. These resources are intended as references, but are not guidelines or recommendations from the Division of Educational Psychology (DEP). Please note that some of the overseas recommendations may not be suitable for local application. Some of the advice might not be up-to-date due to quick development of the COVID-19 pandemic. Internet communications cannot be guaranteed to be timely, secure, error or virus-free, and the DEP will not accept liability for any errors or omissions. If any weblinks are found to be malfunctioning or inaccurate, please inform the DEP via email (dep@hkps.org.hk).