



抗逆停課 特別版



親子篇



在這段防範疫情期間，孩子停課和減少外出活動，家長及子女可以藉著這段時間建立深厚的親子關係，更可為對方去表達愛。蓋瑞·查普曼博士(Dr.Gary Chapman)經過20多年的研究，他發現每個人都需要的「愛的語言」，大致可分為以下5種

A

肯定的言詞 Affirmation

人類最深處的需要，就是感覺被人欣賞。對那些安全感低、有自卑情緒的人來說，缺少安全感就會缺少勇氣。這時，如果你愛的人能給一些積極的話語，包括鼓勵、讚賞、肯定、仁慈，往往會激發對方極大的潛力。

B

相處時間 Quality Time

珍惜留在家中工作的日子與孩子一同渡過。

C

接受禮物 Receiving Gift

「禮物是愛的視覺象徵」，是一種愛的表示。不在於是否值錢，所謂禮輕情意重。這是比較容易學的愛的語言。

D

愛的服事 Acts of Service

這是指做你愛的人希望你做的事，為他/她服務，使其高興。愛一個人時，為對方服務是自願的，甚至費盡心機。

E

親密接觸 Physical Touch

肢體接觸是人類感情溝通的一種微妙方式，也是表達愛的有力工具。對有些人來說，身體的接觸是他們最主要的愛的語言。缺少了它，就感覺不到愛，例如家人可以擁抱及拍膊頭。

「愛的5種語言」調查表

試以1-5分去表示自己喜歡表達及喜歡接受的方式 (5分 — 經常喜歡、4分 — 比較喜歡、3分 — 有時喜歡、2分 — 較少喜歡及1分 — 極少喜歡)，完成後可邀請伴侶及孩子填寫，以確定對方喜歡的表達及接受方式。

愛的語言	我/對方 喜歡表達	我/對方 喜歡接受
肯定的言詞		
相處時間		
接受禮物		
愛的服事		
親密接觸		

參考：《愛之語》，蓋瑞·巧門 著，王雲良 譯

The Five Love Languages: How to Express Heartfelt Commitment to Your Mate by Gary Chapman

如希望真實反映自己及對方的需要，可掃描 QR Code 進行測驗

「找到自己的愛之語」測驗





經濟篇

前言

鑑於現時新型冠狀病毒在本港，甚至全球持續蔓延，除了對大家健康及生命構成威脅，亦對社會經濟及民生帶來嚴重打擊，令眾多市民生計大受影響，相信這亦是現時困擾眾多家長的問題之一。有見及此，我們也想借此篇幅與家長們分享現時社區上不同機構所提供的經濟援助措施，希望有助大家解決經濟困難的需要。

1. 香港公益金

香港公益金於2020年2月12日宣佈，從撥款儲備中撥出港幣一千萬元，成立「公益金及時抗疫基金」(抗疫基金)，與市民同心抗疫，共渡時艱。

抗疫基金以支援因新型冠狀病毒肺炎而遭受突變的個人或家庭，目標對象為從事酒店、旅遊、餐飲、運輸及零售業的僱員，以及需接受檢疫隔離而影響生計的香港居民。

有關「公益金及時抗疫基金」，
可掃描QR Code：



有關各區批核中心資料，
可掃描 QR Code：



2. 耆色園



耆色園緊急援助基金現撥款100萬設立「新型冠狀病毒確診個案緊急生活援助金」，為2020年1月至6月期間確診感染新型冠狀病毒，而同時有經濟援助需要的個案患者及其家人提供短期緊急生活援助。

- 申請對象主要為2020年1月至6月期間被確診感染新型冠狀病毒之個案；及
- 申請者必需為香港居民；及
- 申請者及其家人因是次感染而影響家庭收入；及
- 社會福利署-綜合社會保障援助計劃受助人；及
- 家庭資產總額不高於綜合社會保障援助計劃申請者資產限額。

有關援助金額及申請方法的查詢，可致電22774688聯絡緊急援助基金小組或掃描QR Code了解詳情：



3. 東華三院

- 東華三院已從東華三院「甘霖·援急基金」撥出三百萬元，為有經濟困難的2019冠狀病毒病確診者及其家庭提供緊急經濟支援及應急物資，每名確診者及其家庭可獲最高二萬元的資助。有關申請詳情，可致電2548 0010查詢。
- 東華三院亦會透過其轄下的中醫醫療網絡，為2019冠狀病毒康復者提供免費中醫治療，支持他們走過治療及復康之路。
有需要人士可於3月2日起，致電3742 0360登記。



4. 香港寬頻

香港寬頻「免費寬頻 力撐基層」計劃送出10,000個免費兩年寬頻服務名額予基層家庭，以減輕經濟負擔。

有關申請資格、流程及合作機構詳情，可掃描QR Code：



5. 社會保障

綜合社會保障援助(綜援)計劃的目的，是以入息補助方法，為那些在經濟上無法自給的人士提供安全網，使他們的入息達到一定水平，以應付生活上的基本需要。

有關申請資格、援助金類別及申請方法，可掃描以下QR Code：



6. 短期食物援助服務計劃

社署撥款予八間非政府機構，在全港推行短期食物援助服務計劃，為難以應付日常食物開支的個人或家庭，提供短期食物援助。

主要服務對象為經證實難以應付日常食物開支的個人或家庭，包括失業人士、低收入人士、新來港人士、露宿者，以及因遭逢突變而有即時經濟困難的個人或家庭等。

有關申請詳情，可掃描以下QR Code：





保持身體健康篇

前言

新型冠狀病毒肆虐，弄得人心惶惶，大家每天身心也要承受巨大的壓力，尤其作為家長，現時可能既要專注工作，又要兼顧在停課期間在家照顧子女，實在分身不暇，讓人覺得身心疲累。但畢竟抗疫的道路漫長，家長們更要先從日常生活各方面照顧好自己，才可有力繼續照顧子女與家庭。現在就讓我們與大家分享一下抗疫小貼士啦！

貼士一. 「FACT CHECKED」 疫情資訊

現今網上資訊發達，難免會在手機上接收到錯誤或未經證實的轉發資訊。當收到不同的資訊時，不妨「停一停、諗一諗」，理性分析手上資訊。小編建議家長可以收看新聞或查看相關的政府官方網頁，減少因為收到未經證實的資訊而引起不必要的恐慌。

貼士二. 放下自己手機！

全球正受新冠狀病毒疫症影響，難免不斷有環球新聞跟進疫情狀況。建議如果手上已掌握足夠資訊後，可以暫時放下手機，讓自己緊張的情緒得以緩和。



貼士三. 建立正向思想

面對突如其來的疫症，不可控制的疫情無疑加重了家長的無力感及壓力。正向的情緒引導，可以與子女進行以及活動，包括一同看正面的電影、聽正面的音樂、和正面的人交往，都有助於讓人提升抗壓能力、減少負面思維。

貼士四. 與子女/親人建立溝通平台

與親友以及子女定時抽時間溝通，互相聆聽雙方的感受及需要。雖然現時要減少面對面的社交接觸，但亦可透過電話、電子視訊等途徑保持聯絡，互相分享有用的物資、表達關懷等。





貼士五. 規律地運動/拉筋

有大量的研究表示，做運動可以提升大腦中血清素的功能，有助抗憂鬱以及減低焦慮情緒。家長不妨可以每天抽15-30分鐘，與子女一同在家中做一些簡單的伸展或運動。



貼士六. 靜觀呼吸鬆弛練習

呼吸是每一個人的自然動作，這簡單自然的一呼一吸，加上思想上的冥想，原來就可以達到舒緩情緒或壓力的作用！簡單的操作如下：先坐在椅子上，放鬆脖子和肩膀，挺直後背，然後閉上眼睛，把注意力放在呼吸上，呼氣時把自己的壓力釋放出去，吸氣時把自己的正能量吸回來。試試這樣做五分鐘，喜歡的話可以配以柔和音樂，情緒會得到明顯改善呢！



貼士七. 照顧好自己的脾胃！

正所謂「病從口入」，意思是指疾病是可由於不慎的飲食引起。故此我們在日常飲食也要多加注意，例如可以減少進食油炸食物，又或是可以多煲一些有益身心湯水予家人一同分享。坊間有不同的湯水/菜式可以供參考，可以根據家人的體質細選呢！

掃描QR Code可了解有關抗疫湯水專題合輯
(資料來源：SUNDAY KISS)



實用連結

機構

資訊

QR code

香港中華基督教青年會

YM Home Sports
(下肢鍛鍊)



香港中華基督教青年會

【抗疫·身心靈】情緒支援
小錦囊 - 成人篇



衛生署衛生防護中心
Centre for Health
Protection, DH

有關疫情最新情況
及預防方法



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

【「疫」境中的靜觀空間】



香港心理學會教育心理學部

停課資源整合—學生篇



香港中華基督教青年會
學校社會工作部

地址：香港九龍東頭(二) 邨欣東樓 1-3號地下

電話：2857-7700