



# 疫境同行 (學生篇)

Stay@Home

抗疫同盟

你的生活過得怎樣呢？

學業應付到嗎？

少見同學朋友，習慣嗎？

與家人相處好嗎？

時間運用又怎樣？

這段日子心情感覺如何？



新冠病毒的疫情下，學校已停課超過兩個月，  
復課日子更看似遙遙無期。

相信是時候檢視一下自己，  
看看那方面可以作出調整，  
以行動去活得更好，  
過好每一天。

我們希望藉此錦囊，

**提供抗疫小貼士**



鼓勵同學好好利用停課期間的日子，  
積極面對，關顧自己。





健康生活模式  
Healthy  
Lifestyle





## 學業 在線上



🔒 此對話中的訊息和通話已進行端對端加密。點此了解更多資訊。

停課了一段日子，又聽不明網上課堂老師的講解，擔心學習跟不上進度，點好呢？🙄

下午1:03

要適應網上學習的新模式，遇上難題主動向老師求助🙏

下午1:04 ✓✓

相信校方會考慮學生現況，協調進度，作出調節。

下午1:04 ✓✓

老師致電追功課，點算呀？🐱

下午1:06

可先檢討時間安排，處理累積的功課。若同一時間功課太多，宜向老師反映。

下午1:06 ✓✓

若家中設備未能上網學習或交功課，向老師尋求解決方法。

下午1:07 ✓✓



下午4:34





# 學業 在線上



## 小貼士

按學校安排，  
作網上學習，  
保持學習進度。

學業上有不明白，  
要主動請教。

每日定時做功課，  
平衡學習和娛樂。

閱讀網上書籍，  
學習新知識。





## 家人相處 在線上



🔒 此對話中的訊息和通話已進行端對端加密。點此了解更多資訊。

父母多左時間在家，不停叫我溫書做功課，好煩啊! 🤦‍♀️

下午4:40

主動告知父母網上課堂、交功課時間表。

下午4:40 ✓✓

定時與父母分享自己的學習成果或進度，讓他們放心。

下午4:41 ✓✓

日日困在家中很沉悶，約 Friend 出街行個圈/網上傾偈都唔俾! 😞

下午4:44

明白父母背後的擔心，找合適時間與父母傾談。

下午4:45 ✓✓

說出彼此的看法及感受，與父母商討一些與朋友見面的可行方法。

下午4:46 ✓✓



下午4:46 ✓✓



下午5:08

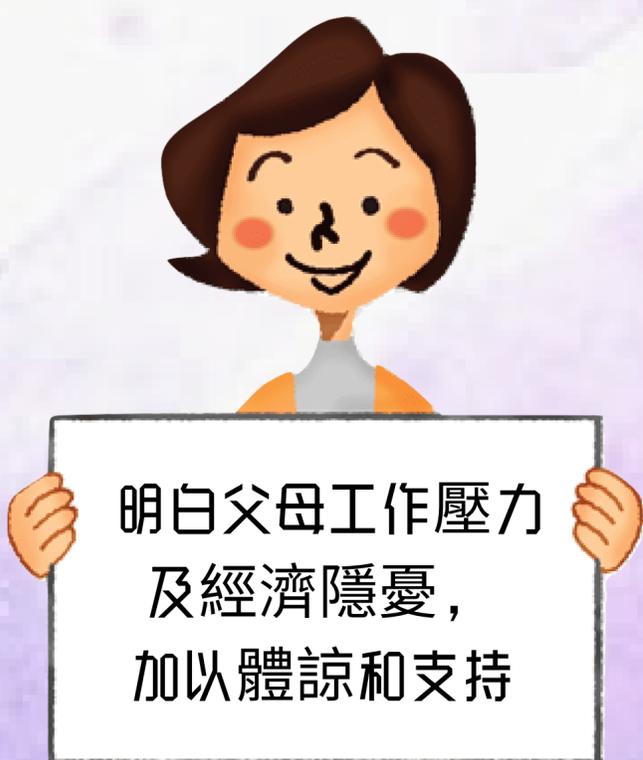




# 家人相處 在線上



## 小貼士





## 情緒關顧

在線上



🔒 此對話中的訊息和通話已進行端對端加密。點此了解更多資訊。

現時疫情那麼嚴重，我亦擔心自己「中招」啊! 😞

下午5:08

保持身體健康 🍎，提升免疫力，並注重個人衛生。 🧴 🛁

下午5:10 ✓✓

放鬆心情，找人傾訴。若負面情緒持續，尋求專業輔導人員幫助。

下午5:12 ✓✓



下午5:12



下午5:13 ✓✓

戲院、卡拉ok、球場都關閉了，很無奈啊! 😞

下午8:50

接納自己的心情，找人傾訴。

下午8:50 ✓✓

保持正面想法，期望場所重開後與朋友共聚的好時光 🤝

下午8:51 ✓✓





# 情緒關顧

在線上



家居運動，  
充足休息，  
增強免疫力



覺察自己情緒，  
與人傾訴



常存正面思考，  
相信疫情後  
生活回復正常



健康飲食，  
定時進餐，  
勿吃過量零食





## 時間運用

在線上



🔒 此對話中的訊息和通話已進行端對端加密。點此了解更多資訊。

日日係屋企打機、煲劇都覺得沉悶無聊，惟有瞓覺。😴

下午5:31

嘗試突破自己的「安舒區」，做平日完全不會做的有趣事情。(例如：自製防疫物品、學日文) 🤗

下午5:32 ✓✓

自製「小確幸」，為家人/朋友分享或送上你的製成品。(例如：甜品、小玩意) 🍰

下午5:33 ✓✓



下午5:34

百無聊賴，有時間不如去做 part-time，送外賣也不錯，可以嗎？🤔

下午5:37

現時疫情反覆，護己護人，衛生防護中心仍建議大家減少社交接觸，盡量留在家中。至於做 part-time，待疫情穩定下來，再考慮吧! 😊

下午5:37 ✓✓

生活的「留白」，是重新認識自己的好機會。

下午5:37 ✓✓



下午5:37





## 時間運用

在線上



### 小貼士

從沉悶中認識自己  
需要，體會此階段  
對自己的特別意義

打機有時，  
煲劇有時，休息有時，  
生活有定時

避免日夜顛倒，  
維持日常生活

好好規劃，  
優次有序，  
設定時限，  
過好每天。





## 網上社交

在線上



🔒 此對話中的訊息和通話已進行端對端加密。點此了解更多資訊。

停課成日留係屋企，好耐無見朋友🙄，不如網上識吓新朋友。🤔😊😄

下午5:51

透過社交媒體、電話或視訊和你認識的朋友維繫感情。💕

下午5:52 ✓

網上交友有一定風險👁️👁️，小心洩露個人私隱及墮入網絡陷阱。🤔🤔

下午5:53 ✓

每日都收到朋友傳來好多資訊，應該點做呀？🤔🤔

下午5:55

留意資訊的真確度，先「fact-check」再轉發😊，以免造成不必要的恐慌。

下午5:56 ✓

不要花過多時間於網上資訊，影響個人情緒。😊

下午5:57 ✓



下午5:58





# 網上社交

在線上



## 小貼士



注意網上溝通  
之禮儀，保障  
個人私隱



要fact-check  
資訊才轉發



善用資訊科技，  
與朋友保持聯繫



網上交往要  
互相尊重，  
不要網上欺凌



# 有用資源

機構名稱

電話

QR code

賽馬會青少年情緒健康  
網上支援平台  
Open 嚟 (24小時)

WhatsApp: 9101 2012  
WeChat: hkopenup



(網頁) (電話)

## 網上青年支援隊服務

機構名稱

聯絡方法

QR code

聖雅各福群會  
港島區網上青年支援隊  
- 第六點(香港島區)

Tel: 2596 2591  
Email: cyberyouth@sjs.org.hk  
Whatsapp: 59333711  
Instagram : sixdegreehubs  
Telegram: <https://t.me/hearforyou>



(網頁)

香港明愛  
連線Teen地-網上青年  
支援隊(東九龍)

Tel: 2339 3759 / 93773666  
Email: yscteens@caritassws.org.hk  
WhatsApp: 9377 3666  
Facebook: caritasinfinityteens  
Instagram: caritasinfinityteens  
Telegram : <https://t.me/caritasinfinityteens>



(網頁)



# 網上青年支援隊服務

機構名稱

聯絡方法

QR code

香港小童群益會  
夜貓Online網上青年  
支援隊(西九龍)

Tel: 2396 9447  
Email: nitecat@bgca.org.hk  
Whatsapp: 9726 8159 /9852 8625  
Facebook: nite catonline  
Instagram: nitecat.bgca  
Telegram: <https://t.me/nitecatt>



(網頁)

香港青少年服務處  
一微一米網上青年  
支援隊(新界東)

Tel: 2606 7644  
Email: esmiley@hkcsys.org.hk  
Whatsapp: 6280 6281  
Facebook: esmileyhk  
Instagram: esmileyhk  
Telegram: <https://t.me/esmileyhk>



(網頁)

香港青年協會  
uTouch網上青年  
外展服務(新界西)

Tel: 2788 3444  
Email: utouch@hkfyg.org.hk  
WhatsApp: 62778899  
Facebook: utouch.hk  
Instagram: utouch\_hkfyg



(網頁)



## 香港基督教女青年會 青少年服務單位

|                 |           |
|-----------------|-----------|
| 學校社會工作辦事處       | 2715 9558 |
| 西環綜合社會服務處       | 2818 8356 |
| 深水埗綜合社會服務處      | 2720 4318 |
| 龍翔綜合社會服務處       | 2326 0192 |
| 樂華綜合社會服務處       | 2750 2521 |
| 青衣綜合社會服務處       | 2497 3030 |
| 沙田綜合社會服務處       | 2691 9170 |
| 蝴蝶灣綜合社會服務處      | 2466 0136 |
| 屯門綜合社會服務處       | 2451 0311 |
| 天水圍綜合社會服務處      | 2447 9228 |
| 將軍澳綜合社會服務處      | 2709 3388 |
| 中西區及離島青年外展社會工作隊 | 2818 8298 |
| 將軍澳青年外展社會工作隊    | 2709 3388 |

**督印人：蘇艷芳、伍慧嫻 (青年及社區服務總主任)**

**編輯小組：陳潔儀、梁志雄、阮佳麗、  
莫慧欣、何嘉賢**

**工作小組：張雪峰、蔡司琦、黃榕、涂麗璇、  
麥誌成、李曉晴、余仲娟、何美瑩**

**設計：胡巧樺**

**出版：香港基督教女青年會(擔保有限公司)**

**查詢電話：2715 9558**

**出版日期：2020年4月**

**非賣品**

**未經許可，不得翻印**

