



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。

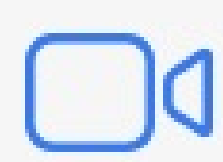
每日定時做功課，
平衡學習和娛樂。

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

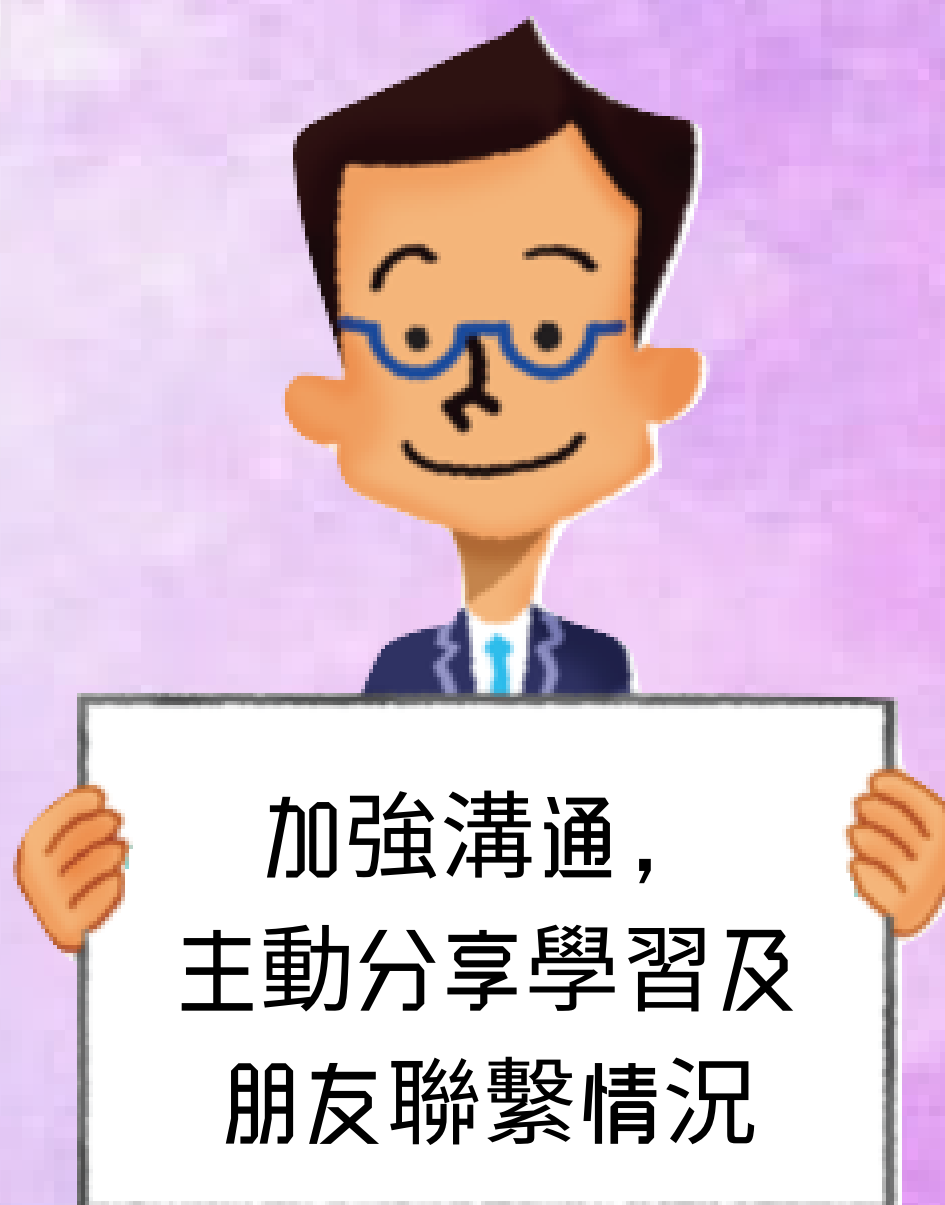
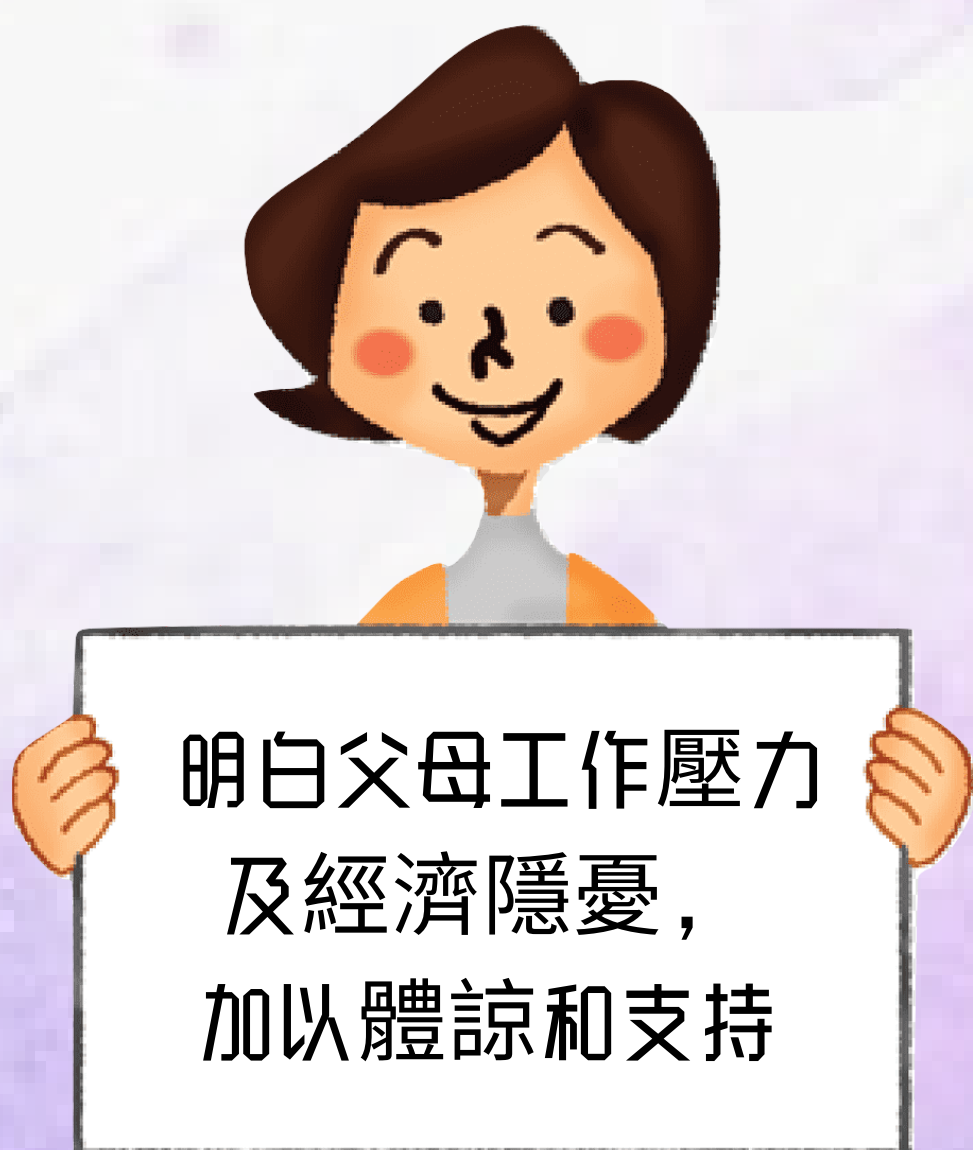
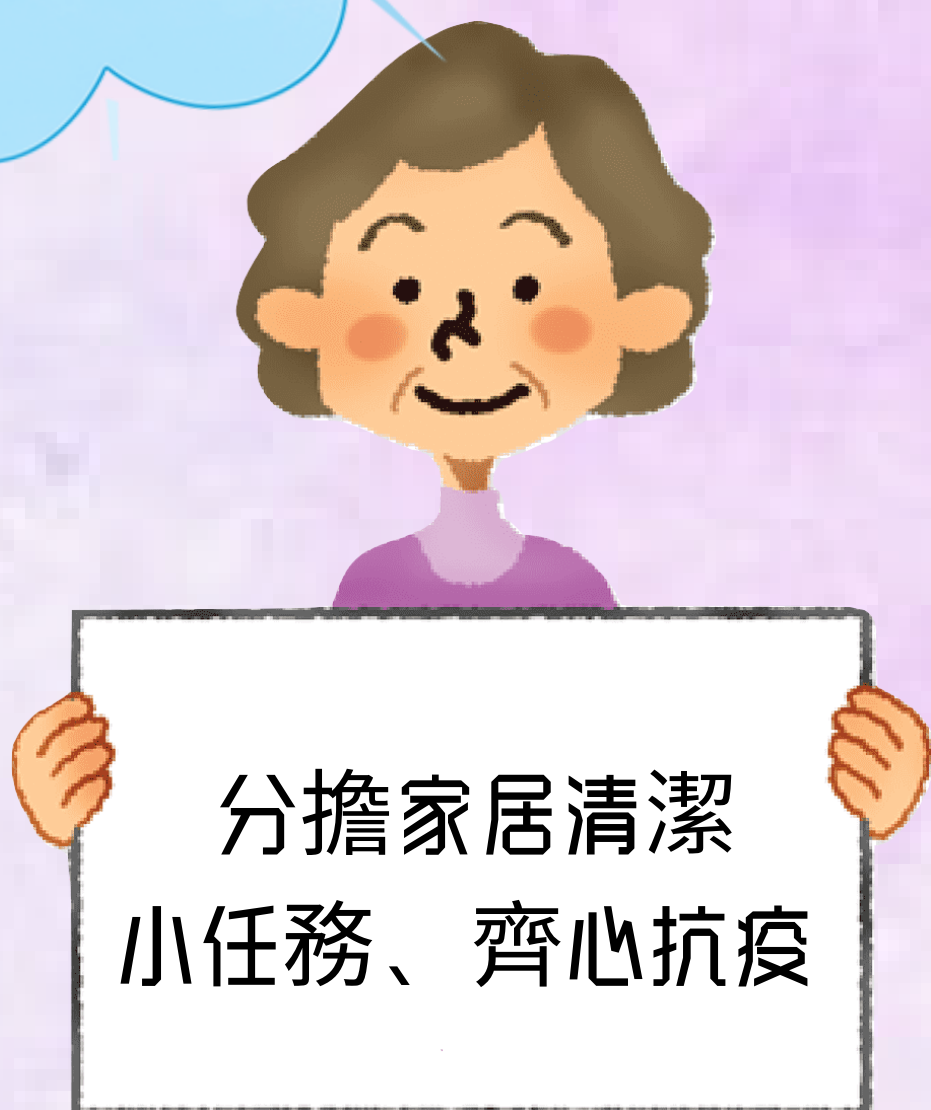




家人相處 在線上



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 🤝

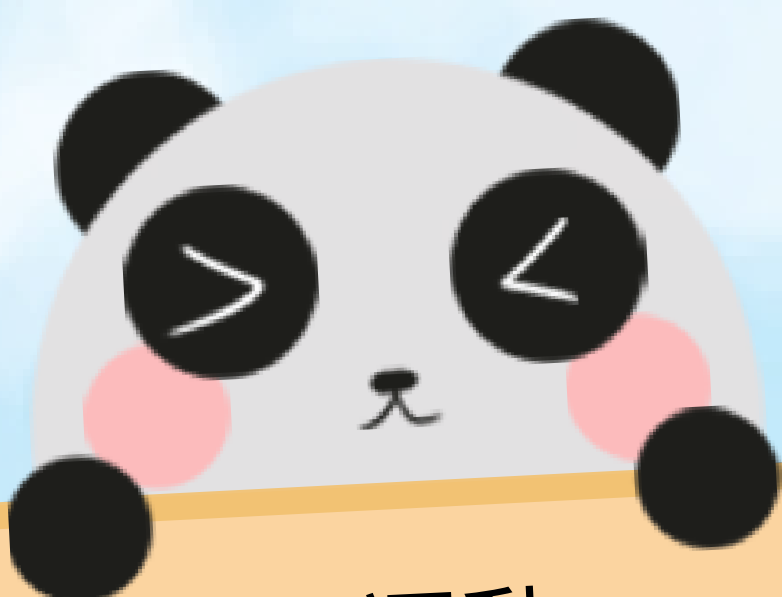
下午8:51 ✓✓



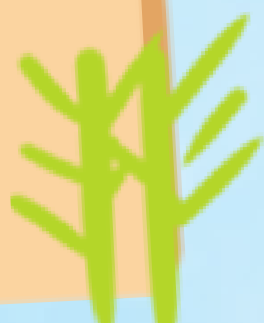


情緒關顧

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



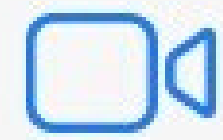
健康飲食，
定時進餐，
勿吃過量零食





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 ✓✓



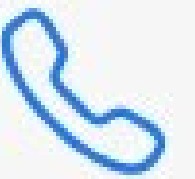
下午5:37





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 ✓

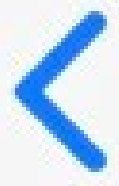
不要花過多時間於網上資訊，影響個人情緒。😊

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

