



# 抗疫心理健康小貼士

- (一) 預防新型冠狀病毒——健康抗疫篇
- (二) 培養健康生活方式——生活作息篇
- (三) 建立和諧家庭關係——家庭溝通篇
- (四) 尋求心理健康輔導——社會資源篇





# 防疫心理健康生活小貼士(一)

## 預防新型冠狀病毒—健康抗疫篇

問題天天都多，而我們的孩子自停課期間，可能會更多問題，對疫情不理解、為甚麼不能外出、甚麼是新型冠狀病毒、為甚麼我們要帶口罩等等，家長除了可以解釋以上問題外，也可以趁機讓孩子學習自理能力和衛生常識，以下推薦兩本繪本給家長，與孩子一同成為抗疫小伙伴。

繪本：為甚麼我們不能亂跑：

<https://lx.huanqiu.com/article/3wsXvQRPRPV>

繪本：抗疫小伙伴：

<https://drive.google.com/file/d/1tOuMjxdgW1Pe1IMfQv8en785IIZBKa9k/view>



# 防疫心理健康生活小貼士(二)

## 培養健康生活方式—生活作息篇



因疫情的關係，我們每天大部分時間都要留在家中，不能上學，更不能找朋友外出，每天除了完成必要的功課外，其他時間就是上網、打電動、睡覺等等，有沒有發現我們使用電子產品的時間多達八小時以上或直到凌晨，除了使用網絡外，我們還可以做甚麼？每天制定合適的時間表，適當分配自己使用網絡的時間，避免陷入網絡成癮的陷阱，並為我們復課做好準備。

同學篇影片：網絡成癮你要知

<https://www.youtube.com/watch?v=EgZx2KShwJw&feature=share>

家長篇影片：減低子女網絡成癮的風險，享受科技帶來的風險

<https://www.youtube.com/watch?v=7rTNaeZZW4w>

抗疫期間我們可以做甚麼？

[https://drive.google.com/file/d/1NuJS9IlOFxmvqxIgNoaznxQ7w\\_s51dRY/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1NuJS9IlOFxmvqxIgNoaznxQ7w_s51dRY/view?usp=sharing)



# 防疫心理健康生活小貼士(三)

## 建立和諧家庭關係—家庭溝通篇

在抗疫期間，相信大家有更多時間與家人相處，在這段期間，你有發現家人不同的面貌嗎？如果日常與家人難以溝通，不妨也趁機正視雙方之間的關係，天氣和家庭關係都一樣，沒有不停的雨，天一定會晴，期望各位同學和家長擁有和諧的親子關係。

正向溝通：避免家庭困獸鬥

<https://drive.google.com/file/d/1XG5WxBC25I3JOPiR6e76F7BaleLd9uNX/view?usp=sharing>

# 防疫心理健康生活小貼士(四)

## 尋求心理健康輔導—社會資源篇



若長期感到憂慮及恐慌，影響睡眠、飲食及工作，可尋求輔導或治療服務的協助，以減低突發事件帶來的心理影響。本校家長及學生可致電澳門明愛學校輔導服務熱線28535037，辦公時間星期一至五09:00-18:00；星期六09:00-13:00。

對象:全澳市民

婦聯心理諮詢熱線	28330883	星期一至五:09:00-18:00
社會工作局	28261126	24小時
明愛生命熱線	28525222	
街總社區心理輔導隊	28227556	星期一至六: 10:00-18:00
工聯心天晴·抗疫心理支援熱線	28454002	星期一至六: 10:00-17:00
教青局教育心理輔導暨特殊教育中心	28401010	星期一至四: 09:00-13:00 · 14:30-17:45 星期五; 09:00-13:00 · 14:30-17:30
澳大心理輔導熱線	88224681	抗疫期間: 09:00-21:00