

停課資源整合 - 學童篇

(供兒童、學生、家長、老師、
教育心理學家及其他支援人員)

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	
	<ul style="list-style-type: none"> 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	
	<ul style="list-style-type: none"> 《抗疫心理指南》 		https://bit.ly/2JQEj2P	
	<ul style="list-style-type: none"> 「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 During 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	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長
2 (見上)	同 SEN 抗疫：停課不停學·在家怎麼辦好？	協康會	https://bit.ly/34nDnfA	
16	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	
17	《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	
18	每天活動時間表	女青_Y SENse	https://bit.ly/2Vfidw7	

編號	資源/說明	資料來源	網站連結	備註/對象
19	「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 Culture in Schools Initiative (PandA)	https://bit.ly/2xeTyzS https://bit.ly/2JPWdmr (中文) https://bit.ly/34oYCOj (English)	
20	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
21	喜伴身心靈	新生精神康復會	https://bit.ly/34lmXVj	
22	身心靈 (330) 小貼士	新生精神康復會	https://bit.ly/39WxpUm	
23	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	
24	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
25	支援有自閉症的小學生- 抗疫小錦囊	教育局教育心理服務(新界西)組	https://bit.ly/3M1LQL9	附海報及網站連結
	支援有自閉症的中學生- 抗疫小錦囊		https://bit.ly/3HpElu0	
26	新型冠狀病毒抗疫資訊	賽馬會喜伴同行計劃 Jockey Club Autism Support Network	https://bit.ly/2JT8Ywy	
	<ul style="list-style-type: none"> • 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？」 	東華三院	https://bit.ly/2xdtbu0	
	<ul style="list-style-type: none"> • 《停課的日子就像駕駛 N42A》繪本(影片) 		https://bit.ly/2VhMIBJ	
	<ul style="list-style-type: none"> • 預防新型肺炎社交故事系列——家長導讀指引 	香港耀能協會	https://bit.ly/2yMzHsh	
	<ul style="list-style-type: none"> • 預防新型肺炎社交故事系列——「為什麼要戴口罩？」 		https://bit.ly/2wrkmwv	
	<ul style="list-style-type: none"> • 預防新型肺炎社交故事系列——「乘搭公共交通工具時·要注意什麼呢？」 		https://bit.ly/3aWN7QH	

編號	資源/說明	資料來源	網站連結	備註/對象
	<ul style="list-style-type: none"> 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？」 抗疫親子錦囊：家庭篇（影片） 	香港耀能協會	https://bit.ly/3ea1XoG https://bit.ly/2XtutvW	
27	Supporting Individuals with Autism through Uncertain Times	UNC Frank Porter Graham Child Development Institute Autism	https://unc.live/2USJMfG	附海報及網站連結
28	《齊心抗疫 不忘照顧自閉症學童需要》	Edge 心理專欄	https://bit.ly/39Vt7MI	

編號	資源/說明	資料來源	網站連結	備註/對象
29	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 (PDF)	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	
30	讀寫障礙及學習專頁		https://bit.ly/3b7llkg	

編號	資源/說明	資料來源	網站連結	備註/對象
31	AD/HD 之家長錦囊—停課 篇：網上功課好頭痛	教育局教育局教育 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	
32	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
33	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	
34	麥兜：一寸光陰一串雞 (有 趣短片)	春田花花教育基金 / 設計及文化研究 工作室	https://bit.ly/2wqMShD	
35	繪本《口罩小衛兵》	林孜育 Mia	https://bit.ly/2UTz8oV (中文版) https://bit.ly/2yMTmZ5 (English version)	

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).