

## 疫情支援資訊

附上疫情期間支援資料以供參考，以備不時之需。

<p><b>Wellcation 14-Day Quarantine Mental Wellness Kit</b> Published by HKU 香港大學出版 (中英文本 Bilingual Versions)</p>	<p>「山不轉，路轉；路不轉，人轉；只要心裏能拐個灣，路，自然會隨心而轉」</p> <p>疫情轉趨嚴重，同學們及家庭在抗疫之路上難免會感到孤單。香港大學社會科學學院製作了一本《Wellcation - 「14天隔離」心靈之旅》小冊子，鼓勵大家善用24個性格強項，幫助感到孤獨和正接受隔離的人仕，經歷促進身心健康的旅程。</p> <p>小冊子的內容包括心靈小故事、簡單的小活動及具啟發性的反思問題。現把小冊子推薦給大家，一起經歷正向旅程！</p> <p><a href="https://wellcation.csrp.hku.hk/tc/">https://wellcation.csrp.hku.hk/tc/</a></p>
<p>「我們都在」支援計劃(荃葵青區)</p>	<p>隨著第五波疫情的發展，我們難免會覺得擔憂、不安同緊張。這段時間，如果想搵人傾吓，或者學習如何照顧自己情緒，可以報名搵平行心間嘅社工 online 傾下偈。大家亦可以 Share 俾其他有需要的朋友仔～</p> <p>對象: 在荃葵青居住、工作或讀書的 12-24 歲青少年</p> <p>詳情及報名連結: <a href="https://wearepartners.youcanbook.me">https://wearepartners.youcanbook.me</a></p> <p>預約後，會有職員盡快聯絡你😊</p> <p>查詢: 賽馬會平行心間-明愛(葵青) 28681061 賽馬會平行心間-明愛(荃灣) 91052191</p> <p>#LevelMindAtJC #賽馬會平行心間計劃 #香港賽馬會慈善信託基金 #充電活動 #疫情 #支援 #我們都在 #終於呼吸島</p>
<p>賽馬會逆境同行食物援助計劃</p>	<p>計劃分三部份:「E家食」、「自在食」及「趁熱食」,申請人會因應各自經濟情況而獲分配到合適部分。</p> <p><a href="https://jcfoodprog.hk/zh/application">https://jcfoodprog.hk/zh/application</a></p> <p>賽馬會逆境同行食物援助計劃,可經由網上/電話申請,詳情請參閱有關網頁。</p>
<p>逆流而上 家添愛 (家庭篇) (家福會)</p>	<p><b>抗疫相處小貼士</b></p> <p>整天待在家,家人之間難免有磨擦。家福會的社工結集了家長和同學相處之間的問題,為大家提供一些實質的建議。</p> <p>抗疫相處小貼士 - 家長篇</p>

抗疫相處小貼士 - 同學篇

停課不停玩

抗疫家庭(上集) - 溝通技巧

抗疫家庭(下集) - 調解教室

**《抗疫心理指南》**

專為家庭成員而設的心理急救包，協助紓緩緊張的情緒，提升正能量，努力抗疫。可[按此](#)下載「抗疫心理指南」。

<https://www.hkfws.org.hk/news/latest-news/virus-help>