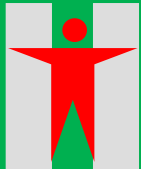
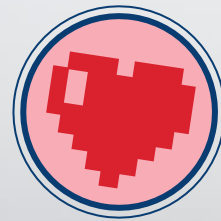




身心抗疫小貼士 (家長篇)



衛生署學生健康服務

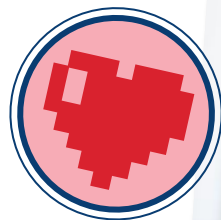


前言

由新型冠狀病毒引致的肺炎疫情每日變化，令不少人措手不及，身心均面對沉重壓力。

面對學校停課、防疫物資不足、子女前程等，都令家長產生不同負面情緒，包括恐懼、迷惘、擔心、憤怒和不安等。

衛生署學生健康服務設計了「身心抗疫小貼士」家長篇，提供一些抗疫小錦囊，讓家長與子女一齊裝備自己，同心抗疫。



目錄



親子活動齊抗疫

- 家長應鼓勵子女與自己一起多做家居活動 / 運動來增強身體對疫情的抵抗力

心靈抗疫

- 與子女分析疫情資訊
- 紓緩子女的壓力
- 紓緩自己的壓力

親子活動齊抗疫

受疫情影響，子女因停課留家，家長應多花時間陪伴，互相鼓勵支持，定期進行一些簡單的親子活動，鍛鍊身心，共同抗疫。



親子活動齊抗疫



家長可以和子女進行一些有趣而有益的親子活動。雖然在這段時間，大家都減少了外出活動的機會，但就算足不出戶，也可以一起進行家居活動 / 運動，不但可以**強健體魄**，更可以增進彼此的**溝通和交流**。

親子活動齊抗疫

- ⚽ 家長作為子女的榜樣，應以身作則，鼓勵子女嘗試不同類型的家居活動 / 運動：
 - 🏠 做家务
 - 🏋️ 肌力鍛鍊運動（可參考身心抗疫小貼士（學生篇））
 - 🎮 體適能遊戲（可參考身心抗疫小貼士（學生篇））
 - 🏃 帶氧運動，如：跳繩、原地跑
- ⚽ 培養子女對家居活動 / 運動的興趣，並一起參與
- ⚽ 多陪伴子女，與他們一同發掘一些有趣的家居親子活動，並讓他們選擇喜歡的活動



心靈抗疫

面對疫情發展及大量未經證實資訊，家長們先要仔細分析資訊，同時管理自己的負面情緒及精神壓力，保持身心健康，才能與子女一同應對疫情。



與子女分析疫情資訊

現今網絡資訊發達，子女停課在家，難免會接觸大量資訊，家長必需鼓勵他們理性分析，並教導子女分辨真偽，減少子女的迷惘和不安。



與子女分析疫情資訊

當接收相關資訊時：

- 教導子女謹慎選擇適當資訊頻道
- 家長可多留意衛生署衛生防護中心所發布的最新資訊，掌握疫情發展
- 留意子女每天瀏覽網絡的時間，避免他們因長時間接收過量資訊而感到迷惘和不安
- 家長需小心分辨及查證社交媒體上流傳的消息真偽，與子女一起討論，並提醒他們不要胡亂轉發，減少不必要的恐慌
- 家長不應受未經證實的消息影響，而作出非理性行為



紓緩子女的壓力

子女停課在家，除了減少社交聚會及活動外，更因面對考試而感到恐懼及不安，產生心理壓力，繼而影響身體健康。

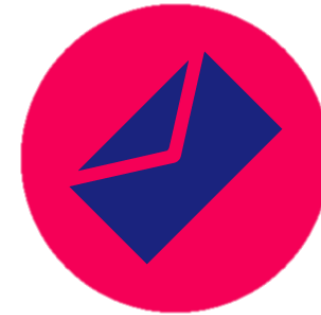
家長應時刻留意子女的心理狀況，適時放下手上工作，多花時間與其相處，鼓勵他們分享負面情緒，紓解壓力。



紓緩子女的壓力

當子女有壓力時，你可以：

- 開放自己，細心聆聽他們的分享
- 主動關心，了解他們的真實需要
- 雖然外出活動減少，但應鼓勵他們透過社交媒體、電話或視訊與朋友維繫感情，維持社交生活
- 有需要時，尋求專業協助及輔導



紓緩自己的壓力



當你有壓力時，你可以：

- 避免接收過多的資訊
- 和家人及朋友保持聯繫，互相支援
- 進行鬆弛練習

其他資源：

運動前須知：

<https://www.chp.gov.hk/tc/static/90004.html>

開展運動之旅：

https://www.chp.gov.hk/files/her/2561_doh_brochure_tc.pdf

肌肉鬆弛練習：

https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/relaxation/relaxation.html

<https://youtu.be/bDb8pUy-Xts>

<https://youtu.be/c5XYTGu5OKA>

身體掃描練習 / 腹式呼吸法練習：

https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/emotional_health_tips/eh_tips/eh_tips.html

精神健康資源：

https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/emotional_health_tips/files/Mental_Health_QR_code_factsheet.pdf