



救世軍田家炳學校



田小抗疫資訊

田小與你 同心抗疫

在抗疫期間，學校十分關注田小學生的身心靈健康，希望在家中學習時，學生也可以全面地健康成長。以下有一些關於抗疫及健康資訊網站提供給家長們參考，家長可自行選取合適的網站觀看，並跟子女進行相關活動。*如同學想模仿影片進行一些運動或活動，請確保有家長陪同下進行。

抗疫資訊

1. 照顧確診新冠病毒兒童及青少年注意事項 (內附 PDF 詳細檔)

[【家長留意】照顧確診新冠病毒兒童及青少年注意事項 | Now 新聞](#)

2. 正確處理個人防護裝備 (衛生署衛生防護中心提供)

[佩戴個人防護裝備 Donning of Full Set Personal Protective Equipment \(PPE\) - YouTube](#)

[卸除個人防護裝備 Doffing of Full Set Personal Protective Equipment \(PPE\) - YouTube](#)

3. 檢測資訊 (來源由香港特別行政區政府)

—預約檢測中心

https://booking.communitytest.gov.hk/form/index_tc.jsp

—各區檢測中心預約情況，方便跨區檢測。

<https://booking.communitytest.gov.hk/zh-HK/>

—檢測結果查閱

<https://www.evt.gov.hk/portal/zh-HK/>

情緒健康資訊

1. 兒童及青少年應對病毒心理支援手冊（香港教育大學提供）

[COVID-19 Ebook v2 \(clctmc.edu.hk\)](https://clctmc.edu.hk)

2. 【疫流停課·不停「愛」】（教育局提供）

家長篇（一）：關愛自己 <https://youtu.be/ctnzof2BIUM>

家長篇（二）：關愛子女之輔導基本功 <https://youtu.be/9W3DxirhJ8I>

家長篇（三）：處理年幼子女情緒的實戰技巧

<https://youtu.be/6bcTGVN0VDA>

3. 抗疫相處小貼士（家福會提供）

https://www.hkfws.org.hk/assets/files/whats-news/tips-for-parent_2020mar.pdf

4. 由紅十字會提供的

[疫境中的情緒處理-家庭篇-中文填寫版.pdf \(redcross.org.hk\)](https://www.redcross.org.hk/files/2020/03/20200317-20200318-20200319-20200320-20200321-20200322-20200323-20200324-20200325-20200326-20200327-20200328-20200329-20200330-20200331-20200401-20200402-20200403-20200404-20200405-20200406-20200407-20200408-20200409-20200410-20200411-20200412-20200413-20200414-20200415-20200416-20200417-20200418-20200419-20200420-20200421-20200422-20200423-20200424-20200425-20200426-20200427-20200428-20200429-20200430-20200501-20200502-20200503-20200504-20200505-20200506-20200507-20200508-20200509-20200510-20200511-20200512-20200513-20200514-20200515-20200516-20200517-20200518-20200519-20200520-20200521-20200522-20200523-20200524-20200525-20200526-20200527-20200528-20200529-20200530-20200531-20200601-20200602-20200603-20200604-20200605-20200606-20200607-20200608-20200609-20200610-20200611-20200612-20200613-20200614-20200615-20200616-20200617-20200618-20200619-20200620-20200621-20200622-20200623-20200624-20200625-20200626-20200627-20200628-20200629-20200630-20200701-20200702-20200703-20200704-20200705-20200706-20200707-20200708-20200709-20200710-20200711-20200712-20200713-20200714-20200715-20200716-20200717-20200718-20200719-20200720-20200721-20200722-20200723-20200724-20200725-20200726-20200727-20200728-20200729-20200730-20200731-20200801-20200802-20200803-20200804-20200805-20200806-20200807-20200808-20200809-20200810-20200811-20200812-20200813-20200814-20200815-20200816-20200817-20200818-20200819-20200820-20200821-20200822-20200823-20200824-20200825-20200826-20200827-20200828-20200829-20200830-20200831-20200901-20200902-20200903-20200904-20200905-20200906-20200907-20200908-20200909-20200910-20200911-20200912-20200913-20200914-20200915-20200916-20200917-20200918-20200919-20200920-20200921-20200922-20200923-20200924-20200925-20200926-20200927-20200928-20200929-20200930-20201001-20201002-20201003-20201004-20201005-20201006-20201007-20201008-20201009-20201010-20201011-20201012-20201013-20201014-20201015-20201016-20201017-20201018-20201019-20201020-20201021-20201022-20201023-20201024-20201025-20201026-20201027-20201028-20201029-20201030-20201031-20201101-20201102-20201103-20201104-20201105-20201106-20201107-20201108-20201109-20201110-20201111-20201112-20201113-20201114-20201115-20201116-20201117-20201118-20201119-20201120-20201121-20201122-20201123-20201124-20201125-20201126-20201127-20201128-20201129-20201130-20201201-20201202-20201203-20201204-20201205-20201206-20201207-20201208-20201209-20201210-20201211-20201212-20201213-20201214-20201215-20201216-20201217-20201218-20201219-20201220-20201221-20201222-20201223-20201224-20201225-20201226-20201227-20201228-20201229-20201230-20201231)

家居運動資訊

****學生活動時必須注意安全及由家長陪同**

1. [Little Sports - YouTube](#)
2. [家居體能活動 - 在家進行體能活動網上教學資源 \(edb.gov.hk\)](#)
(源於教育局)

不同卡通主題的運動影片

1. 阿拉丁
<https://youtu.be/tZUBtxQhzyA>
2. 冰雪奇緣 2
<https://youtu.be/OGxTA39uKX4>
<https://youtu.be/iG6rxoVWRoQ>
3. 美人魚和海盜兒童瑜伽
<https://youtu.be/nmPl3QC95r0>
4. **Harry Potter 8 分鐘小運動**
<https://youtu.be/GZrvByulAHg>
5. **Elsa 8 分鐘小運動**
<https://youtu.be/R-dpQ2JjCw>
6. **15 分鐘增高運動**
<https://youtu.be/kYsA9-Qbtyk>
7. **10 組肌肉訓練**
<https://youtu.be/iVexQB5dDtY>

其他健康資訊

1. 香港眼科視光師學會提供資訊

- 電腦視覺綜合症- <https://youtu.be/JjrMdN8whdc>
- 良好閱讀習慣以防近視加深- <https://youtu.be/lhqTGYNO1wQ>

2. 新城電台健康飲食

- 兒童健康飲食 <https://youtu.be/rDBpaMREYXU>
- 長者健康飲食 <https://youtu.be/gnskikt8HIQ>

心靈健康資訊

1. Newlife330-靜觀練習 (資料來源：新生精神康復會)

- 靜觀呼吸練習，讓自己平靜下來: <https://bit.ly/322F8xW>
- 嘗試靜觀進食，看看有什麼發現: <https://bit.ly/39DKYrP>
- 靜觀伸展練習留意身體的需要: <https://bit.ly/3bDpYU9>
- 嘗試在睡覺前做身體掃描練習，留意身體有什麼訊息:

<https://bit.ly/2HthDnU>

- 坐得太久，可以「行行企企」，做靜觀步行練習: <https://bit.ly/2uQPgxq>
- 靜觀站立練習: <https://bit.ly/39EDa9l>

2. Newlife330-疫情下[不忘照顧心靈] 靜觀系列 (資料來源：新生精神康復會)

- 「洗手之外，不忘照顧自己的心」

<https://www.youtube.com/watch?v=JIQKM9CK5Y&list=PLr8HXjSCTh4UrGFkwiSrq5WJE0aT4trBD&index=1>

- 「帶著好奇心，與不愉悅的感覺共處」

<https://www.youtube.com/watch?v=RvHNMAADBeeQ&list=PLr8HXjSCTh4UrGFkwiSrq5WJE0aT4trBD&index=2>

- 「停一停，給自己一個呼吸空間」

<https://www.youtube.com/watch?v=S2TsmSgftUI&list=PLr8HXjSCTh4UrGFkwiSrq5WJE0aT4trBD&index=3>

- 「洗手也靜觀」

<https://www.youtube.com/watch?v=C1oq9N2hiFg&list=PLr8HXjSCTh4UrGFkwiSrq5WJE0aT4trBD&index=4>

- 「灌溉心中慈愛友善的種子」

https://www.youtube.com/watch?v=H3PeT5a29_s&list=PLr8HXjSCTh4UrGFkwiSrq5WJE0aT4trBD&index=5

- 「坐立不安？不如靜心步行」練習

<https://www.youtube.com/watch?v=a8VFXRUG7sI&list=PLr8HXjSCTh4UrGFkwiSrq5WJE0aT4trBD&index=6>

田小抗疫短片

1. 田小護眼三式

<https://www.youtube.com/watch?v=7uW1rLKcQ8U&feature=youtu.be>

2. 抗疫情緒教室

- 第一集「**抗疫 EQ 錦囊_調整作息無難度**」

<https://www.youtube.com/watch?v=4xaN4P2mWmA>

- 第二集「**輕鬆運動建身心**」

<https://www.youtube.com/watch?v=aM64-t8nXMQ>

- 第三集「**齊來尋找新樂趣**」

<https://www.youtube.com/watch?v=LK11jE7BnAY>

- 第四集「**轉個念頭常感恩**」及「**創造美好齊出力**」

<https://www.youtube.com/watch?v=OVPaVA-gJRM>

3. 愛在疫情

- 蔓延時**第一集**

<https://www.youtube.com/watch?v=0vhcKKJrU0s>

- 受控時**第二集**

<https://www.youtube.com/watch?v=h586mjom20U>

- 受控時**第三集**

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

- 曙光時**第四集**

<https://www.youtube.com/watch?v=QGj35dkhaxI>