

[停課·不停學生支援]

停課期間，班主任會定時以電話形式與家長聯絡，了解學生的學習及情緒狀況。

同學如有任何情緒困擾，或家長發現子女受情緒困擾，需要輔導支援，歡迎於學校辦公時間(星期一至星期五，上午九時至下午四時)，致電回校(電話：2459 6354)，聯絡本校社工或輔導主任，以便作出跟進。同學或家長有需要時，也可以聯絡以下 24 小時社區資源尋求協助：

24 小時輔導熱線：

- 香港心理衛生會 - 免費心理健康輔導及資訊熱線 (24 小時) 2772 0047
- 社會福利署 (24 小時熱線) 2343 2255
- 生命熱線 (青年人專線) 2382 0777
- 關心一線 2777 8899

24 小時網上輔導平台：

- Open 喻
(網址：www.openup.hk 或 Facebook / Instagram / WeChat: hkopenup)
- 關心一線
(網址：utouch.hk 或 WhatsApp: 6277 8899)

在家中進行適量的體適能活動*，有助鍛煉身體，並能建立健康的生活模式，減少產生不安的情緒。同學可參考以下體適能活動連結：

- <https://www.youtube.com/watch?v=2xRa5RyxRsM&list=UUaUTwxuFhaqfLTmreBFjrg&index=26> (凝動香港體育基金 - 停課不停運動[每天更新])

家長可以和子女進行一些親子活動，同心抗疫。衛生署學生健康服務設計了「身心抗疫小貼士」學生篇及家長篇，提供一些抗疫小錦囊，讓家長與同學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。家長及同學可參考以下連結：

- [https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/emotional_health_tips/files/Health_Tips_for_Fighting_the_Virus_\(Parents\).pdf](https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/emotional_health_tips/files/Health_Tips_for_Fighting_the_Virus_(Parents).pdf) (身心抗疫小貼士_家長篇)
- [https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/emotional_health_tips/files/Health_Tips_for_Fighting_the_Virus_\(Students\).pdf](https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/emotional_health_tips/files/Health_Tips_for_Fighting_the_Virus_(Students).pdf) (身心抗疫小貼士_學生篇)

(註*：進行體適能活動 / 運動時，請於平坦地面上，並保持安全的活動空間，遠離玻璃門窗、桌椅、或其他有銳角的傢俱 / 物品。體適能活動 / 運動時應穿著合適的運動服，及保持室內空氣流通。)