



H.K.T.A. TANG HIN MEMORIAL SECONDARY SCHOOL
香港道教聯合會鄧顯紀念中學

URL 網址: <http://www.tanghin.edu.hk>

Choi Yuen Estate, Sheung Shui, N.T. 新界上水彩圍邨

Tel. : 26726820 Fax: 26720711 Email: school@tanghin.edu.hk

各位家長：

受近期新型冠狀病毒疫情影響，復課一再延後，為學生及家長帶來不少憂慮。香港基督教女青年會學校社會工作辦事處為此撰寫「疫境自強：給家長們的信」，希望家長可透過這些資訊，學習紓緩自己及家人因疫情引起的困擾，一起渡過疫情。詳情可參閱附件。

學校社工會繼續於停課期間為學生及家長提供協助，如有任何疑問，歡迎於辦公時間致電學校(2672 6820)或辦公室(2715 9558)與學校社工黃寶玲姑娘、李曉晴姑娘聯絡。

祝

身體健康

香港道教聯合會鄧顯紀念中學

學校社工

黃寶玲姑娘及李曉晴姑娘

二零一九年三月二十五日

Ref: 1920-CSU-035

「那是最美好的時代，那是最糟糕的時代；
那是希望的春天，那是失望的冬天。」
(查爾斯·狄更斯《雙城記》)

各位家長：

疫境自強：給家長們的信

在疫情的陰霾下，你的心情如何？雖然我們無法完全控制病毒的擴散，亦無法逆轉時代的巨輪，但是「山不轉，路轉；路不轉，人轉」，我們總能盡力調節自己，保持心境平靜，積極樂觀面對，所以在疫情下，我們不妨「轉一轉」：

- 雖然疫情無法完全被控制，但是我們總能選擇正面一些面對。
- 雖然生命無常，但是我們總能選擇做一些對生命有意義的事。
- 雖然子女未能學習，家長亦有壓力，但是我們總能選擇享受親子時光，保持良好的親子關係。
- 雖然疫情無情，但是人間有情。

生命勝於疫情，讓我們關顧自己及家人多於疫情引起的困擾，在糟糕的時代尋找美好的事情。大家不妨留意以下幾點：

1. 保持心境平靜，積極樂觀

當人被憂慮不安等負面情緒困擾時，我們的大腦就會受到影響，令我們難以集中，降低解決問題的能力，這對於事情毫無幫助；所以保持心境平靜，積極樂觀，是解決當前困境的重要一步。家長們不妨嘗試以下方法：

- 找一個舒適及安全的地方，讓自己深呼吸 3 分鐘，嘗試專注呼吸，讓心情平靜下來。
- 張開雙手擁抱自己，按摩不適或繃緊的身體部份，安撫自己一會。
- 如想大哭一場，可以放心釋放情緒。
- 把負面的情緒和想法寫出來，或畫出來。
- 領悟出事件對自己的獨特意義，成為繼續前進的動力。

(a company limited by guarantee)

2. 留意及接納自己的情緒

在疫情的陰霾下，我們會面對不同的情緒，這可以是焦慮，擔心，惶恐不安，甚至是抑鬱，憤怒等等。這些情緒反應可以說是正常的，是人們面對不正常負面情況的正常反應，你可容讓這些情緒出現，並且接納它，只要不被它控制，能夠不時停一停，想一想積極的事情，你總能慢慢走出負面情緒。

3. 停一停，想一想

除了生活受了限制，疫情對我們心理質素也具有一定的考驗。例如：我們會否跌入一些負面思想而增添了煩躁焦慮的感覺而並未察覺？被這些負面思想佔據了自己的情緒而影響身心及人際、親子的關係？遇有這種情況，我們需要「停一停」，向自己提出質問：自己的想法是否合乎事實根據？自己的想法是否偏執了？這樣微小的行動有助我們從情緒化的狀態轉移穩定下來，避免捲入負面思想的惡性循環當中。取而代之，我們多練習以正面思維去理解事情，令我們更有能力去應對時刻的轉變。

4. 活在當下，作出行動

留意當下的事情並作出行動，是有助我們平衡身心，例如：專注於預備一頓晚飯、做一項運動、做呼吸的練習或投入自己的興趣等，可以訓練我們常與現實生活接軌，減少停留思索於過去的擔憂及對將來的焦慮，得以令身體及心理狀態安穩下來。

5. 同舟共濟，守望相助

社會共同面對疫情，我們可以發揮互助互諒的精神，有需要時我們不但可以找親人朋友傾訴自己的困擾，也可以找學校的老師、社工或外出專業團體的協助，尋求心理支援及一些解決的方法。

因疫情影響而停課的這段時間，學校社工會繼續提供電話的諮詢及輔導服務，學生或家長有需要可以於辦公時間致電學校(2672 6820)或辦公室(2715 9558)與學校社工黃寶玲姑娘、李曉晴姑娘聯絡。

祝願各人身心健康！

p. s. 附頁是疫情相關的網上資料，以供家長參考。

香港基督教女青年會
學校社會工作辦事處

供家長參考的網上資料

1/ 香港特別行政區政府之『同心抗疫』網頁

政府的官方抗疫網頁，內容包括各項病毒資訊及本港疫情最新情況，協助家長掌握正確訊息。



<https://www.coronavirus.gov.hk/chi/index.html>

2/ 《疫境童行：兒童及青少年應對病毒心理支援手冊》

由香港教育大學與香港心理學會教育心理學部聯手製作，協助家長和老師為不同年齡層的孩子梳理壓力及情緒困擾，內容豐富實用。此手冊為 pdf 版本，可在此網頁直接下載。



https://www.eduhk.hk/include_n/getrichfile.php?key=45706ddbd958e2a037c1a9d4fb02cd3d&secid=53422&filename=ccfs/CCFS-DEP_-_Psy_support_in_disease_outbreak.pdf

3/ 社會福利署臨床心理服務科《2020 抗疫心理資源庫》

為公眾人士提供詳盡的心理支援資訊，協助家長及學生面對疫情下的心理困擾。



https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_cps/sub_2020/

4/ 香港考試及評核局《DSEexpress 文憑試快線》

如果你的子女正面對 DSE 考試，這網站提供最新的相關訊息。

http://blog.hkeaa.edu.hk/index.php?news_id=446870#parent_id_4468

