

身心齊對疫： 支援特殊需要兒童及青少年之家長指南

第一部：檢視自己 / 孩子面對疫情的身心反應

新型冠狀病毒肺炎來襲，家長既擔心疫情又要投入防疫工作，亦需處理孩子停課期間的學習及外出限制等，難免感到身心受壓。另一方面，孩子面對疫情、停課帶來的轉變和各項防護措施，都有自身的想法與感受，並需要適應。因此，家長在應對疫情及處理日常事務外，同時亦需關注個人及孩子的身心健康，才能與孩子同行抗疫。



感受

- ✚ 擔心.....「屋企啲口罩就嚟用晒，又買唔到，點算？」
- ✚ 焦慮.....「我屋企人有啲唔舒服，會唔會係受咗感染？」
- ✚ 困惑.....「呢個咁講，嗰個就咁講，邊個講法先啱？」
- ✚ 生氣.....「條街度有啲人咳都唔用口罩，有無搞錯？」
- ✚ 緊張.....「孩子停課留嚟屋企，都唔知做乜好？」
- ✚ 無助.....「孩子唔駛返學，但我要返工，可以點安排？」
- ✚ 忤憎.....「我成日叫屋企人注意衛生，佢哋硬係唔做足！」



身體
反應

- ✚ 難以入睡 / 失眠
- ✚ 心跳加快
- ✚ 手心出汗
- ✚ 流汗/發冷
- ✚ 胃口大幅減少/增加
- ✚ 肚痛/腹瀉
- ✚ 頭痛/其他身體部位之痛楚
- ✚ 難以集中精神/清晰思考



行為
反應

- ✚ 花極多時間閱讀疫情資訊
- ✚ 盲目相信未經證實的消息
- ✚ 不斷轉發(未經證實的)消息，及經常與人討論
- ✚ 搶購並積存消毒物資、日常用品
- ✚ 逃避與別人接觸
- ✚ 指責/辱罵別人
- ✚ 難以溝通/聆聽別人
- ✚ 辦事能力下降
- ✚ 需要他人更多的關注
- ✚ 出現逃避行為
- ✚ 外出時對周圍環境充滿警覺性
- ✚ 出現強迫性行為 (如:不斷洗手)
- ✚ 出現對抗性行為 (中學生較多出現)

第二部：面對疫情



作為家長，我可以：

- ✚ 保持身體健康（充足的睡眠、均衡飲食及適量運動）
- ✚ 維持家庭日常生活流程和孩子的學習
- ✚ 保持與親友的社交聯繫及支援
- ✚ 持續了解疫情最新資訊，並持開放客觀的態度去分析真偽
如果一時未能消化太多資訊，可暫停一下
- ✚ 尊重並接納各家庭成員對疫情會有不同的理解、想法和感受，嘗試和他們一起商量可行的抗疫方法
- ✚ 主動關心身邊人

協助孩子舒緩壓力及情緒



- ✚ 主要原則：讓孩子感受到安全、被關愛，給予孩子表達的空間
- ✚ 父母及照顧者可根據孩子不同的年齡、性格、特殊需要而作出調適



(一) 觀察 孩子的情緒、 行為變化

- ✚ 留意孩子對於事件和疫情資訊的情緒起伏及身體反應（可參考上一部分）

「我留意到你好似有啲困擾。」

「我見你最近唔係好食嘢。」

- ✚ 需要時可輕拍安撫或擁抱孩子（尤其是年幼孩子）

(二) 用同理心 聆聽、了解

- ✦ 盡量與孩子處於同一的視線水平
(成人可蹲下以遷就年幼孩子的高度)
- ✦ 表現平靜和友善，持開放的態度詢問及聆聽孩子

「你對疫情有咩想法？」

「冇返學咁耐，你覺得點呀？」

- ✦ 以同理心了解孩子跟你分享的，並予以回應，讓孩子感到被明白及接納

「遇到新疾病時，我哋有好多野都唔清楚，我哋心情都會波動，呢啲都係好正常嘅反應。你可以話我知，我哋一齊去面對。」

「咁耐冇見啲同學，你一定好想同佢哋玩！同佢哋傾偈喇。」

- ✦ 若孩子保持沈默，給予孩子靜下來的空間

「你宜家唔想同我講都有問題啊。
大家休息一下。等你想講嘅時候，我好樂意聽。」

(三) 描述 孩子的感受

- ✦ 孩子可能因擔心別人不明白而不敢表露自己真實的想法和感受，所以家長須向孩子表達接納。
- ✦ 尊重及先聆聽孩子所表達的，不用急於評論、下結論，亦不用深入探究孩子表達的內容細節，以免令孩子再度經歷負面的感覺。

「我聽得出你覺得有啲驚。」

「你覺得 (情緒)，因為 (事件、原因)。」

「我留意到你好擔心，驚自己或者身邊嘅人染病。」

「我知道成日留喺屋企，你覺得好悶，好想出街。」



(四) 協助 解決問題

- ✦ 以開放的態度與孩子討論可行的方法

「你之前遇過令你好唔開心或者好擔心嘅事嗎？
當時你用咗咩方法嚟平復自己嘅心情？」

「當你覺得困擾時，可以同邊個人傾訴搵邊個幫手？」

「你好想搵同學朋友，咁除咗見面，
仲有咩其他方法同佢聯繫？」

- ✦ 可給予一些建議或選擇（年幼之孩子較為適用）

「減少甚至停止之前嘅活動真係有啲悶呀，既然依家咁得閒，不如我就做番啲平日無時間、無機會做嘅野呀？你有咩想做？」

(五) 設立規限

- ✦ 在實行前，預計不同可能出現之情況，並與孩子定下規限

「叫埋屋企人一齊捉棋都好㗎！不過玩到10點好喇，我哋要早啲瞓抵抗力先會好架。」

「你可以打俾 / video call 同學同佢傾偈，但傾15分鐘好喇。」



給不同特殊需要兒童家長的建議

專注力不足/ 過度活躍 的孩子

- ✚ 解釋疫情時，宜精簡或分段說明重點，以獲取孩子的專注。
- ✚ 停課期間和孩子制訂日常生活時間表，安排不同種類、有趣和能消耗體力的活動。
- ✚ 給予指令時 (如: 洗手步驟)，宜逐項提示，避免多於 1-2 步驟的指示。
- ✚ 提醒孩子不當行為的自然後果 (如: 不戴口罩會增加接觸病菌的機會)。
- ✚ 若家長必須帶孩子外出：
 - ✓ 應預早向孩子解釋外出的規矩 (如: 排隊時手要放在褲袋)
 - ✓ 孩子有跟從規矩即時稱讚和回家後獲得獎勵
 - ✓ 家長亦宜預備一些孩子在外空閒時 (如: 乘搭巴士時) 可進行的活動 (如: 看書)。

自閉症障礙 的孩子

- ✚ 講解疫情資訊時，可利用視覺提示(如:圖卡)幫助說明
- ✚ 用情緒圖卡協助孩子表達
- ✚ 盡量預告將會發生的事，如: 未來數星期不用上學 (可利用日曆說明)、外出要配戴口罩等
- ✚ 停課期間為孩子制訂生活時間表，以保持生活規律
- ✚ 在家盡量保持孩子熟悉的生活流程，以減低因轉變所帶來的不安
- ✚ 可利用社交故事講解抗疫時的期望與不期望行為，如: 為什麼要戴口罩。

情緒容易受困擾 的孩子

- ✚ 講解疫情相關資訊時，家長宜先留意自己的情緒，保持平靜。
- ✚ 鼓勵孩子與你分享他/她的感受，而不作批判。
- ✚ 請勿期望孩子會「勇敢」或「堅強」。
- ✚ 若孩子發惡夢，告訴孩子在這時期做「不好的夢」是正常的，而夢境會過去和並非現實。避免要求孩子詳細說出夢境的內容。
- ✚ 運用處理負面情緒的方法 (如: 深呼吸)。

給青少年之建議



1. 緊貼疫情的發展之同時，保持冷靜、持開放的態度。
2. 先查核資訊來源，分析真偽，有助保持客觀，人情緒穩定。
3. 當接收過多資訊而感到疲憊不堪時，應減少看有關資料，轉移思緒或進行其他活動。
4. 接納各人對事情會有不同的觀點和感受。
5. 相信疫症和負面情緒都是會過去的。



1. 接受自己的負面情緒，這是正常的反應。
2. 嘗試與情緒共處，保持穩定的呼吸，小休片刻。
3. 享受消閒活動/做自己喜歡的事（如：吃一頓美味的晚餐、閱讀課外書、聽音樂、浸浴等）。
4. 保持正面的信念（多看正面訊息或新聞）和常存希望，提醒自己生活中美好和重要的事情（如：從疫情中看到人性美好的一面、家人的關心）。
5. 與信賴的家人/朋友傾訴。



1. 善用電子郵件、視像通話、即時應用程式跟家人及朋友聯絡，在這段期間送上關懷和慰問。
2. 青少年在家庭中往往是較為懂得利用互聯網的一個。當長輩靠著報紙或電視獲取資訊時，青少年可在網上找到更快、更準確的資訊（如：社區中的感染個案、居住地點和感染源頭等等），應好好利用及加以欣賞。



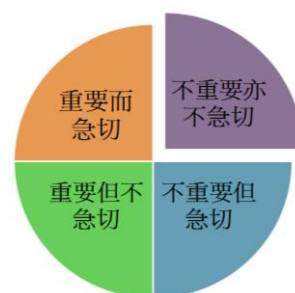
給青少年家長的建議

學生因持續停課抗疫，整天需留在家中，他們除了網上學習、做功課、溫習外，還花很多時間上網和打機。家長亦因此感到苦惱，不知如何在這段終日在家的日子，教導子女作良好的時間管理，並且在打機上網之餘，仍能有相當的自律和自制能力。故此可嘗試採用以下的策略：

A. 協助青少年管理在家時間

(一) 學會優次排序

✚ 將所有要完成的事務分成 4 個類別：



✚ 根據以下次序完成事務：

- (1)重要而急切
- (2)重要而不急切
- (3)不重要但急切
- (4)不重要亦不急切

(二) 逆向時間計劃 (適用於改善拖延 及遲到問題)

✚ 從結束時間倒序推斷開始時間

✚ 需充分了解各個步驟所需時間

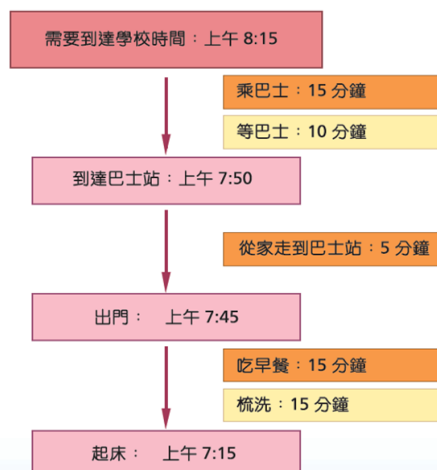
✚ 需預估可能發生的突發情況

▶ 逆向時間計劃

此方法特別適用於改善遲到的問題：

- ❖ 先訂下完成 / 到達時間
- ❖ 再預計完成 / 到達之前各個步驟的所需時間
- ❖ 以倒序形式推斷工作開始 / 起床時間

例子：



(三)
制定時間表

- 主要列舉每天的大約生活流程

工作的數量和份量是孩子勝任有餘的

Timetable

6 a.m	_____
7 a.m	_____
8 a.m	_____
9 a.m	_____
10 a.m	_____
11 a.m	_____
12 a.m	_____
1 p.m	_____
2 p.m	_____
3 p.m	_____
4 p.m	_____
5 p.m	_____
6 p.m	_____
7 p.m	_____
8 p.m	_____
9 p.m	_____
10 p.m	_____
11 p.m	_____

Notes

Goals of today

TO DO LIST

Meals

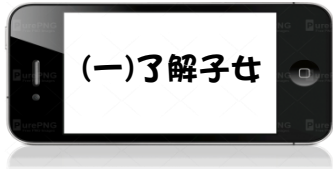
11:35 / 3:40

1:35 / 3:40

1:35 / 3:40



B. 教養青少年恰當地使用互聯網、手機



◇ 先了解子女使用互聯網、手機的習慣和用處：

子女在抗疫期間需透過互聯網進行網上上課、做功課、看新聞資訊和取得有關疫情的資料、娛樂、與朋輩社交聯繫。子女每天花多少時間進行以上的活動？

◇ 子女的個人需要

明白子女喜歡上網、打機的原因和心理狀態。

【壓力】

- 學習壓力、個人要求和目標、父母的期望、朋輩間之比較等
- 近幾個月的社會活動、疫情持續、停課安排，也會引起子女出現情緒和壓力。
- 當青少年遇上壓力，需要時間空間去思索和沉澱，尋找舒壓的方法。

【個人成長和體驗】

除學業外，青少年同時需要透過社交活動、家人相處、運動、興趣來發展以下各方面，當然還需要適當的休息和娛樂：

- 認識自我專長、興趣
- 獨立思考、明辨是非的能力
- 情緒管理、自我管理
- 建立人際關係
- 智力、體能、創造力、關愛

【社交需要】

- 青少年與朋輩交往時，需要與朋輩有共同話題、活動，才能志趣相投，發展友誼，並透過打機、上網獲得朋輩之認同。
- 有些青年在生活中的社交遇到不少困難和壓力，而網絡世界可以讓他們以不同身份與其他人交流溝通、聯結挑戰遊戲
- 在停課期間，電子通訊成為青少年與朋友間溝通的主要媒介。

【家庭關係】



(二)情感溝通

- 透過上述【協助孩子舒緩壓力及情緒】的技巧 (同理心)與子女作情感的溝通
- 家長運用「我的訊息」去表達自己的感受和期望
如：「你玩了手機超過半小時了，沒有遵守承諾，我感到失望，你可否守之前傾過的規則，放下手機嗎？」
- 目的：(I) 平伏自己和孩子的情緒(II) 明白孩子內心的情感和想法
(III) 讓子女知道你明白他(IV) 向子女分享你的感受
(V)讓子女明白你的期望和立場
- 與子女有連續的對話，達至互相了解彼此

★ 先放下說教、講道理、說服，亦避免作出負面的批評



(三)訂立協議

- 提出關注的問題
- 互相了解雙方的感受、想法、期望
- 提出協議的具體內容、未能履行的後果
- 探討和衡量雙方提出的協議內容和後果，找出共同好處和關注點
- 制訂雙方同意並可行的協議
- 確定子女清晰了解協議內容和目的

★ 過程中要引導子女思考，容許他有表達的空間，

★ 家長亦要表達對子女的信任，觀察和肯定子女的能力和付出。





(四)執行協議

訂立協議後，子女不會經常自動自覺去執行，仍需家長協助和提醒，才能學習遵行及逐步建立自制與自律能力

預告：

在收機前 10-15 分鐘預先提醒子女

重複提醒：

用溫和堅定的語氣作重複而精簡的提醒：「收機啦」、「熄電腦啦」；避免在此時說教，這只是令雙方出現高漲的情緒

給予適當彈性：

因為在玩樂途中，很難立即停止，有時子女想「過埋關」、「玩完這一局」，因此可容許子女延長不多於 15 分鐘。

堅定、耐性：

在最後那十多分鐘，父母需在旁陪伴與觀察，以便子女完成了一局，可要求他停止

接納子女的情緒：

子女出現情緒是正常的，不是他們忘記或不想履行協議，家長不用急於重提協議、說教，應先讓子女發洩，運用「同理心」技巧，待子女情緒平伏後，才與他討論執行上的困難和果效

讚賞子女的努力、付出：

子女不一定會每次順利履行，但如之前提及，青少年的自律與自制能力是要逐步建立，過程中需要家長的提醒和協助。因此多欣賞子女嘗試的努力。

優化協議內容：

若然子女持續未能履行協議，便需在雙方情緒平靜的時候，共同檢視和討論協議內容、果效、子女困難，互相聆聽對方的立場，再調整協議內容，以易於執行。



理性思考

- 留意自己的思考模式是否鑽牛角尖，如：
「弊啦！一定會染到！呢排要匿喺屋企！」
- 考慮其他的可能性：除了原有較負面的想法，還有其他較健康、正面的想法嗎？如採取另一個想法，會否感覺好些？如：
 - 「雖然小朋友無得返學，但我多咗時間同佢相處、玩，留意更多平時無留意嘅地方。」
 - 「屋企口罩唔多，唯有減少外出。感恩我的親友慷慨轉贈少量口罩給我，我們應該可以應付一段日子。」
 - 「雖然擔心會受感染，但我哋已做足預防措施並勤洗手，感染機會已大減低。」

感恩練習

- 感恩是指明白有些事並非理所當然，因此懷著謙卑的心去珍惜自己所擁有的。練習感恩對身體健康及睡眠有好處，從而提高抗逆力。
- 感恩週記：**生活中有大大小小的事都值得我們感恩。回想過去一週，試寫下幾項你覺得感恩的人、事或經歷，如：孩子在停課期間幫忙做家务、家中有充足的物資、收到親友贈送的口罩及抗疫用品。
 - 感謝信：**寫封感謝信或製作一張心意卡，給你心存感激的人。寫下你感恩的原因，及他/她的言行如何正面影響你的人生（特別是近期疫情爆發的時候）。



鬆弛練習

當我們感到緊張時，身體便會出現一些訊號，如呼吸變得短促和不規律、全身肌肉繃緊、心跳加快、出汗等。我們可利用鬆弛練習去幫身體放鬆下來，亦可緩和緊張的情緒：

- ✚ 腹式呼吸練習
- ✚ 漸進式肌肉鬆弛練習
- ✚ 想像鬆弛練習

可參考下列的鬆弛練習：

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

https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/mulit_med/000103.html

https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/class_life/woman/woman_wm_stress.html

靜觀練習

「靜觀」(或稱「正念」)是指「有意識地、不加批評地、留心當下此刻而升起的覺察，藉以瞭解自己，培育智慧與慈愛」。

- ✚ 靜觀呼吸

<https://www.youtube.com/watch?v=MoS-CXf1Vh8&t=6s>

- ✚ 靜觀步行

https://www.youtube.com/watch?v=kACTFxBtweg&list=PLf0bI5RPNxh846YHzK7SGAB6DZSQ7YD_T&index=10

- ✚ 靜觀進食

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



第四部：何時需要尋求專業協助？

面對壓力/轉變時出現情緒及行為反應是很正常的。在家長的支援下，孩子的情緒通常可以慢慢緩和下來。然而，若孩子或家長出現以下情況，請考慮尋求專業的協助：

- ✚ 明顯的情緒或行為反應持續約 2-4 個星期；
- ✚ 嚴重影響日常生活；
- ✚ 若嘗試處理情緒一段時間後仍未有明顯改善，甚至出現惡化情況。



參考資料:

- 衛生署兒童體能智力測驗服務臨床心理學家團隊(2020)：《身心抗疫 – 家長篇》
- 香港家庭福利會 (2020)。《「疫」流而上·家添愛 - 抗疫心理指南》
- New Life.330 。《新生·身心靈》
- 社會福利署 (2020)。《抗疫指南》
- 香港青年協會 (2020)。《疫情資訊》
- 伍詠光、葉玉佩 (2019)：《當子女機不離手—教養青少年的技法和心法》。香港：突破出版社
- Cheung, R.Y.M., Lai, V.C.Y., & Ho, C.S.T. (2020). *Psychological support for children and adolescents in disease outbreak*. Hong Kong: Centre for Child and Family Science, The Education University of Hong Kong. (in Chinese)

圖片來源：

かわいいフリー素材集 いらすとや 。網址：<https://www.irasutoya.com/>

附加參考資料

疫情資訊

武漢肺炎民間資訊疫情追蹤

<https://wars.vote4.hk/>

智慧城市聯盟 IT 義工團隊和政府幾個部門合作製作

https://chp-dashboard.geodata.gov.hk/nia/zh.html?fbclid=IwAR2m2rWv68ylC27XCiF-DUERjOMOdgh7dvjmSmfF6BkGxQIHdm7vV9n_Y3Y

衛生防護中心有患者接觸或去過的大廈嘅名單及患者人數等資訊

<https://www.chp.gov.hk/tc/features/102465.html>

有多種語言的潔手和使用口罩資訊

<https://www.chp.gov.hk/tc/other/submenu/424/index.html>

SEN 支援

(一) 教導孩子洗手及戴口罩

香港耀能協會－抗疫親子錦囊：《家庭篇》、《關懷篇》

<https://www.youtube.com/watch?v=glz6UBUvu94&list=PLTJam01nF68BPACraxesXLktU8ogD4ggvD>

香港耀能協會－「抗疫親子錦囊：社交故事《口罩篇》」

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

<https://www.youtube.com/watch?v=T82-TfetKGO>

我的電子社交故事：甚麼是停課

https://www.youtube.com/watch?v=lyh7g_PRLjw&t=3s

童 SEN 同戲 -- 我的社交故事：口罩篇

<https://www.facebook.com/473140069731206/posts/1030596943985513/?d=n>

麥兜「不得了喇！」向小朋友解釋戴口罩和洗手

<https://www.youtube.com/watch?v=-14E6HBbr1w>

麥兜 20 秒洗手歌

<https://www.youtube.com/watch?v=7wMaReRMuGE>

《EXA 教室》短片 – 洗手也能說故事

<https://www.facebook.com/381700925669195/posts/822121868293763/?vh=e&d=n>

(二) 訓練教材

香港耀能協會－「抗疫親子運動 — 十字舞皇」

<https://bit.ly/39EQIBJ>

香港耀能協會－「抗疫親子親子運動 — 快樂彈彈跳」

<https://bit.ly/2w4uo65>

香港耀能協會－「抗疫親子手工 — 海洋世界」

<https://bit.ly/2T5cqt0>

香港耀能協會－「抗疫親子親子手工 — 立體大樹」

<https://bit.ly/394gWOq>

路德會飛躍寶寶中心－幼兒家居訓練教材

<http://leapleapkids.com/index.php?id=130>

香港社區言語治療中心 家居口肌訓練計劃示範影片

<https://www.facebook.com/119014281520045/posts/2781231171964996/?d=n>

兒童動起來發展協調障礙兒童的「功能動作力量訓練」

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.imymedia.fmpt&hl=en_US

免費簡易情緒小遊戲包(英文)

https://drive.google.com/file/d/1I_ZMM56Qk8zvFK0x1i-GftcqdRZg9RkQ/view?fbclid=IwAR3hYgV1Qx3N97StH8juFRiSGFbN_47oXU7K_JqA_luLKvwoMDf_2yL1cY

親子管教及遊戲系列

教兒童時間管理 7 大法

<https://www.sundaykiss.com/429039/%e8%82%b2%e5%85%92/%e5%85%92%e7%ab%a5%e6%99%82%e9%96%93%e7%ae%a1%e7%90%86-%e5%81%9c%e8%aa%b2%e4%b8%8d%e5%81%9c%e5%ad%b8-%e8%a6%aa%e5%ad%90-%e7%96%ab%e6%83%85/>

【在家管教小 TIPS】孩子整日在家，悠悠長點過呢？

<https://www.youtube.com/channel/UCMceg5ZTnaZNs0durizVckg/featured>

【悠長假期遊玩家居作戰計劃】親子遊戲建議

<https://www.facebook.com/sjsRachelClub/>

賽馬會「玩學相長」－計劃家居遊戲系列

<https://www.facebook.com/342066676527512/posts/622793591788151/?d=n>

親子運動建議

https://www.sundaykiss.com/428487/%e5%81%a5%e5%ba%b7/health_kids/%e5%81%9c%e8%aa%b2-%e8%a6%aa%e5%ad%90%e9%81%8b%e5%8b%95-%e6%94%be%e9%9b%bb-the-little-gym/7/

親子體能遊戲

<https://www.startsmart.gov.hk/tc/others.aspx?MenuID=132>

親子專注力遊戲

<https://www.sundaykiss.com/428991/education/%e5%b0%88%e6%b3%a8%e5%8a%9b-%e8%a6%aa%e5%ad%90%e9%81%8a%e6%88%b2-%e5%81%9c%e8%aa%b2-%e8%81%b0%e6%98%8e/7/>

香港基督教服務處-家居親子遊戲

<https://www.youtube.com/watch?v=eXKDnLI1sYw>

免費列印網上工作紙

<http://www.kizclub.com/index.html>

有學習字母、拼音、英文生字及不同生活題材等的工作紙、小手工、小書等

<https://www.kidzone.ws/>

由淺至連線至深至閱讀不同題材的文章關於數學、科學及英文等的工作紙

<https://www.kindergartenworksheets.net/>

超多幼稚園程度的認知、數學及英文工作紙

<https://www.worksheetfun.com/>

簡單至數字連線、沿虛綫畫綫至加減乘除等數學工作紙，亦有不少練習英文串字、拼音等工作紙

<http://www.tlsbooks.com/>

十分多不同程度及不同科目如音樂、地理、語文等的工作紙

<http://www.supercoloring.com/zh-hant>

大量塗色頁、紙版遊戲及手工

<https://topick.hket.com/feature/sspa/index.html?mtc=10038&lcc=at>

香港小學練習題（中文、英文、數學、常識）

https://priori.moe.gov.tw/index.php?mod=resource/index/content/material_math

學習英文文法的教材練習（小學至中學）

http://www.sunya.com.hk/tc/event_details.php?type=news&refid=82&fbclid=IwAR0oRFYtolvD6krxUk9G6gCWuCROOkHbEdSpOHnNL8_1EvGUdjkC28wiyyA

新雅出版社免費練習下載

<http://portfolio.pprod4.ilonngman.com/>

培生出版社免費練習下載