

各位田小家長：

突如其來的 2019 冠狀病毒，令不少香港人都措手不及。作為家長的更要處理小朋友的「額外」學習假期及日常的加倍照顧等等，當中實在面對不少壓力和挑戰。為支援大家，我們除在 eClass 推出「田小正能量」系列，並持續提供社工諮詢服務，歡迎有需要的家長可與學校聯絡；另一方面更努力尋找社區資源，希望與大家並肩同行。

現附上由衛生署兒童體能智力測驗服務提供的兩本小冊子，希望通過心理學及科研實証的建議，幫助家長照顧自己的同時，也關顧孩子的身心健康。

1. 《身心抗疫—家長篇》(https://www.dhcas.gov.hk/file/Psycho-educational%20booklet_Parent.pdf)
2. 《身心抗疫小勇士—親子活動篇》(https://www.dhcas.gov.hk/file/Psycho-educational%20booklet_Child.pdf)，

此外，倘在抗疫期間面臨困難者，家長亦可向以下社福機構尋求其他資訊及協助，以解燃眉之急，共渡難關。

【社福機構-情緒支援熱線(參考用)】

社福機構	電話熱線	提供服務時間/服務資料	機構網址
社會福利署	2343 2255	設有全日 24 小時運作的互動話音系統，讓來電者查詢福利服務資料及索取資料傳真。 社署熱線社工在指定時間內當值 (星期一至星期五：上午 9 時至下午 5 時， 星期六：上午 9 時至中午 12 時)，為有需要人士提供即時輔導、支援和諮詢服務，並安排適切的跟進服務。	https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_family/sub_listofserv/id_department/

社福機構	電話熱線	提供服務時間/服務資料	機構網址
香港小童群益會	2866 6388	家長專線時間： 星期一至三 2:00pm – 4:00pm 及 星期四 7:30pm – 9:30pm	https://www.bgca.org.hk/page.aspx?corpname=bgca&i=444
東華三院	2548 0010 服務時間以外，設錄音留言	星期一至星期五： 下午二時至下午六時(公眾假期除外) 電郵： twghcares@tungwah.org.hk 服務類型：青少年及家庭服務 - 熱線服務，為因工作壓力、家庭問題或個人情緒受困擾的人士，提供即時援助；透過電話輔導，協助來電者紓緩不安情緒，將逆境及困難轉化為機會及動力；熱線更可提供社會服務轉介，協助來電者解決問題。 **「東華關懷熱線」由資深輔導員解答，並有教育心理學家及醫務人員支援。	http://www.tungwahcsd.org/tc/our-services/youth-and-family-services/family-and-child-welfare-services/TWCH/introduction
明愛向晴熱線	明愛向晴熱線 18288	** 24 小時專業社工支援 本中心一直致力為身處危機的個人及家庭提供危機支援	http://fcsc.caritas.org.hk/

社福機構	電話熱線	提供服務時間/服務資料	機構網址
明愛	致電 24 小時 財困熱線 3161 0102	<p>其他網上支援服務的時間及連結網址如下：</p> <p>債務及理財輔導網上支援服務</p> <p>而債務及理財輔導服務的債務專線則會暫時轉為網上支援服務，繼續由註冊社工為有債務困擾的人士提供情緒輔導。</p> <p>逢星期一、四：中午 12 時 - 晚上 7 時； 逢星期二、三、五：下午 2 時 - 晚上 9 時</p>	http://debt.caritas.org.hk/
	3161 0000	<p>小耳朵兒童網上支援服務</p> <p>學業問題影響的 6-12 歲兒童提供情緒支援。</p> <p>逢星期一至五：中午 12 時至下午 6 時</p> <p>這段突如其來的假期，小朋友在家時間多了、外出活動的機會少了，心情或多或少有一定的影響。作為爸媽，相信定為著生活及家人的健康擔憂。這時候，可鼓勵孩子與我們分享心事，聊天解憂。</p>	http://kids.caritas.org.hk/ ** 市民可登入以上網址，於服務時間內按「在線」連結開始對話。
心晴行動	2301 2303	<p>本會自 2006 年開始，向受情緒困擾人士提供專業面談輔導服務，以令有需要人士及早尋求適當的治療及幫助，盡快康復。</p>	https://www.jmhf.org/

【社福機構-經濟援助熱線(參考用)】

社福機構	提供服務時間/服務資料	機構網址
政府防疫抗疫基金措施	最新消息請瀏覽網址	https://www.coronavirus.gov.hk/chi/anti-epidemic-fund-2.html

學生支援組 2020.04