

疫境童行：

兒童及青少年應對病毒心理支援手冊

張溢明 黎子欣 何倩婷

香港教育大學兒童與家庭科學中心

香港心理學會教育心理學部



親愛的家長、老師和支援同工：

新型冠狀病毒肺炎為香港帶來前所未有的挑戰，因為衛生防疫，市民爭相搶購口罩、清潔用品、甚至糧油廁紙等，學校亦停課超過一個月。面對疫情，即使是再年幼的孩子，也當感受到社會氣氛凝重，少不免也會感受到壓力（參考本手冊第一、二、九至十一節）。作為前線教育心理學家，我們希望透過這本按照心理學文獻建議撰寫的心理支援手冊，協助家長和老師協助孩子面對疫情帶來的壓力：

1. 就疫情的發展和各項防護措施，公眾都會有自身的想法和感受，家長和老師可以適度地抒發，但要避免作出過度激烈的舉動或宣洩，以免進一步嚇壞孩子，使他們更擔心和驚慌（參考第三、八、十一及十二節）；
2. 在抒發自己情緒的同時，為孩子提供充足的安全感之餘，示範以「想、說、做（Thought, Verbal, & Behavioural）」的方法來紓緩負面情緒，同時好好編排日常的生活及學習流程，作孩子的好榜樣（參考第四至十節）；
3. 不妨按時向孩子簡單而扼要解釋事件的發展（例：即使有不少人受感染，日常生活受影響的同時，自己仍然可以如何保護自己），引導孩子選擇聽取醫學和科學專家的意見，使孩子明白家長和老師重視孩子的健康和心情，亦能讓孩子安心（參考第一至三、五及九節）；
4. 雖然跟進疫情的發展相當重要，但同時要小心留意孩子會否因為反覆觀看有關疫情的報導、接收了過多相關資訊而感到恐慌，因此要小心留意甚至控制份量，適可而止（參考第一至三及十二節）；
5. 家長和老師宜引導孩子感謝醫護人員、清潔工友等協助保持衛生、減輕疫情、照顧病患的人員，使孩子得到多一點源自感恩的「正能量」，有信心在疫情中保護自己（參考第四及八節）。

希望家長和老師能夠透過閱讀這本心理支援手冊，與孩子相處時有多一份「掌控感（sense of control）」，更有鬥志及能量，與孩子一起渡過疫情。

*“ Courage is not the lack of fear;
it is acting in spite of it. ”*

Mark Twain (1835-1910)

張溢明 黎子欣 何倩婷 敬上

目錄

一	傳染病與疫症	2
二	孩子的反應	6
三	面對孩子「宜」與「忌」	9
四	輔導孩子的四大元素：S. A. F. E.	10
五	S – Sense of Security 安全感	12
六	A – Allowance 寬容與調節	15
七	F – Familiarity 熟悉感	19
八	E – Emotional Regulation 情緒調節	24
九	協助情緒極度不穩的孩子	37
十	需要特殊關注的孩子	39
十一	被隔離者的情緒反應	41
十二	給家長和老師的自我照顧建議	42
十三	資源	45
十四	求助熱線及社區支援	49
十五	參考資料	50

（一）傳染病與疫症

根據世界衛生組織（「世衛」）的定義（World Health Organization [WHO], 2020a），傳染病是指由致病微生物所引起的疾病，包括細菌（例如：霍亂）、病毒（例如：甲型流感）、寄生蟲（例如：瘧疾）和真菌（例如：足癬）等。傳染病可直接或間接地在人與人之間傳播，部份動物的傳染病，在傳播給人類時也可引起疾病（例如非典型肺炎 SARS）。在2020年初肆虐的新型冠狀病毒（COVID-19），因為其傳染性和致病的嚴重程度，也為包括香港在內的世界帶來嚴重影響，市民出現不安、焦慮、抑鬱的情緒（WHO, 2020b；Xiang et al., 2020；疾病控制預防局，2020）。

新型冠狀病毒（COVID-19）是透過飛沫傳播的傳染病，面對此類傳染病，世衛有以下建議（Centers for Disease Control and Prevention [CDC], 2019；WHO, 2020c）：



常用酒精搓手液擦手，或用肥皂、梘液和水洗手



咳嗽和打噴嚏時，用紙巾（或彎起肘部）掩住口鼻，再立即扔掉紙巾並洗手



避免與任何發燒和咳嗽的人密切接觸



如果有發燒、咳嗽或呼吸困難，請及早就醫，並將您的旅行史告知醫護人員



避免在無保護的情況下接觸野生動物以及動物觸碰過的地方



避免食用生鮮或未煮熟的動物產品，並謹慎處理生鮮的肉類、奶或動物器官，以免生鮮食品交叉污染

隨著資訊科技發達，每逢有新疾病出現，社交媒體和網絡均會有各式各樣的資訊流傳，就有關新型冠狀病毒 (COVID-19) 的防疫資訊，要小心以下的謬誤 (CDC, 2019 ; Hai, Riley, Shawkat, Magram, & Yamamoto, 2014 ; Kampf & Kramer, 2004 ; WHO, 2020c) :

謬誤1

噴灑白醋、鹽水、精油、酵素

未有科學或醫學證據顯示能夠殺滅或預防有關病毒

謬誤2

進食「抗炎」食品或藥物

部份保健品、維他命或湯水，可能有輔助健康或增強體魄的作用，但未能證實可防止新型冠狀病毒肺炎，亦暫時未有藥物或疫苗能夠殺毒或預防

謬誤3

不用戴口罩

口罩本身當然沒有醫病殺毒的功能，但不同規格的口罩都會有不同的保護作用，重點在預防直接吸入可能帶有病毒的飛沫，減低染病的風險。



在傳染病流行的日子當中，特別是當出現全新、未知的「隱形敵人」（病病、疫症）時，社會大眾或多或少會出現一定程度的恐慌，可能源自於（Cheng, 2004；Folkman & Greer, 2000；Ironson, Balbin, & Schneiderman, 2002；Leung et al., 2005；Taylor, 2019）：

未知風險

未知性（uncertainty）或資訊不足，會影響大眾對疾病危險性的評估，因此資訊及時和準確，對防疫工作相當重要。

生存機制（survival mechanism）

面對未能準確預測或估算的危險，憂心焦慮是正常的反應，是人類生存的保護機制，逼使人想方法去保護自己和他人，不至白白等死。

社會氣氛

大眾對新疾病和疫症的態度，往往受當時當刻的社會氣氛和民情影響，當社會較和諧、正面和團結時，大家就較能彼此合作，同舟共濟；相反當社會瀰漫著不和、不信任和不滿時，大眾自然會質疑當局的做法和動機，事倍而功半。

個人特性

有些孩子對未知性比較敏感，會顯得格外不安和「大反應」，對未知的細菌、病毒更感厭惡，甚至歇斯底里；而另一些孩子則較樂天知命，個性上較隨和，即使有不安也不會顯得躁動。此外，如果孩子最近的心情較差，情緒欠佳時，就更容易受到未知性影響，出現更多、更大的負面情緒。



面對傳染病疫情，家長請參考醫學專家和科學家的意見，閱讀有公信力媒體的資訊，避免散播（甚至製作）未能確定的消息或資料，以免進一步加大恐慌，或錯誤地引導大眾對疫情的防護評估和相關判斷（Gurwitch, 2015）。

(二) 孩子的反應

對於疾病和疫症的消息，不同年齡的孩子會因為不同的發展程度，會有不同的理解能力和反應 (Herbuela et al., 2020 ; Oaten, Stevenson, & Case, 2009 ; Substance Abuse and Mental Health Services Administration [SAMHSA], 2014a ; Tarnowski & Brown, 2000 ; Wright & Asmundson, 2003) :

嬰兒及幼兒

對於年紀較小的孩子，他們縱然理解能力有限，但感官敏銳，十分留意環境訊息，特別是照顧者的反應和情緒。面對突如其來的疾病與危機，嬰幼童未必能清楚地表達自己的焦慮和壓力，成人需要多觀察他們，若他們出現數項以下的行為，便可能正發出求助的訊號：

0-2歲的 嬰幼兒

- 行為與平日有所不同
- 無緣無故地哭，或出現得更頻繁
- 怕黑、怕陌生人、怕「怪獸」
- 對喜愛的玩具顯得無興趣
- 比平常更依偎父母、老師、或其他熟悉的照顧者
- 要求前往或長時間留在某個自己感到安全的地方

3至5歲 的幼童 (幼稚園生)

- 部份幼稚園生開始明白疾病疫情帶來的影響，會對疫情相關的新聞和消息表現負面情緒，如：難過、抗拒、憂慮
- 對日常生活的改變顯得難適應
- 比平常變得更依賴成人
- 飲食或睡眠習慣改變
- 未能解釋的身體肌肉疼痛
- 反覆在自己的日常說話或遊戲中，展現自己對疾病的理解或演繹，例如將疾病加入遊戲情節中說與疾病有關，而又加以誇張化的故事
- 部份孩子的日常行為變得具侵略性、異常活躍、不服從
- 另一部份變得迴避退縮、言語出現困難、緘默
- 易哭，有時更屬無緣無故
- 行為倒退至嬰幼期表現，例如吮拇指（即使早已戒除）、常尿床、怕黑、怕獨處



兒童及青少年

中、小學生對疾病與疫症的理解能力較幼童高，但要面對的人、事和環境都較複雜和較高的要求，加上青春期的發展和荷爾蒙的轉變，所引發的焦慮和壓力是不容忽視的，需要留意他們有否出現以下的行為或情緒：

6-11歲 的兒童 (小學生)

- 社交退縮，不願和同儕共處
- 難以集中精神
- 學業表現退步
- 需要父母更多關注
- 顯得具侵略性，即使沒有明確原因
- 復課後害怕上學
- 部份出現行為倒退，出現較年幼時才有的行為，例如要求父母餵食、幫忙寬衣等

12至18歲 的青少年 (中學生)

- 緊張學業（例如：擔心追趕不切課程）
- 對未有參與「抗疫」行動而感到無助或有罪疚感
- 迴避坦承自己的不安，例行公事式回應「我很好」
- 抱怨身體疼痛
- 易動怒、煩躁不安
- 對抗權威，在學校或家中與成人爭拗
- 作出不理性、具危險性的行為 (risky behaviours)
- 濫藥、酗酒等

(三) 面對孩子「宜」與「忌」

當家長和老師留意到孩子因為疫情而感到不安和困擾時，可以主動關心孩子，並留意以下的「宜」「忌」(Brymer et al., 2012 ; SAMHSA, 2014a, 2014b ; WHO, CBM, World Vision International, & UNICEF, 2014) :

宜

於**安全、寧靜的環境**與孩子對談，避免不必要的騷擾

善用**身體語言**，例如點頭、柔和的眼神，讓孩子感到被聆聽和明白

保持**冷靜和耐性**

提供事實性的資料 (**factual information**) ，也坦白地告訴孩子我們不清楚的地方：「我都唔肯定，我哋試下一齊搵更多資訊。」

運用**簡單淺白**的言語，讓孩子能夠容易明白

肯定和接受孩子的**悲傷**或其他**負面情緒**：「我可以想像，情況令你覺得好難過。」

肯定孩子的**強項**和他為自己作出的**努力**

容許**靜默**的時間

忌

在**太開放、嘈雜的環境**，或令孩子**不安**的事物在附近

不恰當的**身體接觸**

在**限時內**告訴他所有事情，並注意一些**身體語言**如看鐘、說話急速等，會使孩子感到壓力

說**不準確、虛構**的話，或給予虛假的希望或未能實踐的承諾，令孩子誤會你能解決所有困難

使用**過於專業**的術語或對方不明白的語言

對孩子的行為和感受作出**主觀判斷**，例如說：「你唔需要難過。」、「你自己無事，你應該覺得高興。」

用**負面**的言詞 (例如：「瘋癲」、「妄想」等) 作出評價，或讓孩子感到自己沒有長處或沒有能力照顧自己

喋喋不休，或**假裝幽默**

(四) 輔導孩子的四大元素：S.A.F.E.

有時候，孩子雖然表現憂慮，但卻不願意談論所發生的事情，因為他們可能有以下的想法 (Brymer et al., 2012 ; Denis-Ramirez, Sørensen, & Skovdal, 2017 ; Fritz, 2015 ; WHO et al., 2014) :



雖然以上的憂慮「多餘」，但卻非常實在地關起孩子的心窗。因此，要消除孩子上述的憂慮，願意與分享自己的感受，家長和老師須要從 S.A.F.E. 四大元素出發：



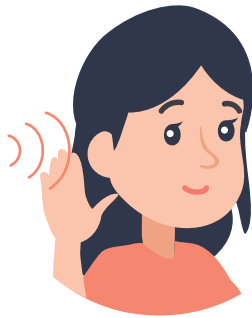
注意：

如支援孩子的過程涉及身體接觸，請務必參照衛生署或有關當局的建議。

(五) S Sense of Security 安全感

面對充滿轉變和混亂的環境，孩子難免會感到不安和無所適從。作為成人的家長和老師，首要的是要讓孩子感到安全和安心。在此段紛亂無常的時間，家長和老師可從聆聽（Listen）、回應（Talk）和遊戲（Play）三方面，讓孩子感到安穩（Brymer et al., 2012；SAMHSA, 2014a；Schreiber, Gurwitch, & Wong, 2006；WHO et al., 2014）：

聆聽 Listen



- 表現平靜和友善
- 抱持開放的態度
- 尊重孩子所表達的，不用急於評論、批評或下結論
- 盡量與孩子處於同一的視線水平，對於較年幼的孩子，成人可蹲下以遷就孩子的高度
- 有需要時可以輕拍安撫或輕輕擁抱孩子
- 用心聆聽孩子對事件的理解、想法和感受
- 尊重孩子所表達的內容和深入程度，不用刻意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
- 孩子可能因擔心別人（同儕、家長或老師皆可能）不明白或取笑而不敢表露真實的想法和感受，因此向孩子表達接納與安慰是很重要的

回應 Talk



- 保持溫柔的語氣
- 多敘述孩子的感受
- 如果孩子就疾病或疫情提問，家長或老師可以作簡單回應，而不用提供過多的細節（特別是有機會令孩子擔心的細節）
- 家長或老師回應時，避免表現激動，或採用過於激烈的字眼以免嚇倒孩子
- 真誠回應，以免孩子感到不被重視，或擔心成人有所隱瞞
- 向孩子預告事情，可減低突發事情或轉變所帶來的驚恐。而預告的內容是成人已知的事實，內容亦是孩子所能理解和接受的
- 如果要離開孩子一陣子，告訴他何時會回來

遊戲 Play



- 可從孩子的日常遊戲/ 話題、興趣等入手去展開對話，有助孩子表達（特別是幼兒）
- 利用文字、圖畫、唱歌、故事或玩具去幫助孩子表達
- 若孩子不想表達太多，也可以一同遊戲，讓他感到放鬆

參考語句：

「你知道宜家嘅情況嗎？」

「我聽得出你覺得有啲驚。」

「你宜家最擔心嘢咩？」

「當你覺得驚或者擔心嘅時候，
爸爸/媽媽/老師都會喺度陪住你。」

「你係咪有啲擔心或者奇怪嘅感覺？」

「其實喺宜家嘅情況，覺得擔心
或者焦慮，都係一啲常見嘅反應，
你可以講出嚟，講完可能仲會舒服啲，
負面感覺走咗。」

(六) Allowance (Emotions and Duties/ Tasks) 寬容與調節 (情緒與工作)

因應疾病疫情的影響，孩子難免會感到困擾和有壓力，而令情緒變得不穩，工作或精神狀態亦會變得鬆散，不能夠集中精神去完成日常工作如做功課、溫習和協助家務等 (Cheung & Au, 2011 ; Denis-Ramirez, Sørensen, & Skovdal, 2017 ; Pekrun, 2017 ; SAMHSA, 2014a, 2014b)。因此，家長和老師需要給孩子多一點寬容，調節對他們在行為、情緒和學習上的要求，同時加多一點關心與支持，幫助孩子有平靜安穩的心情。家長和老師可在處理孩子的情緒和日常工作兩方面去作出調節 (Brymer et al., 2012 ; WHO et al., 2014)：



情緒

孩子可能會較平常更容易顯得苦悶、焦慮、煩躁、不安或憤怒，情緒波動還會引發各種身體症狀，如發噩夢、失眠、食慾不振等。而較年長的青年人更可能會因為未能在事件上出一分力而自責，有部份孩子會因為有關報導或影像在腦海反覆浮現，而感到困擾。

因此，家長和老師宜：

- 當孩子鬧情緒時，多聆聽他的想法和感受，嘗試表達明白和理解，並容許適度的發洩
- 若孩子感到驚慌或擔心，可容許孩子多點依賴和依偎你
- 提醒自己保持耐性，內心保持平靜，特別是當孩子出現倒退行為（例如：吮手指、尿床）
- 留意孩子是否過度接觸有關疫情的消息或新聞報導，有需要時要加以限制接觸的時間
- 讓孩子明白因為壓力而引發的負面情緒是可以接受的，但並不包括反覆出現的負面、甚至是破壞性的行為
- 與孩子一起商討和嘗試適合孩子的減壓方法，多尋找機會去正面地抒發情緒
- 在日常生活中保持適當的幽默與創意，與孩子一起說笑玩樂，化解未明朗環境而產生的鬱悶與不安



參考語句：

「我留意到你好似有啲困擾。」

「其實喺宜家嘅情況，覺得擔心、焦慮呀，都係一啲常見嘅反應，唔洗驚講出嚟，講完可能仲會舒服啲，等啲負面感覺走咗佢。」

「我以前見過有其他小朋友，都遇過類似嘅情況架，會擔心一陣，過咗一排就會舒服啲。」

「如果你唔開心，你可以講出嚟（參考「情緒調節」部份），我會好想聽你嘅分享。但如果你傷害到人或者破壞物件，咁我就接受唔到喇。」

工作

情緒反覆亦會影響孩子的興趣和習慣，減低了工作、學習的意欲和效率，甚至連娛樂的動力也會減少。因此，家長和老師宜：

- 暫時接受孩子的表現受情緒影響而變得散漫，與平日有落差
- 關心孩子的狀況，表達理解和重視
- （家長）與孩子商討和制訂日程時間表，特別是在停課期間如何分配好學習、家務、休息和娛樂時間（較年長的孩子可以在家長引導後自行制作）
 - 寬鬆並靈活地編排和執行時間表，工作的數量、份量和所需時間都是孩子勝任有餘的（詳情參考「F - Familiarity 熟悉感」部份）

(七) F Familiarity 熟悉感

當疫病傳播時，孩子除了要接受必要的日常生活和衛生習慣的改變（例如：停課不能上學、上街一定要戴口罩等），家長和老師宜盡量讓孩子在其他生活環節中保持一份熟悉和有秩序的感覺。這樣能夠幫助孩子適應轉變之餘，亦能夠幫助孩子減低焦慮和壓力（Brymer et al., 2012；Schreiber, Gurwitsch, & Wong, 2006；WHO et al., 2014）。



日常流程

家長和老師可以從以下方面入手，維持孩子對日常生活的熟悉感：

建議家長：

- 如果學校停課，孩子被迫留在家中，為免孩子的日常生活變得無所事事，可以跟孩子商討及制定時間表，協助孩子了解及明白每天均可以有一個流程依靠
- 時間表：主要列舉每天的大約生活流程，整體可以較寬鬆及靈活

寬鬆並靈活地編排和執行時間表，
工作的數量和份量是孩子勝任有餘的，例如：

每天最少要完成1項工作，實際工作時間和長度可以商量

每天不多於3項，已包括做習作、閱讀、協助1至2項簡單家務等)

彈性的工作時間，例如上午或下午進行均可

彈性的時間長度，例如：平日需要練琴1小時，現在可以在45分鐘至1.5小時之間

預計孩子可以有遊戲、運動、看卡通等娛樂時間

同時制定及按照獎勵計劃，鼓勵孩子執行訂下的日程

今天活動安排：

1	上午	做功課 10:00 - 11:30	<input checked="" type="checkbox"/>
2	午飯後	打掃客廳 2:30 - 3:00	<input type="checkbox"/>
3	黃昏	看卡通片 4:00 - 5:30	<input type="checkbox"/>

- 如果家長仍然要上班，孩子就只得與其他可能相對陌生的照顧者一起，而孩子又未必可以與同學連繫，有部份孩子可能會感到孤獨

另一方面，老師亦可以留意以下的建議，讓孩子有一份熟悉的感覺，從而增加安全感，減少學習和生活上的壓力：

建議老師：

- 即使在停課階段，老師亦可透過電子方式為孩子建議日常的學習進度，例如每天完成簡單習作、閱讀簡單文章或課外書籍、做小手工等
- 習作以複習從前所學的內容較佳
- 如期望孩子透過習作來學習新知識，要注意學習材料的深淺度、是否有足夠而清晰的指示和步驟提示等
- 功課數量：貴精不貴多
- 重新開學時：初期需要留意教學的內容和進度，最好花一些時間，先由孩子已經熟悉、甚至掌握的內容入手，切忌操之過急地追趕已落後的課程進度



日常習慣

家庭方面：

- 盡量協助孩子在日常生活習慣中，保持一份熟悉感
- 家長或熟悉的照顧者每天花一段特定的時間，與孩子相處，一同遊戲等
 - 例如：鼓勵孩子、或為孩子安排時間，聽一向喜歡的歌、玩一向喜歡的遊戲、讀一向會讀的故事書等
- 即使有些習慣或活動取消，也可以嘗試在家，以類似的活動取代
 - 例如：週末不能上教堂出席彌撒崇拜，家長也可以與孩子在家一同祈禱、讀聖經等
 - 合唱團活動取消了，不妨在家中與孩子合唱練習
- 可以與孩子一同建立一些新習慣，玩新遊戲等
 - 學習活動
 - 家庭遊戲

學校方面：

- 復課後盡量維持學校生活的穩定性，如課堂的常規、課室的環境、任教的老師等
- 當重新開學時，學校在安全許可下，盡可能盡快恢復早前停頓了的各項學生或課外活動
- 即使有些活動因防疫需要而取消，也可以嘗試安排類似的活動取代
 - 例如：水運會需要取消，學校以其他運動項目，或與學生制訂運動及獎勵計劃取代

疫情後的家庭常規（給家長的建議）

- 在疫情減退後，家長盡可能回復原本的家庭常規
 - 盡量維持用餐、就寢、閱讀和娛樂的時間
 - 預留一家人活動的時間
- 鼓勵各人就孩子不同的反應給予耐性、作出諒解和包容
- 嘗試鼓勵孩子表達困擾的地方，讓家長知道如何給予支援
 - 積極聆聽、表現理解
 - 互相擁抱、給予安慰
 - 做一些貼心的舉動（例如：寫下小心意便利貼）

A yellow sticky note with a dashed border and a smiley face at the bottom. The text on the note reads: '仔仔早晨！ 希望你有愉快順利的一天！ 媽媽愛你！' The note is placed on a light blue background that looks like a piece of paper.
- 透過與孩子玩遊戲，讓孩子的注意力暫時移到其他事情上
- 家長往往在疫情危機過後，都會較擔心孩子的安全，而向他們設較多的限制
- 照顧者常見反應：
 - 限制青少年獨自外出，需要成年人的陪同
 - 規定青少年定時打電話報平安
 - 即使從前曾允許參與的較高危活動（例如：玩滑板、打欖球），變得被加以限制
- 宜向青少年強調加強的監管只是暫時性的，稍後會隨疫情過去而回復正常

(八) E Emotional Regulation 情緒調節

1. 提供安全感並開啟話題

(Brymer et al., 2012 ; Levine & Kline, 2008 ; 張溢明等 , 2019)

讓孩子感到安定，感受到家長或老師的陪伴和關心：

- 在寧靜、舒適、高私穩度的環境下開啟話題
- 專注於當刻的親子或師生對話，可以的話暫時放下電話，暫停接收其他訊息
- 關懷孩子的基本需要，提供飲品、食物、抱枕、舒服的坐位，以安定身心

參考例句：

「我見你近來有啲唔開心，
我哋飲杯朱古力，傾吓計。」

「我留意到你近來都無咩心機 / 唔開心。
我呢度安全，仲有啲食物同飲品，
你可以放心休息下。我哋可以傾吓近況，
如果你想，不妨分享一吓最近有咩感覺
或者困難，我哋再諗下點樣一齊面對。」

2. 掌握情況、協助理解情感

(Levine & Kline, 2008 ; Torre & Lieberman, 2018 ; WHO et al., 2014 ; 張溢明等, 2019)

協助孩子講述想法，理解孩子的負面情感和其起源：

- 讓孩子表達對於疫情、停課或其他有關的想法（避免要求孩子詳述不必要或令人不安的細節）
- 留意孩子對於事件的身體反應，例如：睡眠質素下降、頭痛、肌肉痠痛、不想吃東西、焦慮和難集中精神等
- 有需要的話，家長/老師可提供常見情緒反應的字詞 / 圖案，協助孩子說出感受，例如：傷心、擔心、驚慌、困惑、焦慮、震驚、孤單、生氣、憤怒等
- 引導孩子了解及接納其情緒反應，讓孩子明白其情緒變化是常見的，除非很大程度地影響了日常生活，否則都是正常的心理反應
- 如果孩子需要宣洩情緒，家長/老師可以陪伴在旁，無需刻意阻止（除非涉及傷害身體或嚴重暴力）
- 有需要時家長/老師可以提醒或引導孩子，採取不同的情緒調節行為方法
- 允許孩子保持沈默，接納和尊重他們當時當刻的決定

參考例句：

「你對疫情有咩想法？」

「呢啲情況令你有咩感覺？」

「我相信/知道有唔少同樣經歷嘅人，
都會類似覺得唔舒服 / 悲傷 / 混亂，
都係正常同合理嘅。」

「當遇到新疾病時，我哋對佢嘅認識好有限，
有好多野我哋都唔識，我哋心情都會波動，
都係常見嘅反應。你可以話我知，我哋一齊去面對。」

(若孩子保持沈默)

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

(給予孩子靜下來嘅空間)

3. 紓緩負面情緒

(Kwong et al., 2018 ; Levine & Kline, 2008 ; Power, 2004 ; 張溢明等, 2019)

家長和老師按照孩子當前的情緒需要，提供適當的協助。各種的建議，均在於提升孩子在事件上的「掌控感」(sense of control)，即是引導孩子在事件上尋找可以由自己控制之處。當找到時就盡自己所能，去「控制」，以減輕無助無望的想法，同時使自己更有信心和鬥志去面對和處理：

- 關注孩子的安全及生理需要，例如充足睡眠、健康飲食
- 採用「想、說、做 (Thought, Verbal, Behavioral)」的技巧來協助孩子紓緩情緒

3.1



(De Castella et al., 2013 ; Jamieson, Mendes, & Nock, 2013 ; Li, Lam, & Chung, 2019 ; Rood, Roelofs, Bögels, & Arntz, 2012)

- 家長/老師與孩子分享自己處理負面想法的認知方法，例如：
 - 接納各人可對事情有不同的想法和感受
 - 認為疫症和負面情緒都是會過去的
 - 從疫情中看到人性美好的一面
- 引導孩子將心中想法重組 (「認知重估/ 重估演繹 cognitive reappraisal」)，使其有利於孩子的自我調解及應用

- 引導孩子運用「重估演繹」的方法來思考及分析事情：

原本演繹	重估演繹
<p>「我覺得好驚，好擔心。」</p>	<p>「我驚同擔心，呢一種警惕，正正提醒我有重要嘅事情，需要小心同認真應付處理。」</p>
<p>「我每日都好緊張，驚染病、驚追唔上功課、驚無晒口罩……」</p>	<p>「我明白我緊張、驚慌，都係因為目前情況比較嚴峻，我相信稍後嚴峻形勢會慢慢緩和。」</p> <p>「我會留意我自己嘅諗法：我係咪只會不停咁諗最差嘅結局？不停只做最壞嘅打算？係咪正在將思想「災難化」*？會唔會對疫情的威脅欠缺了較客觀嘅掌握？」</p> <p>*災難化：將問題的嚴重性推到最極端、最惡劣的程度</p>
<p>「宜家每日都好悶，之前鍾意玩嘅都無得玩，無得游水，又唔敢去睇戲。」</p>	<p>「減少、甚至停止之前嘅活動真係有啲悶呀，既然咁得閒，不如我就做番啲平日無時間、無機會做嘅野？不如睇番書展買啲套小說，或者啲套韓劇？叫埋屋企人一齊捉戰棋都好啱！」</p>
<p>「佢講咁多不切實際嘅說話，真係令人泄氣/氣憤/討厭呀！」</p>	<p>「呢份令人討厭嘅感覺，就提醒我哋要好好裝備自己、保護自己，同時令我更加有力量，要喺自己能力範圍內，做多一啲事，去幫助有需要嘅人。」</p>
<p>「過程中雖然好投入，卻都無辦法令件事/對方改變。」</p>	<p>「過程中投入過嘅努力，雖然未必改變到件事，不過我就更明白自己，原來可以表現得好努力投入，值得欣賞自己一下。」</p> <p>「其他同我一齊嘅伙伴都一樣，過程中嘅甜酸苦辣，我哋都一齊走過，一齊努力過，大家都已經向前行咗一大步，即使目標未達到，過程中嘅幹勁已經值得自豪！」</p>

3.2

說

說話

(Brymer et al., 2012 ; Torre & Lieberman, 2018 ; Vine, Bernstein, & Nolen-Hoeksema, 2019 ; WHO et al., 2014)

- 說法：家長和老師可以運用合適恰當的說法來讓孩子感到安心、被理解
- 家長和老師可以說：

「你覺得 情緒，因為 事件、原因。」

「我留意到你覺得好焦慮、好擔心，驚自己或者其他身邊嘅人會染病。」

「即使係咁，同其他人分享心裡面嘅想法同感覺，等別人同你分擔，仍然係一件好事。」

「唔緊要。」「啱啦，就係咁樣，將令你擔心嘅事講（畫）出嚟。」

（先深呼吸數次，拉慢節奏，引導孩子調節好自己的情緒再談）「我見到你宜家好憤怒/嬲，我估計你都有自己嘅需要。不如我哋先休息一下？」（隨即引導孩子飲杯水，協助孩子平靜下來）

「最壞嘅情況已經過去，我見到你有啲被嚇親，爸爸/媽媽/老師會喺哩度陪住你，直到你驚嘅感覺慢慢消失。你可能會覺得有啲不安、有啲凍、有啲奇怪、又或者有啲眼淚，無問題，我都喺度陪住你，直到呢啲不安、奇怪嘅感覺，或者啲眼淚消失為止。」

「當你覺得啲感覺走咗，個人舒服番未？如果舒服番，我哋就可以傾吓令你唔開心（或其他相關負面情緒）嘅事。」

「我感謝你同我分享，雖然我未必完全明白你嘅想法，我仍然感謝你對我嘅信任。」

「你覺得有需要嘅時候，不妨再同我分享。」

- 家長和老師不宜說：

~~「或者咁已經係最好嘅情況。」~~

~~「至少佢無死到。」~~

~~「我哋唔講呢啲，講第樣。」~~

~~「你要堅強啲去處理呢件事。」~~

~~「你已盡你一切所能了。」~~

~~「好彩你無病到。」~~

~~「原本情況可能更差，宜家已經好好彩。」~~

~~「根據上蒼嘅指示（神旨），每件事發生都有其本身的意義。」~~

~~「始終有一日，你會有答案。」~~

3.3

做

行為

(Drake & Winner, 2013 ; Fredrickson, 1998 ; SAMHSA, 2014a, 2014b ; Smyth & Helm, 2003 ; Wahbeh, Haywood, Kaufman, & Zwickey, 2009)

- 以合適恰當的行為來紓緩情緒壓力
- 家長和老師宜回想及確認一些對孩子曾經有用的應對情緒方式，例如：去公園、跑步、看喜劇、吃果凍等
- 以下是其他例子：
 - 深呼吸*
 - 飲杯水，坐下來，讓自己平靜一下
 - 鬆弛練習
 - 意象鬆弛壓力：想像心中的壓力有如冰塊，當陽光照在身上，壓力就隨冰塊慢慢融化
 - 避免長時間、無間斷地接收有關疫情發展的資訊，間中要主動暫停，以給予自己思緒休息的空間
 - 刻意去留意一些正面的消息，以平衡太多壞消息的衝擊
 - 與信任的人傾訴自己的感受，開放接納別人的幫助
 - 進行其他個人興趣活動，例如做運動、散步、聽音樂、唱歌等

參考例句：

「你遇過令你好唔開心、或者好擔心嘅事情嗎？
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？」

*深呼吸練習：

青少年



透過鼻子或嘴巴，慢慢地吸（一千零一、一千零二、一千零三），讓肺部充氣



靜靜地、溫柔地告訴自己「我的內心充滿平靜。」



透過鼻子或嘴巴，慢慢地呼（一千零一、一千零二、一千零三），呼出肺部的空氣

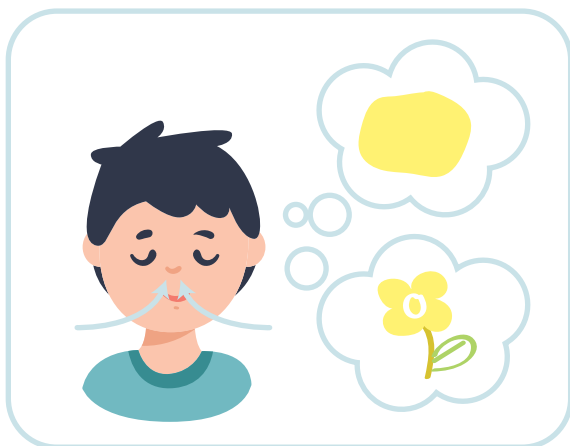


靜靜地、溫柔地告訴自己「我將壓力釋放了。」

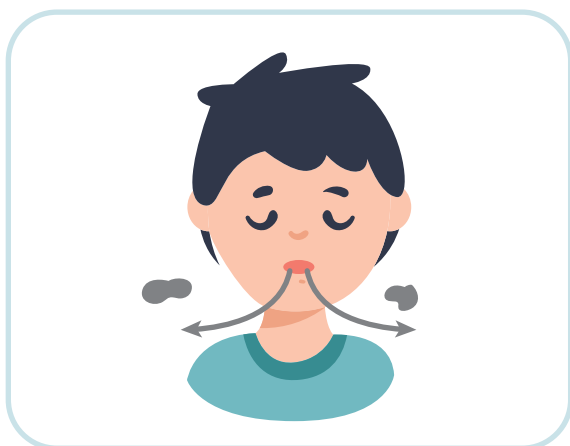


將以上步驟
重複五次

小童（家長或老師可與孩童一起練習）



「請你首先諗住一隻你最喜歡嘅顏色。我哋一齊透過鼻或嘴巴吸氣。我哋一邊吸氣，一邊諗住自己最喜歡嘅顏色，仲有同顏色相關嘅美麗事物。」



「跟住，我哋透過鼻或嘴巴呼氣。我哋一邊呼氣，一邊諗住呼出灰色同不安嘅感覺。慢慢咁、靜靜哋將空氣呼出。」

一..... 二..... 三.....

做得好！

我哋再嘗試一次

「我哋一齊嘗試，慢慢咁吸氣、諗住你最喜歡嘅顏色，仲有同顏色相關嘅美麗事物。一..... 二..... 三..... 做得好！宜家，我哋慢慢咁呼氣，諗住呼出灰色同不安嘅感覺。一..... 二..... 三..... 做得好！我哋再嘗試一次。」（最少做1分鐘，即約8 - 10次）



請讚賞孩子的投入和努力。

家長留意 (WHO, 2020c ; Wood, Froh, & Geraghty, 2010) :

- 讓孩子明白良好的衛生和生活習慣，能有助身體健康
 - 經常洗手，飲食前以酒精搓手液潔手
 - 未清潔雙手前，避免用手觸摸眼、口、鼻
 - 上街、上學、或人多擠迫時戴口罩
 - 減少去人多的地方
 - 飲食要均衡、飲足夠的水份
 - 盡量維持正常的運動量

- 按年齡讓孩子參與一些簡單的家務，包括一些清潔衛生的工作，例如抹枱、為 U形隔氣彎管注水、清潔自己的玩具等

- 在處理情緒時，家長宜找一個角落，讓孩子有舒展或安靜的空間
 - 在平常的日子裏，家人可以一起練習呼吸，有助各人當面對失落時都懂得做深呼吸的練習，讓自己平靜下來
 - 對於年幼的孩子，家長可將呼吸練習變成遊戲，例如：吹泡泡、桌面上吹棉花球
 - 引導孩子向前線醫護人員和清潔工人表示尊敬和感激，設計及寫心意咭給他們
 - 與孩子一同設計及寫心意咭為受感染的人/ 親友打氣

我的內心充滿平靜



4. 給予肯定和支持及往後的跟進

(Brymer et al., 2012 ; Schreiber, Gurwitsch, & Wong, 2006 ; 張溢明等 , 2019)

在對話結束前給予孩子安全感和陪伴，並持續跟進孩子的情況：

- 結束對話前，要讓孩子感到安全、被愛和支持
- 如果孩子的情緒已逐漸平復，便可總結曾討論的處理方法和技巧
- 有需要時，可以在往後數天及數星期內持續跟進孩子的情況
- 如果孩子的負面情緒持續兩星期，或出現異常行為（例如行為倒退、鬧激烈情緒、逃避接觸有關事物、對抗性行為），以致影響日常生活及作息，家長和老師便應作出適時及恰當的轉介，尋求輔導老師、社工或教育心理學家等專業人士的協助及跟進

參考例句：

「感謝你願意同我分享。」

「我會陪喺你身邊。」

5. 情緒輔導小組（給老師和學校的建議）

（Brymer et al., 2012；WHO et al., 2014；張溢明等，2019）

當有不同的學生因為疫情而感到情緒困擾，老師可以參考以上輔導指引，在校內開設輔導小組，為學生提供一個安全的平台表達感受，以紓緩不安情緒。進行小組輔導時，老師應注意以下事項：

I. 如預計有情緒較波動或激烈的學生，應避免以小組形式進行，宜作個別輔導。

II. 討論前，老師應向學生闡明：

- 小組的目標是提供一個和諧、安全的平台讓孩子分享對於疫情和相關事件發展的個人感受，以紓緩不安情緒為主，而非要討論事件中的對與錯
- 積極聆聽大家的分享，組員之間毋須互相認同大家的看法
- 強調互相尊重和接納各人對疫情和相關事件的不同反應
- 表達意見時不人身攻擊

III. 當學生就疫情和相關事件持有不同的意見、想法或立場，使小組氣氛變得緊張，老師可參考以下建議回應：

- 反映孩子分享的內容，將焦點放在孩子的感受

孩子甲：「佢咁咁樣做係錯嘅，會令到好多人染病，我覺得佢咁太自私！」

老師：「你認為佢咁咁樣做係錯嘅，無理到其他人嘅情況。你覺得咁樣好自私，令你都好憤怒。」

- 適當地緩和小組中緊張的氣氛，例如使用溫和的語調總結不同孩子的意見、欣賞耐心聆聽的組員等

IV. 適當時候老師宜提醒孩子是次對話的目標。

（九）協助情緒極度不穩的孩子： 「安心穩步（grounding）」

在極度害怕或焦慮的情況下，孩子會顯得無法承受情緒。他們看起來極度激動、說話急促、表現得與周圍環境脫節、又或是持續大哭，同時無辦法不去想像或思考發生的事。

家長和老師可以使用以下的方法，嘗試把孩子的注意力從不斷重複的負面想法中抽離至外在的世界。請參考以下做法（Brymer et al., 2012；Levine & Kline, 2008；WHO et al., 2014）：

要求孩子看著你、聽你說

「阿雄（孩子稱謂），
望住我，聽我講。」

確認孩子是否知道自己是誰、
在哪裡、以及正在發生什麼事

「你叫咩名？我哋宜家喺
邊度？我哋本來做緊咩？」

請孩子簡易描述周遭的環境

「你見到乜嘢？
有咩人喺度？」



如果仍然無法穩定孩子的情緒，家長和老師引導孩子進行以下的「安心穩步技巧」：



- 1 請孩子以舒服的姿勢坐著，手垂低，雙腳平放
- 2 慢慢而深深地吸氣（心數著1、2、3）和呼氣（心數著1、2、3）
- 3 引導孩子：「請你用眼睛睇下你嘅四周，試下講出五個你見到嘅物件，佢哋都唔會令你覺得困擾嘅，例如你可以講：『我見到地板、我見到一雙鞋、仲見到.....』（讓孩子自己講，例如見到一張枱、一張櫈、一個人.....）。」
- 4 慢慢而深深地吸氣（心數著1、2、3）和呼氣（心數著1、2、3）
- 5 引導孩子：「跟住請你用耳仔去聽你嘅四周，試下講出五個你聽到、而唔會令你覺得困擾嘅聲音，例如：『我聽到自己嘅呼吸、我聽到時鐘嗒嗒聲、仲聽到.....』（讓孩子自己講，例如聽到關門聲、聽到有人講嘢、聽到小朋友玩緊.....）。」
- 6 慢慢而深深地吸氣（心數著1、2、3）和呼氣（心數著1、2、3）
- 7 引導孩子：「跟住請你講出五個你能感覺到，而又唔會令你覺得困擾嘅事物，例如：『我感覺到我隻手喺櫈嘅扶手上、我感覺到我啲腳指喺鞋裡面、仲感覺到.....』（讓孩子自己講，例如感覺到背脊緊靠著櫈背、手上的毛毯、嘴唇很乾.....）。」
- 8 如果孩子較年幼，可以引導他命名他看到周遭的顏色，例如：「你可以講出你坐喺度睇到嘅五種顏色嗎？你見到有咩係藍色？（讓孩子回答）黃色呢？咁綠色呢？.....」

(十) 需要特殊關注的孩子

如要照顧有以下情況的孩子，家長和老師便需要加倍留意 (Brymer et al., 2012 ; Li, Lam, Chung & Leung, 2019) :

- 曾因疫情而病倒，甚至生命曾受威脅
- 曾經歷親人因類似原因死亡 (例如因病去世)
- 與病患者有密切關係
- 曾有自殘或自殺的念頭或企圖
- 曾有抑鬱症、焦慮症等精神健康疾病
- 害羞或自信心較低
- 喜歡進行高危活動
- 曾經或正經歷創傷事件 (如：受虐待、摯愛死亡或受嚴重傷害)
- 吸毒、酗酒
- 弱勢社群 (如：少數族裔、社會經濟地位較低)
- 有特殊學習需要 (例如：自閉症、注意力不足/過度活躍症)

若遇到有以上情況的孩子，情緒可能更容易受疫情影響，需要多加留意，並考慮尋求額外支援。

特殊教育 需要類別	特性	協助舉隅
自閉症	<p>較難適應新的導師或流程上的轉變</p> <p>對聲音、光線、氣味、溫度等較敏感，而影響情緒表現</p> <p>過於執著事情的細節，而引申負面的情緒反應或作出自我刺激行為（例如：搖動身體）</p>	<p>在轉變前盡量作前事預告</p> <ul style="list-style-type: none"> • 遇到孩子情緒爆發時，老師可引導孩子跟從計劃內指定的方法紓緩情緒 • 有孩子相熟的老師或家長在旁，孩子的情緒表現也會較穩定，老師和家長亦可在有需要時作相應的支援
特殊學習障礙	<p>在讀寫、空間感、言語理解和表達、記憶力等方面出現困難，而影響個別活動的成效，例如：有讀寫困難的孩子難以運用文字表達情感</p>	<p>可按孩子的長處，調節內容以達致最佳的學習效果</p>
言語障礙	<p>在理解和口頭表達上有困難</p>	<p>有視覺提示的活動（例如畫畫、手工藝等）或讓孩子能夠邊模仿邊做的活動（例如鬆弛練習），都有利於他們的學習相關技巧</p>
智力障礙	<p>理解、專注和記憶較弱，需要簡單和具體的指示</p>	<p>透過生活化的提示和實物，能提升他們對抽象概念的理解</p>
情緒行為困難	<p>情緒及行為出現顯著困難而影響社交和學習生活</p>	<p>當孩子情緒爆發時，容許孩子運用慣常而又恰當方法紓緩情緒（如：安全地離開現場）</p>
注意力不足/ 過度活躍症	<p>在疫情流行期間，活躍或衝動的行為有可會增加，甚至出現失控的表現。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 家長和老師指示宜清晰、具體和簡短 • 獎罰分明，獎勵孩子的好行為和就不合宜行為給予合理後果

(十一) 被隔離者的情緒反應

為防止疫情進一步惡化，曾接觸受傳染病感染的人士，可能會被隔離。被隔離的兒童及青少年，一般會有以下的擔心和憂慮 (SAMHSA, 2014c) :

- 自己的健康狀況
- 其他曾與自己接觸的人的健康狀況
- 其他家人和朋友因為曾接觸自己而被隔離，所產生的不滿
- 被別人監視
- 學習時間的損失

此外還可能有其他感受：

- 「與世隔絕」的孤獨和無奈
- 對可能感染自己的病者的憤怒
- 對未來感到不確定
- 有創傷後遺症Post-traumatic stress disorder (PTSD) 徵狀，例如：
 - 出現「閃回」(flashback) 現象，創傷情景 (被隔離、患病等) 的畫面不時在睡夢中、日常生活中浮現
 - 出現持續的神經過敏的徵狀：容易受驚、難以入睡、發噩夢；有部份人感到受壓及憤怒
 - 顯得逃避，不敢再到相關的現場，或接觸有關連的人和事

(十二) 給家長和老師的自我照顧建議： 應對疫症帶來的壓力

當我們接收到有關疫症爆發的信息時，因為焦慮和擔心而出現壓力症狀是常見的。家長和老師宜多留意自己的身體和精神狀況，若我們能夠意識到自己的壓力症狀，就能夠幫助我們應對。身心相連，抗疫除了要照顧好身體，還要照顧好心靈 (SAMHSA, 2014b, 2014c ; Taylor, 2019) 。

壓力症狀

成人面對壓力時，在行爲、生理、情緒和思想上會出現不同程度的反應：

行爲

- 難以放鬆或入睡
- 常哭泣
- 經常指責別人
- 難以溝通或聆聽別人
- 不想向人求助或幫助別人
- 難以投入有趣的事情
- 強迫行爲，例如經常洗手，檢查有否鎖好門窗等
- 更頻繁地飲酒、吸煙，甚至濫藥

生理

- 肚痛或腹瀉
- 頭痛或其他身體痛楚
- 食慾不振或過量進食
- 流汗或發冷
- 顫抖或肌肉抽搐
- 精力下降 (部份人或提升)

情緒

- 難以感到快樂
- 容易受驚
- 擔憂、害怕
- 失落
- 內疚
- 煩躁、憤怒
- 過度悲傷
- 感到亢奮、精力過盛、過度自信

思想

- 容易忘記事情
- 難以專注及清晰思考
- 難以控制地出現擔憂的想法
- 困惑
- 想獨自一人
- 難以做決定
- 想逃避，對很多事情不在乎或麻木

如何緩解壓力？

積極控制

- 將時間分配好，先處理好能力控制範圍內的事情
- 限制自己收看疫情消息的時間，即使希望時刻跟進疫情的消息是可以理解，但要避免因要追趕和消化大量資訊而增加壓力

選取資訊

- 當接收到資訊時，可參考不同來源或媒體，分析資訊真偽，選取可靠和準確的信息
- 掌握正確的疫情消息能有助採取恰當的防護措施，以保障身體健康

保持健康

- 吃有營養的食物、多飲水
- 保持充足的睡眠和休息
- 做適量的運動
- 避免喝過量的咖啡或酒精飲品
- 不要吸煙或濫用藥物

提高覺察

- 留意自己的早期壓力症狀，並了解自己的極限
- 察覺過去的經歷如何影響著自己，包括對疫情的看法、感受和應對行為
- 明白到在疫症爆發時感到有壓力、失落、內疚、憤怒是常見的

鬆弛身心

- 做自己喜歡的事來放鬆，例如：吃一頓豐富的晚餐、閱讀、聽音樂、浸浴等
- 若發現自己有過多的擔憂想法或重複行為，可透過深呼吸、洗面、飲杯水等的行動來暫停自己，清空一下腦袋，有助回復
- 到戶外走走，觀察其他人和事
- 安排時間進行拉筋、打坐、靜觀等的鬆弛練習
- 運用意象調整壓力，例如：想像心中的壓力有如冰塊，當陽光照在身上，壓力就隨冰塊慢慢融化
- 與你的家人和朋友分享感受
- 與跟你有相同經歷的人聯繫，互相分享對於疫情的感受和有用的健康資訊，盡情享受閒談的時光
- 提醒自己生活中美好和重要的事情
- 幫助有需要的人來重整心靈

如果壓力症狀持續並嚴重影響日常生活，就要尋求專業協助。

無用的鬆弛方式：

- 1 忽視壓力症狀 ❌
- 2 避開有趣的活動 ❌
- 3 「不停地工作，就可以驅走壓力」的想法，令自己在休息時都特別有罪惡感 ❌
- 4 故意忽略自身的壓力，不停去關心其他人 ❌
- 5 逃避尋求別人的協助 ❌
- 6 吸煙、喝酒 ❌

(十三) 資源 (截至2020年2月)

(I) 親子共讀篇

1. 香港教育大學兒童與家庭科學中心：《3Es 抗疫同行故事書》
<http://3esproject.eduhk.hk/>



(II) 持續學習篇

1. 香港教育大學：「看動畫·學歷史」
<http://achist.mers.hk/chihistoryanime/>
2. 教育局：《書唔兇》閱讀網站
<https://edb.hkedcity.net/bookworks/tc/>
3. 教育城：停課不停學 多元資源助學生持續學習
<https://www.hkedcity.net/home/zh-hant/learning>
4. 教育城：教育電視
<https://www.hkedcity.net/etv/>
5. 教育城：教學資源庫 - 中國語文教育《多音功》
https://resources.hkedcity.net/resource_detail.php?rid=1438989567
6. 香港公共圖書館 電子資料庫
<https://www.hkpl.gov.hk/tc/e-resources/e-databases/home/all/1>
7. Kidzone Worksheets for Children
<https://www.kidzone.ws/kindergarten.htm>
8. Learning Blocks
<https://www.youtube.com/playlist?list=PL0-MFNWzYJytPUUFPsty-DGV4GmauydXCB>
9. National Geographic Kids
<https://kids.nationalgeographic.com/>
10. PBS Kids – For Parents
<https://www.pbs.org/parents>
11. Starfall: A free public service to teach children to read
<https://www.starfall.com/h/>
12. StorylineOnline
<https://www.youtube.com/user/StorylineOnline>

(III) 運動健體篇

1. 衛生署衛生防護中心：幼兒喜動操
<https://www.youtube.com/watch?v=D4dYJyQuVV0>
2. 七分鐘運動訓練初學者
<https://www.youtube.com/watch?v=oYQ32VXMxJ0>
3. Little Sports
<https://www.youtube.com/channel/UCTIwFB4ciFi5ZCIu-VlwaOg>
4. 網樂天地：在家保持運動 維持強健體魄抗疫
<https://qr.go.page.link/2KLNc>

(IV) 休閒娛樂篇

1. 適合和孩子一起玩的14種撲克牌遊戲
<https://kknews.cc/zh-hk/baby/lx82yz.html>
2. 親子下廚：3種蛋包飯&雞肉蕃茄炒飯
<https://www.youtube.com/watch?v=eC0cIQwAZUU>
3. 畫出這個世界
<http://www.supercoloring.com/zh-hant>
4. ABC Kids
<https://www.abc.net.au/abckids/>
5. Disneyland Printables
<https://kids.disney.co.jp/download.html>

(V) 生活實用篇

1. 社會福利署臨床心理服務科：2020 抗疫心理資源庫
https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_cps/sub_2020/
2. 衛生署衛生防護中心：如何正確清潔雙手
https://www.youtube.com/watch?time_continue=60&v=vWJE6xEx-ReI&feature=emb_logo
3. 武漢肺炎粵語廣東話兒童故事短片+正確戴口罩兒歌
https://www.youtube.com/watch?v=Yr_wkAOEalQ
4. 小朋友抗拒戴口罩？ 心理學家教3招令他改變想法
<https://qr.go.page.link/JKWmr>

(VI) 課外閱讀篇

1. 《小不隆咚：我們是微生物！細菌、病毒與真菌小小世界裡的大知識》
作者：Miki Lee
出版社：三民
<https://www.books.com.tw/products/0010842843>
2. 《小松鼠故事窩1：小超人生病了》
作者：李赫
出版社：狗狗
<https://www.books.com.tw/products/0010823553?sloc=main>
3. 《口罩》
作者：福井智
出版社：道聲出版社
<https://www.books.com.tw/products/0010808508?sloc=main>
4. 《不要舔這本書》
作者：伊丹·班-巴拉克
出版社：小天下
<https://www.books.com.tw/products/0010817803?sloc=main>
5. 《感冒救援部隊 感冒救援部隊》
作者：蔡秀敏
出版社：聯經出版公司
<https://www.books.com.tw/products/0010793253?sloc=main>
6. 病毒細菌 bye bye 套組：《鼻病毒--讓你感冒的討厭鬼》、《微生物：看不見的魔術師》
作者：海蒂·德帕克、尼古拉·戴維斯
出版社：上誼文化公司
<https://www.books.com.tw/products/0010849086?sloc=main>
7. 《跟著動物醫生過一天》
作者：雪倫·任塔
出版社：小魯文化
<https://www.books.com.tw/products/0010560031?sloc=main>
8. 《漫畫大英百科【生物地科3】：微生物》
作者：BomBom Story
出版社：三采
<https://www.books.com.tw/products/0010720253>

9. 《科學實驗王47：傳染病與病原體》
作者：Story a.
出版社：三采
<https://www.books.com.tw/products/0010838725>

10. 《神奇酷科學19：對抗傳染病大作戰》
作者：尼克·阿諾
出版社：小天下
<https://www.books.com.tw/products/0010848191>

(十四) 求助熱線及社區支援

如有需要，可聯絡學校社工或教育心理學家，或接觸以下的求助熱線和資源。（截至2020年2月）

熱線名稱 / 服務機構	熱線 / 網址
醫院管理局 精神健康專線	2466 7350
社會福利署	2343 2255
賽馬會青少年情緒健康網上支援平台 - 「Open嘢」 (11至35歲)	9121 2012  /  : hkopenup
生命熱線：青少年生命專線	2382 0777
香港紅十字會 “Shall We Talk” 心理支援服務	5164 5040  hkrcshallwetalk 
明愛向晴熱線	18288
協青社	9088 1023
「Chat窿」網上聊天服務	https://chatpoint.org.hk
香港青年協會 關心一線	2777 8899
香港明愛連線Teen地	2339 3759 9377 3666 
東華關懷熱線	2548 0010

(十五) 參考資料

- Brymer, M., Taylor, M., Escudero, P., Jacobs, A., Kronenberg, M., Macy, R., Mock, L., Payne, L., Pynoos, R., & Vogel J. (2012). *Psychological first aid for schools: Field operations guide* (2nd ed.). Los Angeles: National Child Traumatic Stress Network.
- Centers for Disease Control and Prevention (2019). *Show me the science: Why wash your hands?* Retrieved from:
<https://www.cdc.gov/handwashing/why-handwashing.html>
- Cheng, C. (2004). To be paranoid is the standard? Panic responses to SARS outbreak in the Hong Kong Special Administrative Region. *Asian Perspective*, 28, 67-98.
- Cheung, R. Y.-M., & Au T. K.-f. (2011). Nursing students' anxiety and clinical performance. *Journal of Nursing Education*, 50, 286-289.
- De Castella, K., Goldin, P., Jazaieri, H., Ziv, M., Dweck, C. S., & Gross, J. J. (2013). Beliefs about emotions: Links to emotion regulation, well-being, and psychological distress. *Basic and Applied Social Psychology*, 35, 497-505.
- Denis-Ramirez, E., Sørensen, K. H., & Skovdal, M. (2017). In the midst of a 'perfect storm': Unpacking the causes and consequences of Ebola-related stigma for children orphaned by Ebola in Sierra Leone. *Children and Youth Services Review*, 73, 445-453.
- Drake, J. E., & Winner, E. (2013). How children use drawing to regulate their emotions. *Cognition and Emotion*, 27, 512-520.
- Folkman, S., & Greer, S. (2000). Promoting psychological well-being in the face of serious illness: when theory, research and practice inform each other. *Psycho-Oncology*, 9, 11-19.
- Fredrickson, B.L. (1998). Cultivated emotions: Parental socialization of positive emotions and self-conscious emotions. *Psychological Inquiry*, 9, 297-281.
- Fritz, G. K. (2015). How the news surrounding Ebola can impact children in America. *The Brown University Child and Adolescent Behavior Letter*, 31, 8.
- Gurwitch, R. (2015). *How to talk to children about difficult news*. Retrieved from:
<https://www.apa.org/helpcenter/talking-to-children>
- Hai, F. I., Riley, T., Shawkat, S., Magram, S. F., & Yamamoto, K. (2014). Removal of pathogens by membrane bioreactors: A review of the mechanisms, influencing factors and reduction in chemical disinfectant dosing. *Water*, 6, 3603-3630.
- Herbuela, V. R. D. M., de Guzman, F. S., Sobrepeña, G. D., Claudio, A. B. F., Tomas, A. C. V., Reyes, C. M. A., Regalado, R. A., Teodoro, M. M., & Watanabe, K. (2020). Depressive and anxiety symptoms among pediatric in-patients with Dengue Fever: A case-control study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 99-112.

- Ironson, G., Balbin, E., & Schneiderman, N. (2002). Health psychology and infectious diseases. In T. J. Boll, S. B. Johnson, N. W. Perry, Jr., & R. H. Rozensky (Eds.), *Handbook of clinical health psychology: Vol. 1. Medical disorders and behavioral applications* (p. 5–36). American Psychological Association.
- Jamieson, J. P., Mendes, W. B., & Nock, M. K. (2013). Improving acute stress responses: The power of reappraisal. *Current Directions in Psychological Science, 22*, 51-56.
- Kampf, G., & Kramer, A. (2004). Epidemiologic background of hand hygiene and evaluation of the most important agents for scrubs and rubs. *Clinical Microbiology Reviews, 17*, 863-893.
- Kwong, E., Lam, C. B., Li, X., Chung, K. K. H., Cheung, R. Y. M., & Leung, C. (2018). Fit in but stand out: A qualitative study of parents' and teachers' perspectives on socioemotional competence of children. *Early Childhood Research Quarterly, 44*, 275-287.
- Leung, G. M., Ho, L., Chan, S. K. K., Ho, S., Bacon-Shone, J., & Choy, R. Y. L., Hedley, A. J., Lam, T., & Fielding, R. (2005). Longitudinal assessment of community psychobehavioral responses during and after the 2003 outbreak of severe acute respiratory syndrome in Hong Kong. *Clinical Infectious Diseases, 40*, 1713-1720.
- Levine, P. A., & Kline, M. (2008). *Trauma-Proofing your kids: A parents' guide for instilling confidence, joy and resilience*. Berkeley: North Atlantic Books.
- Li, X., Lam, C. B., & Chung, K. K. H. (2019). Linking maternal caregiving burden to maternal and child adjustment: Testing maternal coping strategies as mediators and moderators. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*. Advance online publication.
- Li, X., Lam, C. B., Chung, K. K. H., & Leung, C. (2019). Linking parents' self-stigma to the adjustment of children with disabilities. *American Journal of Orthopsychiatry, 89*, 212-221.
- Oaten, M., Stevenson, R. J., & Case, T. I. (2009). Disgust as a disease-avoidance mechanism. *Psychological Bulletin, 135*, 303-321.
- Pekrun, R. (2017). Emotion and achievement during adolescence. *Child Development Perspectives, 11*, 215-221.
- Power, T. G. (2004). Stress and coping in childhood: The parent's role. *Parenting: Science and Practice, 4*, 271-317.
- Rood, L., Roelofs, J., Bögels, S. M., Arntz, A. (2012). The effects of experimentally induced rumination, positive reappraisal, acceptance, and distancing when thinking about a stressful event on affect states in adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology, 40*, 73-84.

- Schreiber, M., Gurwitsch, R., & Wong, M. (2006). "Listen, Protect, and Connect – Model & Teach": *Psychological First Aid for children*. Retrieved from: [https://www.fema.gov/media-library-data/1499092051911-115ad4c12a44f04a93b4a37c17e99211/document\(9\).pdf](https://www.fema.gov/media-library-data/1499092051911-115ad4c12a44f04a93b4a37c17e99211/document(9).pdf)
- Smyth, J., & Helm, R. (2003). Focused expressive writing as self-help for stress and trauma. *Journal of Clinical Psychology*, 59, 227-235.
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (2014a). Talking with Children: *Tips for caregivers, parents, and teachers during infectious disease outbreaks*. Retrieved from: <https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/SMA14-4886>
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (2014b). *Coping with stress during infectious disease outbreaks*. Retrieved from: <https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885>
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (2014c). *Taking care of your behavioral health during an infectious disease outbreak: Tips for social distancing, quarantine, and isolation*. Retrieved from: <https://store.samhsa.gov/product/Taking-Care-of-Your-Behavioral-Health-During-an-Infectious-Disease-Outbreak/sma14-4894>
- Taylor, S. (2019). *The psychology of pandemics: Preparing for the next global outbreak of infectious disease*. Newcastle: Cambridge Scholars Publishing.
- Tarnowski, K. J., & Brown, R. T. (2000). Psychological aspects of pediatric disorders. In M. Hersen & R. T. Ammerman (Eds.), *Advanced abnormal child psychology* (p. 131–152). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Torre, J. B., & Lieberman, M. D. (2018). Putting feelings into words: Affect labeling as implicit emotion regulation. *Emotion Review*, 10, 116-124.
- Vine, V., Bernstein, E. E., & Nolen-Hoeksema, S. (2019). Less is more? Effects of exhaustive vs. minimal emotion labelling on emotion regulation strategy planning. *Cognition and Emotion*, 33, 855-862.
- Wahbeh, H., Haywood, A., Kaufman, K., & Zwickey, H. (2009). Mind-body medicine and immune system outcomes: A systematic review. *The Open Complementary Medicine Journal*, 1, 25-34.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30, 890-905.
- World Health Organization (2020a). *Health topic: Infectious disease*. Retrieved from: https://www.who.int/topics/infectious_diseases/en/
- World Health Organization (2020b). *Novel Coronavirus 2019*. Retrieved from: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

World Health Organization (2020c). *Novel Coronavirus (2019-nCoV) advice for the public*. Retrieved from:
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

World Health Organization, CBM, World Vision International, & UNICEF. (2014). *Psychological first aid during Ebola virus disease outbreaks (provisional version)*. Geneva: World Health Organization.

Wright, K. D., & Asmundson, G. J. G. (2003). Health anxiety in children: Development and psychometric properties of the Childhood Illness Attitude Scale. *Cognitive Behaviour Therapy*, 32, 194-202.

Xiang, Y.-T., Yang, Y., Li, W., Zhang, L., Zhang, Q., Cheung, T., & Ng, C. H. (2020). Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *Lancet*, published online Feb 4.

疾病控制預防局（2020），《關於印發新型冠狀病毒感染的肺炎疫情緊急心理危機干預指導原則的通知》，下載自：[http://www.nhc.gov.cn/jkj-s3577/202001/6adc08b966594253b2b791be5c3b9467.shtml](http://www.nhc.gov.cn/jkj/s3577/202001/6adc08b966594253b2b791be5c3b9467.shtml)

張溢明、江雅琪、李惜之、黃敏樵、葉寶琪與譚炫珮（2019），《校園情緒輔導建議：應對社會事件及衝突》，下載自：
<https://www.dep.hkps.org.hk/wp-content/uploads/2019/09/DEP-Suggestions-to-emotional-well-being-amid-social-conflicts.pdf>

作 者 : 張溢明 香港教育大學兒童與家庭科學中心 項目經理
香港心理學會教育心理學部 執委
教育心理學家
黎子欣 香港心理學會教育心理學部 公共關係委員會委員
教育心理學家
何倩婷 香港心理學會教育心理學部會員
教育心理學家

插畫及設計 : 黃清渝

鳴 謝 : 鍾杰華教授、林俊彬博士、任穎琪小姐

出 版 : 香港教育大學兒童與家庭科學中心

版權屬兒童與家庭科學中心所有，歡迎作教育或研究等非牟利用途，並須列明出處。如欲轉載本書文字或插畫作出版或其他用途，須作書面申請。

網 頁 : 香港教育大學兒童與家庭科學中心 <https://www.eduhk.hk/ccfs/>
Facebook & Instagram @eduhkccfs
香港心理學會教育心理學部 <https://www.dep.hkps.org.hk>

Suggested citation:

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)