

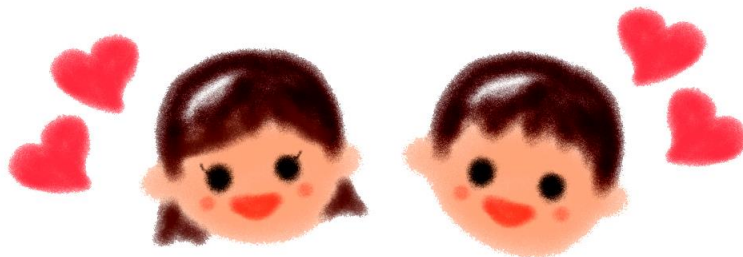


## 停課期間學校支援計劃

### (二) 「我 Feel 到.....我地有情緒」

- 活動主旨: 親子關係 情緒管理 精神健康

孩子們未經歷過疫症，但看到家長的反應，難免會有疑問。家長們每天接受大量有關疫情的消息，情緒亦可能被影響。本校訓輔組這次準備了一些影片。希望認識有關的情緒外，也可從中找出紓緩方法，協助大人及小朋友面對疫情的情緒壓力。



#### 子女篇



#### 【抗疫·身心靈】情緒支援小錦囊

資料出處:

香港中華基督教青年會 Chinese YMCA of Hong Kong

網址: [www.youtube.com/watch?v=FGq0fs0uF3I](http://www.youtube.com/watch?v=FGq0fs0uF3I)

#### 家長篇



#### 【疫情下的情緒健康】

資料出處:「友心情」網上平台

網址: [www.radioicare.org/programme\\_video.php?id=964](http://www.radioicare.org/programme_video.php?id=964)