

心靈加油站



1. 親子愛語錦囊（香港耀能協會）

功課、管教及飲食等生活細節，都有機會引起家長和孩子相處的矛盾，親子間相處如何避免磨擦及衝突呢？溝通時多說正面的說話及時常表達關懷絕對是良方妙藥。

- 親子愛語錦囊（上） https://www.youtube.com/watch?v=o7iKlcmTTTY&feature=emb_logo
- 親子愛語錦囊（下） https://www.youtube.com/watch?v=LYvki4pe444&feature=emb_logo

※ 以上短片由香港耀能協會製作，短片尾段的推介活動已完結。

2. 330 心理防疫資訊網（新生精神康復會） https://www.nlpra.org.hk/tc/theme_againstcovid19

330 是「身、心、靈」的諧音。身心靈健康(well-being) 對於所有人都非常重要，無論有病或無病，每一個人人都應享有身心靈豐盛的人生。要達到身心靈健康的方法有很多，其中有研究證實，靜觀是其中一種提升身心靈健康的有效方法，包括減少壓力及焦慮、改善人際關係、增強免疫力、提升創意及生產力等。newlife • 330 旨在讓大家用最簡單的方法，包括 330 手機程式、網頁及結合靜觀及不同興趣活動的 330 工作坊，將靜觀融入生活，以達至整全身心靈健康。

- 「身、心、靈」整全健康：
<https://www.youtube.com/watch?v=v6fDKXyRg2c&list=PLr8HXjSCTh4Wu5ACiilpwDPOrhLHdVFDj>
- 靜觀生活：
https://www.youtube.com/watch?v=RmYZ0GMfq1l&list=PLr8HXjSCTh4UsUwe_3th9uePXujRbGXXv&index=5
- 如何練習「靜觀」？
https://www.youtube.com/watch?v=As2PeDoSj_E&list=PLr8HXjSCTh4UsUwe_3th9uePXujRbGXXv&index=2
- 分心與思想起伏
https://www.youtube.com/watch?v=5VDJGhwx6Lo&list=PLr8HXjSCTh4UsUwe_3th9uePXujRbGXXv&index=3
- 靜觀呼吸練習：關於疫情的新聞及資訊看得太多，情緒難免受影響，不妨做靜觀呼吸練習，讓自己平靜下來 <https://www.youtube.com/watch?v=l4kYzSxie-Y&list=PLYZ4K9Lj8s2PLXHmqoZBffRNSI9k6eE3>
- 其他居家靜觀練習
https://www.nlpra.org.hk/FileUpload/Editor/other%20resources/%E5%9C%A8%E5%AE%B6%E9%9D%9C%E8%A7%80_R.pdf
- [不忘照顧心靈] 系列
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLr8HXjSCTh4UrGFkwiSrq5WJE0aT4trBD>

3. 阿罐家族會

- 由利希慎基金贊助，以家長為對象的動畫《一分鐘，鬆一鬆》，在疫情下推出，通過機器人力克作者藝術家李浩迅 Orson Li 創作嘅「阿罐家族」，結合心理學家陳頌恩 Joanne Chan 嘅理論，以「貼地」手法，為家長減壓。
- 家長嘅身分：https://www.youtube.com/watch?v=-6my_nz3qSA&list=PLuzc03P7QQxHTNsrtT1BKZdmzTa262-7d&index=5
- 鬆弛運動：<https://www.youtube.com/watch?v=Z95Qbbjx1U&list=PLuzc03P7QQxHTNsrtT1BKZdmzTa262-7d&index=3>

- 憤怒管理：<https://www.youtube.com/watch?v=LwdQjXSz6lc&list=PLuzc03P7QQxHTNsrTt1BKZdmzTa262-7d&index=1&t=3s>
- 睡眠教育：<https://www.youtube.com/watch?v=oO7lxDt8bKU&list=PLuzc03P7QQxHTNsrTt1BKZdmzTa262-7d&index=2>
- 如果大家對「阿罐家族」動畫短片有興趣，可到以下連結：<https://bit.ly/3033oR9> 觀看更多短片，
「阿罐家族」會透過一系列動畫，分享用心理學去管理壓力嘅方法，為你注入「減壓疫苗」鬆一鬆。

4. 親子小手作（親春掛飾—年年有餘）

各位家長和同學，大家不妨趁著農曆新年將至，依照以下連結的短片，利用舊利士封製作「金魚掛飾」送給親友。既環保，又可窩心！



<https://www.youtube.com/watch?v=avamxSnp5es>

5. 微電影《愛在隔離時》 以愛相連 珍惜是您

香港聖公會福利協會「同心抗疫社區關懷行動」推出微電影—《愛在隔離時》，故事細緻地描繪一對父女在新冠肺炎下的生活、衝突和矛盾，這可能是現時很多香港人的寫照。立即與家人一同觀賞，你們也許會從當中得到重新連結的啟發！

<https://www.youtube.com/watch?v=awvpo2Y8nl>

6. 齊來做運動

- 《黃金寶父子與你活力鬥一番》香港教育大學 兒童家居體力活動遊戲教材套
- 《周志清博士父子與你創意玩轉家居運動-遊戲》- 香港學校體育學會
- 《武術運動員高宇池，建立力量要自強》- 香港教育大學 個人簡單活力操教材套

7. 家居親子活動

- 《家居親子遊戲》- 香港基督教服務處
- 《在家管教小 TIPS 之 在家無所事事點算好?》- 聖雅各福群會

8. 機智抗逆生活：資源共享

研究指出，「希望感」強的人，每每在生活各方面表現出眾：工作高效、家庭愉快、社交美滿、貢獻社會。「希望感」與「能力感」息息相關。

「希望感」強的人，往往相信自己有能力透過自己的努力及付出讓生活變得更美好。簡言之，「能力感」就是專注在能夠改變、可以做的事情上，接納眼前暫時未能改變的困局。

「希望感」是需要行動的，不只是「希望咁」的祝願。因此，要提升自己的「希望感」，建議先從行動開始：做可以令自己感到掌控的事，做自己可以改變的事。

教育網站 Why Not Education 整理了坊間有心人、有心機構提供各類的抗「疫」及抗「逆」資源，與各位共享。

相關連結：[機智抗逆生活：資源共享](#)