

疫情下社區資源及支援服務

(A) 食物援助

賽馬會逆境同行食物援助計劃:

- 「[趁熱食](#)」熱食飯盒服務：由社區廚房每天製作熱食飯盒，為居住環境欠佳人士和家庭提供為期最長一年的免費熱食飯盒支援服務。
- 「[自在食](#)」速凍餐自助提取機服務：提取機座落各區，以具彈性的取餐方式，為不同作息時間的人士，提供為期最長一年的食物援助服務。

申請資格：

1. 於2020年2月或之後，因受疫情影響而現正失業或就業不足的人士及家庭；及
2. 現沒有接受綜合社會保障援助及沒有領取政府和其他定期或連續性的食物援助服務計劃；及
3. 申請前三個月平均每月家庭入息介乎以下限額。

家庭人數	家庭入息限額（以申請前三個月的平均計算）
1人	\$11,000或以下
2人	\$18,700或以下
3人	\$22,360或以下
4人	\$26,100或以下
5人	\$26,880或以下
6人或以上	\$29,400或以下

申請：<https://jcfoodprog.hk/zh/application>

(B) 功課輔導

服務機構及計劃	內容
香港青年協會「 好義配·好義補 」上網問功課平台：	為小一至中三學生提供即時免費線上學習支援
浸信宣道會恩禧中心「中學 生功課輔導班(Google Meet)」	由退休中學教師負責提供免費的線上問功課服務，對象是中一至中六學生。逢星期一、二、三、五下午4時至5時30分提供服務。名額有限，有意申請服務者可向學校社工吳姑娘查詢。
陳校長免費補習天地	為小一至中六跟不上學習進度的學生配對一對一補習導師，提供免費補習服務，對象須為現正領取綜援或本學年獲批學生資助辦事處全額書簿津貼的學生。

(C) 情緒支援

• 精神健康線上支援服務

服務名稱	服務對象
Open 喻 24 小時網上輔導平台	11-35 歲青少年及青年
一微^ ^米 網上青年支援隊	青少年
「輔負得正」 手機應用程式	受情緒困擾的人士
6PM 網上青年支援隊	青少年及家長
headwind 迎風 是香港大學精神醫學系團隊推出的免費線上服務。當中包括免費精神健康諮詢（可以見精神科專科醫生）、精神健康介入手機平台「心之渡」、不記名的線上心理狀況評估工具「心之流」等，此平台希望可以提供一個私隱度高、方便、個人化及快捷的選擇，讓有需要人士關心自己的精神健康。	任何人士

• 關注情緒／精神健康資源庫

1. [Coolminds](#): 提供不同題材的精神健康資訊和支援予教師、家長及學生



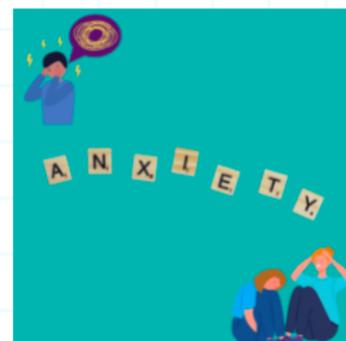
疫境中保持精神健康 家長手冊

#心理健康貼士 #照顧他人或自己
#照顧自己



假期生存指南

#心理健康貼士 #照顧自己



年青人面對的焦慮

#壓力 #尋求幫助 #焦慮
#照顧他人或自己 #照顧自己
#精神健康問題

2. [Wellcation](#) – 14 天隔離心靈之旅

使用方法
這14天的Wellcation課程會介紹正向心理學的「品格強項」。每天均有一個主題作引導，內容分為三個部份，分別是閱讀小故事、聽來聽一點的播客，以及正向操練。

你不用一次過完成整天的日程，反而，可跟著個人的步伐，就如一日三餐般，可分成早、午、晚三個部份來完成。

只要以真誠的態度，與一個認識以久，但又帶點陌生的自己重新聯繫，你將會發現有許多未曾留意過的事情正等待著你！請注意，基於安全考慮，做運動操時請按自己身體狀況進行，或事前諮詢醫生之意見。

Wellcation 即將開始

請填寫自我評估表
按此

自我約束
第二天
起來聽一點 ▶

正向操練 細味
我們經常在用餐時分神做其他事呀，但少把注意力放在面前的食物，研究指出專注當下對精神健康有重大裨益，以下簡單的練習可以訓練我們的專注力，把身心帶回當下。

為自己泡一杯熱茶，然後於一個舒適的角度坐下來，如果可能，你可以把幾片檸檬或自己喜歡的檸檬，讓自己享用這個屬於你的空間。

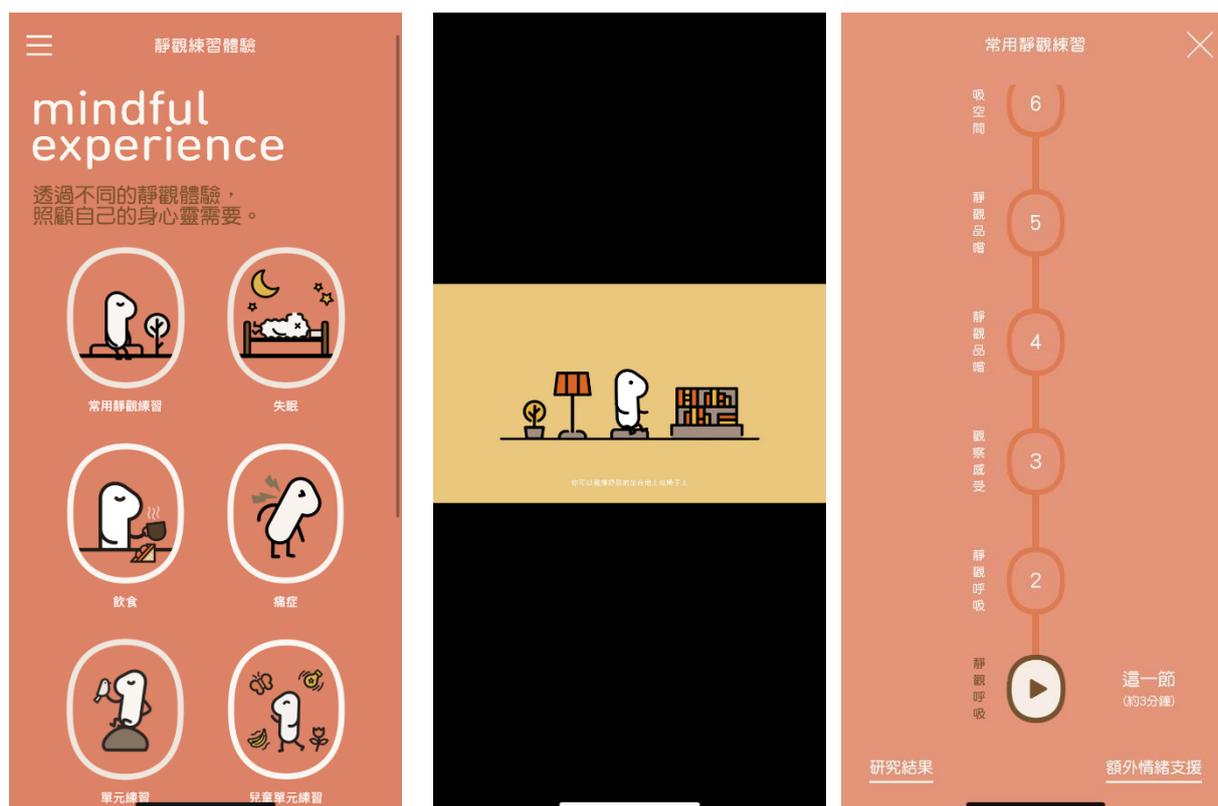
仔細觀察這杯剛泡好的茶，留意氣味從杯邊緩緩升起，茶杯抱在掌心中的溫度，茶的顏色和氣味變化，淺啜一口，不要急於吞嚥；讓茶水流入口腔一會，關心這氣味和舌尖的感覺，讓茶香在口中慢慢散開。

請享受這份「細味」
每日心情
你今天感覺怎樣？

務實小貼士
標籤及了解操練的設備，以及你自己擁有的物品，或你所需要的東西，如果可以，你也可以安排酒店/中心服務員為你作額外的預備，就如每天送上水果和小吃。還有我們亦建議你可以請他們為你提供信紙、信封、膠紙，及顏色筆。

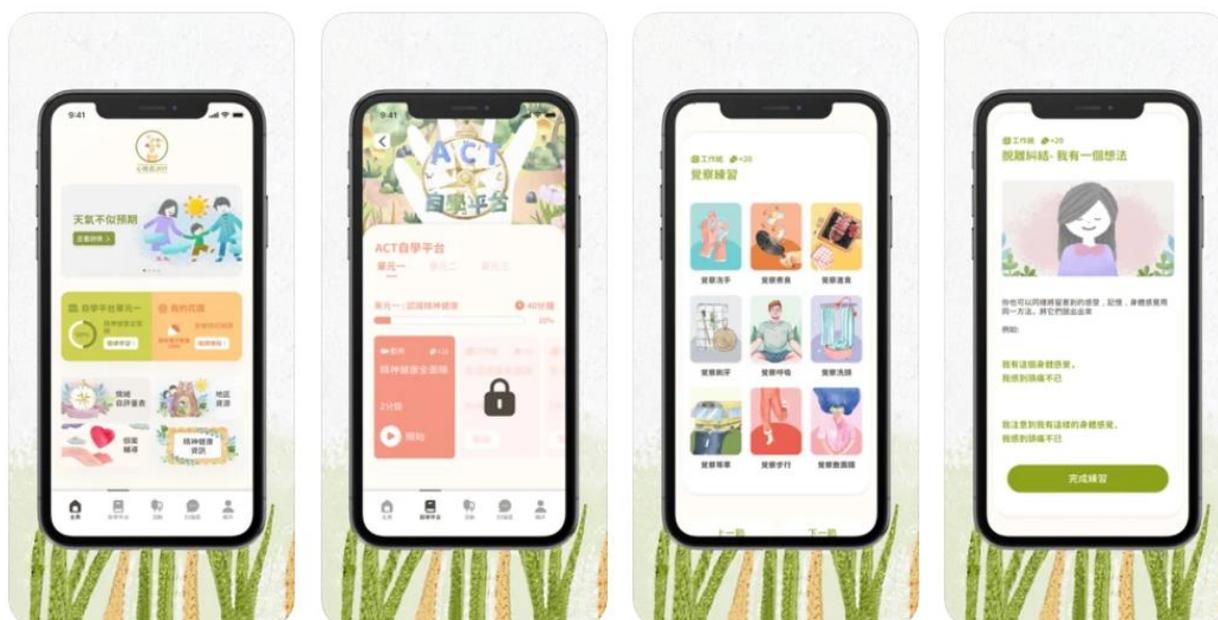
下一天 >

3. “newlife.330”App：體驗靜觀，提升身心靈健康，並提供各類好玩又有益身心的工作坊



Download: [IOS/Android](#)

4. 手機 APP 《心情盆 JOY》支 | 賽馬會「家•添晴」家長支援計劃：為家長提供自學平台，學習更有效管教子女的方法；亦有情緒自評量表和精神健康資訊，協助家長加深了解自己和孩子的情緒健康。



Download: [IOS/Android](#)