

## 抗疫貼士

【香港大學醫學院-清潔要全面】

<https://www.facebook.com/1025605387490032/posts/2970614199655798/?d=n>

香港大學化學系 自製消毒液教學

<https://www.facebook.com/HKU.Pharmacy/videos/vb.1046775622088982/2524786927840037/?type=2&theater>

【CRECRA 抗疫資訊】

自製酒精搓手液 / 正確棄置口罩 大家有責 / 正確洗手你要知 / 消毒鞋子小貼士 / 暫存口罩方法 / 自製酒精搓手液

<https://www.crecra.com/articles/category/115>

慈慧幼苗

【醫護錦囊】家庭醫生 解答新型冠狀病毒肺炎問題(兒童篇)

<https://bit.ly/314micW>

【醫護錦囊】增強幼兒抵抗力 六大營養素不可缺

<https://bit.ly/315XNln>

【醫護錦囊】醫生拆解 5 大流感謎團

<https://bit.ly/2RU2wIY>

【基督教家庭服務中心 防疫小貼士】

口罩👤點樣戴？

<https://www.facebook.com/hkCFSC/photos/a.1641338102790346/2582931108631036/?type=3>

長者出門裝備👤

<https://www.facebook.com/hkCFSC/photos/a.1641338106123679/2584939191763561/?type=3>

【香港經濟日報系列-口罩百科】

[https://topick2.hket.com/ebook/TOPick\\_%E5%8F%A3%E7%BD%A9%E7%99%BE%E7%A7%91.pdf](https://topick2.hket.com/ebook/TOPick_%E5%8F%A3%E7%BD%A9%E7%99%BE%E7%A7%91.pdf)

【香港經濟日報系列-抗炎家居防疫手冊】

[https://topick2.hket.com/ebook/TOPick\\_%E6%8A%97%E7%82%8E%E5%AE%B6%E5%B1%85%E9%98%B2%E7%96%AB%E6%89%8B%E5%86%8A.pdf?r=fbchatbot](https://topick2.hket.com/ebook/TOPick_%E6%8A%97%E7%82%8E%E5%AE%B6%E5%B1%85%E9%98%B2%E7%96%AB%E6%89%8B%E5%86%8A.pdf?r=fbchatbot)

【香港經濟日報系列-兒童防疫指南】

[https://topick2.hket.com/ebook/TOPick\\_%E5%85%92%E7%AB%A5%E9%98%B2%E7%96%AB%E6%8C%87%E5%8D%97.pdf](https://topick2.hket.com/ebook/TOPick_%E5%85%92%E7%AB%A5%E9%98%B2%E7%96%AB%E6%8C%87%E5%8D%97.pdf)

【3 分鐘看懂 20 個抗疫須知 症狀、治療及飲食防疫全集】

<https://www.hk01.com/%E5%81%A5%E5%BA%B7/427466/%E6%AD%A6%E6%BC%A2%E8%82%BA%E7%82%8E-3%E5%88%86%E9%90%98%E7%9C%8B%E6%87%8220%E5%80%8B%E6%8A%97%E7%96%AB%E9%A0%88%E7%9F%A5-%E7%97%87%E7%8B%80-%E6%B2%BB%E7%99%82%E5%8F%8A%E9%A3%B2%E9%A3%9F%E9%98%B2%E7%96%AB%E5%85%A8%E9%9B%86>

## 情緒

【「疫」境中的靜觀空間】

面對今天嚴峻的疫情，香港大學賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動聯同香港輔導教師協會，設計了一個靜觀資源套，資源套包括一本資源手冊和十二個靜觀修習的指導音頻。

請按以下的連結免費下載：

<http://www.icpanda.hk/ms2020/>

【疫樂同行聊心室：輔導心理學家伴你晚晚傾】

🌟 正向抗疫，陪伴關懷。 🌟

外間環境或許無法改變，但內在心態卻是可以調適。一眾香港心理學會輔導心理學部的心理學家每晚和大家直播聊天，探討近日市民面對疫情的身心狀態，內容包括：陪伴聆聽、提供心理支援、協助觀眾梳理日常的情緒起伏等等。

<https://www.facebook.com/DCOPHKPS/>

直播後將於本學部 youtube 重溫頻道提供足本：

[https://www.youtube.com/channel/UcTs\\_JuCRINSqLpJQy8TG\\_Zw](https://www.youtube.com/channel/UcTs_JuCRINSqLpJQy8TG_Zw)

【明愛向晴軒網上支援服務】

「小耳朵兒童輔導服務」網頁 <http://kids.caritas.org.hk>

【讓自己維持健康情緒的 9 種方法】

<https://www.facebook.com/272365509555166/posts/1883872075071160/?d=n>