

2022年3月號

鳳翎抗疫包包



引言

Hello! 我是小翎精，見到第五波疫情再襲，相信大家的心情也受到一定的影響。面對學校停課、社交活動減少、考試壓力、健康受到威脅等，都容易令人產生不同的負面情緒，包括恐懼、迷惘、擔心、憤怒和不安等。因此，輔導組及駐校社工把一些重要的資訊放在這個鳳翎抗疫包包中，讓同學們裝備好自己，保持身心靈的健康，一同抵抗疫情，加油！

Page 2
現有社交距離措施
Page 2-3
疫苗通行證安排

Page 4
了解疫情資訊渠道

Page 5
疫苗接種計劃

Page 6-8
情緒支援

Page 9-11
本校思動計劃
Page 12
有用資料及連結

鳳翎抗疫關愛片段
3/4月暑假版



Page 1

輔導組及駐校社工合作編製

現有社交距離措施

**進一步收緊
社交距離措施** 2月24日開始
計劃維持至4月20日 添馬台

食肆
減至**最多2人一枱**

身處公眾地方(包括郊野公園)
必須佩戴口罩
戶外運動不獲豁免

在公共交通工具/港鐵付費區
不得除口罩飲食

繼續實施

- ▶ 2人限聚令
- ▶ 禁止兩戶以上在私人地方聚集
- ▶ 關閉指明處所
- ▶ 停止大型活動

**所有食肆和指明處所
實施「疫苗通行證」**

2月24日起

12歲或以上
須接種至少
1劑新冠疫苗
才可進入
(豁免人士除外)

更新至2022年2月26日

疫苗通行證安排

疫苗通行證 1/6

分階段實施

所有12歲或以上人士
須打至少一劑新冠疫苗
才可進入指定處所
*豁免除外

快打疫苗
▶ 回復正常生活

www.vaccinepass.gov.hk

疫苗通行證安排

2/6

疫苗通行證 適用場所/處所

《預防及控制疾病(疫苗通行證)規例》第599L章 指明處所

- ▶ 餐飲處所、酒吧/酒館
- ▶ 浴室、派對房廳、夜店/夜總會、卡拉OK場所、麻將天九娛樂處所
- ▶ 郵輪
- ▶ 遊戲機中心、健身中心、遊樂場所、公眾娛樂場所
- ▶ 美容院及按摩院、理髮店/髮型屋
- ▶ 會址、體育處所、泳池、活動場所
- ▶ 宗教處所
- ▶ 商場、百貨公司、超級市場、街市或市集
(☀️無須主動出示，但執法人員可隨機抽查)
- ▶ 酒店或賓館 (☀️只涉及處所僱傭員工)

快打疫苗
回復正常生活 www.vaccinepass.gov.hk

3/6

疫苗通行證 適用場所/處所

通過行政指令

- ▶ 學校、大學
- ▶ 政府及公營機構辦公室
- ▶ 康樂及文化事務署管理的室內場所
- ▶ 公營醫院
- ▶ 安老院、殘疾人士院舍等

個別處所對通用人士另有規定
例如公營醫院求診病人及陪同人士、中小學校學生、政府及公營機構辦公室服務使用者等不須使用「疫苗通行證」

個別私人處所

可對進入處所人士應用「疫苗通行證」

快打疫苗
回復正常生活 www.vaccinepass.gov.hk

4/6

怎樣出示 疫苗通行證

本地疫苗

- ▶ 以手機流動應用程式顯示二維碼
安心出行
智方便
醫健通
- ▶ 印有二維碼的接種紙本紀錄

非本地疫苗/混合疫苗

- ▶ 有關當局發出的紙本/電子紀錄
- ▶ 申報後從邊境港口衛生處獲得的二維碼
- ▶ 在18間郵局申報後獲得的二維碼

快打疫苗
回復正常生活 www.vaccinepass.gov.hk

5/6

分階段實施 疫苗通行證

- 開始實施

2022年 2月24日

12歲或以上 最少已打 1 針新冠疫苗
- 2022年 4月30日

18歲或以上 最少已打 2 針
12-17歲 最少已打 1 針

全面電子化「豁免證明書」
- 2022年 6月30日

18歲或以上 如已打第 2 針滿 9 個月 須打第 3 針
12-17歲 如已打第 1 針滿 6 個月 須打 2 針

快打疫苗
回復正常生活 www.vaccinepass.gov.hk

6/6

疫苗通行證 豁免情況

主要例子

- ▶ 12歲以下兒童
- ▶ 持有「豁免證明書」
(預設有有效期90天，最長180天)
- ▶ 購買/領取外賣食物
- ▶ 交付或領取物品
- ▶ 接受疫苗接種、診治或指明新冠病毒檢測等
- ▶ 進行必須的修理工作
- ▶ 接受必要政府服務
- ▶ 在有合理辯解的情況下

快打疫苗
回復正常生活 www.vaccinepass.gov.hk

更新至2022年2月26日

了解疫情資訊渠道

小心分辨疫情資訊，避免過份相信網路平台的消息。宜從電視新聞、電台新聞、報章及政府官方網站收集資訊。

疫情的發展多變且急速，防疫及社交距離措施亦會按疫情發展而有所變動，家長及同學務必留意有關資料和新聞，以作及早的準備。

建議渠道：(包括但不限於)

1. 香港電台32台 (防疫資訊台)
2. 香港電台新聞app (RTHK News)
3. 商業電台APP (Hong Kong Toolbar)
4. NOW新聞APP (Now 新聞 - 24小時直播)
5. 星島日報



疫苗接種計劃

提提你：

兒童及青少年
可以去以下地方接種
科興疫苗



3 至 17 歲

- 透過就讀學校安排
- 指定私家診所
- 社區疫苗接種中心
- 醫管局轄下的指定普通科門診診所
- 衛生署轄下的指定學生健康服務中心
- 流動接種站



詳情請參閱內文連結

提提你：

兒童及青少年
可以去以下地方接種
復必泰疫苗



12 至 17 歲

- 透過就讀學校安排
- 指定私營醫護機構
- 社區疫苗接種中心
- 公立醫院新冠疫苗接種站
- 醫管局轄下的指定普通科門診診所
- 流動接種站

5 至 11 歲

- 指定兒童社區疫苗接種中心
- 透過就讀學校安排



詳情請參閱內文連結

情緒支援

在照顧防疫的時刻，亦應同時關顧自己身心靈的需要，
以下給同學們一些小貼士：

日常生活入面

- 保持自己的生活模式，盡量做一些運動
- 定時飲食，多飲水
- 居家工作同學習令大家習慣遲了起身，但都可以維持其生活節奏，避免瞓晏覺破壞自己的睡眠週期

社交方面

- 雖然最近很難與別人實體交流，留在家中都是難得的機會與家人溝通
- 理解與家人都會有磨擦，但最重要的是要保持溝通，讓對方理解
- 沒有日常見面，都可以安排與朋友視像通話、於不同網上的通訊平台交流、或直接打電話都可以，互相關心一下吧

資訊大爆發

現時的疫情反覆，媒體每日都充斥著好多令我們緊張的新聞，嘗試每日只分配特定時間去看新聞，等我們可以保持警覺，同時亦都可以好好生活。

習慣同興趣

- 多做一些平時的興趣，例如看書、看電影、聽音樂、做運動、製作甜品等
- 漫無目的用手機可能會更加累，可以試試發掘多些好玩的興趣
- 做一些與文化有關的活動，可以陶冶性情，實行「以藝養心」

孤獨感

目前的隔離措施無可避免會令我們產生孤獨感，所以我們亦要學識接受自己的孤獨感，學識享受獨處時間。

健康地使用手機

避免漫無目的地上網/玩手機，要記住手機是我們的工具，而不是主宰我們生命的東西。

情緒支援

你有聽過靜觀嗎？靜觀是什麼？

靜觀是指有意識地以一個不加批判的心，把注意力帶回到此時當下的自己，覺察自身的思想、情緒和身體反應，接納自己「當下」的所有經驗。

靜觀的好處

- 減少反復的負面想法
- 減輕壓力
- 改善工作記憶
- 提高專注力及工作能力
- 較柔和的情緒反應...等等



靜觀體驗 與情緒做朋友

靜觀是一種本能，不需要我們勉強自己去做任何事，亦不必改變自己，嘗試成為其他人。然而，我們可以鍛煉及訓練這與生俱來的特質。通過簡單地練習提升對身體不同感官以至感受的意識，我們能慢慢培養更好的自己。從今天開始體驗靜觀生活，學會與情緒做朋友！

三分鐘呼吸空間練習



靜觀伸展練習



情緒支援

精神健康好重要！記住You Are Not Alone！
如有壓力或負面情緒時，可找駐校社工傾訴啊😊

以下是我們的工作whatsapp

陸姑娘



飛sir



仲有以下的情緒支援服務：

香港紅十字會
"Shall We Talk"心理支援服務



WhatsApp: 5164 5040
Telegram @hkrcshallwetalk預約

教育局心理教育短片
疫流停課·不停「愛」



香港社會服務聯會
港講訴 (Time to Heal)



Open Up/喻



Headwind 迎風



心之流



平行心間



24小時輔導熱線

撒瑪利亞會24小時熱線 (多種語言) : 2896 0000
撒瑪利亞防止自殺會24小時熱線 (僅限廣東話) : 2389 2222
明愛向晴軒24小時熱線 (僅限廣東話) : 18288

本校思動計劃



本校參與了由香港大學主辦的思動計劃，致力於校內推廣精神健康教育，增加同學對精神健康問題的認識，並讓同學學習一些處理壓力和情緒的技巧。

活動招募了11名中四學生擔任精神健康大使，他們需要籌備一些專題實踐計劃，以鞏固他們對精神健康的知識，再由他們把學到的知識及經驗傳承下去。

以下是其中3名精神健康大使以精神健康為題所撰寫的文章，在此與各位同學分享，希望能給予你一些心靈啟發：)

成日“碌”IG對精神健康好不好？

4C 李嘉煒

沉迷使用IG令人很難控制在這些平台上花費的時間，如此會減少與朋友面對面的溝通。而減少面對面的溝通，與人分享和理解他人情緒的能力下降，令人們更傾向使用社交媒體而不是面對面的接觸進行社交互動，這就變成惡性循環。

沉迷使用IG可能是不夠自信，缺少朋友的人更容易沉迷在社交媒體中，也可能是過度使用社交媒體導致社交媒體成癮和自卑或其他心理問題。

如何知道自己成日“碌”IG對精神健康有沒有影響，你是否.....

- 是否因使用社交媒體與父母爭吵？
- 是否因無法使用社交媒體，會變得焦躁不安？
- 是否因過度使用社交媒體，影響工作、學習或人際關係？
- 高度專注於IG等社交媒體？
- 是否為了滿足感，而需要不斷增加上網時間，影響生活？
- 是否會因成日“碌”IG而忘記時間？
- 是否因心情不佳時，而一直“碌”IG？

如果你想減少使用社交媒體對精神健康的影響，你需要.....

- 增強自我意識和對身邊人與環境的認知
- 提升人際交流、互動的技巧和應對方式
- 學會管理時間
- 培養自己的興趣
- 豐富自己的生活



本校思動計劃

成績=自我價值？

4C 伍小丹

自我價值的定義是什麼？自我價值是指在個人生活和社會活動中，自我對社會作出貢獻，而後社會和他人對作為人的存在的一種肯定關係，自我價值的實現必然要以對社會的貢獻為基礎，以答謝社會為目的。但我還認為，自我價值是需要對自己的認可，因為價值都是我們自己創造的，只有我們相信和認可自己，才會創造奇蹟，包括你今天做了一件好人好事（幫老人家拿東西）這也是實現了我們的價值，我們所創造出來的價值不會因小而否定，所以我們常常會因幫助了他人而感到快樂，獲得了他們的一句感謝，這就是他人對你的認可，感到快樂是我們對自己的認可。有時我認為學會給自己帶來身心愉悅的「快樂」也是一種可貴的價值，這所創造的價值不一定是給予「社會」的，更多的還是給予我們自己的，如我今天畫了一幅非常美麗的畫，我會為我自己所做出來的「成就」而感到快樂。

而成績只是外界對於我們學術（所學知識掌握）方面的打分，成績能代表的是你一種學習狀態的側面體現，可能一次成績不好，並不是說你沒有認真的去聽課、寫作業、或者說你不想學習了，成績不能代表的是你自己的內心想法和所做的努力或者是別的，因為成績是在一張薄薄的紙張上而已，我們是它們的主人。沒有我們就不會有它們。

就如我們熟知的俄國作家托爾斯泰，年輕時學習不努力，整天在社會上游盪，成績屢次不及格，還被降級。後來，他輟學回到家反省。醒來後，他開始專心學習，讀了很多文學作品，走上了創作之路。

還有發明家愛迪生，小時候，他在學校是個問題兒童。他問錯了一些問題，被老師認為是弱智，在同學眼裡是傻子。他最終以一個低能兒的名義被解雇了。他的母親是一名女子學校的教師，後來愛迪生在家接受了母親的文化教育。

以及愛因斯坦——20世紀的“世紀偉人”，愛因斯坦開創了現代科學技術新紀元，被現代物理學的開創者和奠基人，相對論、質能關係的提出者，“決定論量子力學詮釋”的捍衛者公認為是繼伽利略、牛頓之後最偉大的物理學家。但在他幼年三歲多還不會講話，九歲時講話仍不通暢。在小學和中學時，他的功課很平常。由於他舉止緩慢，不愛同人交往，老師和同學都不喜歡他。教他希臘文和拉丁文的老師對他更是厭惡，曾經公開罵他：“愛因斯坦，你長大後肯定不會成器。”而且因為怕他在課堂上會影響其他學生，竟想把他趕出校門。愛因斯坦也是想盡了辦法逃學。十六歲的愛因斯坦報考了瑞士蘇黎世的聯邦工業大學工程系，可是入學考試卻告失敗。

還有許多名人他們讀書時期的成績都很差，但不能否定他們在人們心中的價值和地位，他們都分別在科學、經濟、政治上都做出了貢獻，創造了價值。所以，成績的好壞不能決定我們未來的價值，我們都能創造價值，都擁有創造價值的機會，只要我們自己不放棄。

成績不等於自我價值，但並不代表我們就放棄對學術知識的探求，漂亮成績單只是一張通往跟好未來的門票，學習不為了獲得好的分數，而是在於求知，常言道“活到老，學到老”，我不斷努力，不斷創造價值，不斷給自己帶來「快樂」，也如愛因斯坦所說“智慧並不產生於學歷，而是來自對於知識的終身不懈的追求”。

當我寫完這篇文章時，我覺得我實現了自我價值，此刻，我擁有身心愉悅的「快樂」。

本校思動計劃

究竟打機是否一種健康的舒壓方式？

4C 羅晉

當生活不愉快，或是在學習裡受到壓力時你是不是會去選擇打機來抒發自己的壓力，當你不知道打機是否一種健康的舒壓方式，或許這篇文章能幫到你。首先，我們需要明白，打機的好處和壞處，作為互聯網時代的氙金大頭，遊戲帶來的不僅僅是上癮，還是我們童年回憶的承載物，在互聯網裡，你不認識我，我不認識你，但默契配合的我們卻成了一堆形影不離的好搭檔。在這裡，我們獲得無窮無盡的歡樂。可是你知道嗎，我們並不能沉迷於遊戲，看到這你可能就會知道，我又要講打機的危害/壞處，近視、學業退步、熬夜、生活頹廢，你覺得有沒有這麼嚴重，我的答案是。所以我認為既然要打機不如我們玩的對自己有益些。

快步調的動作及賽車遊戲可以：

- 提升視覺注意力及空間智能，有助在科學、科技、工程及數學領域達到較高成就
- 加快在高壓情境下的決策速度，並提高決策的準確度
- 增強同時追蹤多個資訊流的能力——所能追蹤的資訊量比不常打電玩的人高3倍
- 提高神經處理的整體效率——大腦在應付困難任務時所用的資源較少

而策略遊戲的好處：

- 更有效地蒐集資訊
- 評估選項的速度更快、準確度更高
- 制定及執行策略計畫的能力更強
- 訂定替代策略或目標的彈性更高



當你情緒無法控制也可以去玩類似憤怒鳥及超級瑪利歐兄弟類型的遊戲好處是：

- 立即改善心情
- 避免焦慮
- 更常產生正面情緒，例如愉快、好奇、驚喜、自豪、驚奇，以及滿足等

有時候具高度挑戰性、恐怖驚悚、和令人緊張的遊戲也是有好處的：

- 能在高壓情境下應付挫折及焦慮感
- 善於控制極端情緒，例如恐懼和憤怒

以我上述所說打遊戲的好處都是可以參考調查，但是我們一定要去控制住自己打機的時間，長久以來，人們打遊戲錯過了許多不應該錯過的事，但都無法挽回。打機會使你忘記自己的時間令你沉迷，又或許令你的作息時間發生變化，晚上熬夜早上昏昏欲睡，從而引發你每天早上上學總是在課堂“伏案”，不僅如此，打機還會使我們的視力弱化。所以我們要與屏幕保持適當的距離，而且限制自己的打機時間，一周不能超過21個小時喔！

有用資料及連結

學校網頁



TWGHWLFC - IG



2019冠狀病毒病專題網站



星島日報疫情資訊網



添馬台



疫苗接種



2019冠狀病毒病確診者
等候入住隔離設施支援服務



病毒檢測途徑



居安抗疫計劃



香港電話32台-防疫資訊台



科興疫苗接種需知



復必泰疫苗接種需知

