

東華三院邱金元中學
二零二一至二零二二年特別假期中的有用資訊

抗疫資訊：

香港紅十字會
抗疫同行熱線
COVID-19 Support Hotline

香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

3628 1185

星期一至日 早上10時 - 晚上10時
Mon to Sun 10am - 10pm

Feeling stressed 需要援手
孤單無助 滿頭問號
COVID-19
Feeling lonely

抗疫資訊 COVID-19 prevention
心理支援 Psychological support
防疫措施 COVID-19 latest measures
社區服務 Social services

全力支持 Fully supported by
滙豐銀行慈善基金
The Hongkong Bank Foundation

費用全免，對話內容均會保密
Free and confidential

- 如果全家不幸確診，可以致電紅十字熱線，香港紅十字會可免費送物資到家，例如：快速測試、消毒用品、漂白水、麵包、水果、罐頭、白米、咖啡、茶包、菜、口罩。

情緒支援：

- 1分鐘心理狀態快速測試，歡迎去 <https://bit.ly/3JwYLSY>，如想了解更多有關「headwind 迎風」：
IG：<https://www.instagram.com/headwind.hkupsychiatry/>

- FB : <https://www.facebook.com/headwind.hkupsy psychiatry>
- 專為中學生而設嘅抗疫醒神攻略：
https://www.canva.com/design/DAE4gHx9GIE/KTdEBWtV6JyGqV7YmO9FMg/view?utm_content=DAE4gHx9GIE&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink
 - 14 天隔離 wellcation 旅程：
<https://wellcation.csrp.hku.hk/tc/>
 - 好好與自己情緒相處：
https://youtu.be/lrzkv_3ELc

禁毒資訊：

- 警方毒品調查科 616 禁毒講座：
<https://youtu.be/hwbPHbpHjTQ>
- 毒品害人 • 禁毒街訪 • 毒品禍害知多少？：
<https://www.youtube.com/watch?v=1B7q2D0wQ38>
- 更生人士專訪 • 吸毒原因有很多 • 結果卻只得一個：
<https://www.youtube.com/watch?v=yg7IGp7nkc8>
- 如果有人叫你運毒... 呢條數點計？：
<https://www.youtube.com/watch?v=1akoA0YCEdY>
- 大麻係毒品：
<https://www.youtube.com/watch?v=z-MZpEHUdKU>

其他有用網站：

- 東華三院心瑜軒（為各樣成癮問題提供支援）：
<http://icapt.tungwahcsd.org/>
- 「學界伙伴 攜手抗疫-溫習快線平台」報名表格：
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfv1DZ1X-R5o_B9yd4akJUctuEDJitvpeBLhNnUSPjggE5-TQ/viewform
- 青年學院建立的網上學習資源（初中數學科）：
https://qef20170862.com/release/SMILE/SMILE_ver106/index.html
- 認識不同行業和職業：
<https://lifepanning.edb.gov.hk/tc/career/career-information/index.html>
- 《修身・心康@EdUHK》（「生命及價值觀教育」）：
<https://www.eduhk.hk/hpe/en/Research-Publications-Projects/Health-Life-Education.html>

以下社交平台亦會陸上片：

Facebook: <https://www.facebook.com/spfeoeduhk>

Instagram: <https://www.instagram.com/spfeoeduhk/>