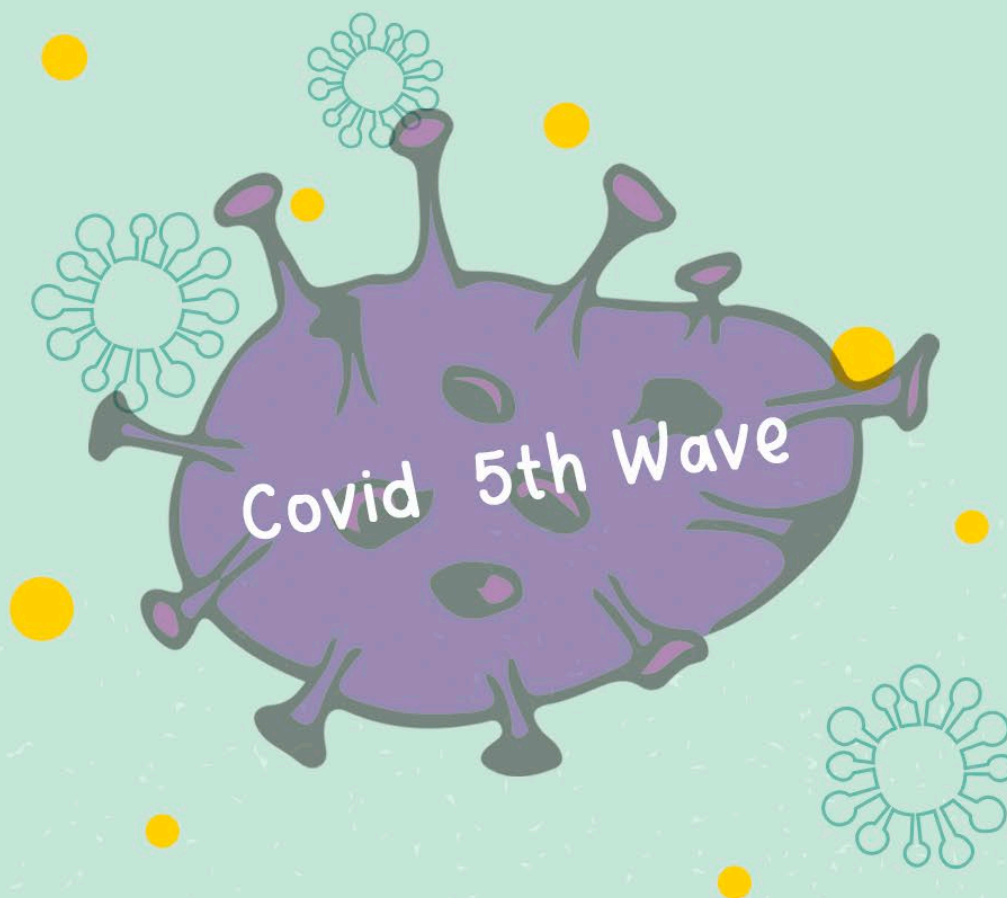




香港社會工作專科院
HONG KONG ACADEMY OF SOCIAL WORK

A branch of Hong Kong Social Workers Association

Version: 2022/04/27



Anti-pandemic Resource Kit for Social Workers



前言

疫症無情，但人間有愛！在新冠疫情肆虐期間，社會上的不同需求急升，社會工作者及機構亦需要不斷轉變以應對急速變化的市民需要。與其各自各去搜尋不同資源以應對不同需要，何不資源共享、歸納成一個錦囊供大家使用？

社協「香港社會工作專科院」就第五波疫情製作了「社工抗疫資源套」(Anti-pandemic Resource Kit for Social Workers)以方便社工同工使用，俾能於此艱難時期，為有需要的市民及服務使用者提供相關支援。資源套內容包括以下幾個方面的相關資源：

1. 「醫療資訊 (Medical Information)」
2. 「精神健康支援 (Emotional & Mental Support)」
3. 「經濟援助 (Financial Assistance)」
4. 「社區實物支援 (Community Tangible Support)」

「社工抗疫資源套」現已上載於社協網頁，並將於每個星期一增訂更新一次，直至疫情完畢。

盼在這艱難時期，社會工作者能為香港社會及市民盡一分力！



1. Medical Information

Resources/Agency

1. 疫情資訊 | 抗疫懶人包 一帖睇晒最新情況

<https://std.stheadline.com/realtime/article/1807370/%E5%8D%B3%E6%99%82-%E6%B8%AF%E8%81%9E-%E7%96%AB%E6%83%85%E8%B3%87%E8%A8%8A-%E6%8A%97%E7%96%AB%E6%87%B6%E4%BA%BA%E5%8C%85-%E4%B8%80%E5%B8%96%E7%9D%87%E6%99%92%E6%9C%80%E6%96%B0%E6%83%85%E6%B3%81>
[1](#)

2. 消費者委員會

選購快速抗原(RAT) 測試包？十大疑難，快問快答！

<https://www.consumer.org.hk/tc/shopping-guide/tips/10-rapid-fire-questions-for-covid-19-rapid-antigen-test-rat-kits>

3. 香港仔坊會

賽馬會社區藥房支援網絡 - 社區取藥易

<https://drive.google.com/file/d/1UdaunUCZ72RfVnw47MrdBri7Cy5JoK06/view?usp=sharing>

4. 香港理工大學

理大「康復八式」

<https://bit.ly/3LbbA6i>

5. 香港抗疫資訊平台

網上問診渠道合集

<https://nrhk.org/p/85>

6. 抗疫小冊子

<https://drive.google.com/file/d/1RBV0BVWwTIt5e6Ux677bSpCuyik9HTi0/view?usp=sharing>

7. 2019 冠狀病毒病確診個案指定診所

<https://drive.google.com/file/d/1DhMPpWSICg3DbHDZKyVYKmnIwTcGw0Gj/view?usp=sharing>

8. 香港浸會大學

免費網上診症服務

[2019 冠狀病毒感染人士免費網上診症服務 Free online consultation for COVID-19 Patients \(hkbu.edu.hk\)](https://www.hkbu.edu.hk/2019-covid-19-free-online-consultation)

9. 抗疫小夥伴 Vs Omicron

https://drive.google.com/file/d/19DgpnAo2pCykcwBm3KlwmEF9N_MUvlo-/view?usp=sharing

10. 香港小童群益會

<https://bgcacovid19info.padlet.org/caregiver/covidwecare>

為支援疫情中照顧嬰幼、兒童的爸媽，香港小童群益會為家長製作了一個資訊平台，內裡包括染疫幼兒的病徵、健康監察表、檢測及社區資源、家長及幼兒身心照顧資訊。歡迎大家瀏覽。



想知更多資訊，記得入黎

<https://bg5.bgca.org.hk>

11. 博愛醫院

免費網上中醫診症服務

<https://drive.google.com/file/d/1HiBKkMDVam7m3AqqIZ1gPZ13-yl1k2WR/view?usp=sharing>

12. 浸會大學～中醫學院

免費為確診新冠病毒的市民看病

醫藥費和快遞費全免

- (1) 醫師是義診
- (2) 送藥是義工
- (3) 贈藥是農本方公司
- (4) 組織是香港註冊中醫師學會

<https://sites.google.com/view/rcmptele/%E9%A6%96%E9%A0%81>

海報：<https://bit.ly/35lpHGG>

13. 香港小童群益會

為中學生、家長及教職員製作了一個抗疫資訊平台，內裡包括染疫的病徵、檢測及社區資源、自癒空間、支援情緒資訊及活動等。

稍後會推出更多青年活動資訊，歡迎大家瀏覽。

BG5 中學生抗疫資訊

<https://padlet.com/bgcarunningteens/l20ki14d88pr>

BG5 家長及教職員抗疫資訊

<https://padlet.com/bgcarunningteens/yk43sud8806u>

密切留意平台的更新資訊

想知更多資訊，記得入黎

<https://bg5.bgca.org.hk>

14. 全民戰疫錦囊

<https://bit.ly/3BW15jZ>

15. 小朋友確診需知

<https://bit.ly/3lj8CMj>

16. 成人確診需知

https://drive.google.com/file/d/1_02xuo9IRh_zAUi1AxqZCHJedAAFIvd8/view?usp=sharing



**17. 香港在家抗疫自救大全**

https://drive.google.com/file/d/1_QrvO8KAYp8eIYIHq4boiZ1s7GvfesH6/view?usp=sharing

18. 醫護行者 COVID-19 個人家居照顧錦囊

<https://drive.google.com/file/d/1tY2lhVKXUDudO4YjtjRR3o2t2GkvoPPr/view?usp=sharing>

19. Omicron 資訊包

<https://drive.google.com/file/d/1f5ygKfTnm5v3uvveHRNTC4BN7PElamMO/view?usp=sharing>

20. 疫情資訊分享

「抗疫期間免費送藥到戶外」服務(供確診患者使用)

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfQ2S-pxMp3Suu-n4RL8GtTzQtf1D1dHIGy3OH41FExIS-J9w/viewform>

香港藥學服務基金特設「抗疫期間免費送藥到戶外」服務，免費代病人到醫院免診取藥，並安排送藥到戶。服務亦附帶遙距藥劑輔導服務，由註冊藥劑師向病人講解用藥事宜，為在家治療的病人提供醫藥支援。

21. jetsobear.com

口罩資訊

<https://jetsobear.com/category/%E5%8F%A3%E7%BD%A9%E8%B3%87%E8%A8%A/>

22. 賽馬會喜伴同行計劃

新型冠狀病毒抗疫資訊

<https://www.socsc.hku.hk/JCA-Connect/covid-19info/?lang=zh-hant>

2. Emotional and Mental Support**Resources/Agency****1. 香港理工大學**

One Stop Shop

<https://oss.apss.polyu.edu.hk/>

2. mindhk

新型冠狀病毒疫情的精神健康貼士

<https://www.mind.org.hk/zh-hant/coronavirusmentalhealthtips/>

3. 抗疫資源 COVID-19 Resources

<https://www.senvice.org/covid-19>

4. 嶺南大學

嶺南大學關顧 DSE 考生 推輔導熱線助解答升學疑難

<http://a.msn.com/01/zh-hk/AAVxssF?ocid=sw>

5. HKSWA- Chapter on Ethnically Diverse Social Work

Support to Ethnic Minorities in Covid-19 5th Wave - Multilingual Hotlines



Mindfulness in the Face of Academic Stress' Resources Package (Chinese manual and Cantonese audio guides)

www.jcpanda.hk/sr2020

14. BGCA, dusty kids+加油貼紙 <https://whatsticker.online/p/284059dEUStH/HK/zh>

15. 香港家庭福利會

危機家庭支援計劃

<https://www.hkfws.org.hk/how-we-help/integrated-family-services/family-in-crisis-support>

《抗疫心理指南》

<https://www.hkfws.org.hk/assets/files/whats-news/virus-leaflet.pdf>

停課不停玩(親子活動)

https://www.hkfws.org.hk/assets/files/whats-news/tips-for-game_2020mar.pdf

抗疫家庭(上集) – 溝通技巧

<https://www.hkfws.org.hk/assets/files/whats-news/against-virus-family-skill.pdf>

抗疫家庭(下集) – 調解教室

<https://www.hkfws.org.hk/assets/files/whats-news/against-virus-classroom.pdf>

16. 香港明愛

明愛賽馬會照顧者資源及支援中心

<https://sws.caritas.org.hk/carer/>

17. 「阿罐家族」 YouTube Channel

www.youtube.com/channel/UCxkZer0aORfdgtgKMVnLQEW

18. 衛生署兒童體能智力測驗服務

身心抗疫 – 家長篇

https://www.dhcas.gov.hk/file/Psycho-educational%20booklet_Parent.pdf

19. 香港青年協會

家長全動網

<http://psn.hkfyg.hk/news/main/4/>

20. 教育局-家長智 Net

<https://www.parent.edu.hk/>

21. 抗疫小夥伴

https://drive.google.com/file/d/1J3mAE8cz29-lTplusigycejb9zi_3NRv/view?fbclid=IwAR3hYAq_bh-T3PNkygT5vAmO-31PBXG0g_mYQ7XjHN59bn2jtDAYsEzQxUY



**22. 為甚麼不能出門? (幼童繪本)**

https://www.e123.hk/sites/default/files/attachments/2020-02/SARI_%E9%98%B2%E7%96%AB%E5%9F%B9%E8%A8%93_%E7%B9%AA%E6%9C%AC_%E7%82%BA%E4%BB%80%E9%BA%BC%E4%B8%8D%E8%83%BD%E5%87%BA%E9%96%80_A%E5%8D%A1%E8%98%87.pdf

23. 保良局 學生輔導服務 PLKSGS YouTube Channel

<https://www.youtube.com/channel/UC8HDZ7o2qEnRjeQ1-NyLDaw/videos>

24. 長青網

「疫」境下的懶人包

<https://www.e123.hk/zh-hant/elder-latest-news/486206>

25. 和諧之家

疫情家暴懶人包

https://drive.google.com/file/d/1LkNHko6fGqAbrKGsH_OY77gv-rtKAITm/view

26. 賽馬會社區持續抗逆基金 - 特殊需要兒童發展計劃

努力試課程訓練中心主辦為學習障礙和自閉症譜系障礙孩子及家長而設家居訓練計劃

<https://drive.google.com/file/d/1jctEVB2gyi1wEgwvll5QoFX5X6rsxC5o/view?usp=sharing>

27. 聯合國兒童基金會

2019 冠狀病毒病 (COVID-19) 有關疫情的最新資訊及防護知識

<https://www.unicef.org/zh/2019%E5%86%A0%E7%8A%B6%E7%97%85%E6%AF%92%E7%97%85%EF%BC%88covid-19%EF%BC%89>

28. 【社區夥伴】幫緊你！幫緊你！見工、職場、心靈、關愛基層樣樣齊

<https://timable.com/blog/1964150>

29. 社會福利署 大埔及北區福利辦事處 「守護晴 Teen@TPN 工作小組

我是 SEN 孩子的媽媽- 第一版

<https://drive.google.com/file/d/15o25Hqj6Mk4c241ozQMLdMFNUGQnGncx/view?usp=sharing>

30. 香港精神康復者聯盟

Depression Anxiety & Stress Scale

<http://aemihk.org/mentaltests.html>

31. Open 嚟

專為年青人而開拓的網上輔導平台

<https://www.openup.hk/tips.htm?lang=zh-Hant>

32. The Counselling Teacher

How to Relieve Anxiety During Times of Uncertainty

<https://thecounselingteacher.com/2020/04/how-to-relieve-anxiety-during-times-of-uncertainty.html>



**33. 香港浸會大學 - CANDO 勇破抑鬱谷**

<https://www.facebook.com/100359891514560/posts/149012019982680/?vh=e&d=n>

34. 香港社會服務聯會 - 香港心理學會臨床心理學組

港講訴 Time To Heal

<http://www.timetoheal.org.hk/>

電話: +852 90102980

電郵: timetoheal@hkcss.org.hk

35. 香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心

與你同行 We Care

<https://wecare.csrp.hku.hk/>

36. 香港大學社會科學學院

賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動

Mindfulness in the Time of Coronavirus Epidemic' Resources Package

www.jcpanda.hk/ms2020/

37. GOV.UK

COVID-19: Guidance on Supporting Children and Young People's Mental Health and Wellbeing

www.gov.uk

38. Calm

Calm Together Mindfulness and Meditations Resources

www.calm.com

39. 香港大學

廖家寶博士教室：『關注青少年的精神健康及預防自殺危機』

第一課

<https://youtu.be/vPqOPod7wbM>

第二課

<https://youtu.be/HbUgkIHuC7w>

40. 香港正向教育 - Positive Education

<https://www.positiveeducation.org.hk/>

41. 香港城市大學

社會及行為科學系正向教育研究室

http://www.cityu.edu.hk/ss_posed/index.aspx?lang=zh

42. 香港聖公會小學輔導服務處

「童」快樂七式短片

<https://youtu.be/R9Xm73XKQ8o>





「童」享正能量 性格強項抗疫 24 式

https://www.facebook.com/pg/morefamilyfun/photos/?tab=album&album_id=3025912070764601

開心「童」復課短片

<https://youtu.be/iyni7hfMitE>

「童」減壓小錦囊

https://youtu.be/lzrs_EhOivY

43. 大埔浸信會社會服務處

輕鬆減壓正念法

<https://www.wynps.edu.hk/CustomPage/81/%E8%BC%95%E9%AC%86%E6%B8%9B%E5%A3%93%E6%AD%A3%E5%BF%B5%E6%B3%95.pdf>

3Es 情+社同行計劃幼兒情緒社交課程 抗疫同行

https://www.wynps.edu.hk/CustomPage/81/3Es_storybook_%E6%8A%97%E7%96%AB%E5%90%8C%E8%A1%8C%E7%B9%AA%E6%9C%AC_2020.pdf

44. 香港教育大學兒童與家庭科學中心

香港心理學會教育心理學部

疫境童行：兒童及青少年應對病毒心理支援手冊

<https://www.wynps.edu.hk/CustomPage/81/CCFS-DEP%20-%20Psy%20support%20in%20disease%20outbreak.pdf>

45. 善意溝通修復協會

電子善意溝通簡介卡

https://drive.google.com/file/d/1gzkQTiR3cRJP2956in_sUMq3Kz0FOmkk/view?usp=sharing

46. 賽馬會生命偶遇資源計劃「Lifetube」

復課好煩惱？身心準備有法寶

<https://lifetube.hk/zh->

[hant/article/video/%E5%BE%A9%E8%AA%B2%E5%A5%BD%E7%85%A9%E6%83%B1-%E8%BA%AB%E5%BF%83%E6%BA%96%E5%82%99%E6%9C%89%E6%B3%95%E5%AF%B6-197](https://lifetube.hk/zh-hant/article/video/%E5%BE%A9%E8%AA%B2%E5%A5%BD%E7%85%A9%E6%83%B1-%E8%BA%AB%E5%BF%83%E6%BA%96%E5%82%99%E6%9C%89%E6%B3%95%E5%AF%B6-197)

47. 教城電子報

為孩子解憂 關注情緒健康

<https://www.hkedcity.net/hq/zh->

[hant/content/%E7%82%BA%E5%AD%A9%E5%AD%90%E8%A7%A3%E6%86%82%E3%80%80%E9%97%9C%E6%B3%A8%E6%83%85%E7%B7%92%E5%81%A5%E5%BA%B7](https://www.hkedcity.net/hq/zh-hant/content/%E7%82%BA%E5%AD%A9%E5%AD%90%E8%A7%A3%E6%86%82%E3%80%80%E9%97%9C%E6%B3%A8%E6%83%85%E7%B7%92%E5%81%A5%E5%BA%B7)

管教孩子壓力？家長紓壓有妙法

<https://www.hkedcity.net/hq/zh->

[hant/content/%E7%AE%A1%E6%95%99%E5%AD%A9%E5%AD%90%E5%A3%93%E5%8A%9B%E5%A4](https://www.hkedcity.net/hq/zh-hant/content/%E7%AE%A1%E6%95%99%E5%AD%A9%E5%AD%90%E5%A3%93%E5%8A%9B%E5%A4)





[%A7%E7%BC%9F-%E5%AE%B6%E9%95%B7%E7%B4%93%E5%A3%93%E6%9C%89%E5%A6%99%E6%B3%95](#)

3. Financial Assistance/ Job vacancy

Target	Resources/Agency
Students	<p>1. NMTSS 免入息審查資助計劃 2022/23 *適合修讀香港自資學士學位課程學士 https://www.cspe.edu.hk/tc/nmt/index.html</p> <p>2. 明日北斗星獎學金 plus 計劃 (4 月 11 日下午 5 時截止) 由香港社會工作人員主辦，香港社會服務聯會協辦，並由利銘澤黃瑤璧慈善基金贊助，適合就讀全日制社會工作高級文憑/副學士的學生申請 https://www.facebook.com/GuidingStarScholarshipAwardPlus</p> <p>3. 學生資助處 上網費津貼計劃 為有子女接受全日制中、小學程度教育，或修讀全日制毅進文憑課程或職業訓練局全日制相關課程而有經濟需要的家庭提供津貼，以支付子女家居上網學習的費用(例如由固定或流動電訊服務營辦商提供的寬頻上網服務或流動數據卡的費用)。津貼發放以家庭為單位。合資格的家庭不論子女人數多寡，將獲發以家庭為單位的定額現金津貼。 https://www.wfsfaa.gov.hk/sfo/tc/primarysecondary/tt/general/details.htm</p>
Public	<p>1. 香港社會服務聯會 社聯與友邦慈善基金攜手推出「疫情支援計劃」向 10,000 名殘疾人士派發超市及食肆現金券 https://www.hkcss.org.hk/%E7%A4%BE%E8%81%af%E8%88%87%E5%8f%8b%E9%82%A6%E6%85%88%E5%96%84%E5%9f%ba%E9%87%91%E6%94%9c%E6%89%8b%E6%8e%A8%E5%87%ba%E3%80%8c%E7%96%ab%E6%83%85%E6%94%af%E6%8f%b4%E8%A8%88%E5%8a%83%E3%80%8d-%E5%90%91/</p> <p>2. 香港仔坊會 賽馬會「病有醫靠」門診服務資助計劃 https://www.aka.org.hk/icmc-drlist/</p> <p>3. 施永青基金 「緊急扶危」基金 https://drive.google.com/file/d/1rrTI4unekQBQqOmbiu6F2T56L1YKi4Jl/view?usp=sharing</p> <p>4. 短期失業援助金懶人包 短期失業援助金懶人包 幾時攞到 10,000 元? 6 個常見問題解答 (businesstimes.com.hk)</p>

**5. 樂進堂**

- 就業配對
- 就業支援專題講座
- 減壓工作坊及分享會
- 免費職業技能提升課程
- 最新就業資訊

<https://makeitwork.hk/?lang=zh-hans>

6. 心理治療現金資助

<http://www.timetoheal.org.hk/page/page2>

7. 僱員再培訓局

「特別·愛增值」計劃

協助失業或就業不足人士提升技能、自我增值及投身職場

<https://www.erb.org/scheme/tc/Main/>

8. 勞工處互動就業服務

大灣區青年就業計劃

<https://www2.jobs.gov.hk/0/tc/information/gbaves/>

9. 香港公益金

及時雨基金

https://www.commchest.org/zh_hk/rainbow-fund

10. 婦女服務聯會

自力更新就業援助計劃(葵青區)

<https://www.wsa.org.hk/ieas.html>

鄰里支援幼兒照顧計劃

<https://www.wsa.org.hk/nsccp.html>

4. Community Tangible Support**Food support****1. 泰山公德會**

癌症病人及殘疾人士登記派發防疫用品

<https://www.taishan-international.org/supply.php>

2. HKSWA- Chapter on Ethnically Diverse Social Work

Support to Ethnic Minorities in Covid-19 5th Wave - Ethnic-Specific Resource Kit

<https://www.hkswa.org.hk/support-to-ethnic-minorities-in-covid-19-5th-wave/>

3. 香港紅十字會

抗疫支援熱線-按需要給予應急物資

https://www.redcross.org.hk/tc/press_room/press_release_2022/20220224.html



**4. 聖雅閣福群會**

眾膳坊 (短期食物援助及其他支援計劃)

<https://www.sjs.org.hk/tc/project/charity-details.php?id=8>**5. 賽馬會**

逆境同行食物援助計劃

<https://icfoodprog.hk/zh>**6. 循道衛理觀塘社會服務處**

拾落穗者 - 社區食物銀行

<https://sub.ktmss.org.hk/community/accc/info/foodbank>**7. 香港聖公會福利協會有限公司**

短期食物援助

http://www.skhwc.org.hk/zh-hant/services/main/3/?sub_id=58**8. 婦女服務聯會**

糧行動 (提供短暫、有時限的食物援助)

<https://www.wsa.org.hk/SFAP.html>**9. 新福事工協會**

短期食物援助服務

http://www.newarrivals.org.hk/Common/Reader/Channel/ShowPage.jsp?Cid=990&Pid=3&Version=0&Charset=big5_hkscs&page=0#.X82BVKHiuUI**10. Ms. Jennifer WU & Thinkcol**

A bilingual Resource Map for underprivileged in Hong Kong, covering resources on meals, medical care, haircut, food, materials, repair, disabled/ elderly services, etc.

<http://www.theresourcemap.com/><https://www.facebook.com/508254540/posts/10157543451459541/?d=n>**Others****1. 【DSE Timetable】2022 DSE 考試時間表及重要日子**<https://afterschool.com.hk/blog/206-dse-%E6%99%82%E9%96%93%E8%A1%A8-timetable/>**2. 女青-YSENse 特殊教育需要專業支援服務**

親子學習錦囊、訓練遊戲冊、SEN 學童支援

<https://www.facebook.com/ywcaysense/>**3. 香港戰疫自學網 (義教服務)**<https://www.facebook.com/106063685359956/posts/110534948246163/>



4. 凝動

網上運動課堂

[【凝動簡報 Sports Inspires!】疫情下的應變安排 Contingency Arrangements Under the 5th Wave \(mailchi.mp\)](#)

