

新冠肺炎下準備迎接未來挑戰

新冠肺炎病毒影響下，大家正處於一個獨特的時刻。以下是一些有用的參考資料，讓我們一起面對最新的挑戰吧！

香港體育學院

運動心理系列：運動員如何應對新型冠狀病毒疫情

面對肺炎疫情應如何調節心理

<https://www.hksi.org.hk/tc/news-publications/scientific-publications/education-pamphlets/psychological-tips-for-athletes-during-coronavirus-outbreak/03>

原定計劃被疫情打亂該如何是好

<https://www.hksi.org.hk/tc/news-publications/scientific-publications/education-pamphlets/psychological-tips-for-athletes-during-coronavirus-outbreak/05>

教育局

家居運動 - 在家進行體能活動網上教學資源

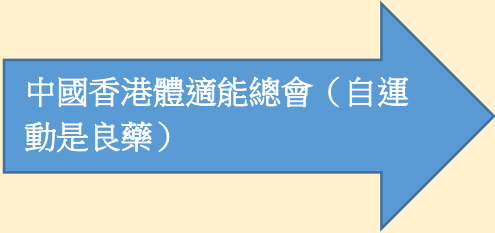
https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/Doing_Physical_Activities_at_Home/index.html

身心抗疫小貼士（學生篇）

[https://www.studenthealth.gov.hk/english/emotional_health_tips/files/Health_Tips_for_Fighting_the_Virus_\(Students\).pdf](https://www.studenthealth.gov.hk/english/emotional_health_tips/files/Health_Tips_for_Fighting_the_Virus_(Students).pdf)

身心抗疫小貼士（家長篇）

[https://www.studenthealth.gov.hk/english/emotional_health_tips/files/Health_Tips_for_Fighting_the_Virus_\(Parents\).pdf](https://www.studenthealth.gov.hk/english/emotional_health_tips/files/Health_Tips_for_Fighting_the_Virus_(Parents).pdf)



中國香港體適能總會（自運動是良藥）

新冠肺炎大流行亦要 keep 住做運動

http://www.hkpfa.org.hk/Content/08_others/01_what_is_new/index.aspx?ct=latestNews&styleId=1&newsType=generalAnnouncement#119

新冠肺炎大流行如何使兒童保持運動

http://www.hkpfa.org.hk/CustomPage/97/EIM_Rx%20for%20Health_%20Staying%20Active%20Chinese_byEIMHK%2013Apr.pdf