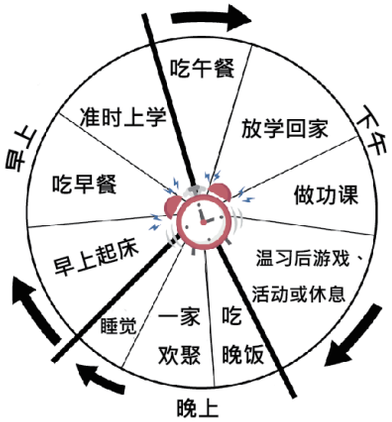
– 生活常规

作息定时，生活有序



要有充足的睡眠，
才能应付每天的活动。

– 心理健康

每个人都是独特的，各有优点缺点。我们应学习接納自己，并学会关心及谅解别人。

活出好心情

与人分享

和他人分享生活中的点滴

正面思維

保持开放思想让自己易于接受新事物

享受生活

参与和享受你感兴趣的活动，然后培养它们成为你的嗜好

(三) 拒绝

- 烟酒与危害精神毒品

这些不良习惯不但会严重损害身体健康，更会令人无法自拔，以致前程尽毁。因此，要洁身自爱，抗拒诱惑，毫不犹豫地说声'NO'！

学生健康服务网页: www.studenthealth.gov.hk

健康生活方式

卫生署学生健康服务
2025

健康生活方式是指

- 实行良好的健康习惯
- 戒掉影响健康的坏习惯

健康生活包括

(一) 实行

- 健康饮食

- 健康饮食是健康的基础。
- 每类食物提供身体所需的各种营养素都不同。
- 我们进食时应按照「健康饮食金字塔」的建议比例进食、并每天喝6-8杯流质饮品(包括清水、清汤等)，以促进身体健康。

健康饮食金字塔

资料来源：卫生署 卫生防护中心

选得恰当，吃出健康

- 恒常运动

体能活动包括体育运动、与朋友玩耍、走路或骑单车回校、行楼梯、做家务、上体育课等。

恒常运动的建议及好处

儿童及青少年应每星期平均每天进行最少60分钟中等至剧烈强度（以带氧运动为主）的体能活动，当中应包括每星期有最少三天进行剧烈强度的带氧运动，以及可强化肌肉和骨骼的活动。

- 增强心肺功能
- 促进血液循环
- 舒展身心，舒缓精神压力
- 消耗身体过多的热量，控制体重
- 预防骨质疏松

(二) 保持

- 个人卫生

每天早晚刷牙

每天洗澡及更换衣服

头发保持整齐清洁

饭前、如厕后要洗手

经常修剪指甲

咳嗽或打喷嚏时须用手帕或纸巾掩盖口鼻

伤口贴上防水胶布以防感染

避免与他人共用私人物品