

健康篇

1. 世界衛生組織指出「健康」是指生理、心理、社交三方面都完好美滿，不單指沒有疾病或殘障，還要有飽滿的精神、穩定的情緒及和諧的人際關係。

2. (A) 健康至Net人

我們以正確姿勢使用電腦及建立健康的上網習慣。

- 自制：每使用互聯網/電子屏幕產品20-30分鐘便小休20-30秒。可利用鬧鐘、計時器等小工具限制使用時間。
- 自省：留意會否因使用互聯網/電子屏幕產品出現心理依賴及失去自控，甚至影響自己的日常生活。
- 自律：有節制地使用互聯網/電子屏幕產品，要適可而止及取得平衡，發展其他興趣代替上網。

(B) Teen Teen「動」起來

- 根據WHO「世界衛生組織」的建議，每天應累積最少60分鐘的中等強度至劇烈強度的體能活動。例如，快步行、打排球和棒球屬於中等強度的運動；而緩步跑、跳繩、打籃球和踢足球便屬於劇烈強度的運動。
- 須擁有正確的運動知識及裝備，並配合個人體能及興趣設計適切的個人運動計劃，能事半功倍地幫助我們建立恒常的運動習慣。
- 設計個人運動計劃的原則：配合個人興趣、融入日常生活及要循序漸進

(C) 快樂D.I.Y

- 精神健康包括認識自己的潛能，能夠應付日常生活中轉變帶來的壓力，能夠有成效地工作，並有能力地為社會作出貢獻。
- 利用「每天愛己多一些、每天傾訴多一些、每天生活好一些」，來幫助自己面對困難。

3. 留意自己的精神狀態，如遇到以下情況，並持續兩星期或以上，需向家人/老師/朋友/專業人士，如：醫護人員、社工等尋求協助：

- 情緒低落
- 對大部份事物失去興趣
- 食慾或體重有顯著的減少或增加
- 失眠或睡眠過多
- 思想行動緩慢、難以集中精神
- 不合乎常理的內疚、絕望和自殺意念等