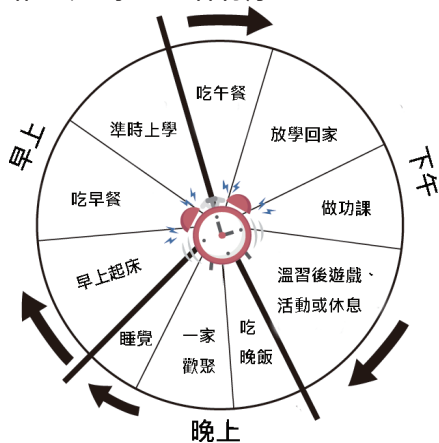


- 生活常規

作息定時，生活有序



要有充足的睡眠，
才能應付每天的活動。

- 心理健康

每個人都是獨特的，各有優點缺點。我們應學習接納自己，並學會關心及諒解別人。



活出好心情

與人分享

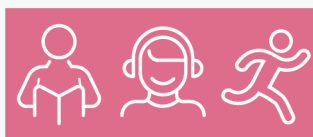
和他人分享生活中的點滴

正面思維

保持開放思想讓自己易於接受新事物

享受生活

參與和享受你感興趣的活動，然後培養它們成為你的嗜好



(三) 拒絕

- 煙酒與危害精神毒品



這些不良習慣不但會嚴重損害身體健康，更會令人無法自拔，以致前程盡毀。因此，要潔身自愛，抗拒誘惑，毫不猶豫地說聲'NO'！

健康生活方式



衛生署學生健康服務
2025



健康生活方式是指

- 實行良好的健康習慣
- 戒掉影響健康的壞習慣

健康生活包括

(一) 實行

- 健康飲食

- 健康飲食是健康的基礎。
- 每類食物提供身體所需的各種營養素都不同。
- 我們進食時應按照「健康飲食金字塔」的建議比例進食、並每天喝6-8杯流質飲品(包括清水、清湯等)，以促進身體健康。

健康飲食金字塔



選得恰當，吃出健康

資料來源：衛生署 衛生防護中心

- 恆常運動

體能活動包括體育運動、與朋友玩耍、走路或騎單車回校、行樓梯、做家务、上體育課等。



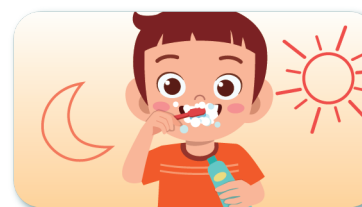
恆常運動的建議及好處

兒童及青少年應每星期平均每天進行最少60分鐘中等至劇烈強度（以帶氧運動為主）的體能活動，當中應包括每星期有最少三天進行劇烈強度的帶氧運動，以及可強化肌肉和骨骼的活動。

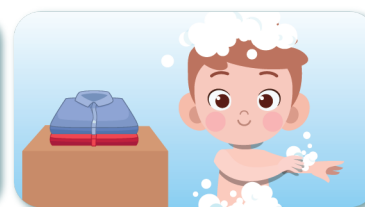
- 增強心肺功能
- 促進血液循環
- 舒展身心，舒緩精神壓力
- 消耗身體過多的熱量，控制體重
- 預防骨質疏鬆

(二) 保持

- 個人衛生



每天早晚刷牙



每天洗澡及更換衣服



頭髮保持整齊清潔



飯前、如廁後要洗手



經常修剪指甲



咳嗽或打噴嚏時須用手帕或紙巾掩蓋口鼻



傷口貼上防水膠布以防感染



避免與他人共用私人物品