

疫境下的新常規

建立有規律的起居和作息時間可以讓孩子更有安全感，減少不安和壓力

建立規律

- 與孩子一起制定有規律和健康的日程
 - 保持正常的作息時間
 - 維持健康的飲食習慣，定時飲食
 - 保持良好的衛生習慣
 - 每天做運動
 - 安排一些玩樂的時間
- 保持適量的屏幕時間，確保有足夠的休息



讓防疫措施變得更加有趣

- 在洗手的時候可以唱一首20秒的歌
- 可以考考孩子是否可在洗手時，正確做出「洗手七式」
- 當孩子勤洗手的時候，應該讚賞他們



成為孩子的好榜樣

- 保持社交距離
- 良好的衛生習慣
- 關心家人
- 善待其他有需要的人



二零二零年四月



學生健康服務
Student Health Service



衛生署
Department of Health