

為配合 2024/25 至 2026/27 本校三周年計劃的關注事項二「營造健康的校園文化，建立健康的生活方式」，學校以雙月刊形式推廣健康信息，促進家長及學生的身心健康。

## 平衡學業和個人生活小貼士

<b>1 安排事項優先次序</b>	<b>2 確立可行目標</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>列出待辦事項清單，先把最重要的事項完成，再去處理較次要的事項。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>設定短期和長期可實踐的目標，有助做事更有推動力和獲得滿足感。</li> <li>適時檢視並按需要調整目標。</li> </ul>
<b>3 有效管理時間</b>	<b>4 安排休息時間</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>使用計劃表、行事曆或流動應用程式，有效管理時間。</li> <li>在學業和個人生活之間劃分清晰的界線，有助工作時保持專注和真正享受個人生活。</li> <li>工作時遠離令人無法集中的事情，有助保持專注，並更快完成事項。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>每天設定工作時間，確保得到充足的休息，恢復體力。</li> <li>在繁忙中定時安排小休，有助恢復活力和減少疲倦。</li> </ul>
<b>5 保持健康</b>	<b>6 優質睡眠</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>緊記若沒有健康，什麼都做不到。</li> <li>養成良好飲食習慣和恆常運動。</li> <li>維持健康生活習慣，有助保持專注、維持精力充沛、高效工作和身心健</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>雖然每名成人所需的睡眠時數不同，但建議獲得最佳睡眠時數，即每晚 7 至 9 小時。</li> <li>獲得充足睡眠，有助鞏固記憶、促進學習、解決問題、啟發創意和調節情緒。</li> <li>作息定時、保持臥室安靜通風、調節照明和溫度至舒適的水平，以獲得優質睡眠。</li> </ul>
<b>7 正向思維</b>	<b>8 建立關係及維繫社交網絡</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>障礙和失敗是過程中正常的一部分，並不會因此決定一個人的價值或能力。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>結交益友，建立良好人際關係。</li> <li>如有需要，可向朋輩、朋友和家人尋求協助和支持。</li> <li>定期與老師、導師或前輩交流，有助觀察進度、及早發現和解決問題。</li> </ul>

參考衛生防護中心資料

2025 年 12 月