

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。

精神健康自助加油站



6大精神健康養份 自行補充心情好!

1 實踐健康生活模式

- 保持有規律的作息、充足睡眠
- 恆常運動、均衡飲食
- 避免飲用濃茶和咖啡、吸煙、飲酒或濫用藥物



2 保持活躍的社交

- 與親友定期聚會或保持聯絡
- 多參與社交活動，保持與社會的接觸和聯繫



3 壓力處理

- 與親友傾訴來減壓和解決困難
- 放慢生活節奏，留給自己一些小休或娛樂的時間
- 不事事追求完美，以免為自己帶來不必要的壓力
- 恆常地進行鬆弛練習來減壓



4

培養興趣，學習新知識和技能

- 發掘和培養良好的嗜好
- 多進行自己喜歡的活動
- 學習新知識和技能，建立一些人生的目標或方向



5

滋長生活中的「美好」

- 留意和欣賞生活中美好的人、事和物
- 多讚美和感謝別人，滋長美好
- 反思現在所擁有，並非理所當然。心存感恩，珍惜所有

今天真好，老朋友打電話來問候，佢仲係咁關心我！



6

關愛他人，快樂由此起

- 主動幫忙和照顧親友
- 問候和協助有需要的鄰居
- 從事義務工作，幫助弱小



資料來源：衛生署

2026年4月