



青年新領域

為您送上祝福

在抗疫期間有良好休息
與家人相處更融洽
能提升身心健康



青少年精神健康服務

如想了解更多資訊
可掃描以下QR Code



和諧家庭

相處小錦囊



防疫不鬆懈 出門回家至安心



妥善處理口罩

回家後應盡早除下口罩
將口罩放入膠袋或保鮮袋
封好再棄掉



妥善處理衣物

外出回家後盡快替換
穿過的衣物及消毒



清潔隨身物品

手提電話及眼鏡表面
容易沾有細菌
回家後盡快消毒



定時作息關愛自己

Me Time 不可少



細味四周

善用五感
(視、聽、味、嗅、觸感)
享受當下休息時光



善用娛樂工具

規劃固定使用電子儀器時間
自主選擇接收資訊



輕鬆3分鐘

抽出時間做自己喜歡的事
如 行山、聽音樂

可參考以下

QR Code取得放鬆靈感



正向相處

共享愛的時光



平等關係

經常與孩子們有
坦誠的溝通
平等地分享和
尊重大家的意見



正向溝通

多用鼓勵和讚賞的說話
代替責罵和懲罰



專心陪伴

放下家務，找出時間跟
每個子女單獨相處，
專注彼此陪伴的時間



祝家庭

幸福美滿