

復課前準備





# 期待復課，身心準備：

## 1 調節作息

復課前一週調整早睡早起的時間表



## 2 復課預告

預告孩子將與同學相聚，恢復上課常規



## 3 執拾書包

與孩子一起動手執拾書包，帶備所需用品



## 4 衛生教育

教導孩子在學校時要如何注意衛生(如午飯後如何更換口罩等)





# 出門上學三件事：

1 量體溫



2 戴口罩



(帶備多一個口罩更換)

3 帶便携式清潔用品



(如濕紙巾、紙巾、消毒  
清潔液等)





# 在學校不做三件事：



1 不分享食物

2

不用手摸口鼻眼



3 不隨意除掉  
口罩



# 在學校必須做的事：

100



1

弄髒口罩，要更換



2

勤洗手，搓足20秒



3

蓋廁板，後沖廁





## 放學回家三件事：



- 1 入屋前除鞋，書包放門口
- 2 洗手 > 換校服 > 沖涼
- 3 用消毒酒精清潔用品  
(如課本、文具、水樽等)



# 強身健體最緊要：

**1 每天量體溫，  
如有發燒、咳嗽，  
應立即看醫生**



**2 少吃煎炸油膩食物，  
減低患病風險**



**3 多喝開水，補充水分**

**4 多吃健康食物，  
生果蔬菜不少得**




# 謝謝細閱


## 歡迎轉載及分享

更多不同內容可留意我們的Facebook及Instagram!

聯絡：

 將軍澳唐明苑停車場大樓地下

 (852) 2177-4567

 (852) 2177-4400

 [youthsquare@hkfws.org.hk](mailto:youthsquare@hkfws.org.hk)

 香港家庭福利會  
藝進同學會賽馬會將軍澳青年坊 YS Youth Square



 [ys.youthsquare](https://www.instagram.com/ys.youthsquare)

