

抗疫行動



香港扶幼會
則仁中心

第一招【主動積極】

只要我們能夠控制好自己，我們就能幫忙戰勝疫情，所以在這段非常時期，你做得好：

主動執行防疫工作 / 積極提高衛生意識
保持良好個人心情 / 避免指責埋怨他人



第二招【以終為始】

要以確保全人身心健康作為目標，計劃及執行有規律的生活流程。你每日要做妥的事情，包括：

留意身體情況 / 保持早睡早起
均衡飲食三餐 / 按時完成功課
了解時事新聞 / 進行適量運動



第三招【要事第一】

在疫情流行期間，我們要把以下要事放在第一位，你做得好：

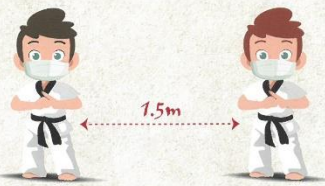
盡量留在家中，避免吸入病毒。
外出返家消毒，換上乾淨衣物。
勤用視液洗手，避免擦眼摸鼻。
有病盡快求醫，以免傳染他人。



第四招【雙贏思維】

病毒是由人與人之間互相感染和傳播，所以保護好其他人，就能加強保護自己。你做得好：

減少社交接觸，避免病毒感染。
保持身體健康，減輕醫院壓力。
外出配戴口罩，保障公共衛生。
關懷身邊朋友，分享抗疫資訊。
凡事有公德心，拒絕自私自利。



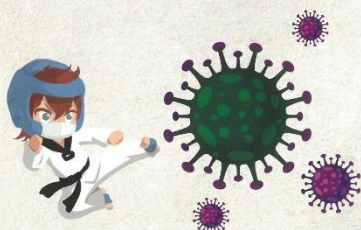
【緣起·接招】

則仁中心在過去兩年引用「與成功有約的7個習慣」作為年度主題，目的是推動大家在院舍生活當中養成良好習慣，促進個人成長，應對生活挑戰。

則仁中心



近來大家都受到新冠病毒疫情的影響，生活規律被擾亂，個人健康亦受到威脅。



在這個非常時期，讓我們一起激活7個成功習慣，以實際行動來對抗疫情，令自己和身邊的人保持身心健康。

第五招【知彼解己】

在疫情期間不宜外出，家人相處時間會比平時多，要通過彼此了解、互相體諒，減少磨擦，保持良好關係。你做得好：

明白現實環境，共同面對挑戰。
了解家人壓力，聆聽家長心聲。
共渡經濟困難，避免無謂消費。
讓人亦了解你，講出擔心憂慮。



第六招【統合綜效】

你熟悉的人會不斷支援你，而你自已亦可以支援其他人。你做得好：

幫輕家庭事務 / 關心慰問朋友
散發正面能量 / 做好自己本份



中心社工：支援你的情緒行為和生活調息。
學校老師：確保你有充實的學習生活。
家庭社工：留意你們家庭的生活情況。

如你遇到困難，可以直接向他們求助。

第七招【不斷更新】

世界仍然向前走，不要讓自己停下來。你做得好：

每天觀看新聞，掌握社會現況。
每天適量運動，維持良好體能。
每天完成功課，保持學習動力。
每天推動自己，充實運用時間。



與成功有約的 【七個習慣】

我們一起做好七個成功習慣，
必定能夠對抗疫情！

顧問：鄭靜儀院長 督導：陳志華主任
編輯校對：彭杰偉社工 秦禧俊社工
出版：香港扶幼會 則仁中心
印刷日期：2020年4月 印刷量：300份
中心地址：九龍深水埗歌和老街47號
電話：2779 6449
電郵：info@sbcyc.org.hk
網址：http://www.sbcyc.org.hk

