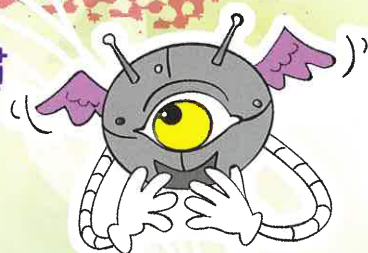




閱讀不吸毒!

正常的作息、良好的運動習慣
以及適當的紓壓方式，
可以維持身心的健康。



如果有煩惱或情緒困擾等，可以找
老師、家長、朋友或同學傾訴及商量，
必要時還可以尋求專業醫師的協助。
保持平常心，培養能讓自己專注投入
或放鬆心情的興趣，
例如音樂、閱讀或運動等各類健康休閒的活動。

對危害身心的事物要有正確的認知，
也要有防範及拒絕的警戒心，
保持身體與心理的健康是通往
快樂人生的唯一途徑。



廣告



教育部 關心您



紫錐花運動

小兒科

Newtonkids

少年年輪

Young Newton