



# 防疫生活7月誌

迎接新生活從規律作息開始

嘉女輔導室

受疫情影響，每天宅在家，好悶啊～  
雖懷念與朋友同學一起吃飯的時光，  
但在家也是要好好吃飯！

# 好好吃飯

## 按時用餐、營養均衡

飲食均衡增加免疫力

## 放下手機、專心吃飯

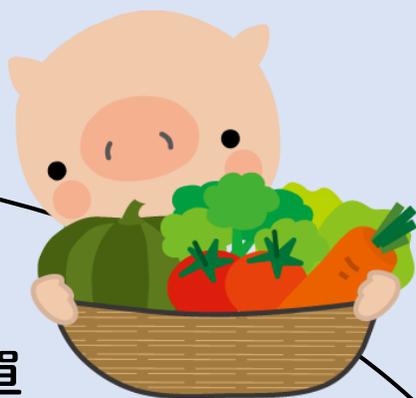
放慢用餐速度、細嚼慢嚥

## 重視一起吃飯的夥伴

分享日常、關心彼此生活

## 如何快樂飲食？

- ☆ 收集各地美食清單
- ☆ 佈置餐桌提升用餐食慾
- ☆ 珍惜食物、感謝備餐的人



# 好好睡覺



防疫在家常追劇打game，但通宵熬夜好傷身體，要好好睡覺才有能量迎接新的一天！

## 睡好睡飽

打造良好的睡眠環境  
(溫度適當、寧靜昏暗)

青少年每日應睡8-10小時

## 規律作息

維持合宜的生活作息  
(起床、用餐、休息)

## 常常睡不著怎麼辦？

- ★ 午睡不超過30分鐘
- ★ 中午過後減少咖啡因的攝取
- ★ 睡前30分鐘不動腦、減少使用3C產品

# 好好迎接♥生活

歷經兩個多月的三級警戒，終於迎來新改變，而暑假還有一個月，我們也可以試著有新的規劃安排！

## 好心情

- ▷ 定期規律運動
- ▷ 每天做一件喜歡的事
- ▷ 和朋友、同學保持聯繫



## 新生活

- ▷ 動手整理房間
- ▷ 訂定暑假目標
- ▷ 規劃解封後新生活



# 「解封後最想做的5件事」

解封後最想做的五件事是什麼？  
歡迎你跟大家分享～

活動日期：即日起至110年8月31日

活動辦法：填分享表單即可獲得精美小禮物



嘉女輔導室獨家設計限定款資料夾一組

活動網址：<https://reurl.cc/MAozkn>

