

# 抗疫錦囊

輕鬆預備復課



救世軍學校社會工作服務

# 復課在即，如何準備返回校園？

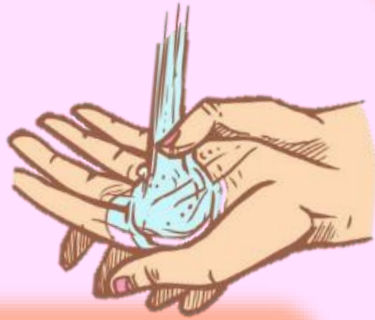
心理準備



生活作息



個人衛生



# 在學校需要時刻注意個人衛生



謹記遵守以下衛生守則，一齊對抗病毒。



個人  
衛生

課室  
衛生

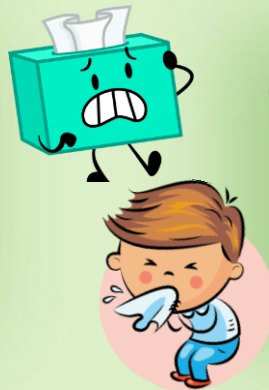
如廁  
衛生



# 個人衛生篇



上學必須配帶口罩，  
並多帶備一個口罩替換。



帶備紙巾，打噴嚏及  
咳嗽時用它來掩住口及鼻。



帶備酒精搓手液或  
濕紙巾，消毒雙手。



垃圾記得棄置在有蓋的垃圾桶  
內，打噴嚏及咳嗽用過的紙巾  
亦要包好才拋棄。



# 個人衛生篇



到達學校和回家後  
要立即洗手及洗臉。



需要把污穢校服清洗或  
掛在通風的地方最少一天。



如有不適，應速往就醫，  
留家休息，不要上學。



早睡早起，多做運動，  
並注意均衡飲食。



# 課室衛生篇

應減少觸摸公共物件，亦避免接觸後觸摸眼和口，接觸口鼻前必須洗手。



不可與同學共用個人衛生物品，減少傳播病毒。



不要與同學分享食物及飲品。

午膳前後需徹底清潔雙手，午餐時不要與同學談話，以免飛沫傳播。



與同學保持一定的社交距離，避免過於親密。



# 如廁篇



保持廁所板潔淨。



如廁後要蓋上廁板沖廁，  
並立即用梘液洗手。



洗手用梘液徹底搓手最少二十秒，  
才能有效防止病毒感染。



用手帕或紙巾抹乾雙手。

# 生活作息篇



咁夜仲唔瞓教？  
仲係到打機！



要上學了？  
我好眼瞓啊！ Zzz





# 生活作息篇



調整作息時間，早睡早起



收拾好書包 



收拾好心情



# 訂立開學新目標

快將復課了！  
為自己訂立一個開學新目標吧！



# 你的復課新目標是什麼？



早睡早起，  
不遲到！

期待已久，要與同  
學踢一場友誼賽！

交齊功課，  
不欠交！

Come on!



# 如有需要， 請尋求專業人士的協助。



擔心復課？



精神緊張？



對復課有疑問？



救世軍學校社會工作服務

電話：2765 7311