

「家長智 Net」：不同主題的資訊推介

主題二、健康生活

(影片) 家長教育短片系列 - 健康生活篇

[睡眠有法]

充足睡眠對精神健康尤為重要，短片帶出家長如何協助子女建立良好的睡眠習慣。



<https://bit.ly/49H09Ay>

(影片) 健康生活方式 [電子產品]

影片透過一個家庭小故事，講述實行良好的健康習慣及培養健康生活方式的重要性，以提升大眾對健康生活的關注。



<https://bit.ly/3SOtvXK>

(影片) 家長教育短片系列 - 健康飲食篇

為家長提供多項飲食小貼士，讓子女由早餐至晚餐甚至小食都食得健康，保持頭腦靈活，集中精神學習。



<https://bit.ly/3GrFuTP>

(影片) 小朋友成長 5 大健康迷思

父母總會擔心子女在成長歷程中所出現的各種健康問題。醫生會向家長分享成長小貼士，一同拆解常見的健康迷思，協助家長培育子女健康成長。



<https://bit.ly/3G9NLLY>

(影片) 見毒必拒·《離奇偵探》

青少年可能因為出於好奇心吸食毒品，低估吸毒的後果。家長可及早向子女講解毒品的禍害，並提醒子女免受引誘吸食毒品。



<https://bit.ly/49NbLIF>

運動的價值

運動益處多，專家分享如何透過運動與子女培養共同興趣及恆常的運動習慣，令親子關係更密切。



<https://bit.ly/3swUzQE>