

Light 家庭精神健康小錦囊

每日睡足十個鐘，
身心健康兼集中。



充足睡眠

閒暇活動樂趣多，
大人細路笑呵呵。



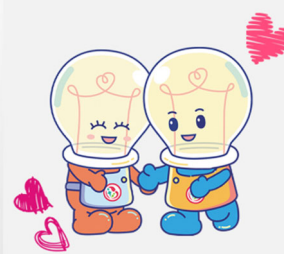
閒暇活動

無拘無束一個鐘，
孩子快樂在其中。



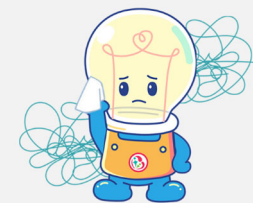
無拘無束

快樂孩子常歡笑，
父母關係是首要。



父母關係

孩子能力要了解，
期望過高會谷壞。



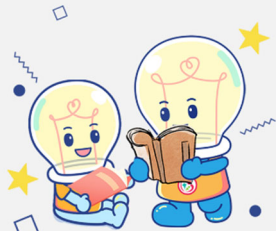
調校期望

善待自己不能少，
休息鬆弛好重要。



休息放鬆

親子伴讀好時光，
有傾有講最難忘。



親子伴讀

每日運動半個鐘，
讀書溫習變輕鬆。



每日運動

日日傾計廿分鐘，
親子互動又輕鬆。



傾計互動

功課學業暫放開，
擁抱自然活教材。



擁抱自然