

\* 呂中家長團契 \*

專題：**在挑戰中要恆常化的三件事**

講員：溫家傑校長

日期：2021年1月4日（星期一）

時間：0930~11:15

地點：Zoom@府上







Play

疫情、半天上課、限聚令、禁足令、無堂食

在挑戰中要恆常化的三件事

日日做、每星期做、變成習慣

# 20個疫情期間**改變**的生活小習慣

## 全中代表你抗疫意識已爐火純青！

撰文：奶茶妹

2020-07-22 17:08

<https://www.hk01.com>



1. 努力克制睇眼擽鼻的欲望



2. 定時洗手先安落



4. 行過店舖唔睇睇優惠係睇有冇口罩賣



5. 久唔久就數下有幾多口罩剩



6. 無奈要學煮飯



7. 用紙巾、鎖匙、原子筆撒



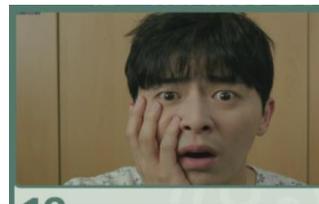
9. 點都囤少少米和廁紙



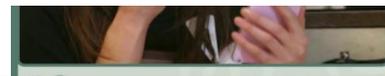
10. 見到有搓手液點都要啲幾吓



11. 冇再邊行邊食



12. 唔好



13. 唔好



14. 流鼻水個心會離



16. 出街唔小心咳一咳會好心虛



17. 見到有人唔戴口罩會彈到勁開



18. 搭港鐵打死都唔會坐同拈任何嘢



19. 冇近視都戴平光眼鏡擋飛沫

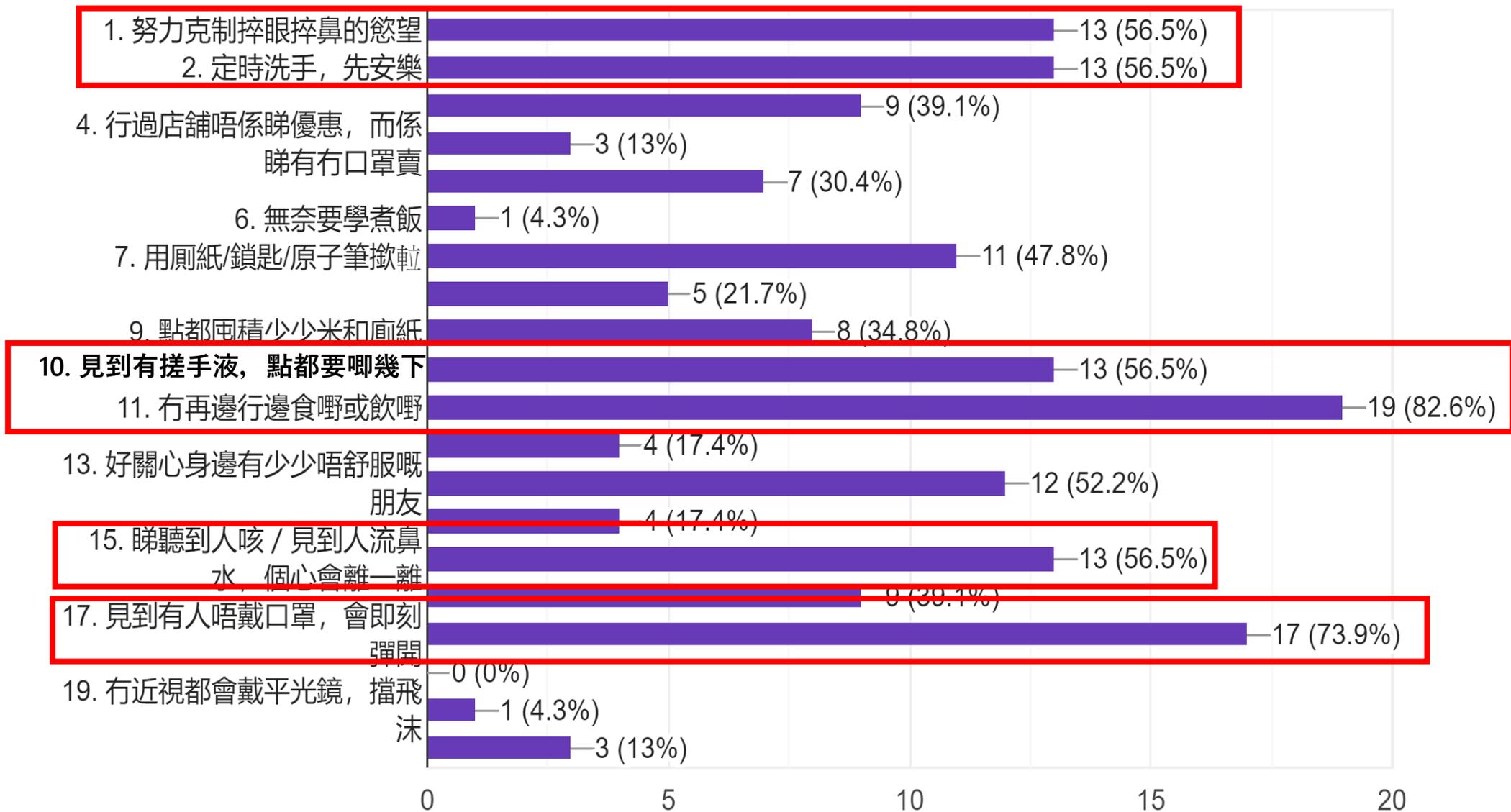


20. 出街戴帽減少頭髮暴露

<https://forms.gle/C3p81bF5gwhv8nuH7>

# 以下哪些是你在疫情期間改變的生活小習慣 (可以選多項)

23 則回應



**家人：回到家中全清洗；行街 → 行海濱長廊；多了電聯**

**朋友：shopping → 行山、煲劇、種花、單車代步**

**阿仔：煮嘢食，捉國際象棋，聽懷舊金曲**

**學校：不斷應變、開會、清潔消毒、網課**

**校長：煮食、家務、睇書（哲學、中國文化）、聽歌、陪家人、朋友**

# 建立你的醫療戰備庫

- 家庭常備醫療庫，每家都應該有一個
- 醫生就是最好的老師
- 樹立利人利己的健康意識

# 定期清潔個人物品

- 多擦擦電子產品，讓病菌無處滋生
- 清水加抹布，「翻新」你的工位和桌面
- 勤用紫外線燈

# 把做飯當成一種日常

# 堅持鍛煉，家就是你的健身房

# 建立追蹤系統，告別書荒、劇荒

# 掌握遠程工作技巧

- 學會在線溝通，把話說到位
- 拋開成見，擁抱協作工具



經歷了這次疫情的考驗，這些健康、生活、效率習慣值得你長期堅守  
(2020/2/10 少數派 <https://sspai.com/post/58811>)

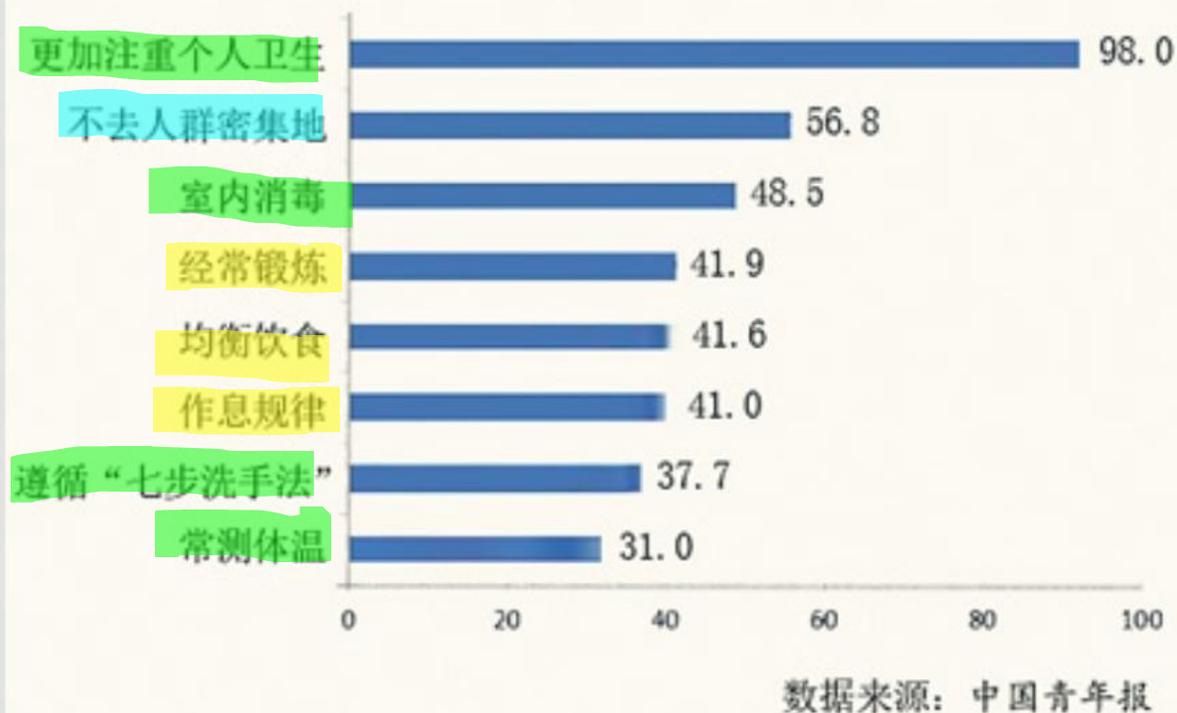
# 疫情改變理財方式 3個好習慣值得保持

1. 34%的民眾表示，他們在疫情期間**增加儲蓄**有備無患；
2. 59%的民眾則是**減少開銷和預算**，比起疫情爆發前，花費來得更節省；
3. 48%的民眾表示，他們開始重新檢視並**調整過去消費的優先順序**，其中30%的民眾稱，疫情期間**食物已經變成主要開銷**。

## 三大好习惯

出门戴口罩、勤洗手、多通风

单位：%



防疫期间受访者养成的好习惯（多选）



北京受访者认为疫情结束后会有改变（多选）

单位：%

数据来源：北京市统计局

图片来源：北京日报

需要、必要、須要

在挑戰中要恆常化的三件事

衛生習慣、飲食習慣、作息習慣、  
工作習慣、思想/心態習慣

# 抱最大的希望， 做好最壞的準備

## Hope for the best, prepare for the worst.



對事、對人、對生命也如此。

人生無常，變化莫測，我們掌握的有限；上帝才是掌權，祂是開始，祂是終結；祂就是愛和公義。

Hope for the best → Do something  
Prepare for the worst → Do something  
重點在於我們如何回應！

相信上帝總有祂的計劃、祂的美意。因為祂是愛！就算the best is yet to come, 在作最壞的準備時，甚至經歷最差的景況，也能生出毅力、忍耐、老練和盼望。時間就是最好的驗證！更重要是上帝的同在，以馬內利！

# 常存感恩

## Always with a thankful heart



# 適時愛和被愛

**To love and To be loved in the right time**

