



聖安多尼學校

ST. ANTHONY'S SCHOOL

校長的話 (2022年2月)

虎虎生威常護眼

各位家長，同學，虎年到了！恭祝各位家長和同學身體健康，學業猛進，事事如意，財源廣進。學校鼓勵同學善用時間，多閱讀課外書籍，尤其是在疫情期間，同學們早上已經常看著電腦，所以鼓勵同學們常做一下護眼操，用清潔的雙手按摩眼睛四周。

以下有幾項溫馨提示：

- 1、由於2月10號開始恢復網上課堂，同學們上課已經常常對著電腦，建議家長在假期間，減少讓學生玩網上遊戲，讓眼睛有充分的休息；相反在臨睡前閱讀圖書，也是讓眼睛休息的一個方法。
- 2、在飲食方面要多吃蔬菜，維生素E是很好的抗氧劑，可構成細胞膜，保護眼球減少老化，可多吃海鮮、蛋類、橄欖油、堅果、菠菜、蘆筍、彩椒、花椰菜、奇異果和香蕉等。
- 3、使用電腦時，最好四十分鐘後，便要休息三至五分鐘；上午完成課堂後，宜關掉電腦及充電備用，下午可以使用實體課本閱讀及溫習；而且在家裏可佩帶一些阻隔紫外光和品質良好的眼鏡；也要定期清潔螢光幕，避免塵埃積聚，影響清晰度。
- 4、多眨眼，讓淚水滋潤眼睛；祈禱時閉目，也有助淚水滋潤眼球，建議每天定時祈禱，祈求疫情盡快消退。
- 5、父母是學生的好榜樣，感謝父母陪伴子女一同上課，如果要孩子對網上學習有不明白的地方，可先記下來，在放學前的導修課向老師提問，加深一下印象。
- 6、由於疫情嚴重，學校提醒家長須教導子女注意個人衛生，勤洗手，戴口罩，勿到人多擠迫的地方；並密切留意子女的身體狀況；若子女身體不適，家長應盡快帶他們求醫及通知學校。

主佑



聖安多尼學校
馬嘉健校長
壬寅年正月立春