



奇妙的你



精子

原來我們都曾經打敗 **過億**
個敵人才能誕生在這個世界呢！

男士在女士體內射精後大約有5000萬至1億5000萬粒精子被釋放出來，它們必須逆流而上往卵子的方向衝刺，但大多數精子將葬身於陰道或迷路、或者受到白細胞的圍剿，只有10粒精子能夠到達終點。更艱難的是，這時必須也有一個成熟的卵子被排出而且被精子鑽進，才能成為受精卵，孕育新的生命個體。



奇妙的你

頭髮

我們每天脫落約

50-100 根頭髮，

每月約長

1-1.5 公分

頭髮可以保護

頭部及有保溫作用

眼眉

每個人眼眉多少不一樣，
有的幾百根，有的超過

1,000 根

眼眉可以幫助我們阻擋灰塵
亦可阻擋汗水流入眼中

眨眼

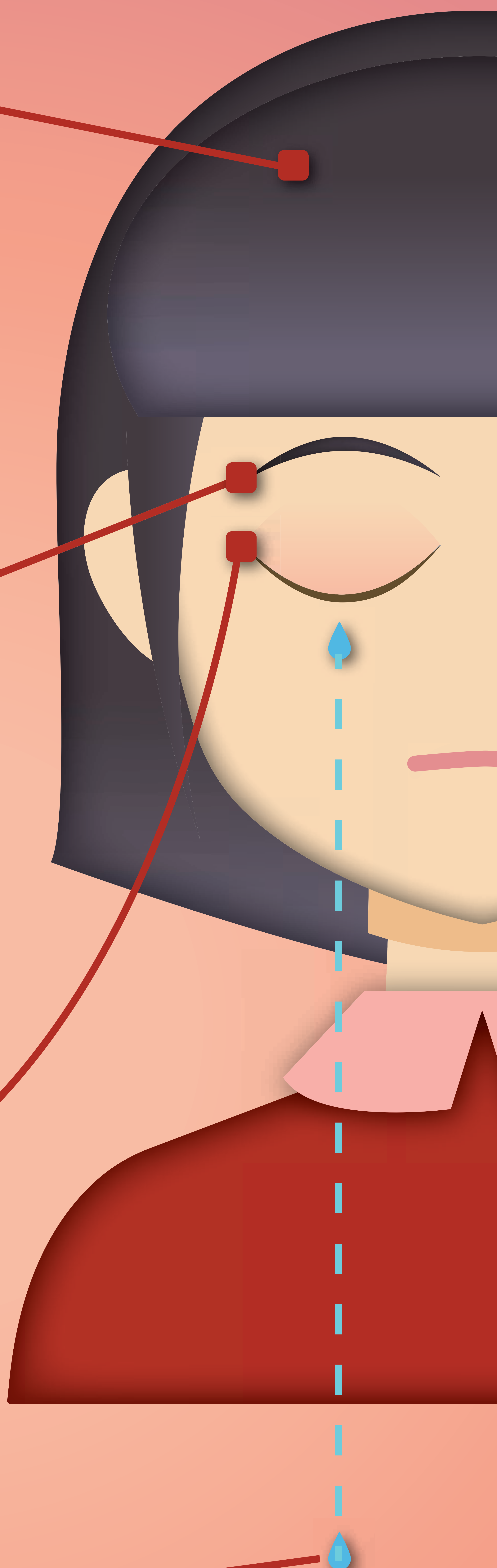
我們一天眨眼約 **2** 萬次

眨眼是為了保護及維持
眼球的濕潤，成人
每分鐘眨眼20次

流淚

人一生大約會分泌 **65** 公升的眼淚

我們流眼淚有助排毒！美國明尼蘇達州聖保羅拉姆齊醫學中心（St. Paul Ramsey Medical Center）研究表明，情感性淚水中含的有毒物質「促腎上腺皮質荷爾蒙」，而流眼淚能把體內積聚導致抑鬱的化學物質清除掉，從而減輕心理壓力及疾病產生。





奇妙的你



時間很寶貴

假設人的平均年齡是80歲

睡眠時間：26年

工作及學習：20年

70-80歲留在家中或老人院：10年

餘下食飯、自我打理、娛樂、戀愛、
家庭生活、管教孩子、信仰、私人空間、
朋友相處、其他… 所佔的時間：24年

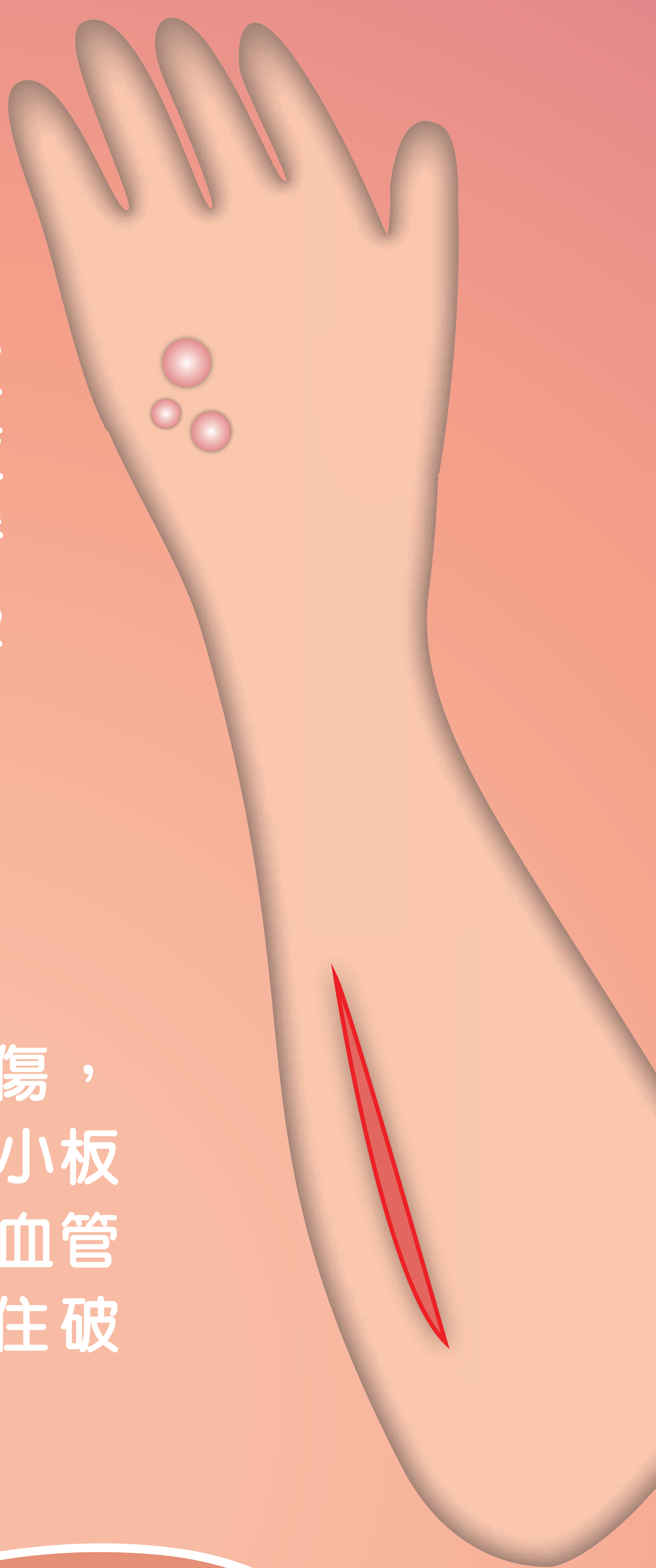
原來睡覺已用了我們人生超過
四分一的時間，那餘下人生的時間…
你希望如何過呢？



奇妙的你

水泡

水泡的形成原來是人體防禦系統發炎的一種反應。在燙傷或摩擦的過程中，皮膚受熱之後，身體部分體液便會立刻趕到受傷部位，替受傷部位降溫，避免身體受到更嚴重的傷害。



傷口癒合

我們的皮膚一被劃破或擦傷，身體就會立刻加以修補。血小板會趕去堵住血管破裂處。使血管變稠直到凝固成血塊，堵住破洞，幫助止血。



身體有求生的力量，
「他們」是你最忠實的
擁躉，每天支持你、
保護你獨一無二而寶貴
的你，讓我們好好愛錫
自己的身體吧！



人生的意義

人生最重要的意義在於：
「活出自己的價值。」
每個人所追求的東西都不一樣。
你是有權選擇的！

無論作出甚麼選擇，
這是你的人生，
沒有絕對的對或錯。

人生
交叉點

你長大後，希望
建立小康之家或
想成為打工達人？

測驗不合格，你選擇
逃避放棄，還是
繼續努力。

你會選擇離開香港
讀書或希望留在香港
升學？

有些人的路平坦一點
有些人的路迂迴一點
但只要不放棄，
終點總會達到，
你的人生一樣精彩。



愛惜自己

3步曲

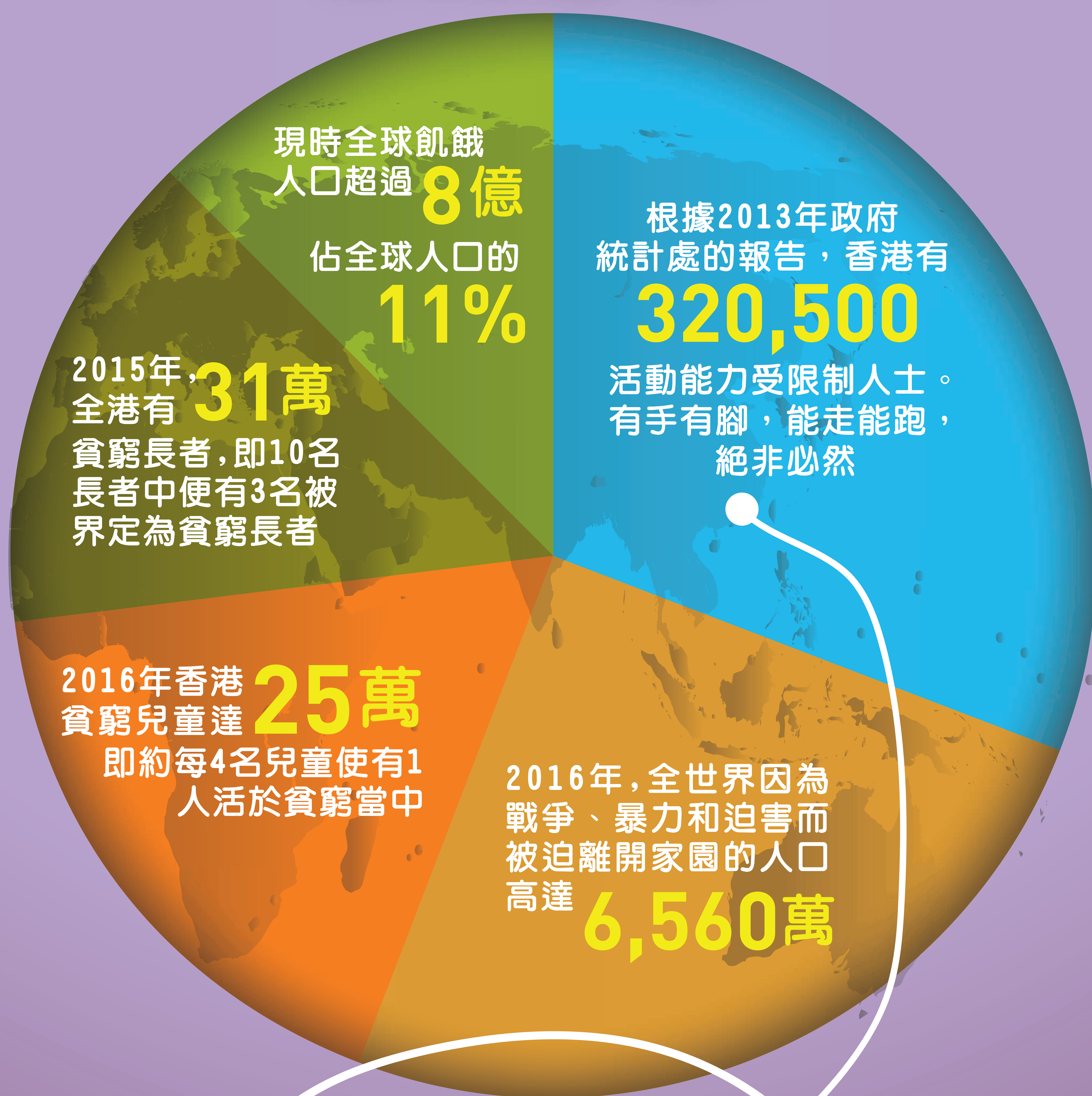
最快樂的人不一定擁有一切最好的東西，他們只是珍惜人生道路上遇到的每一樣東西

你生命中已擁有甚麼？

請於心中數出3項你可能有：

1. 反思生命中發生的事。

你知道嗎？



你現在擁有的，
不是理所當然！
你有好好珍惜
你擁有的嗎？



愛惜自己

3步曲

2. 珍惜所擁有的

想多些你現在
擁有甚麼！

學會感恩

我有牙齒，
要好好愛護！



我擁有健康，
可做各式各樣的運動！



雖然很累，
但我還能夠堅持
把功課做完！

感恩今天我
能夠平安回到
家中等等……



我擁有家人做我
強勁的後盾！

3. 用行動來完成訂立的目標。

向朋友問好

親親家人

由心出發，
多關心別人

