

## 衛生署學生健康服務

### YouthCan 《睡眠有利考試？》現已出版

學生的功課及考試壓力沉重，充足的睡眠能幫助大腦吸收新知識，同時鞏固記憶、減少忘記。而良好的飲食習慣、適量的體能活動，以及適時放鬆，有助學生保持身心健康。

		
《睡眠有利考試？》 連結： <a href="https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/sleep/index.html">https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/sleep/index.html</a>	《如何放鬆心情去考試》 連結： <a href="https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/coping-with-exams/index.html">https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/coping-with-exams/index.html</a>	《考試技巧》 連結： <a href="https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/exam-tips/index.html">https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/exam-tips/index.html</a>

健康的校園生活，需要社會各界攜手協力共同建設。網站上所有精神健康資源均歡迎採用及轉載予學生、老師及家長閱覽，以加強同學的情緒、精神及心理社交健康。

除了 YouthCan 網站外，歡迎瀏覽以下資訊：

λ [學生健康服務 YouTube 頻道](#)

λ [學生健康服務專題網頁 - 情緒健康小錦囊](#)

---

## YouthCan 背景資料：

於 2017 年 8 月正式推出，是衛生署學生健康服務於為兒童及青少年而設的「寓樂資訊」網站，以環繞校園事件為主軸，每月探討不同的成長挑戰，透過多媒體資訊將青少年需要具備的健康知識、基本生活技巧等資訊帶給他們。

以下是本年度已上載至網站的主題及相關連結，以供參考：

月份	主題		
9 月	<a href="#">開學適應</a>	<a href="#">為升中嘅同學仔 打打氣</a>	<a href="#">建立有質素的友誼</a>
10 月	<a href="#">自我傷害</a>	<a href="#">青少年與抑鬱症</a>	<a href="#">情緒調節</a>
11 月	<a href="#">體能活動</a>	<a href="#">食·玩·瞓 - 好心 情懶人包</a>	<a href="#">養成減壓好習慣</a>
12 月	<a href="#">愛情與友情</a>	<a href="#">與朋友關係</a>	<a href="#">與人溝通</a>
1 月	<a href="#">沉迷得控</a>	<a href="#">課金現象</a>	<a href="#">網絡成癮</a>
2 月	<a href="#">網上惡意言論</a>	<a href="#">五大常見網上陷 阱</a>	<a href="#">網上交友</a>
3 月	<a href="#">欺凌者的反省</a>	<a href="#">拒絕欺凌</a>	<a href="#">網絡欺凌事件簿</a>
4 月	<a href="#">點解要拖延？</a>	<a href="#">壓唔倒我</a>	<a href="#">DSE 衝刺期</a>

5月	<a href="#"><u>睡眠有利考試？</u></a>	<a href="#"><u>如何放鬆心情去考試</u></a>	<a href="#"><u>考試技巧</u></a>
全年適用	<a href="#"><u>學習感恩</u></a>	<a href="#"><u>提升抗逆力</u></a>	<a href="#"><u>與父母關係</u></a>
<a href="http://www.youthcan.hk"><u>www.youthcan.hk</u></a>			