



衛生署學生健康服務

YouthCan《欺凌者的反省》現已出版

校園欺凌問題一直備受關注。不論任何形式的欺凌行為，對被欺凌者、旁觀者和欺凌者都會造成身心影響。認清欺凌的嚴重性，有助學生減少成為旁觀者及欺凌者的機會。如學生遭遇到任何欺凌行為，亦應盡快告知信任的成年人。

建立良好的支援網絡有助促進學生身心健康。透過以下七大法則，幫助學生改善與朋友相處：

1. 無論開心與否都與朋友分享
2. 耐心聆聽
3. 不講朋友是非
4. 說真心話
5. 做錯事會道歉
6. 原諒朋友的過錯
7. 朋友有事一定會支持

		
《欺凌者的反省》 連結： https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/bullying2/index.html	《網絡欺凌事件簿》 連結： https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/bullying/index.html	《好朋友是如何煉成的？》 連結： https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/friendship/index.html

除了 YouthCan 網站外，歡迎瀏覽以下資訊：

[學生健康服務 YouTube 頻道](#)

[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	開學適應	為升中嘅同學仔打打氣	五招停止自我傷害
10 月	青少年與抑鬱症	寂寞感是.....	預防和紓緩壓力的 7 個好習慣
11 月	欺凌者的反省	網絡欺凌事件簿	好朋友是如何煉成的
更多內容	體能活動	壓唔倒我	情緒調節
	食·玩·瞓 - 好心情	養成減壓好習慣	與朋友關係
	懶人包		
	沉迷得控	網上惡意言論	課金現象
	愛情與友情	網上交友	網絡成癮
	欺凌者的反省	五大常見的網上陷阱	網絡欺凌事件簿
	點解要拖延？	睡眠有利考試？	如何放鬆心情去考試
	寂寞感是	壓唔倒我	DSE 衝刺期
 www.youthcan.hk			