



衛生署學生健康服務

YouthCan 《如何舒緩考試壓力》現已出版

香港中學文憑考試 (DSE) 即將開考，學生難免容易變得擔憂緊張，學會適當放鬆心情、養成良好的減壓習慣，有助於調整心情和狀態，令 DSE 備戰事半功倍。

		
<p>《應對考試》</p> <p>連結： https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/coping-with-exams/index.html</p>	<p>《養成減壓好習慣》</p> <p>連結： https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/coping-skills/index.html</p>	<p>《DSE 衝刺期》</p> <p>連結： https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/preparing-DSE/index.html</p>

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，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：

[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	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
12月	愛情與友情	與父母關係	滴酒不沾更健康
1月	時間管理	與朋友關係	與人溝通
2月	五大常見網上陷阱	網絡成癮	小心網絡起底
3月	食·玩·瞓 - 好心 情懶人包	體能活動	壓唔倒我
4月	應對考試	養成減壓好習慣	DSE 衝刺期
更多內容	情緒調節	夜闌人靜時的心情低落	解構寂寞感
	沉迷得控	正面思維	考試技巧
	點解要拖延？	睡眠有利考試？	樂在其中
			
www.youthcan.hk			

如有任何查詢，歡迎致電 3163 4572 或電郵 pm_hps@dh.gov.hk，與衛生署學生健康服務職員陳先生聯絡。