



衛生署學生健康服務

YouthCan《情緒管理》現已出版

10月10日是「世界精神健康日」，讓我們藉此機會關心並認識自己的情緒狀態。不論是正面還是負面情緒，都是身體給我們的提示訊號，提醒我們關心自己當下的需要。多察覺並適當調節情緒、改善情緒表達，能有效減少情緒困擾，幫助我們在面對挑戰時保持理智，避免因一時衝動做出後悔的行為。

心理健康與身體狀態相輔相成。學會了解自己的身心狀態與飲食的關係，亦能大大提升體重管理的成效，帶來更全面的健康生活。

		
《從心理入手體重管理》 連結： https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/weight-management/index.html	《接納負面情緒》 連結： https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/emotion-manage/index.html	《情緒調節》 連結： https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/emotion-regulation2/index.html

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、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：

[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 Secrets	破冰秘笈	達成目標冇難度
10 月	從心理入手體重管理	接納負面情緒	情緒調節
更多內容	情緒調節	夜闌人靜時的心情低落	解構寂寞感
	與人分享的好處	正面思維	考試技巧
	自我認識	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。