



衛生署學生健康服務

YouthCan 《愛情與友情》現已出版

長假期將至，學生不妨藉此好好放鬆身心，紓緩學習壓力，同時要認清酒精對身心健康的不良影響，不要隨便嘗試。

戀愛是青少年常常面對的難題。要建立正面健康的戀愛心態，不以金錢及物質來衡量愛情，需要知道信任、真誠、協調和溝通，才是維繫愛情的重要因素。

如果想父母明白自己多一點，學生可多主動與父母溝通，嘗試了解對方觀點，用實際行動向父母表達關心，改善彼此關係。

		
《愛情與友情》 連結： https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/love-friendship/index.html	《與父母關係》 連結： https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/family-relationship/index.html	《滴酒不沾更健康》 連結： https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/alcohol/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
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			

衛生署學生健康服務 謹啟