



衛生署學生健康服務

YouthCan《提升抗逆力》現已出版

中學文憑試即將放榜，應屆考生需要增強抗逆力，以應付放榜及升學所帶來的壓力。透過累積經驗，保持正面思維，以及與家人和朋友建立良好的支持系統，有助鍛鍊自己的抗逆能力。

		
《為 DSE 同學仔打打氣》 連結：https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/DSE/index.html	《提升抗逆力》 連結：https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/resilience/index.html	《情緒管理》 連結：https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/emotion-manage/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、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：

[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	建立有質素的友誼
10 月	自我傷害	青少年與抑鬱症	情緒調節
11 月	體能活動	食·玩·瞓 - 好心 情懶人包	養成減壓好習慣
12 月	愛情與友情	與朋友關係	與人溝通
1 月	沉迷得控	課金現象	網絡成癮
2 月	網上惡意言論	五大常見網上陷阱	網上交友
3 月	欺凌者的反省	拒絕欺凌	網絡欺凌事件簿
4 月	點解要拖延？	壓唔倒我	DSE 衝刺期
5 月	睡眠有利考試？	如何放鬆心情去考試	考試技巧
6 月	學習感恩	好到冇朋友	寂寞感是.....
7 月	為 DSE 同學仔 打打氣	提升抗逆力	情緒管理
全年適用	心情低落	情緒調節	沉迷得控
www.youthcan.hk			