



衛生署學生健康服務

YouthCan 《開學適應》現已出版

新學期新節奏，告別暑假迎接挑戰！

從輕鬆的假期切換到校園生活，同學感到不適應或有些小焦慮是很正常的。這時候不妨給自己一點時間調整，用全新的心態出發。試著為新學年訂立目標並制定計劃，按部就班去實踐；同時練習放鬆心情、保持樂觀，建立正面積極的學習態度。此外，主動結交新朋友能讓校園生活更有樂趣，保持健康生活規律，就能以最佳狀態迎接每一天。相信自己，新學年的每一步都是成長！

		
《開學 Secrets》 連結： https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/new-school-year3/index.html	《破冰秘笈》 連結： https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/new-school-year2/index.html	《達成目標有難度》 連結： https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/achieving-goals/index.html

青少年需要家長聆聽他們的心聲，多作鼓勵和肯定，以致在新學年有勇氣去應付學業壓力、朋輩轉變等挑戰。學生健康服務特別為家長製作如何協助子女適應新學年的信息圖像，並將網上專題健康講座「幫助子女迎接開學」的精華片段上載至 YouTube 頻道。家長亦可瀏覽學生健康服務網頁內的「家長關懷錦囊」獲取更多精神健康資訊。

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
更多內容	情緒調節	夜闌人靜時的心	解構寂寞感
		情低落	
	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。