



衛生署學生健康服務

YouthCan 《開學適應》現已出版

為迎接新學年的挑戰，學生要維持有規律的作息，養成健康飲食及多做體能活動的習慣，以及保持正面積極的態度來面對壓力。

九月十日是「世界防止自殺日」，面對來自新學年、人際關係及家庭各方面的壓力，學生容易出現情緒困擾，更可能持續並引起自我傷害念頭。當有自我傷害衝動時，學生可嘗試透過以下五招，停止將想法化為實際行動。

1. 找人陪伴；
2. 向信任的人傾訴；
3. 推遲行動以擊退自我傷害衝動；
4. 做些其他活動轉移焦點；以及
5. 尋求專業協助。

		
《開學適應》 連結： https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/new-school-year/index.html	《為升中嘅同學仔打打氣》 連結： https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/encourage-msg-f1/index.html	《五招停止自我傷害》 連結： https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/self-harm/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
更多內容	體能活動	青少年與抑鬱症	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			