



衛生署學生健康服務

YouthCan 《青少年與抑鬱症》現已出版

面對壓力，學生容易出現情緒困擾，一旦持續更會影響身心健康。十月十日是「世界精神衛生日」，我們鼓勵老師及家長要多關注學生的精神健康。學生亦可多留意自身的情緒及心理狀況，向信任的人傾訴及適時尋求專業協助。

學生亦可透過養成以下七個好習慣，來應對各種壓力。

1. 充足睡眠
2. 食得有營
3. 做帶氧體能活動
4. 適時放鬆
5. 建立良好關係
6. 做事配合自己的能力
7. 有樂觀的心態

《青少年與抑鬱症》 連結： https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/depression/index.html	《寂寞感是.....》 連結： https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/loneliness/index.html	《預防和紓緩壓力的7個好習慣》 連結： https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/coping-skills/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
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
www.youthcan.hk			

衛生署學生健康服務 謹啟