



衛生署學生健康服務

YouthCan 《食·玩·瞓 - 好心情懶人包》

3月4日是「世界肥胖日」，提醒我們強健的體格對學生的精神健康非常重要。學生可透過均衡飲食、充足休息及恆常體能活動，以促進身心健康。

進入 DSE 的備試階段，學生維持規律的生活習慣，有助於紓緩學習壓力、減少負面情緒。

		
<p>《食·玩·瞓 - 好心情懶人包》</p> <p>連結： https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/food-enjoyment/index.html</p>	<p>《郁一郁？冇難度！》</p> <p>連結： https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/physical-activity/index.html</p>	<p>《壓唔倒我》</p> <p>連結： https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/stress-mgt/index.html</p>

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
12月	愛情與友情	與父母關係	滴酒不沾更健康
1月	時間管理	與朋友關係	與人溝通
2月	五大常見網上陷阱	網絡成癮	小心網絡起底
3月	食·玩·瞓 - 好心情 懶人包	郁一郁？冇難度！	壓唔倒我
更多內容	沉迷得控	夜闌人靜時的心情低落	課金現象
	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			