



衛生署學生健康服務

YouthCan 《點解要拖延?》現已出版

拖延或許看似微不足道，實則會阻礙目標的達成；短暫的逃避雖能換取片刻的輕鬆，卻往往伴隨更大的焦慮與壓力。若能找出拖延的根源，透過分析任務與減少分心，將能有效化解負面情緒與想法，重拾行動力。

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| <p>《拖延行為》</p> <p>連結：https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/procrastination/index.html</p> | <p>《無煙青春》</p> <p>連結：https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/smoking/index.html</p> | <p>《拒絕依托咪酯》</p> <p>連結：https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/addiction/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 | 體能活動 | 壓唔倒我 |
| 4月 | 如何舒緩考試壓力 | 養成減壓好習慣 | DSE 衝刺期 |
| 5月 | 與父母關係 | 學習感恩 | 學會寬恕 |
| 6月 | 拖延行為 | 無煙青春 | 拒絕依托咪酯 |
| 更多內容 | 情緒調節 | 夜闌人靜時的心情低落 | 解構寂寞感 |
| | 沉迷得控 | 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