

YouthCan《學習感恩》現已出版

想快樂？學習感恩喇！感恩可以令人專注於正面的事情，容易感受正面情緒。而建立良好的人際關係亦有助促進學生的身心健康，減少寂寞感。

		
《學習感恩》 連結： https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/gratitude/index.html	《好到冇朋友》 連結： https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/friendship/index.html	《寂寞感是.....》 連結： https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/loneliness/index.html

健康的校園生活，需要社會各界攜手協力共同建設。網站上所有精神健康資源均歡迎採用及轉載予學生、老師及家長閱覽，以加強同學的情緒、精神及心理社交健康。

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	建立有質素的 友誼
10 月	自我傷害	青少年與抑鬱症	情緒調節
11 月	體能活動	食·玩·瞓 - 好心 情懶人包	養成減壓好習 慣
12 月	愛情與友情	與朋友關係	與人溝通
1 月	沉迷得控	課金現象	網絡成癮
2 月	網上惡意言論	五大常見網上陷 阱	網上交友
3 月	欺凌者的反省	拒絕欺凌	網絡欺凌事件 簿
4 月	點解要拖延？	壓唔倒我	DSE 衝刺期
5 月	睡眠有利考 試？	如何放鬆心情去 考試	考試技巧
6 月	學習感恩	好到冇朋友	寂寞感是.....
全年適用	提升抗逆力	為 DSE 同學仔 打打氣	自我批評
www.youthcan.hk			