



衛生署學生健康服務
YouthCan 《體能活動》現已出版

YouthCan 《體能活動》現已出版！

時刻保持健康體魄對精神健康非常重要。運動可以改善身體健康、心血管代謝健康、骨骼健康、心理健康及認知發展，建議同學養成定期做運動的習慣。另外，同學可從日常生活中養成減壓的 7 個好習慣，除了保持作息規律，配合體能活動及健康飲食，並與家人及朋友建立良好關係，有助減壓同時提升抗逆力。

<p>《體能活動》 連結：https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/physical-activity/index.html</p>	<p>《食·玩·瞓 - 好心情懶人包》 連結：https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/food-enjoyment/index.html</p>	<p>《養成減壓好習慣》 連結：https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/coping-skills/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	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
全年適用	與父母關係 沉迷得控	愛情與友情 課金現象	與朋友關係 學習寬恕

[網上惡意言論
欺凌者的反省](#)

[網上交友
拒絕欺凌](#)

[「Like」的代價
網絡欺凌事件簿](#)



www.youthcan.hk