



## 衛生署學生健康服務

### YouthCan 《愛情與友情》現已出版

YouthCan 《愛情與友情》現已出版！

戀愛是不少年青人面對的難題，建立正面健康的戀愛心態，不以金錢及物質來衡量愛情的價值，以信任和真誠態度協調和溝通，才是維繫愛情的重要因素。朋友在青少年成長過程非常重要，與好朋友融洽相處有助改善精神健康。最後，學習與人溝通技巧，有助建立良好人際關係，有益身心健康。

		
<p>《愛情與友情》</p> <p>連結：<a href="https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/love-friendship/index.html">https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/love-friendship/index.html</a></p>	<p>《與朋友關係》</p> <p>連結：<a href="https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/friendship/index.html">https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/friendship/index.html</a></p>	<p>《與人溝通》</p> <p>連結：<a href="https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/inter-comm/index.html">https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/inter-comm/index.html</a></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	<a href="#">開學適應</a>	<a href="#">為升中嘅同學仔打打氣</a>	<a href="#">建立有質素的友誼</a>
10 月	<a href="#">自我傷害</a>	<a href="#">青少年與抑鬱症</a>	<a href="#">情緒調節</a>
11 月	<a href="#">體能活動</a>	<a href="#">食·玩·瞓 - 好心情懶人包</a>	<a href="#">養成減壓好習慣</a>
12 月	<a href="#">愛情與友情</a>	<a href="#">與朋友關係</a>	<a href="#">與人溝通</a>
全年適用	<a href="#">與父母關係</a> <a href="#">沉迷得控</a> <a href="#">網上惡意言論</a> <a href="#">欺凌者的反省</a>	<a href="#">愛情與友情</a> <a href="#">課金現象</a> <a href="#">網上交友</a> <a href="#">拒絕欺凌</a>	<a href="#">與朋友關係</a> <a href="#">學習寬恕</a> <a href="#">「Like」的代價</a> <a href="#">網絡欺凌事件簿</a>
<a href="http://www.youthcan.hk">www.youthcan.hk</a>			