

致校長、訓輔組主任及學校社工：



衛生署學生健康服務

YouthCan《沉迷得控》現已出版

有些青少年為了得到快樂或逃避壓力，無節制地上網、課金、購物、暴飲暴食，甚至沉迷毒品、煙酒，更逐漸增加次數和刺激程度，影響身心健康，甚至學業、日常生活及人際關係。

《沉迷得控》 連結： https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/managing-addiction/index.html	《課金現象》 連結： https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/gaming/index.html	《網絡成癮》 連結： https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/internet-addiction/index.html

近日，新興毒品「太空油毒品」(Space Oil Drug) 嚴重損害青少年的身心健康。我們特意製作了相關信息圖像，讓家長、學校及老師多加注意：
https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/emotional_health_tips/files/how_to_tell_if_my_child_is_vaping_space_oil.pdf
更多相關資訊可瀏覽保安局禁毒處網站 <https://www.nd.gov.hk/>。

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](#)

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
全年適用	網上惡意言論 欺凌者的反省 點解要拖延？	網上交友 拒絕欺凌 DSE 迷思	五大常見的網上 陷阱 網絡欺凌事件簿 考試技巧
www.youthcan.hk			