



# 心理健康资源

青少年「寓乐资讯」—  
**YouthCan**



卫生署学生健康服务—  
情绪健康小锦囊



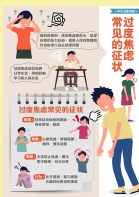
## 学生自助锦囊



信息图像



我感到孤独



信息图像



过度焦虑常见的症状



信息图像



活在不确定里



信息图像



当我的亲友离世...



信息图像



认识和处理愤怒情绪



信息图像



了解及改善失眠问题



信息图像



与人冲突时，你习惯怎样响应？



信息图像



改善拖延行为

## 网络安全

网上恶意言论



短片



信息图像



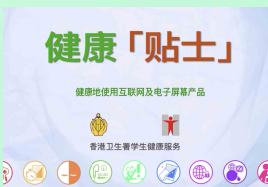
网络安全知多点



短片 (只备繁体中文版)



健康「贴士」：健康地使用互联网及电子屏幕产品



短片



网站



课金也会成瘾？



信息图像



五大常见网上陷阱



信息图像



网络欺凌事件簿



短片



信息图像



# 情绪困扰

来吧！扭转冲动



短片 (只备繁体中文版)



信息图像



抑郁症的谬误



短片



短片



信息图像



停止回放愤怒片段



短片 (只备繁体中文版)



信息图像



预防和纾缓压力的7个好习惯



短片



信息图像



5招停止伤害自己



短片



信息图像



提升抗逆力



短片 (只备繁体中文版)



当目睹严重事故



信息图像



# 学习压力

考试压力大 怎么办？



短片 (只备繁体中文版)



信息图像



考试到了……处理焦虑DIY



信息图像



压不倒我



信息图像



为DSE同学打打气



信息图像



开学Get set, Go!



信息图像



睡眠有法



短片 (只备繁体中文版)



# 与人关系

我想拒绝……但不知怎开口



短片 (只备繁体中文版)



信息图像



让爸妈知道你关心他们的5个小贴士



短片



信息图像



放下批评 表达所需



短片 (只备繁体中文版)



信息图像



好得没有朋友



短片



信息图像



建立有质素的友谊



信息图像



友情与爱情



短片



信息图像



# 自我认同

自我认识



信息图像



信息图像



短片



信息图像

