

衛生署學生健康服務
精神健康資源及情緒健康自我測試站

青少年的精神健康議題向來備受關注。為推廣學生的精神健康，衛生署學生健康服務分別為家長及學生製作了「精神健康資源（學生篇）」及「精神健康資源（家長篇）」（請查閱附件），提供各類實用的精神健康資訊，包括「學生自助錦囊」、「家長關懷錦囊」、「網絡安全」、「情緒困擾」、「學習壓力」及「與人關係」等影片及信息圖像，讓家長及學生了解維持身心健康的重要性。

另外，為鼓勵學生了解及照顧自己的情緒健康，衛生署學生健康服務亦提供了「抑鬱情緒」及「焦慮情緒」的自我測試站。學生可透過回答一些簡單的問題，了解自己的情緒狀態，如發現有抑鬱或焦慮的徵狀，可及早向信任的成年人或專業人士求助。

《自我測試站 - 抑鬱情緒》 連結： https://scics.one.gov.hk/forms/dhs005/dhs005_tc.html	《自我測試站 - 焦慮情緒》 連結： https://scics.one.gov.hk/forms/dhs006/dhs006_tc.html
---	---

精神健康資源

青少年「寓樂資訊」—
YouthCan



衛生署學生健康服務—
情緒健康小錦囊



家長關懷錦囊



信息圖像



了解及處理孤獨



信息圖像



家長如何處理孩子的
焦慮情緒



信息圖像



協助孩子了解和面對生活
中不確定的情況



信息圖像



協助兒童及青少年走出
哀傷



信息圖像



理解和處理憤怒和沮喪



信息圖像



了解及改善子女失眠問題



信息圖像



如何處理孩子在校和
在家的衝突



信息圖像



不再拖延

網絡安全

網上惡意言論



短片



信息圖像



網絡安全知多D



短片



健康「貼士」：健康地使用互聯網及電子屏幕產品



短片



信息圖像



課金也會成癮?



信息圖像



五大常見網上陷阱



信息圖像



網絡欺凌事件簿



短片



信息圖像



子女情緒困擾

5招停止傷害自己



短片



信息圖像



預防和紓緩壓力的7個好習慣



短片



信息圖像



抑鬱症的謬誤



短片



短片



信息圖像



提升抗逆力



短片



當目睹嚴重事故



信息圖像



兒童壓力的處理



信息圖像



子女學習壓力

考試壓力大點算好？



短片



睡眠有法



短片



為DSE同學仔打打氣



信息圖像



親子關係

如何稱讚子女



短片



衝突下的微妙溝通



信息圖像



疫情壓力

親子防疫攻略



疫情下的親子關係



短片



精神健康資源

青少年「寓樂資訊」—
YouthCan



衛生署學生健康服務—
情緒健康小錦囊



學生自助錦囊



信息圖像



了解及處理孤獨



信息圖像



如何處理焦慮情緒



信息圖像



了解及應對生活裡不確定的情況



信息圖像



親人離世後我可以怎樣的



信息圖像



理解和處理憤怒與沮喪



信息圖像



了解及改善失眠問題



信息圖像



如何處理在校和在家的衝突



信息圖像



不再拖延

網絡安全

網上惡意言論



短片



信息圖像



網絡安全知多D



短片



健康「貼士」：健康地使用互聯網及電子屏幕產品



短片



信息圖像



課金也會成癮？



信息圖像



五大常見網上陷阱



信息圖像



網絡欺凌事件簿



短片



信息圖像



情緒困擾

來吧！扭轉衝動



短片



抑鬱症的謬誤



短片



短片



信息圖像



停止重播憤怒片段



短片



預防和舒緩壓力的7個好習慣



短片



信息圖像



5招停止傷害自己



短片



信息圖像



提升抗逆力



短片



當目睹嚴重事故



信息圖像



學習壓力

考試壓力大點算好？



短片



考試到了……處理焦慮DIY



信息圖像



壓唔倒我



信息圖像



為DSE同學仔打打氣



信息圖像



開學Get set, Go!



信息圖像



睡眠有法



短片



與人關係

我想拒絕……但唔知點開口



短片



舅爸媽知道你關心佢哋嘅5個小貼士



短片



信息圖像



放下批評 表達所需



短片



好到冇朋友



短片



信息圖像



建立有質素的友誼



信息圖像



友情與愛情



短片



信息圖像



自我認同

自我認識



信息圖像

