



# 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



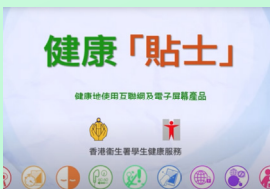
網絡安全知多D



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



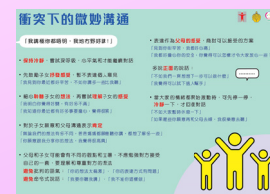
## 如何稱讚子女



短片



## 衝突下的微妙溝通



信息圖像



## 睡眠有法



短片



## 為DSE同學仔打打氣



信息圖像



# 疫情壓力

## 親子防疫攻略



信息圖像



## 疫情下的親子關係



短片

