

YouthCan 網上資源

YouthCan 於 2017 年 8 月正式推出，是衛生署學生健康服務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。

YouthCan 網站：<https://www.youthcan.hk/zh-hk/>

網絡成癮 (2月主題)

上網帶來不少方便，同學需要使用互聯網來學習的機會也愈來愈多。因此，每天花費在網上瀏覽資訊的時間亦大幅增加，久而久之，容易造成網絡成癮。一旦沉迷上網，當無法上網時，同學會感到煩躁、焦慮或情緒低落。YouthCan 的《網絡成癮》專題，拆解多個網絡成癮的警號及改善方法，減少同學因過度上網而影響學習、社交及身心健康。

《網絡成癮的警鐘，你響起了幾個？》



https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/internet-addiction/infograph_1.html

《別再「迷」網》



https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/internet-addiction/infograph_2.html

《五大常見網上陷阱》



https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/safer-internet-day/infograph_1.html

《Teens' Chat Club 之「網絡欺凌事件簿」》



<https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/bullying/index.html>

《金錢管理》



<https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/money-mgt/index.html>

E-雜誌《好心情之旅》



<https://www.youthcan.hk/zh-hk/e-magazine/1/issue.html>

《練習寬恕》



https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/forgiveness/infograph_2.html

《食咗壓力佢》



https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/food-enjoyment/infograph_1.html