

有關精神健康的參考資源

1. 「校園·好精神」網站

網站提供有關提升學生精神健康的多元化資訊，以預防學童自殺及提升學生抗逆力。

網站: <https://mentalhealth.edb.gov.hk/>

2. 「識別求助訊號 成為生命守門人」

專頁內有由教育局教育心理學家主講的「及早識別自殺行為」短片、為家長而設的「守護子女精神健康小錦囊」、為學生而設的「守望相助小貼士」等實用資訊。

網站: <https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/early-identification-at-the-selective-level/early-identification-of-at-risk-students/gatekeeper.html>

3. 社區資源及求助熱線

如發現學生有精神健康問題，可協助他們尋求社區專業支援服務。

網站: <https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/early-identification-at-the-selective-level/helplines-and-community-resources.html>

4. 精神健康推廣 - 電子海報及小錦囊

為鼓勵家長及學生善用正向的技巧和心態面對各種挑戰，教育局製作了一系列的電子海報，供家長及學生參考。

- 「自我關懷」電子海報
- 「以正面態度面對考試結果」電子海報
- 「疫情考試 善用法寶 積極面對」電子海報
- 「守望關愛 專業協助」電子海報
- 「提升生命韌力」小錦囊

網站: <https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/index.html>

5. 教育局 - 家長智 Net

「家長智 Net」是為家長而設的教育資訊網頁，方便幼稚園及中、小學的家長取得支援學童身心發展的資訊，其中包括親子關係、管教子女、兒童精神健康等。

網站: <https://www.parent.edu.hk/>

6. 陪我講 (Shall We Talk) 計劃

「陪我講」是精神健康諮詢委員會推行的精神健康推廣和公眾教育計劃，當中包括專為學生、教師及家長而設的精神健康資訊，內容涵蓋心理健康、精神困擾等。

網站: <https://shallwetalk.hk/zh/>

7. YouthCan 網頁

YouthCan 透過提供「寓樂資訊」，以輕鬆有趣的手法，將青少年關心和需要具備的健康知識、基本生活技巧、社區資源等資訊帶給他們，內容包括：升中系列、青少年抑鬱症、時間管理、探索愛情問題、網絡欺凌等。

網站: <https://www.youthcan.hk>