

香港航空青年團

便箋

由：署理總參事
檔號：GR26_001
電話：2712 8900
傳真：2715 6944

致：所有團員
副本抄送：各單位主管、司令、副司令
日期：2026 年 1 月 3 日

衛生署學生健康服務 YouthCan《時間管理》現已出版

新的一年，學生可以藉此機會為自己訂立明確的目標，好好計劃並分配時間，有效地運用時間及提高工作效率，進一步平衡個人、學業及家庭生活。

朋友在青少年成長過程中扮演著重要角色。在新的一年裡，好好與朋友建立友誼，有助改善精神健康；同時，學習有效的溝通技巧，亦有助建立良好人際關係。

健康的校園生活，需要社會各界攜手協力共同建設。網站上所有精神健康資源均歡迎採用及轉載予學生、老師及家長閱覽，以加強同學的情緒、精神及心理社交健康。除了 YouthCan 網站外，歡迎瀏覽以下資訊：

[λλ學生健康服務 YouTube 頻道](#)

[λλ學生健康服務專題網頁 - 情緒健康小錦囊](#)

YouthCan 是衛生署學生健康服務於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。以下二維碼是連載至網站的主題及相關連結，以供參考：



www.youthcan.hk

如有任何查詢，歡迎致電 3163 4576 或電郵 pm2_hps@dh.gov.hk，與衛生署職員林小姐聯絡。

吳綺萍 署理中校
署理總參事