給家長和照顧人的

學校假期間的學生身心健康支持

本指南為家長、照顧人和家庭提供了建議和資源，以在學校假期間支持兒童和青年人的心理和身心健康，包括需要更多支持時，可以聯繫的服務機構。

# 有助維持正面心理健康 的行動

鼓勵家中的青年人做到：

* 透過運動及健康飲食來提升情緒
* 重視睡眠的重要性，協助維持正面的心理和情緒健康
* 探索放鬆技巧和面對壓力的應對策略
* 與親友敘舊並保持聯絡
* 安排時間做自己喜歡的事
* 練習正面的自我對話──還有記得自己並不孤單
* 有需要時，尋求專業協助1

教育與培訓部為家中有[小學年紀](https://www.education.vic.gov.au/Documents/parents/family-health/parents-wellbeing-activities-primary.pdf)以及[中學年紀](https://www.education.vic.gov.au/Documents/parents/family-health/parents-wellbeing-activities-secondary.pdf)孩子的家長和照顧人編寫了身心健康活動和話題引導材料。

[**感受：**[給高年級中學生的](https://www.coronavirus.vic.gov.au/students)正念資源和活動](https://www.coronavirus.vic.gov.au/students)。Smiling Mind提供了一些有關照顧自己、理解和管理情緒、正念、善待自己、應對不確定性和為改變做準備的技巧。

# 孩子或青年人可能需要 心理健康支持的跡象

在某些情況下，這些行動不足以維持正面的心理健康。

注意以下變化，若持續兩週以上請尋求專業協助：

* 對平常或喜歡的活動失去興趣或不想參與
* 感到「低落」、異常的壓力大或擔憂
* 尋常事務做起來變難
* 容易被激怒或生氣
* 從事更高風險的行為，如喝酒或吸毒
* 退縮或感到無力應對
* 難以專心或沒有動力
* 有許多負面想法
* 睡眠或進食習慣改變2 3

# 青年人彼此支持

在轉向成人或服務機構之前，青年人之間**最有可能尋求彼此的協助**。

青年人可以透過以下方式彼此支持：

* 如果朋友需要緊急幫助或有傷害自己或他人的風險，請撥打000
* 主動關懷朋友，讓朋友知道你關心他並提供支持
* 讓朋友知道自己可能會需要把問題告訴一位信任的成人

對青年人來說，談論這些話題可能很困難。headspace網站為青年人提供有關如何支持朋友的資訊：[如何幫助朋友渡過艱難時期](https://headspace.org.au/young-people/how-to-help-a-friend/)。

* 1. headspace──給父母的學校問題及壓力指南[https://headspace.org.au/friends-and-family/parents-guide-](https://headspace.org.au/friends-and-family/parents-guide-tips-for-managing-stress-and-problems-at-school/)  [tips-for-managing-stress-and-problems-at-school/](https://headspace.org.au/friends-and-family/parents-guide-tips-for-managing-stress-and-problems-at-school/)



* 1. headspace「心理健康與你」海報<https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgpdf.pdf>
  2. headspace──怎麼和你的孩子談論心理健康<https://headspace.org.au/dads/>

# 心理健康支持

## 您當地的家庭醫生

* **h**[**eadspace心理輔導**](https://www.education.vic.gov.au/school/teachers/health/mentalhealth/Pages/headspace-counselling-secondary.aspx)**：**維多利亞州政府的中學生（包括剛剛畢業的學生）可以從headspace獲取心理輔導服務。假期期間，學生可以直接致電聯繫  
  [附近的headspace中心](https://headspace.org.au/headspace-centres/)，不須經過轉介。
* [**eheadspace**](https://headspace.org.au/eheadspace/)**：**1800 650 890 [www.headspace.org.au/eheadspace](http://www.headspace.org.au/eheadspace)
* **Kids Helpline：**1800 551 800 [www.kidshelpline.com.a](http://www.kidshelpline.com.au/)u
* Lifeline**：13 11 14** [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au/)
* **Beyond Blue：**1300 224 636 [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au/)
* **Head to Help：**1800 595 212 [www.headtohelp.org.au](http://www.headtohelp.org.au/)
* **自殺防範回電服務**：1300 659 467 [www.suicidecallbackservice.org.au](http://www.suicidecallbackservice.org.au/)
* [家庭暴力防範資訊及支持服務](https://www.education.vic.gov.au/parents/family-health/Pages/family-violence.aspx)
* 若需要緊急援助**請撥打000。**

# 家庭暴力防範支持及資源

* **Safe Steps**：1800 015 188 [www.safesteps.org.au](http://www.safesteps.org.au/)
* **1800RESPECT：**1800 737 732

[www.1800respect.org.au](http://www.1800respect.org.au/)

## What’s okay at home：

[www.woah.org.au](http://www.woah.org.au/)

* [家庭暴力防範支持](https://www.education.vic.gov.au/parents/family-health/Pages/family-violence.aspx)

# 自殘及自殺防範資源

* [獲取心理健康照顧計劃](https://au.reachout.com/articles/part-1-getting-yourself-a-mental-health-care-plan)（ReachOut）
* [關於自殘，你需要知道的事](https://headspace.org.au/young-people/understanding-self-harm-for-young-people/) （headspace)
* [怎樣協助有自殺傾向的人](https://www.sane.org/information-stories/facts-and-guides/sane-steps-how-to-help-when-someone-is-suicidal)  
  （SANE Australia）

# 心理健康資源

* [**心理健康工具包**](https://www.education.vic.gov.au/school/teachers/health/mentalhealth/Pages/mentalhealthtoolkit.aspx)**：**包含給學生、家長和照顧人的資源，以支持他們所照顧的兒童和青年人的心理和身心健康，其中包括：
  + [養育學生Podcast系列：](https://raisingchildren.net.au/guides/podcasts-and-webinars/podcasts)向父母/照顧人提供包括如何確保孩子的網絡安全等主題的專家建議/資訊
  + [了解心理健康──資訊說明](https://www.orygen.org.au/Training/Resources/General-resources/Fact-sheets/Understanding-Mental-Health/Factsheet_understanding_mental_health?ext)（Orygen）
  + [學習如何應對艱難時期](https://headspace.org.au/young-people/learn-how-to-handle-tough-times-to-help-your-headspace/)（headspace）
  + [活出生命（來保持頭腦健康）](https://headspace.org.au/assets/download-cards/18a-Get-into-life-headspace-fact-sheet-WEB.pdf)  
    （headspace）
* [在假期間為家中青年人提供支持](https://headspace.org.au/assets/Uploads/Corporate/Support-your-young-person-during-the-holidays-web.pdf)  
  （headspace）



20-174(Parents)

