

# 給學生的 學校假期間的身心健康支持

本指南提供一些有助你在學校假期間持續照顧自己的心理和身心健康的建議，以及當你需要協助時可以聯繫的一些服務機構。

## 在學校假期間有助維持正面心理健康的行動

- 運動可以提升情緒和心理健康——把運動變得有趣吧！
- 健康的飲食可以滋養大腦——還可改善心情
- 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——還有記得你並不孤單
- 有需要時，尋求專業協助<sup>1</sup>

**感受：**給學生的[正念資源和活動](#)。Smiling Mind為你提供照顧自己、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。

你可能會覺得這些行動不足以照顧你的心理健康。以下是一些你可能需要協助的跡象。

## 你自己或朋友可能需要心理健康方面協助的跡象

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<sup>2 3</sup>

<sup>1</sup> headspace——給父母的學校問題及壓力指南 <https://headspace.org.au/friends-and-family/parents-guide-tips-for-managing-stress-and-problems-at-school/>

<sup>2</sup> headspace「心理健康與你」海報 <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgpdf.pdf>

<sup>3</sup> headspace——怎麼和你的孩子談論心理健康 <https://headspace.org.au/dads/>

## 支持你的朋友

在轉向成人或服務機構之前，你和你的朋友**最有可能尋求彼此的協助**。你和你的朋友可以透過以下方式協助彼此：

- 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，讓他知道你關心他並提供支持
- 讓朋友知道你可能需要把問題告訴一位你信任的成人

談論這些話題可能很困難。headspace網站提供了有關如何支持朋友的資訊：[如何幫助朋友渡過艱難時期](#)。

## 心理健康支持

- 你當地的家庭醫生可以為你提供額外協助
- **headspace**心理輔導：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，你可以直接致電聯繫附近的[headspace中心](#)，不需經過轉介。
- **eheadspace**：1800 650 890  
[www.headspace.org.au/eheadspace](http://www.headspace.org.au/eheadspace)
- **Kids Helpline**：1800 551 800  
[www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)
- **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)
- 若需要緊急援助請撥打000。

## 自殘及自殺防範資源

- [獲取心理健康照顧計劃](#) ( ReachOut )
- [關於自殘，你需要知道的事](#) ( headspace )
- [怎樣協助有自殺傾向的人](#)  
( SANE Australia )

## 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](#)

## 心理健康資源

- [心理健康工具包](#)
- [了解心理健康——資訊說明](#) ( Orygen )
- [學習如何應對艱難時期](#)  
( headspace )
- [活出生命 \( 來保持頭腦健康 \)](#) ( headspace )