

父母和照护者指南

在学校假期期间为学生提供心理健康与幸福感支持服务

本指南为父母、照护者和家庭提供建议与资源，在学校假期期间支持其负责照料的儿童及青少年的心理健康与身心福祉。涵盖在需要额外支持时可联系的服务。

维持心理健康的具体做法

鼓励孩子或青少年去做以下事情：

- 锻炼并保持健康饮食，以改善情绪
- 优先考虑睡眠，以支持精神和情绪健康
- 探索各种帮助身心放松的方法和面对压力或挑战时的应对方式
- 保持联络，并与亲朋好友交流近况
- 合理安排时间，参与他们喜爱的活动
- 培养积极的自我对话，并提醒他们并非孤立无援
- 践行健康的网络使用习惯
- 必要时应当寻求专业协助。¹

教育部已为小学及中学阶段学生的父母和照护者设计了健康促进活动及交流话题指引。

Feeling it: [面向学生的正念资源与活动](#)。Smiling Mind 提供关于自我关怀、情绪理解与管理、正念练习、自我善待、应对不确定性及变化的指导。

表明儿童或青少年可能需要心理健康支持的迹象

有时这些措施仍不足以维持积极的心理健康。

当儿童或青少年出现持续两周以上的譬如以下征兆时，应及时寻求专业帮助：

- 对日常喜爱的活动失去兴趣或减少参与
- 出现情绪低落、过度紧张或焦虑的情况
- 完成日常事务变得愈发困难
- 容易出现烦躁或愤怒情绪
- 从事更高风险的行为，例如酗酒或滥用药物
- 出现回避社交或感到压力过大的情况
- 难以集中注意力，缺乏积极性
- 产生大量消极想法
- 睡眠与饮食习惯方面的异常变化。²

青少年互助支持

青少年**通常会先寻求同伴支持**，再考虑向成年人或专业服务求助。

青少年可以通过以下方式互相支持：

¹ headspace – 支持青少年应对求学压力 <https://headspace.org.au/friends-and-family/parents-guide-tips-for-managing-stress-and-problems-at-school/> <https://headspace.org.au/explore-topics/supporting-a-young-person/school-stress/>

² headspace “mental health and you”海报 <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgpdf.pdf> 和 headspace -如何与你的孩子谈论心理健康 <https://headspace.org.au/dads/>

- 如果朋友需要紧急援助，或存在自我伤害或伤害他人的风险时，应立即拨打 000
- 主动联系朋友，提供支持，并表达你的关心
- 提醒朋友，其可能需要向可信赖的成年人传达担忧。

谈论这类话题对青少年来说可能会很困难。青少年可以通过以下途径获取有关给朋友提供支持的资源：

- headspace: [如何在朋友面临困境时给予支持](#)
- 心理健康与幸福工具包（Mental Health and Wellbeing Toolkit）：[如你或朋友需要心理健康方面的帮助](#)

心理健康资源

- [假期中支持青少年](#)（headspace）
- [心理健康和幸福工具包](#)（教育部）
 - [Raising Learners 播客系列](#)：为父母和照护者提供专家建议和信息，涵盖的主题包括如何确保孩子在网络上的安全。
 - [心理健康概览——资料页](#)（Orygen）
 - [学习如何在困境中进行自我调适与应对](#)（headspace）
 - [积极投入生活，以维持心理健康](#)（headspace）

网络心理健康与安全

- [Safe Socials](#)（教育部）
 - [资料页——小学生家长指南](#)
 - [资料页——中学生家长指南](#)
- [ScrollSafe](#)（Orygen）
 - [父母与照护者资源中心](#)
- [社交媒体年龄限制](#)（eSafety Commissioner）

心理健康支持服务

- 在紧急情况下，请拨打 000 寻求援助
- 向当地 GP 咨询心理健康计划和转介服务
- **headspace 咨询服务**：年龄在 12-25 岁之间的青少年可获得 Headspace 提供的心理健康咨询服务。在假期期间，学生可以联系其所在地区的 [Headspace 中心](#) 寻求帮助
- **eheadspace**:1800 650 890 www.headspace.org.au/eheadspace
- **Kids Helpline**:1800 551 800 www.kidshelpline.com.au
- **Lifeline**:13 11 14 www.lifeline.org.au
- **Beyond Blue**:1300 224 636 www.beyondblue.org.au
- **Head to Health**:1800 595 212 www.medicarementalhealth.gov.au/head-to-health-clinics-victoria
- **Suicide Call Back Service**:1300 659 467 www.suicidecallbackservice.org.au

预防自残和自杀资源

- [获取心理健康护理计划](#)（ReachOut）
- [关于自残的重要信息](#)（headspace）
- [如何帮助有自杀倾向的人](#)（SANE Australia）

反家庭暴力援助服务与资源

- **Safe Steps**:1800 015 188 www.safesteps.org.au

- 1800RESPECT:1800 737 732 www.1800respect.org.au
- **What's okay at home:** www.woah.org.au
- [反家庭暴力援助资源](#)