

供家長和照顧者閱讀 學校假期期間的學生福祉支持

本指南為家長、照顧者及家庭提供建議和相關資源，幫助他們支持在學校假期期間所照顧兒童和青年的心理健康與福祉。包括更多支持及可聯系的服務。

促進積極心理健康的措施

鼓勵您的孩子或青年：

- 透過運動和健康飲食來提升他們的情緒
- 將睡眠置於首位，以支持心理和情緒健康
- 探索放鬆技巧與應對策略
- 與朋友和親人保持聯繫並見面
- 抽出時間做他們享受的事情
- 練習積極的自我對話，並提醒他們自己並不孤單
- 養成健康的上網習慣
- 如有需要，尋求專業的幫助。¹

本部門已為 [小學階段兒童](#) 和 [中學階段青年](#) 的家長和照顧者開發了身心健康活動和交流引導話題。

Feeling it: [面向中學學生的正念資源和活動](#)。Smiling Mind 提供關於自我關懷、理解和管理情緒、保持正念、善待自己、應對不確定性以及為變化做好準備的建議。

兒童或青年可能需要心理健康支持的跡象

在某些情況下，這些措施不足以支持積極的心理健康。

請密切留意並在變化持續兩周或以上時尋求專業幫助，例如：

- 對平時享受的活動失去興趣或缺乏參與
- 感覺“情緒低落”，感到不尋常的壓力或擔憂
- 處理日常事務變得更加困難
- 容易煩躁或憤怒
- 有更多高風險行為，例如飲酒或使用毒品
- 變得退縮或感到不堪重負
- 難以集中注意，缺乏動力
- 出現大量消極想法
- 睡眠和飲食習慣發生改變。²

青年互相支持

在向成年人或服務機構尋求幫助之前，青年最有可能互相求助。

青年可以透過以下方式互相支持：

- 如果朋友需要緊急援助或有傷害自己或他人的風險，請聯絡 000
- 聯系朋友，向他們提供支持並讓他們知道你的關心

¹ headspace - 支持面臨學校壓力的青年 <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” 海報 <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgpdf.pdf> 以及 headspace - 如何與您的孩子談論心理健康 <https://headspace.org.au/dads/>

- 讓他們的朋友知道他們可能需要將自己的擔憂告訴一位可信的成年人。

對青年來說，進行這類對話可能很困難。有關青年如何支持朋友的資訊，請訪問：

- [headspace: 如何幫助正在經歷困境的朋友](#)
- 心理健康與福祉工具包（Mental Health and Wellbeing Toolkit）：[如果你或朋友需要心理健康方面的幫助](#)

心理健康資源

- [在假期期間為青年提供](#)（**headspace**）
- [心理健康與福祉工具包](#)（**教育部**）
 - [Raising Learner 播客系列](#)：為家長和照顧者提供專家建議和資訊，主題涵蓋如何讓您的孩子安全上網等。
 - [了解心理健康 - 信息表](#)（**Orygen**）
 - [學習如何面對困境](#)（**headspace**）
 - [投入生活（保持你的心理健康）](#)（**headspace**）

網絡身心健康與安全

- [Safe Socials](#)（**教育部**）
 - [信息表 - 面向小學學生的家長](#)
 - [信息表 - 面向中學學生的家長](#)
- [ScrollSafe](#)（**Orygen**）
 - [家長與照顧者中心](#)
- [社交媒體年齡限制](#)（**eSafety Commissioner**）

心理健康支持

- 緊急援助請聯絡 **000**
- 您當地的 **GP** 可提供心理健康計劃和轉介服務
- **headspace** 諮詢服務：12-25 歲的青年可透過 headspace 獲得諮詢服務。在假期期間，學生可致電他們當地的 [headspace 中心](#)。
- **eheadspace**: 1800 650 890 www.headspace.org.au/ehespace
- **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

自殘與自殺預防資源

- [獲得心理健康照護計劃](#)（**ReachOut**）
- [關於自殘，你需要了解什麼](#)（**headspace**）
- [如何幫助有自殺傾向的人](#)（**SANE Australia**）

針對家庭暴力的支持與資源

- **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

- [針對家庭暴力的支持資源](#)