

給學生的 學校假期間的身心健康支持

今年是個重大的一年，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

- 運動可以促進心情和心理健康——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
- 重視睡眠的重要性來協助維持正面的心理和情緒
- 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
- 安排時間做你喜歡的事
- 練習正面的自我對話——還有記得你不是一個人
- 若有需要，尋求專業協助¹

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，若變化持續兩週以上請尋求專業協助：

- 對平常參與或喜歡從事的活動失去興趣
- 感到「低潮」、不一般的壓力大或擔憂
- 尋常事務的難度變高
- 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}

¹ 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/>

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

³ 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你擔心的事告訴一位信任的成人

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。你可以在假期期間直接致電聯繫[附近的headspace中心](#)，不需經過轉介。
- **eheadspace**：1800 650 890
www.headspace.org.au/eheadspace
- **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 Help**：1800 595 212
www.headtohelp.org.au
- 自殺防範回電服務：1300 659 467
www.suicidecallbackservice.org.au
- 若需要緊急援助請撥打000。

自傷及自殺防範資源

- [獲取心理健康照顧計劃](#) (ReachOut)
- [關於自傷，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
- **1800RESPECT**：1800 737 732
www.1800respect.org.au
- **What's okay at home**：
www.woah.org.au
- [家庭暴力防範支持](#)

維多利亞州東部野火：一週年

我們還正迎來2019-2020年夏季維多利亞州東部野火的第一週年。該週年可能會觸發類似於事件中所經歷過的擔憂或焦慮感。欲知更多資訊，請參閱：

- **Emerging Minds**：[創傷事件：週年與其他觸發因素](#)
- **創傷及悲傷網絡**：[了解並管理對事件週年的反應](#)

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)