

# 給家長和照顧人的 學校假期間的學生身心健康支持

今年是個重大的一年，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。包含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

鼓勵你家的青年人做到：

- 透過運動並健康飲食來促進心情
- 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
- 安排時間做自己喜歡的事
- 練習正面的自我對話——還有記得他不是一個人
- 若有需要，尋求專業協助<sup>1</sup>

教育與培訓部為家中有小學年紀以及中學年紀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：** [給高年級中學生的正念資源和活動](#)。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<sup>2,3</sup>

## 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所擔心的事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](#)。

<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-mqpdf.pdf>

<sup>3</sup> 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
- **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。學生可以在假期期間直接致電聯繫附近的headspace中心，不須經過轉介。
- **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)
- **家庭暴力防範資訊及支持服務**
- 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**

## 維多利亞州東部野火：一週年

對於一些經歷過去年夏季維多利亞州東部野火的社區來說，我們正要迎來第一週年。

該週年可能會觸發兒童與青年人的類似於事件中所經歷過的擔憂或焦慮感。

欲知更多有關如何支持兒童與青年人渡過這段期間的資訊，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](#)

## 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）

## headspace 給家長的了解心理健康研討會

- 各地的headspace中心會在學校假期舉辦研討會，以增強家長對心理健康的理解，並建立支持心理健康的技巧和策略。欲知研討會日期的更多資訊，請聯繫：  
[headspaceschools@headspace.org.au](mailto:headspaceschools@headspace.org.au)
- headspace National與教育與培訓部合作舉辦兩次給家長和照顧人的晚間網絡研討會，將討論以下內容：
  - 支持青年人——注意、詢問、連結（2020年12月10日星期四。[請點此獲取更多資訊並登記](#)）
  - 支持青年人從小學銜接到中學（2020年12月15日星期二。[請點此獲取更多資訊並登記](#)）

## 心理健康資源

- **心理健康工具包**：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](#)：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](#)（Orygen）
  - [學習如何應對艱難時期](#)（headspace）
  - [活出生命（來保持頭腦健康）](#)（headspace）
- [在假期間為家中青年人提供支持](#)（headspace）