

# 一齊探索心理健康：

## 加入孩子的學習旅程

七年級和八年級的學生即將參加一系列基於[安大略省健康及體育](#)課綱的心理健康素養課程模組。這些模組現在為必修課程，以便每個學生都能獲得可靠的、基於研究的青少年心理健康資訊。培養促進身心健康的技能和習慣，了解常見的心理健​​康問題，以及學習如何在有需要時獲得支援，可以幫助學生照顧自己的心理健康，或有助預防他們未來出現心理健康問題。

## 我的孩子將學到什麼？

七年級	我的孩子將學到什麼？
心理健康、精神疾病以及兩者之間的關係	<ul style="list-style-type: none"><li>心理健康事關所有人，我們都希望自己和在乎的人有良好的心理健康狀態。影響和支援心理健康的因素有很多。我們的心理健康不時會遇到一些小問題，這很常見，有一些策略和支援可以幫助我們重回正軌。</li><li>精神疾病是更嚴重的腦部病症，會干擾我們的思想、情緒及行為，並可能影響學業、工作和人際關係。有了支援，精神疾病患者仍然可以保持良好的整體心理健康狀態。</li></ul>
心理健康問題的跡象以及了解何時、何地以及如何尋求支援	<ul style="list-style-type: none"><li>保持良好的心理健康狀態沒有一個萬能的方法，重要的是找到一系列切合我們的文化、信仰及情況並且對自己行之有效的策略與支援。</li><li>注意到心理健康的變化有助於我們找到採取特定策略的時機。</li><li>在有需要時求助也是照顧心理健康的一項重要策略。</li></ul>
心理健康、物質使用以及兩者之間的關係	<ul style="list-style-type: none"><li>人們可能出於許多不同的原因而使用物質。雖然某些物質可以合法使用，但並不代表它們是安全的。</li><li>在年輕時，某些物質（例如大麻）可能會對正在發育的大腦產生持久的負面影響。</li><li>物質使用可能會受到心理健康的影響。正如我們可以為心理健康問題尋求幫助，我們也可以為物質使用問題尋求支援。</li></ul>

八年級	我的孩子將學到什麼？
心理健康與污名	<ul style="list-style-type: none"><li>• 與心理健康問題和精神疾病相關的污名會對我們所有人帶來負面的影響。</li><li>• 我們的措辭可能會加重污名甚至造成傷害，但也可以用來鼓舞他人，支持他們尋求幫助。</li><li>• 當我們消除污名時，人們更有可能尋求所需的幫助，防止將來出現更嚴重的問題。</li></ul>
支援我們的心理健康——壓力管理	<ul style="list-style-type: none"><li>• 我們都有面臨壓力的時刻。有些壓力可能是件好事！很多時候壓力可以幫到我們，例如準備考試或賽前練習。</li><li>• 壓力管理是一項我們可以練習並提升的技能。有一些有用的策略。擁有幾個可用的選項並定期練習非常重要。</li><li>• 當壓力讓我們無法喘息時，它可能會影響我們的身心健康。如果開始出現這種情況，我們應向家人或其他值得信賴的成人尋求更多支援。</li></ul>
如何幫助朋友——在照顧自己的同時為他人尋求支援	<ul style="list-style-type: none"><li>• 在支援朋友時，我們可以發揮重要的作用。有時我們也需要其他人的協助。我們不必獨自應對對朋友的擔憂。</li><li>• 如果朋友或其他任何人的安全受到威脅，我們要立即尋求支援，即使朋友要求我們不要聲張。</li><li>• 在我們幫助朋友時，優先考慮自己的心理健康也無可厚非。我們的心理健康也很重要。</li></ul>

## 我可以怎樣支援孩子的學習？

### 與您的孩子一起練習並示範正向的心理健康策略

當您的孩子透過心理健康素養課程模組學習時，這是一個很好的機會在家中促進心理健康。您可以鼓勵孩子告訴您他們在學校學到的想法，然後一齊練習這些策略（例如呼吸策略、伸展運動、享受大自然、一齊玩遊戲、參與文化或信仰活動等）。您還可以向孩子示範如何使用策略來照顧自己的心理健康。提升正向心理健康意識的方法有很多，每日一起練習有助養成延續終生的健康習慣。

## 在家中繼續對話

隨著孩子在課堂上學習，您可以在家中繼續討論，強化學習效果，開啟對話的方式有：

- 你學到了什麼有趣或有用的內容？
- 你學到了哪些有助於照顧心理健康的策略？
- 為了讓你能夠更輕鬆地談論心理健康問題，我應該怎麼做？

## 繼續學習

調查顯示，學生希望家長／監護人對心理健康有所了解，以便能夠為他們的身心健康提供支援，尤其是當他們遇到心理健康問題時。尋找可靠的資訊來源以進一步了解心理健康。

## 您知道嗎？

1. 全省各地的學生都表示，他們想進一步了解心理健康和精神疾病，並且想在學校學習這些知識。
2. 安大略省所有教育局均設有負責心理健康的心理健康主管和學監，以支援學生的心理健康。您可以在每個教育局的網站上找到有關心理健康策略的更多資訊。
3. 連結感和歸屬感有助預防物質使用問題。孩子的學校可以提供機會，讓您透過小組和活動感受到自己是團隊的一部分。
4. 心理健康事關我們所有人！心理健康被定義為一種幸福狀態，包括一系列思想、感受及行為。心理健康影響我們應對壓力、與人相處、作出選擇的方式。它是我們整體健康的一部分，左右著我們享受生活的能力。
5. 精神疾病是由合格的專業人士診斷出的病症。精神疾病影響我們的思想、感受、行為和整體福祉。它會妨礙我們完成想做和需要做的事情，並會影響我們享受生活的能力。有了所需的支援，精神疾病患者可以擁有良好的心理健康狀態。
6. 有時我們可能認為幸福是更好的情緒。但許多不同的感受都是健康且重要的，有助於我們理解人生中正在發生的一切。
7. 練習管理壓力的策略有助於我們感覺舒適，讓我們在有需要時作好準備。積極練習可以讓我們更加胸有成竹，讓策略更有可能在最需要的時候發揮作用。

## 了解心理健康問題的跡象

七年級及八年級學生心理健康素養課程模組旨在幫助每個學生茁壯成長。然而，即使有這種課程以及來自家庭和學校的良好支援，一些學生仍然會在心理健康方面遇到挑戰。因此，家長／監護人必須意識到心理健康問題出現或加劇的跡象，以便在必要時採取行動。及早發現問題並提供關心與支援可以防止困境惡化，並有助於確保青少年獲得茁壯成長所需的協助。

可能表示青少年正在經歷心理健康問題的跡象有很多。您最了解自己的孩子，當他們的日常行為模式改變時，您也最容易注意到。以下是一些需要注意的常見跡象。

- 更加易怒或陷入痛苦
- 經常煩躁
- 擔憂和恐慌的情緒增加
- 不願上學
- 躲避朋友、家人和以前喜歡的活動
- 更多叛逆行為和衝突
- 使用藥物和／或飲酒
- 持續貶低自己
- 成績下滑、完成任務的動力不足
- 飲食和睡眠習慣發生變化
- 經常談論死亡和臨終

**如果您得知孩子有自殺或傷害他人的想法，請立即聯絡緊急支援，尋求協助。**

如果您在孩子身上發現其中一些跡象，請注意您觀察到的行為和情緒的強度、頻率及影響。

- 這些行為和情緒是否不符合孩子的性格？
- 它們是否會對孩子享受日常生活的能力、他們的朋友或我們的家庭產生負面影響？
- 它們是否會妨礙孩子的學業進展？
- 這些令人擔憂的行為是否出現得更加頻繁？
- 這些行為或情緒是否比平常更為強烈？
- 根據不同的情況，它們的持續時間是否比預期要長？

請注意，注意到某些變化並不一定意味著孩子有心理健康問題或疾病。最好深入了解，然後將您的觀察告訴能夠為您提供支援的人。

## 身邊的支援

制定個人計畫，知曉您可以求助的人，以及如果您發現孩子遇到心理健康問題，他們的學校有什麼樣的流程。記住，您並不孤單！有許多支援、服務和人士就在身邊，可以協助您支援孩子。

孩子學校的支援：	社區中的支援：	緊急支援示例：
<p>班級導師、校長、特殊資源教師、輔導員、兒童及青少年工作者、社工等。</p> <p>製作自己的聯絡名單：</p>	<p>姑姑阿姨、叔叔舅舅、長輩、祖輩、照顧者、友誼中心、社區機構、教堂、清真寺、社區中心等。</p> <p>製作自己的聯絡名單：</p>	<p><b>黑人青少年幫助熱線 Black Youth Helpline</b> 致電：416-285-9944 或 免費電話：1-833-294-8650</p> <p><b>ConnexOntario 幫助熱線</b> 免費電話：1-866-531-2600</p> <p><b>兒童幫助電話 Kids Help Phone</b> 免費電話：1-800-668-6868</p> <p><b>當地急症室</b> 9-1-1</p> <p>製作自己的聯絡名單：</p>

**從孩子的學校獲得支援的流程是：**

與孩子的班級導師、管理人員或與您放心的學校工作人員交談並分享您的擔憂，探索您的孩子可以獲得哪些支援服務以及獲取支援的步驟。

**在此處寫下學校的流程：**

**您理應獲得所尋求的支援。不要放棄——有人能夠支援孩子，他們會讓您知道您並不孤單。**

## 您的心理健康也很重要！

如果您覺得自己需要心理健康支援，請聯絡您的家庭醫生，或：

- [Connex Ontario](#) | 致電 1-866-531-2600 獲取心理健康及成癮問題治療服務
- [Wellness Together Canada](#) | 致電 1-866-585-0445 獲取全天候諮詢服務
- [Ontario 211](#) | 致電或發送簡訊至 2-1-1 轉接您所需的社區及社會服務
- [Crisis Text Line](#) | 編寫簡訊 HOME 發送至 741741，獲取適合各年齡段人士的全天候全國服務

如果您遇到心理健康危機，請立即前往當地醫院的急症室或撥打 911（在您認為安全的情況下）。如果您選擇撥打 911，您可以要求指派一位了解您文化的心理健康專家（如有）。