

# 支持孩子的心理健康： 心理健康與心理健康素養

**Supporting your Child's Mental Wellness:  
Mental Health & Mental Health Literacy**

## 認識心理健康

心理健康是整體健康的一部分，不僅僅是有無精神疾病的區別。心理健康可以被定義為「**一種身心安適的狀態**，讓我們能夠**有意義地生活與工作**、維持良好的人際關係，同時能**適應和應對日常生活的壓力**。」

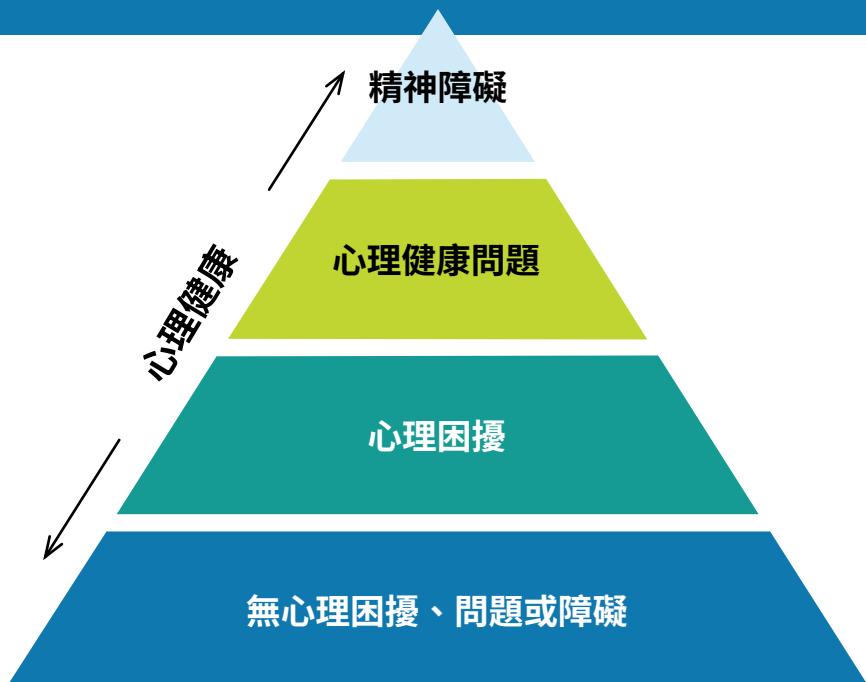
不同文化對心理健康有著各自的理解與詮釋方式。

有些原住民認為，身心靈健康應在**心理**、**靈性**、**情緒**與**身體健康**各方面之間取得平衡。

一個人即使被診斷出有精神疾病，仍可能擁有良好的心理健康狀態。心理健康不佳並不一定代表有精神疾病；反之，即使確診精神疾病，心理健康狀態也可能非常良好。



心理健康素養的其中一環，是了解用來描述各種心理健康狀態的詞彙。這些心理健康狀態可能單獨存在，也可能同時出現：



**精神障礙**是指經過專業診斷確認，並須由醫療專業人員治療的心理健康狀況（例如：焦慮症）。

- 請參閱第 6 頁，以了解您可以為孩子申請的心理健康服務

資料來源：[mentalhealthliteracy.org](https://www.mentalhealthliteracy.org)

當一個人面對重大壓力而難以適應時，就可能會出現**心理健康問題**。此時可能需要諮詢輔導或其他形式的支持（例如面對家庭分離）。

- 請參閱第 5 頁的資訊，以了解何時該為孩子尋求進一步的協助

**心理困擾**是指在面對日常生活壓力時常見的短期情緒反應（例如考試不及格）。

- 當壓力開始對您產生負面影響時，可以參考卑詩省兒童醫院 (BC Children's Hospital) 的 Kelty 心理健康資源中心所提供的**放鬆技巧與正向思考方法**來調適自己



**無心理困擾、問題或障礙**指的是一種內心安定、情緒穩定、能夠應對各種挑戰，並享受日常生活的狀態。

- 您可以透過建立**健康的生活習慣**和從事能讓全家感到愉悅的活動，來支持孩子維持這樣的心理狀態。





在認識各種心理健康狀態時，請注意以下幾點：

- **使用適當的詞彙來描述情緒與經驗。**  
例如，與其說「我有焦慮症」，更合適的說法是「我感到焦慮、壓力大或緊張」。
- **了解「心理困擾」、「心理健康問題」和「精神障礙」之間的差異。**

### 心理健康素養是指：

- 了解如何培養並維持良好的心理健康
- 減少對精神疾病抱持負面態度
- 認識精神障礙及其治療方式
- 知道如何為自己與孩子尋求適當的協助

### 您知道嗎？

心理健康素養已納入卑詩省的體育與健康教育課程中。若您想進一步了解學校如何推動心理健康素養教育，建議您主動與孩子的學校聯繫，以了解他們目前的相關計劃或課程。

# 全家一起談論心理健康

「其實只要願意和孩子聊天，就是很好的開始。您不需要知道所有的答案——只要願意傾聽，保持開放、好奇和同理的態度，這才是最重要的。」——卑詩省兒童醫院 Kelty 心理健康資源中心。[該如何開始呢？](#)

試著把心理健康當作**日常話題**。聊到相關話題時保持平靜與耐性。

**選擇合適的時機和地點聊天**（例如處在安全放鬆的環境中時、散步時，或一起做某件事時）。

**使用日常的語言來表達您所觀察到的變化。**避免將這些變化貼上心理健康症狀的標籤。

保持**好奇心和同理心**。讓孩子知道您只是想要了解他們的感受。

**認真聆聽並試著理解**您或孩子察覺到的變化背後的可能原因。

您也可以詢問孩子**希望接下來怎麼做**，或覺得自己**需要什麼樣的幫助**，藉此引導孩子學習解決問題。

如需更多靈感與建議，可以參考 FamilySmart 由年輕人建立的資源，分享他們在面對困難時，最希望從家人那裡聽到的支持與話語。



# 如何提升全家人的心靈健康？

有些影響心靈健康的因素並非個人所能控制，例如我們與生俱來的身體狀況、特定的人際關係、部分生活經歷（如遭受歧視）、某些生活條件（如社區的安全性），以及影響日常生活的整體制度或結構（如經濟）。

然而，家庭仍然可以透過一些方式來提升並支持彼此間的身心健康，包括鼓勵每位家庭成員表達自己的感受。

## 心靈健康問題和精神障礙有哪些徵兆及症狀？ 什麼情況下我該為孩子尋求進一步的協助？

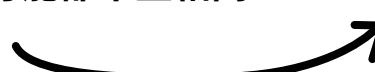
您是最了解自己孩子的人，通常最能判斷孩子是否正處於困境。

請相信您的直覺。若您發現孩子的行為有異狀，請多加留意與關懷。

觀察孩子是否有行為、情緒或人際關係上的變化。以下是一些可能需要留意的行為範例：

- 出現睡眠問題
- 飲食習慣改變
- 長期感到情緒低落
- 情緒起伏大
- 感到焦慮不安
- 拒絕上學或在校表現明顯退步
- 不願出門或不再參與原本喜歡的活動
- 與朋友／家人的關係出現問題

心靈健康問題與精神障礙會影響一個人的思考方式、情緒反應和行為表現。  
這些情況有許多不同的徵兆與症狀，且每個人表現出來的方式可能都不盡相同。  
若欲了解更多，請瀏覽 Kelty 心靈健康資源中心的[相關網頁](#)。



# 家庭心理健康支援

您可以透過多種管道尋求心理健康方面的資源與支持，例如學校的輔導老師。

- 諮詢家庭醫生、前往免預約診所，或尋求心理健康醫療專業人員的協助。
- 諮詢有相似經驗的同儕支持員。Family Smart 和 Kelty 心理健康資源中心專為照顧 0 至 24 歲兒童及青少年的家長／照顧者提供支持，而 Foundry 則為照顧 12 至 24 歲青少年的父母／照顧者提供協助。

如果您的孩子面臨心理健康或藥物使用危機，請立即採取以下行動：

- 撥打 911 或將孩子送至最近的急診室
- 撥打 310-6789 尋求心理健康支援
- 撥打 988 全國自殺防治專線
- 兒童協助專線 (1-800-668-6868)
- KUU-US 原住民危機支援專線：1-800-588-8717

若欲了解更多有關尋求立即協助的資訊，  
請參考此頁。



支持孩子的心理健康並不容易。  
您可以透過以下方式照顧好自己的心理健康：

- 練習照顧自己的身心狀況
- 適時尋求協助
- 與親友建立互助支持網路

