

家庭資源

# 用語 很重要!

了解精神健康與使用致癮物：  
家庭和學校社群資源



Ministry of  
Education and  
Child Care

**erase** | EXPECT RESPECT &  
A SAFE EDUCATION

這份資源旨在幫助學齡兒童(5至11歲)和青少年(12至18歲)的家長、監護人及照顧者,認識精神健康與使用致癮物方面的常見用語和概念。

您可以一口氣讀完本指南,或者逐個部分閱讀。這些部分是:

- [定義和了解精神健康與使用致癮物](#) [7至9分鐘]
- [家庭和學校為精神健康和福祉共同努力](#) [5至7分鐘]
- [在精神健康和福祉方面支持孩子或青少年子女](#) [3至5分鐘]

這份資源是由卑詩教育及兒童保育廳(B.C. Ministry of Education and Child Care)與卑詩兒童醫院凱爾蒂精神健康中心(BC Children's Kelty Mental Health Resource Centre)聯合制作。很多人投入了制作,包括家長、監護人及照顧者。本項目得到一個由本省教育、精神健康和公共衛生伙伴組成的顧問委員會指導。

卑詩教育及兒童保育廳辦事處是位於說ləkʷəŋən語的Xwepsum和Songhees等民族的領土,並且是在xʷməθkʷəy̓əm (Musqueam)、Sḵw̓x̓wú7mesh (Squamish)及səlilwətaɣ (Tsleil-Waututh)等民族的領土上。卑詩兒童醫院是位於xʷməθkʷəy̓əm (Musqueam)、Sḵw̓x̓wú7mesh (Squamish)及səlilwətaɣ (Tsleil-Waututh)等民族的領土上。

參與制作和審閱本指南的人士,確認他們是在卑詩省各地的第一民族的土地上工作,並對於能在他們土地上進行工作,十分感激。



[大約閱讀時間:15至20分鐘]

## 背景

精神健康是每個人的整體健康的其中一部分。它影響我們每天感覺如何和做什麼。就像我們照顧自己的身體一樣, 我們也能夠照顧自己的精神。您在支持孩子的精神健康和福祉方面, 肩負重任。本指南將會幫助您認識精神健康, 以及它如何影響您的孩子或青少年子女。它包括有關如有需要可到何處求助的資訊。<sup>1</sup>

教師和學校其他工作人員該認識精神健康與使用致癮物, 好讓他們能夠支持校內的兒童和青少年。[Language Matters! An Introductory Guide for Understanding Mental Health and Substance Use: A Resource for Educators and School Communities](#) (用語很重要! 了解精神健康與使用致癮物引導指南: 教育工作者和學校社群資源) 是一份對教育工作者很有用的資源。我們全都必須能夠以一種準確、包容和尊重的方式來談論精神健康。



<sup>1</sup> 本指南將會涵蓋有些人或會認為難以讀得懂的主題, 例如自殘和自殺。您如需要即時支援, 可致電或發短訊至988, 聯絡全國自殺危機求助熱線 (National Suicide Crisis Helpline)。

## 定義和了解 精神健康與 使用致癮物

認識精神健康與使用致癮物，並知道如何談論這個問題，這是很重要的。這方面的知識將有助您在孩子經歷人生的起起伏伏時，能理解和支持他們。

這個部分談及：

- 精神健康與使用致癮物
- 是什麼影響我們的精神健康和福祉
- 精神疾病可如何影響兒童和青少年

### 何謂精神健康？

我們每個人看待精神健康的方式或會不一樣，並可能取決於很多事情。這方面可能會包括我們本身的文化和社群如何理解和談及精神健康。我們的理解也受到我們的經歷影響。對某些人來說，談論精神健康可能會有輕而易舉和自然的感覺。其他人可能會感到緊張、尷尬或甚至恐懼。我們有些人可能會用不同的字眼來描述精神健康和疾病，或者對使用致癮物有不同意見。

精神健康<sup>2</sup>可以被定義為一種福祉狀態，在這種狀態下我們能夠有意義地生活和工作、有健康的人際關係，以及應付生活的日常壓力。

我們的大腦會與我們周圍的環境發生相互作用，而我們的精神健康狀態<sup>3</sup>可能改變，視乎在我們生活中所發生的事情。我們所有人偶爾都會受到精神健康欠佳所困擾。

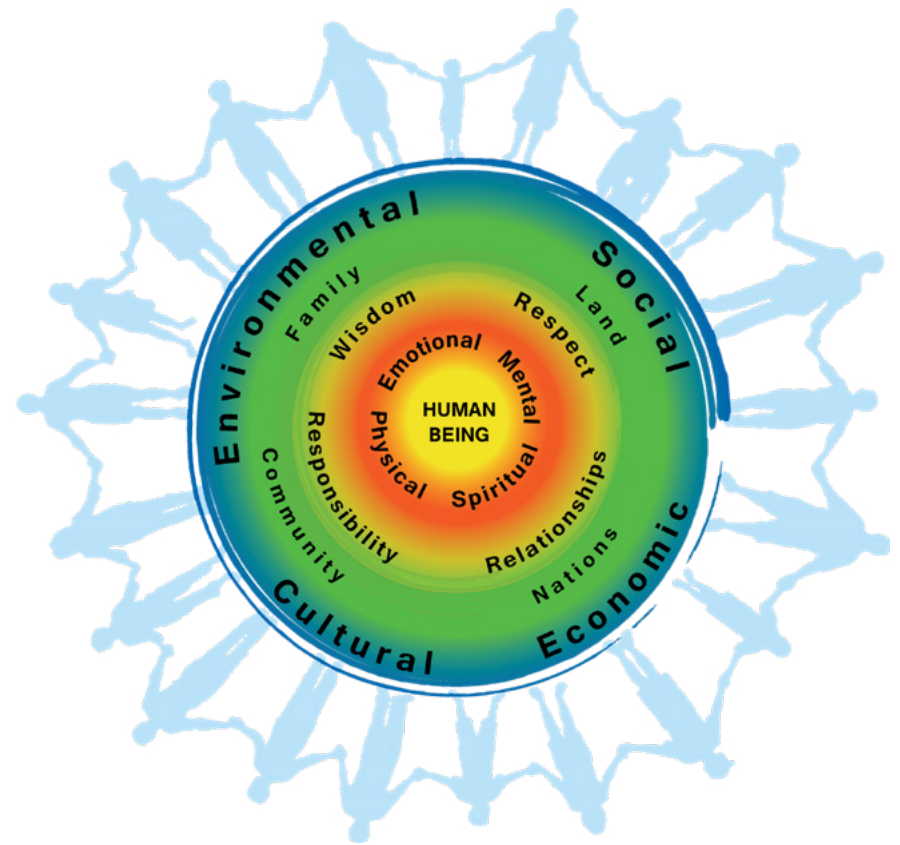
2 如何提及精神健康的一些常見例子：良好的精神健康、正面的精神健康、精神安康、福祉。

3 [Mental Health Literacy Pyramid \(精神健康素養金字塔\)](#) 是描述精神健康的各種狀態及可能會需要什麼程度的支援的一種方法。

原住民觀點採用一種全人手法來處理安康問題。第一民族衛生局 (First Nations Health Authority) 的 *First Nations Perspective on Health and Wellness* (第一民族的健康和安康觀點) 對了解是什麼支持我們的福祉, 提供了有用的方法。這種全人手法包括我們的精神、情緒、身體和靈性健康, 其目標是要在這些方面之間找到平衡, 並視它們為有連繫的。

這種對安康的看法包括:

- 維護和支持某些價值觀(例如尊重和責任)
- 與人(家人、社群)和地方(土地)建立穩固的關係
- 知道在我們更廣大社會中的事情會影響我們的健康(經濟、我們環境、文化)



來源: [BC First Nations Health Authority \(卑詩第一民族衛生局\)](#)

## 何謂使用致癮物?

使用致癮物是指使用那些會讓我們產生與平常不一樣的想法、感覺和行為的致癮物。這方面包括使用酒精、尼古丁、咖啡因、處方藥物和毒品。有很多類致癮物以及有很多原因某人可能會使用這些致癮物。青少年在成長期間想要有新體驗, 想嘗試酒精或大麻等致癮物, 這是很常見的。青少年有使用致癮物, 並不代表他們就會繼續發展至罹患使用致癮物障礙症。不過, 兒童和青少年更易受到各種致癮物的影響, 因為他們的身體和大腦仍在發育中。知道使用致癮物有什麼影響, 才可作出有關自己的健康的知情決定, 這是很重要的。

使用致癮物可以用具備了不同階段的好處和傷害的 spectrum (層次) 來看待, 包括: 不使用、善用、低風險使用、高風險使用及上癮 (使用致癮物障礙症)。



知多點有關:

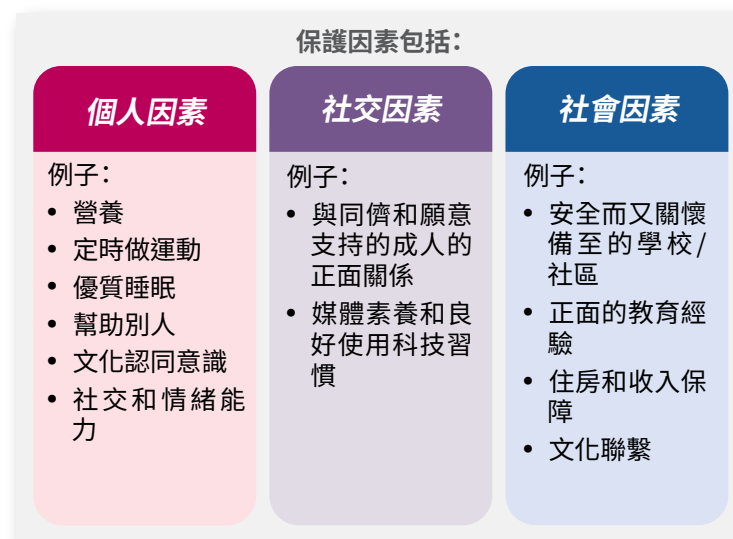
- [Substance Use & Youth \(使用致癮物與青少年\)](#)
- [Mental Health and Substance Use \(精神健康與使用致癮物\)](#)

## 為何認識精神健康與使用致癮物是重要的?

我們對精神健康與使用致癮物以及我們的生活環境如何起作用的認識越多, 我們就能夠做得越多, 去發展福祉和預防或處理精神疾病。認識精神健康與使用致癮物, 可以使家庭關係更穩固, 也可有助營造一個安全而又具支持性的環境。

認識精神健康與使用致癮物, 有助我們了解如何:

1. 支持保護因素, 從而**提高精神福祉**。保護因素會促成良好的精神健康, 並防範精神疾病和使用致癮物所帶來的傷害。



2. 與孩子或青少年子女進行坦誠、親切的對話，談談他們的感受、壓力和選擇。
3. **指導並支持**孩子或青少年子女管理情緒、應付挑戰及作出安全的決定。
4. **及早辨識出問題並求助**。兒童或青少年在行為或感受方面的變化，有時候可能顯示有精神疾病或使用致癮物憂慮。
5. **以健康的行為作為模範**。照顧自己的精神、情緒、身體和靈性健康，有需要時就求助。
6. **了解及預防使用致癮物所帶來的傷害**。認識使用致癮物這個問題，與孩子進行坦誠的對話，及幫助他們培養出這方面的知識。提高整體健康和福祉，可減低**使用致癮物帶來傷害的風險**。
7. **減低精神疾病方面的污名**<sup>4</sup>。使用清晰而且尊重人的用語。這樣做可以減少兒童或成人或會感受到的羞愧、恐懼或不安，並也會讓兒童明白如何親切對待其他在苦苦掙扎的人。

<sup>4</sup> 個別人士的特點所附帶的負面想法，而這些可能導致對某人有不同的想法和看待(例如：歧視、排斥)。

8. **幫助孩子建立與其他值得信任的成人之間的關係**。與值得信任和願意支持的成人(例如親戚、老師和教練)的聯繫及歸屬感，是精神健康方面的重要保護因素。

## 精神病是怎樣的？

精神健康和精神疾病<sup>5</sup>是兩回事，但有時會有共同之處。精神疾病是指某人患了會影響他的行為、想法和感受的精神障礙這種情況。精神障礙可以由醫生、精神科醫生、心理學家和護理診斷師診斷出。精神疾病和精神健康一樣，可能改變。精神疾病患者仍可能精神健康良好並享有福祉。有些並非確診患了精神疾病的人，也可能精神健康欠佳，並需要幫助和支援。

<sup>5</sup> 精神疾病是個通用術語，用來描述各種各樣可診斷的精神障礙。



## 會影響兒童和青少年的常見精神障礙的一些例子是什麼?



**焦慮障礙**是指對社交場合有強烈和持續的恐懼、出現驚恐發作或經常憂慮這些情況。**社交焦慮 (Social Anxiety)** 是一個例子。



**情緒病**是指長期感到傷心、絕望或不願參與平常的活動。**重度憂鬱症 (Major Depressive Disorder)** 是一個例子。



**飲食失調**涉及不正常飲食行為, 但未必結合了體型和體重方面的憂慮。**神經性厭食症 (Anorexia Nervosa)** 是一個例子。



**行為障礙**是指有持續、好爭辯及搗亂的行為這種情況。**對立反抗症 (Oppositional Defiant Disorder)** 是一個例子。

我們描述某個有精神障礙的人時，很多時會有建議使用強調人的用語，來區分相關障礙和那個人。舉例來說，“**對立反抗症患者**”或“**抑鬱症患者**”。

## 神經發育障礙是怎樣的?

神經發育障礙可能在不同程度上影響人在學業、工作或社交等方面的表現。一些神經發育障礙的例子包括自閉症譜系障礙、習慣性抽搐及妥瑞氏症 (Tourette syndrome)。



知多點有關:

- [Mental Health & Neurodevelopmental Challenges](#) (精神健康與神經發育障礙問題)

## 自殘行為是怎樣的?

有些經歷在聽聞或談及之時,可能讓人感到難受。以下是年輕人可能會有的兩種有問題行為。

- **自我傷害**是指某人蓄意傷害自己而無意了結自己的生命這種情況。這是應付艱難處境及強烈情緒或壓力的一種方法。如有小孩或青少年自殘,要保持鎮定及避免流露出羞愧、內疚或挑剔的態度,這是很重要的。自殘的人可從關心他們的福祉的人那裏得到幫助。如果他們受了重傷,這方面的幫助可能包括精神健康專業人員提供的協助,以及醫治。
- **想到自殺**。在大部分情況下,有自殺念頭並不是關乎一心尋死;它是關乎想要終止痛苦。與別人談及自殺,並不會造成或強化自殺念頭,或者導致那個人付諸實行。相反,這樣做可幫助那個人感到沒那麼孤立無援。



知多點有關:

- [Self-injury \(自我傷害\)](#)
- [Suicide \(自殺\)](#)

## 有什麼因素影響我們的精神健康?

我們的精神健康受到我們的大腦與我們周圍的環境之間的複雜相互作用所影響。使用致癮物及其風險或傷害的程度,也取決於各種各樣的生物、心理和社會因素。

### 影響健康的社會因素



改篇自: [Comox Valley Community Health Network](#)  
(高莫斯谷社區衛生網絡)



種族主義、歧視和貧窮等經歷，會影響精神健康和精神疾病。這些經歷也可能使人更難取得協助。保護因素，例如在家中、在學校或在我們的社區內的具支持性關係，可有助緩衝這些具挑戰性的經歷。

認識精神疾病可能不容易，而支持受到精神疾病影響的孩子兒童或青少年，可能使人不知所措。要知道在設法幫忙方面，您不是孤立無援的。在學校社群裏有人和地方是您可以獲取更多訊息和取得支援。



## 家庭和學校 為精神健康和 福祉共同努力

學校社群的每一員都有責任支持學生的精神健康。

學校職員和教育工作者：



為學生提供安全、具包容性的空間，去建立技能，以及與朋友、其他學生和成人的關係，這些關係有助他們保持健康和有韌性



幫助學生了解精神健康及如何成長和保持福祉



教導有關精神障礙和使用致癮物，這樣做有助減低污名



可能會察覺到學生的行為方面有改變，及幫助學生和家人找出並使用學校或社區內的支援

## 何謂促進精神健康，以及為何學校這樣做是重要的？

促進精神健康有助增強支持良好精神健康的保護因素。這種做法有助防範精神疾病和使用致癮物的傷害。促進精神健康是一種重要方法，去使學校社群成為每個學生及其家人都能夠覺得安全、受歡迎、獲得關心和有歸屬感的一個地方。這些感覺支持精神健康和福祉，並且對那些因為差異和殘障而要面對種族主義等困難或受到惡劣或不公平對待的家庭，尤為重要。



### 每個人都不一樣!

學校採用這樣的一種做法：承認每個人都是獨特的，包含了他是怎樣的一個人以及他曾有什麼經歷。這被稱為交叉性。學校建立認知及頌揚不同的家庭結構、認同、文化習俗、目標或學習風格。

**學校能夠為每個人營造  
支持精神健康和福祉的具包容性環境。**

## 學校如何支持精神健康?

**保健體育 (PHE) 課程**包括聚焦於整體福祉,以及與身體、智力、精神和社交等方面的健康的聯繫。除了身體素養之外,PHE課程還包括與身體和精神健康有關的重要課題,例如建立正面的關係、健康而且積極的生活、使用致癮物教育,以及如何合力影響福祉。

學校遵從教育及兒童保育廳提供的[Mental Health in Schools Strategy \(學校內精神健康策略\)](#)。這意味著促進精神健康是在教育系統所有方面的範圍之內,包括文化、領導質素、課程和學習環境。學校促進精神健康的一些方法是:

- 社交情緒學習
- 精神健康素養
- 創傷知情實務

**社交情緒學習**是卑詩省幼稚園至12年級課程的核心能力的一個關鍵部分。它有助學生培養達到以下目標的知識、技能和態度:

- ✓ 辨識出他們的優點和價值觀,並建立一種正面的自我意識
- ✓ 管理情緒及達成個人和集體目標
- ✓ 感覺和顯示對其他人的同理心
- ✓ 建立和維持具支持性的關係
- ✓ 作出負責任和關愛的決定

我們通過以下做法來建立**精神健康素養**:

- ✓ 學習如何擁有和保持良好的精神健康
- ✓ 了解**精神健康的不同階段**(精神困擾、精神健康毛病及精神障礙)
- ✓ 建立對精神障礙的理解
- ✓ 知道有需要時可如何取得協助
- ✓ 減少精神疾病這個主題方面的污名

談論精神健康的不同階段時,必須使用準確的術語來描述心境和情緒,這是很重要的。  
舉例來說,“覺得傷心或悶悶不樂”  
而不是“我感到抑鬱”。

**創傷知情實務**辨識出創傷的短期和長期影響。當校內的成人明白創傷如何影響學生的行為和學習時,他們可與家庭攜手合作,制訂策略來支持所有學生的福祉。

創傷知情實務可有助:

- ✓ 建立一個安全、富有同情心並且信任的環境
- ✓ 增加學生的自主權
- ✓ 避免再度創傷
- ✓ 建立與別人的關係
- ✓ 培養優點和技能

**創傷是一種由緊張的經歷所造成的深度情緒傷害。**

它可能是直接感受到的,或者是世世代代流傳下來的(代際創傷)。它可能會導致精神和身體健康毛病,包括使用致癮物所帶來的傷害。創傷或會以焦慮、憤怒、沉

默寡言或難以集中注意力等方式呈現出來。

它可能使成人、兒童和青少年難以感到安全、學習或工作。當我們認識到有創傷並小心應對時,這會有助重建信任、安全和聯繫,並也會支持康復和福祉。

## 如有關於孩子的精神健康或使用致癮物的問題或憂慮,我該找誰人傾談,或者我可以怎樣做??

要判斷孩子是否在苦苦掙扎,您往往是最合的適人選。如果您察覺到孩子的行為、心境或人際關係有異樣,就要查根究底。以下是取得支援的一些方法。



**在學校:**首先找孩子信任的學校職員談談。這可能是孩子的其中一位老師或校長。很多學校也可能會有輔導員。他們可幫助指示您和孩子去取得所需的支援。

- 學校輔導員<sup>6</sup>可與您傾談精神健康問題以及關於孩子您可能會有的確切憂慮。小孩或青少年與學校輔導員之間的談話是保密的<sup>7</sup>,除非該名小孩或青少年同意讓您得知訊息。

6 學校輔導員向學生及其家人提供支援和資訊。他們可提供個人輔導、學業指導,及職業生涯訊息,以幫助學生在學業及其他方面取得成功。

7 保密性有些例外情況,例如在學生揚言可能對自己或別人造成嚴重傷害的情況下;如果學生是受到傷害或虐待;或者在法院下令索取這些訊息的情況下。

- 學校輔導員可協助老師找到在課室內支持孩子的學習和福祉的方法。
- 如有精神健康方面的需要在影響孩子在校內表現, 學校輔導員或老師可諮詢專責的學校職員。
- 學校職員可與您和您的孩子或青少年子女合作, 找出並讓您聯繫合適的支援。舉例來說, 他們可轉介您去社區機構, 例如Foundry、綜合兒童及青少年團隊(Integrated Child and Youth Teams)、兒童及青少年精神健康診所(Child and Youth Mental Health clinics), 或者社區內的輔導治療。
- 如果小孩或青少年確診了精神障礙, 在學校需要支援, 可以制訂學生支援計劃(Student Support Plan)或個人教育計劃(Individual Education Plan)。



**在社區內:**很多醫療專業人員能夠幫助人了解和支援兒童和青少年的精神健康和福祉。有些專業人員(醫生、精神科醫生、臨床心理學家、護理診斷師)能夠作出精神障礙的診斷。診斷可幫助您和孩子在社區內取得必要的支援。

其他醫護人員(社工、精神健康輔導員、護士)能夠提供有幫助的服務和項目。您的社區內可能會有人能夠提供精神福祉方面的支援, 例如文化知識守護者、社區輔導員及信仰領袖。原住民學生及其家人與當地的民族或社群聯繫, 以尋求資源和支持, 也可能會有幫助。



知多點有關:

- [Getting Started: Where to Start When Looking for Support \(踏出第一步: 尋找支援時從何處開始\)](#)
- [Mental Health and Wellness Supports for Indigenous Families \(原住民家庭的精神健康和福祉支援\)](#)

您可以通過認識學校和社群如何支援精神健康, 來發掘關懷網絡並加以利用。有很多資源能夠幫助為我們自己和我們的子女建立福祉。

## 在精神健康和福祉方面支持孩子或青少年子女

作為家長和有愛心的成人, 您的直覺、觀察和培養與孩子的關係, 對支持他們的精神健和福祉很重要。

### 我可以做什麼來支持孩子或青少年子女的精神健康和福祉?



經常**表達您對他們的愛和關切**。感覺到被愛是兒童的福祉的一個重要部分 — 它為他們帶來安全感, 可幫助他們應付困難。



**聚焦於他們的優點**, 例如他們能夠做什麼、他們擅長於什麼或者他們取得了什麼成就。這樣做有助他們看見自己的優點和能力, 建立信心, 並幫助他們克服挑戰。



為他們的情緒營造一個安全的空間。有時候, 兒童或青少年有宏大的想法和強烈的感受, 他們需要別人支持來弄清楚。幫助他們感受和了解自己的情緒, 好讓他們能夠體驗事情最終會如何變得更好。



**建立他們的應對及解決問題技能**。他們感到焦慮或難以承受時, 幫助他們想出辦法來使自己平靜下來或要求得到支持。這些可能是正面的自我對話提示、使人寬慰的實物或使人平靜的活動。即使是最微小的行動, 也能減低無力感, 及幫助他們感到更有信心。



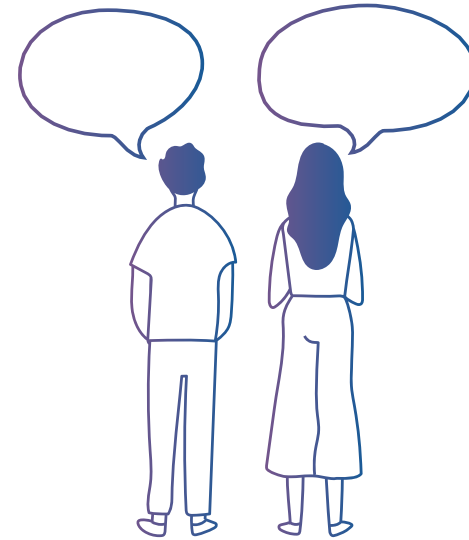
支持作為一個家庭的福祉的有幫助資源:

- [Healthy Living - Building the Foundations of Mental Wellness \(健康的生活 — 打好精神安康的基礎\)](#)
- [Mental Health and Substance Use \(精神健康與使用致癮物\)](#)

## 我如何與孩子/青少年子女談精神健康?

- 設法經常談論精神健康,好讓提出這個話題會有‘正常’的感覺及不會令人難堪或擔心。您可以將精神健康作為我們的福祉的另一部分來談論,就好像我們的身體健康一樣。我們吃什麼及如何走動可能影響我們的身體。同樣,我們的想法和我們周圍所發生的事情,可能影響我們的思想和心靈。
- 嘗試坦誠談論感受(您的、其他人的,甚至電影或書中人物的)。包括憂慮或傷心等令人難受的感受,作為日常對話的一部分。這有助兒童或青少年明白,各種各樣的感受是正常的。這會讓他們在苦苦掙扎時更容易分享他們自己的情緒。
- 當您們一起做某件事而不是趕時間(例如散步或做飯時),問他們腦海和心中所想的是什麼。您可以說:“您期待的一些事情是什麼?您擔心的一些事情是什麼?”

- 目標是要聆聽和理解發生在他們身上的是什麼。設法忍住,不要立即以您的觀點或解決辦法插嘴,不然的話,進一步的分享可能停頓下來。
- 問他們想做什麼或者認為需要什麼,以及您是否可以幫忙及如何幫忙。即使他們現在還未想做什麼事情也沒關係 — 能夠和您聊聊已經有幫助。



展開對話的其他有用資源:

- [Talking to Youth About Mental Health \(與青少年談論精神健康\)](#)
- [Have a conversation \(展開對話\)](#)

## 我如何照顧自己的精神健康和福祉?

養育孩子是有意義的,但也絕非易事,涉及不斷的決策、解決問題及管理孩子的情緒以及您自己的情緒。這會需要大量精神和情緒力量。



照顧您自己的精神健康是這麼重要,並且是育兒和照顧子女的一個必要部分。它可幫助您保持有耐性、以健康的方法來應付挑戰,以及營造一個平靜、具支持性的家庭環境。

通過照顧自己,您是支持孩子的福祉。您也是向他們顯示出,照顧他們自己的精神健康的重要性。



其他支持您的精神健康和福祉的有幫助資源:

- [Taking Care of Yourself \(照顧自己\)](#)
- [Building a Support Network and Community \(建立一個支援網絡和社群\)](#)

您也可以找卑詩兒童醫院 [Kelty Mental Health Resource Centre \(凱爾蒂精神健康中心\)](#) 或 [FamilySmart](#) 的同儕支援工作人員談談。

促進孩子的精神健康連同您自己的精神健康,是很重要的。當這樣做的時候,您是為整個家庭建立一個持久的精神健康和福祉的基礎。您不必十全十美 — 當您需要支持時,往往只是在場、關懷和願意伸出援手,都可能有很大影響。

## 結論

支持兒童和青少年的精神健康, 是需要家庭、學校和我們的社群共同努力的工作。

您的愛和理解有助建立孩子的精神健康和福祉。談論精神健康與使用致癮物, 並且以親切、尊重和包容的方式來談論, 會起很大作用 — 對您一家人、您孩子的學校及整個社區。只要同心合力, 我們就能夠創建一個正面而且具支持性的環境, 在其中所有兒童和家庭都感到受重視和能夠活得好。

