



# 精神健康與福祉方面的資源和支援

我們很高興您聯絡了兒童及青少年精神健康 (CYMH) 服務，尋求支援去處理精神健康與福祉方面的棘手問題。

本小冊子是為青少年及/或家長和照顧者而設，並著重介紹一些資訊、支援及資源，在您的人生路上幫助您。

## 目錄

- 2 全人 (整體) 健康
- 4 常見精神健康與福祉方面的棘手問題
- 8 使用致癮物
- 9 以原住民為中心的資源
- 9 聚焦於性小眾(LGBTQ2S+) 的資源
- 10 聚焦於多元文化的資源
- 11 聚焦於家長和照顧者的資源
- 15 如果您感到更糟糕或需要與人聯繫
- 15 如果您在危難中並需要即時協助



Ministry of  
Children and Family  
Development





## 全人（整體）健康

我們全都時常感受到身心連繫，我們的思想和情緒會影響我們的生理感覺、健康與福祉，反之亦然。

 凱爾蒂精神健康中心 (Kelty Mental Health) 解釋身心連繫，以及它對精神健康與福祉方面的棘手問題可能有什麼影響 [keltymentalhealth.ca/somatization](http://keltymentalhealth.ca/somatization)

如果您受到以下情況困擾：覺得無精打采、煩躁、傷心、善忘，或者任何其他有“不對勁”的感覺的情況，您可能想找醫生談談接受醫學檢測，看看是否有任何深層醫療狀況造成這些症狀。

此網頁可能會對準備去見醫生有幫助：

[heretohelp.bc.ca/infosheet/working-with-your-doctor-when-you-have-depression](http://heretohelp.bc.ca/infosheet/working-with-your-doctor-when-you-have-depression)

睡眠、我們的飲食、我們的活躍程度、我們與別人的聯繫及我們自己，全都會影響我們的精神健康與福祉，當我們受到困擾時，這些因素全都可能額外具挑戰性。

### 體能活動


 網站Foundry BC 積極生活101 [foundrybc.ca/articles/active-living/?return\\_page=11909](http://foundrybc.ca/articles/active-living/?return_page=11909)


 卑詩健康結連 (HealthLink BC) 提供青少年體能活動方面的主意  
[healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/age-and-stage/physical-activity-infants-children-and-youth-2](http://healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/age-and-stage/physical-activity-infants-children-and-youth-2)

### 均衡飲食


 第一民族衛生局 (First Nations Health Authority) 提供食得健康方面的小貼士、策略及資源  
[fnha.ca/wellness/wellness-for-first-nations/wellness-streams/eating-healthy](http://fnha.ca/wellness/wellness-for-first-nations/wellness-streams/eating-healthy)

 兒童求助熱線 (Kids Help Phone) 提供為身體添加能量的營養小貼士  
[kidshelpphone.ca/get-info/nutrition-tips-to-fuel-your-body](http://kidshelpphone.ca/get-info/nutrition-tips-to-fuel-your-body)

 網頁Kelty Eating Disorder為那些是或者認為自己可能有異常飲食行為或飲食失調的人，提供資訊、資源及支援 [keltyeatingdisorders.ca](http://keltyeatingdisorders.ca)


 有人可提供服務

 網上

 需要轉介

 視頻

 書本



 應用程式

 電話




## 聯繫和關係

-  兒童求助熱線 提供青少年與家長/照顧者進行艱難對話的指南  
[kidshelpphone.ca/get-info/how-can-i-talk-to-a-parent-caregiver-about-something](http://kidshelpphone.ca/get-info/how-can-i-talk-to-a-parent-caregiver-about-something)
-  網站**Smart Sex Resource** 提供有關性慾和性健康的資訊 [smartsexresource.com](http://smartsexresource.com)
-  卑詩中途之家協會 (BC Society of Transition Houses) 提供數碼工具包：支援遭受約會暴力的青少年  
[bcsth.ca/teendigitaldatingviolence](http://bcsth.ca/teendigitaldatingviolence)
-  網站**Foundry BC** 提供處理與家人、朋友及約會對象的關係的資訊和支援  
[foundrybc.ca/resource/relationships](http://foundrybc.ca/resource/relationships)
-    網站**Sex Sense** 提供免費、擁護選擇權、性積極、保密的性健康資源和轉介服務，時間為星期一至五上午9時至晚上9時。請致電1-800-739-7367或使用在以下網址的電郵表格 (email form) [optionsforsexualhealth.org/sex-sense](http://optionsforsexualhealth.org/sex-sense)



## 正念

-  “Leaves on a Stream” 這個視頻幫助您察覺自己的想法，然後學習放開  
[youtube.com/watch?v=r1C8hwj5LXw](http://youtube.com/watch?v=r1C8hwj5LXw)
-  卑詩健康結連提供以放鬆為目標的呼吸練習  
[www.healthlinkbc.ca/illnesses-conditions/rehabilitation-and-exercise/stress-management-breathing-exercises-relaxation](http://www.healthlinkbc.ca/illnesses-conditions/rehabilitation-and-exercise/stress-management-breathing-exercises-relaxation)
-  **MindShift CBT** 智能手機應用程式 [anxietycanada.com/resources/mindshift-cbt](http://anxietycanada.com/resources/mindshift-cbt)  
**Calm.com** 智能手機應用程式 [calm.com](http://calm.com)  
**Breathr** 智能手機應用程式 [keltymentalhealth.ca/breathr](http://keltymentalhealth.ca/breathr)

## 睡眠

-  加拿大焦慮症協會 (Anxiety Canada) 提供有關可如何睡得更好的小貼士  
[anxietycanada.com/sites/default/files/SleepHygiene.pdf](http://anxietycanada.com/sites/default/files/SleepHygiene.pdf)
-  兒童求助熱線 提供睡眠小貼士 [kidshelpphone.ca/get-info/all-night-get-better-sleep-these-tips](http://kidshelpphone.ca/get-info/all-night-get-better-sleep-these-tips)
-  網站**Here to Help** 提供有關如何改善睡眠的資訊，包括睡眠日記  
[heretohelp.bc.ca/wellness-module/wellness-module-6-getting-a-good-nights-sleep](http://heretohelp.bc.ca/wellness-module/wellness-module-6-getting-a-good-nights-sleep)

## 靈性福祉

-  兒童求助熱線備有關於藝術、家庭及靈性福祉的文章  
[kidshelpphone.ca/get-info/judy-cruz-anderson-on-art-family-spiritual-well-being](http://kidshelpphone.ca/get-info/judy-cruz-anderson-on-art-family-spiritual-well-being)
-  第一民族衛生局提供有關培養靈性的小貼士  
[fnha.ca/wellness/wellness-for-first-nations/wellness-streams/nurturing-spirit](http://fnha.ca/wellness/wellness-for-first-nations/wellness-streams/nurturing-spirit)



## 常見精神健康與福祉方面的棘手問題

當我們讀到感覺上是確證的並且是我們認同的資訊時，我們可能禁不住想嘗試自我診斷。想了解自己及取得所需的支援，未必一定需要有診斷。您必須與醫療及/或精神健康專業人員聯繫，商討您的想法、憂慮，以及找出什麼對您起作用。

### 焦慮

焦慮是正常以及人人都會經歷的，並且是我們的大腦和身體確保我們安全之道。當我們的大腦和身體在並無威脅的情況下告訴我們有威脅，焦慮就變成一個棘手問題。人可能通過覺得緊張、擔心或有壓力，以及通過身體感覺，來感受到焦慮。

▶ “**The Struggle Switch**” 這個由Dr. Russ Harris製作的視頻探討在難受的感覺出現時，我們心中的“搏鬥開關”(struggle switch)可如何打開，以及我們開始奮力掙扎並試圖將我們的感受拋諸腦後 [youtube.com/watch?v=rCp1l16GCXI](https://youtube.com/watch?v=rCp1l16GCXI)

🖥️ 加拿大焦慮症協會 提供資訊、資源、視頻、播客、課程及其他  
[anxietycanada.com](http://anxietycanada.com)

▶ “**How to make stress your friend**” 這個視頻探討如何將壓力視為正面的事物，以及聯繫別人作為減壓有什麼好處  
[ted.com/talks/kelly\\_mcgonigal\\_how\\_to\\_make\\_stress\\_your\\_friend](https://ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend)

👤 🖥️ **Y Mind**是個應對焦慮的項目，通過卑詩省各地許多個基督教青年會(YMCAs)提供(對象為13至18歲的青少年)  
[ymca.ca/search?q=y+mind+BC](http://ymca.ca/search?q=y+mind+BC)

👤 🖥️ 📱 📄 網站**Bounce Back**提供輔導(需要轉介)、網上學習單元及視頻(無需轉介)，幫助15歲及以上人士處理輕微至中度的焦慮和抑鬱、壓力，或憂慮 [bouncebackbc.ca](http://bouncebackbc.ca)

📲 **Stresslr** 智能手機應用程式 [kelymentalhealth.ca/info/stresslr](http://kelymentalhealth.ca/info/stresslr)

👤 有人可提供服務

🖥️ 網上

📄 需要轉介

▶ 視頻

📖 書本

📲 應用程式

📞 電話



## 抑鬱

人有時候會感到傷心或情緒低落，這是正常的。抑鬱是一種不會自行消退的非常低落的情緒，並會使您難以感到開心，或者享受您以前常常做的事情的樂趣，例如與別人共度時光或享受某種嗜好。抑鬱會影響我們的大腦、思想、感受、專注力，以及我們的身體，例如提不起勁、睡眠有問題、食慾不振及身體疼痛。

▶ “I Had a Black Dog, His Name was Depression” 這個視頻用了一隻鬱鬱不樂的狗作為隱喻，來描述應對抑鬱的經歷 [youtube.com/watch?v=XiCrniLQGYc](https://youtube.com/watch?v=XiCrniLQGYc)

🖥️ 網站 **Here to Help** 處理青少年的抑鬱問題  
[heretohelp.bc.ca/infosheet/for-youth-dealing-with-depression](https://heretohelp.bc.ca/infosheet/for-youth-dealing-with-depression)

🖥️📖 網頁 **Dealing with Depression** 裏面有為青少年提供抗抑鬱技巧的網站 [dwdonline.ca](https://dwdonline.ca)，以及可列印的練習冊，裏面有預防或克服抑鬱的資訊和應對技巧  
[www2.gov.bc.ca/assets/gov/health/managing-your-health/mental-health-substance-use/child-teen-mental-health/dealing\\_with\\_teen\\_depression\\_writable.pdf](https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/health/managing-your-health/mental-health-substance-use/child-teen-mental-health/dealing_with_teen_depression_writable.pdf)

👤🖥️📖📄 網站 **Bounce Back** 提供輔導（需要轉介）、網上學習單元及視頻（無需轉介），幫助15歲及以上人士處理輕微至中度的焦慮和抑鬱、壓力，或憂慮 [bouncebackbc.ca](https://bouncebackbc.ca)

👤 有人可提供服務

🖥️ 網上

📄 需要轉介

▶ 視頻




📖 書本

⬇️ 應用程式

☎️ 電話




## 神經多樣性

神經多樣性的意思是，我們全都是以獨特的方式來體驗、理解及與這個世界相處。神經多樣化的人是以未必符合社會或神經正常的預期的方式，來體驗、理解及與這個世界相處。有些人可能會在記憶、學習、語言和說話、行為、動作技能或大腦其他功能方面有困難，有些人就可能更易受到精神健康與福祉方面的棘手問題影響。專注力不足/過度活躍症 (ADHD)、自閉症譜系障礙 (ASD)、讀寫障礙 (Dyslexia)、胎兒酒精症候群 (FASD)、智障、感覺處理困難及妥瑞症 (Tourette's Syndrome)，全都是神經多樣化疾病的例子。

-  雜誌ADDitude Magazine裏面有為了支持家長處理和接納其孩子的神經多樣性而寫的文章 [additudemag.com/neurodivergent-diagnosis-accept-your-child](http://additudemag.com/neurodivergent-diagnosis-accept-your-child)
-  網站Understood.org提供資源和支援，好讓那些以不同方式學習和思考的人能夠蓬勃發展 — 在學業上、工作上，以及終其一生 [understood.org](http://understood.org)
-  兒童及家庭發展廳 (MCFD) 有支援需要的兒童及青少年 (CYSN) 計劃 設有資訊、各種項目以及能為兒童、青少年及其家長/照顧者提供支援的服務提供者 [www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/child-behaviour-development/support-needs](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/child-behaviour-development/support-needs)
-   卑詩自閉症評估網絡 (BC Autism Assessment Network)提供資訊、資源，將兒童、青少年及其家人與自閉症及複雜發展行為問題評估聯繫起來 [phsa.ca/our-services/programs-services/bc-autism-assessment-network](http://phsa.ca/our-services/programs-services/bc-autism-assessment-network)
-  成長中兒童中心 (Centre on the Developing Child) 提供活動指南，增強和鍛煉嬰兒至青少年期孩子的執行功能技巧 [developingchild.harvard.edu/resources/activities-guide-enhancing-and-practicing-executive-function-skills-with-children-from-infancy-to-adolescence](http://developingchild.harvard.edu/resources/activities-guide-enhancing-and-practicing-executive-function-skills-with-children-from-infancy-to-adolescence)

### 專注力不足/過度活躍症 (ADHD)

大部分人都會在某個時候很難集中精神或安靜地坐著。不過，ADHD可能以下列各方面的困難呈現出來：過度活躍和控制衝動；每時每刻都需要活動；舉動和說話不經思考；難以集中注意力、開始或完成任務及記住事情。


-  網站Here to Help提供有關兒童及青少年患了ADHD的資訊和資源 [heretohelp.bc.ca/infosheet/attention-deficit-hyperactivity-disorder-in-children-and-youth](http://heretohelp.bc.ca/infosheet/attention-deficit-hyperactivity-disorder-in-children-and-youth)
-  網站Understood.org提供有關ADHD及其他學習和思考差異的資訊和支援 [understood.org/en/articles/what-is-adhd](http://understood.org/en/articles/what-is-adhd)
-  雜誌ADDitude Magazine裏面有關於ADHD的文章、網絡研討會及資源 [additudemag.com](http://additudemag.com)


## 自殺傾向及非自殺性自殘

不論這些想法/行動是您自己的，還是您認識的某個人的，您可能都受到影響。您可能很難明白，為何您或您認識的某個人會有這些想法，而如果您擔心別人會有什麼反應，您會很難啟齒。非自殺性自我傷害（也稱為自殘）是指某個人對自己造成身體傷害但無意求死。有些自殘的人，但不是全部，也會有自殺的想法，而人是基於許多不同原因而自殘。如果您認識某個想自殺或自殘的人，您必須讓對方知道您是關心的，並且要不帶批判去聆聽。

 兒童求助熱線 裏面有關於自殺問題要知道的事情

[kidshelpphone.ca/get-info/suicide-important-things-to-know](http://kidshelpphone.ca/get-info/suicide-important-things-to-know)

 網站Foundry BC提供有關自我傷害的資訊和資源 [foundrybc.ca/resource/self-injury](http://foundrybc.ca/resource/self-injury)



 網站Here to Help提供有關自殘的資訊和資源 [heretohelp.bc.ca/infosheet/self-harm](http://heretohelp.bc.ca/infosheet/self-harm)




 網站Need2提供有關自殺問題的一般資訊 [need2.ca/get-educated/general-suicide-information](http://need2.ca/get-educated/general-suicide-information)



 Skin Pick 智能手機應用程式 [skinpick.com/app](http://skinpick.com/app)



Calm Harm 智能手機應用程式 [calmharm.co.uk](http://calmharm.co.uk)



### 如果您或您認識的某個人是在危難中，請致電：

  自殺熱線 (Suicide hotline) : 1-800-SUICIDE 或 1-800-784-2433 任何時間都可用

   兒童求助熱線請致電 1-800-668-6868或發短訊至686868，全天候取得保密支援；原住民青少年可發短訊“First Nations”（第一民族）、“Métis”（梅蒂人）或“Inuit”（因紐特人）至686868，然後接駁到有空的原住民危機應急人員 [kidshelpphone.ca](http://kidshelpphone.ca)





  KUU-US原住民危機熱線 (KUU-US Aboriginal Crisis Line) : 1-800-588-8717 (供原住民使用)

  梅蒂人危機熱線 (Métis Crisis Line) : 1-833-Metis-BC (1-833-638-4722) 任何時間都可用

  9-1-1或您當地醫院急症室

## 精神創傷

精神創傷是由令我們不知所措或我們難以承受的事件為我們帶來的。精神創傷可以通過一件事情或多件事情累積起來而感受到。某件事情可能對某個人造成精神創傷，但對其他人就不會，而精神創傷可能以許多不同方式呈現出來。支持某個要應對精神創傷的人，最有用的方法就是要有同理心和好奇心。

-  凱爾蒂精神健康中心 提供有關精神創傷及創傷後壓力症 (PTSD) 的資訊和資源  
[kelymentalhealth.ca/trauma-and-ptsd](http://kelymentalhealth.ca/trauma-and-ptsd)
-  **The Wisdom of Trauma** 這齣記錄片是由Dr Gabor Maté製作，觀看請捐款 (隨緣樂助)  
[thewisdomoftrauma.com](http://thewisdomoftrauma.com)
-  兒童心理研究所(Child Mind Institute) 提供幫助兒童在創傷事件後應對的指南  
[childmind.org/guide/helping-children-cope-after-a-traumatic-event](http://childmind.org/guide/helping-children-cope-after-a-traumatic-event)
-  **Kids Grief** 這項免費網上資源幫助家長，在子女的生命中有人瀕臨死亡或已經死亡時，支持子女  
[kidsgrief.ca](http://kidsgrief.ca)

## 使用致癮物

當人經歷精神健康與福祉方面的棘手問題時，他們可能會開始或增加使用致癮物，或經歷濫用致癮物的問題。嘗試或使用致癮物也可能影響精神健康與福祉。

-  **卑詩酒精與藥物資訊及轉介服務 (BC Alcohol and Drug Information and Referral Service)**  
任何直接或間接受到使用致癮物影響的人都可以致電604-660-9382 (在低陸平原) 或1-800-663-1441 (在卑詩省其他地方)
-  **國家濫藥反應服務 (NORS)** 這條由朋輩領導的保密全天候熱線是為加拿大人而設，提供關愛、私密、不帶批判的支援，在萬一發生致癮物中毒時可直接將人連繫到緊急事故應變服務1-888-688-6677 [nors.ca](http://nors.ca)
-  **Wellbeing BC** 這個項目提供減少傷害方面的資訊和資源，以滿足身處這樣境地的人的需要，去減少與使用致癮物有關的潛在傷害  
[wellbeing.gov.bc.ca/substance-use/harm-reduction](http://wellbeing.gov.bc.ca/substance-use/harm-reduction)
-  **Mental Health & Substance Use Supports in B.C.** 這是個網上名錄，列出您社區內可用的使用致癮物問題方面的支援 [www2.gov.bc.ca/gov/content/mental-health-support-in-bc](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/mental-health-support-in-bc)
-  **卑詩健康結連** 提供與使用致癮物問題有關的資訊和資源  
[healthlinkbc.ca/mental-health-substance-use](http://healthlinkbc.ca/mental-health-substance-use)
-  **網頁Drug Cocktails** 提供有關混合藥物和其他致癮物的事實和資源  
[drugcocktails.ca](http://drugcocktails.ca)
-  **Lifeguard** 智能手機應用程式 [lifeguarddh.com](http://lifeguarddh.com)  
**Brave** 智能手機應用程式 [thebraveapp.com](http://thebraveapp.com)









## 以原住民為中心的資源

   原住民求助電話Hope for Wellness 全天候求助熱線 1-855-242-3310及網上聊天  
[hopeforwellness.ca](http://hopeforwellness.ca)

  輔導項目We Are Indigenous: Big Worries/Fears, Parent/Caregiver Support Program提供免費資源，支援卑詩省各地的第一民族、梅蒂人及因紐特人家庭，他們家中有3至12歲受憂慮不安/恐懼(焦慮)困擾的孩子 [welcome.cmhacptk.ca/bigworries](http://welcome.cmhacptk.ca/bigworries)

第一民族衛生局 (FNHA) 在卑詩省各地提供第一民族健康項目。精神健康與福祉方面的支援包括：

  **Mental Health Benefit**這項計劃資助由合資格的精神健康醫護人員負責的輔導服務  
[fnha.ca/benefits/mental-health](http://fnha.ca/benefits/mental-health)



   **Virtual Doctor of the Day Service**這項服務提供虛擬就診 [fnha.ca/what-we-do/ehealth/virtual-doctor-of-the-day](http://fnha.ca/what-we-do/ehealth/virtual-doctor-of-the-day)或1-855-344-3800 (每天上午8:30至下午4:30)



  **Virtual Substance Use and Psychiatry Service**這項服務提供針對使用致癮物問題的不收費轉介，以及癮癮問題支援、精神病學與診斷及護理統籌員  
[fnha.ca/what-we-do/ehealth/virtual-substance-use-and-psychiatry-service](http://fnha.ca/what-we-do/ehealth/virtual-substance-use-and-psychiatry-service)

  卑詩省梅蒂人政府 (Métis Nation British Columbia) 梅蒂人輔導連繫計劃，為所有年齡層的梅蒂公民提供多達10節時間為60分鐘的輔導  
[mnb.ca/work-programs/programs-services/metis-counselling-connection-program](http://mnb.ca/work-programs/programs-services/metis-counselling-connection-program)





## 聚焦於性小眾 (LGBTQ2S+) 的資源

  網上社群Trevorspace可與其他來自世界各地的13至24歲性小眾青少年聯繫  
[trevorspace.org](http://trevorspace.org)


  網頁QChat設有朋輩支援熱線及資源數據庫，服務對象為卑詩省的性小眾青少年 (星期六至四晚上6時至9時) [qchat.ca](http://qchat.ca)

   非牟利組織Qmunity提供有關酷兒、跨性別者和雙靈人的資訊；教育；互助小組；轉介及輔導 (10節減低收費，可能要輪候) [qmunity.ca](http://qmunity.ca) or 1-800-566-1170

  TransCareBC項目的兒童及青少年 (Child & Youth) 部分提供資訊、資源，將人與性別肯定護理和支援聯繫起來 [phsa.ca/transcarebc](http://phsa.ca/transcarebc)


 有人可提供服務

 網上

 需要轉介

 視頻

 書本

 應用程式

 電話



## 聚焦於多元文化的資源

-  多元文化精神健康資源中心 (**Multicultural Mental Health**) 可連接到有文化相關性的精神健康與福祉方面的資訊和資源 [multiculturalmentalhealth.ca](http://multiculturalmentalhealth.ca)
-  癮癮及精神健康中心 (**CAMH**) 提供資料單張給予那些可能正受困擾以及英語並非其母語的人士 [camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/information-in-other-languages](http://camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/information-in-other-languages)
-    慈善組織**Black Youth Helpline**設有一條全國性多元文化求助熱線，以及為兒童、青少年、家庭和那些支持他們取得文化合適的照顧的人士，提供服務[blackyouth.ca](http://blackyouth.ca)或1-833-294-8650 (每天上午9時至晚上10時)
-  英國非牟利組織**Young Minds (UK)**提供有關種族主義可能對精神健康有什麼負面影響的資訊，以及支援家長和照顧者支持遭到了種族歧視的兒童及青少年的指南[youngminds.org.uk/parent/parents-a-z-mental-health-guide/racism-and-mental-health](http://youngminds.org.uk/parent/parents-a-z-mental-health-guide/racism-and-mental-health)



有人可提供服務



網上



需要轉介



視頻



書本



應用程式






電話








## 聚焦於家長和照顧者的資源

身為家長並不容易，尤其是當孩子受到精神健康與福祉方面的棘手問題困擾，而您就感覺好像已經想盡辦法幫忙。抽時間使用各種資源和支援，從而支持自己的精神健康與福祉，將會對您和您的家人都有好處。

### 聯繫與關係


-  **Brené Brown on Empathy** 這個視頻探討同理心的意義和舉動  
[youtu.be/1Ewgu369Jw](https://youtu.be/1Ewgu369Jw)
-  網站 **Mental Health Foundations** 提供聚焦於情緒的精神健康與福祉方面的資訊，以及針對家長和照顧者的培訓 [mentalhealthfoundations.ca](https://mentalhealthfoundations.ca)
-  網站 **Connect Parenting** 通過以虛擬方式及在卑詩省各地為家長和照顧者提供基於依戀的項目  
[connectattachmentprograms.org](https://connectattachmentprograms.org)

### 焦慮

-  教師應對日常焦慮策略 (EASE) 以家長和照顧者為對象的項目 [healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-k-7](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-k-7) (幼稚園至7年級) 及 [healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12) (8-12年級) (有多種語言)
-  加拿大焦慮症協會為支持焦慮的兒童或青少年的家長/照顧者提供免費網上課程  
[maps.anxietycanada.com/courses/anxiety-plan-children-teens](https://maps.anxietycanada.com/courses/anxiety-plan-children-teens)
-  **Confident Parents: Thriving Kids** 這個針對焦慮問題的項目支援有子女 (3至12歲) 經歷焦慮症的家長和照顧者 (需要轉介) [welcome.cmhacptk.ca/anxiety](https://welcome.cmhacptk.ca/anxiety)
-  免費租借 “Worry Dragon” 焦慮問題練習冊子 [kelymentalhealth.ca/twd](https://kelymentalhealth.ca/twd)
-  **Treating Childhood and Adolescent Anxiety** 這本由Eli Lebowitz撰寫的書為家長提供實用循證的、理論導向的策略，去支持受到焦慮症困擾的兒童及青少年


## 行為方面的棘手問題及情緒失調


當您的孩子有不合期望的具挑釁性的行為，例如情緒爆發、不聽人說話、好勇鬥狠或控制衝動的能力不足，我們很容易聚焦於行為方面。不過，這些往往都是顯示了他未能以社會接受的方式來應付或控制情緒的跡象。找出他行為背後的深層原因，可能對您們兩人都有幫助。嘗試首先假定他在那個時候是竭盡全力的，然後與他溝通一下，說出並確認他的情緒，以及找出他的需要。


 **CYMH – 10 Tips to Increase Cooperation** 這個視頻由CYMH臨床人員製作  
[youtube.com/watch?v=jLiO13QteFk](https://youtube.com/watch?v=jLiO13QteFk)

 網頁**Rolling with ADHD**為患有ADHD的兒童及青少年的家長和照顧者提供免費的8個單元課程  
[healthymindslearning.ca/rollingwith-adhd](https://healthymindslearning.ca/rollingwith-adhd)


 凱爾蒂精神健康中心 提供支援有行為問題的兒童及青少年的推薦資源  
[keltymentalhealth.ca/collection/keltys-recommended-resources-behavioural-challenges](https://keltymentalhealth.ca/collection/keltys-recommended-resources-behavioural-challenges)





 非牟利組織**Lives in the Balance**提供資訊和基於積極合作教養法 (CPS) 這個模式的課程，幫助找出令人憂慮的行為背後的深層問題，另外又提供合作和積極主動的解決辦法  
[livesinthebalance.org/walking-tour](https://livesinthebalance.org/walking-tour)

 **No Drama Discipline: The Whole-Brained Way to Calm the Chaos and Nurture Your Child's Developing Mind**由Daniel Siegel撰寫 (至12歲) 的這本書的冰箱貼紙 [drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/10/NDD-Refrigerator-Sheet.pdf](https://drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/10/NDD-Refrigerator-Sheet.pdf) 簡潔摘要 [drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/09/A-Note-to-Our-Childs-Caregivers-.pdf](https://drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/09/A-Note-to-Our-Childs-Caregivers-.pdf)


 兒童心理研究所 提供幫助小孩控制情緒和火爆行為的技巧 [childmind.org/article/how-to-help-children-calm-down](https://childmind.org/article/how-to-help-children-calm-down)

 卑詩臨床輔導員協會 (BC Association of Clinical Counsellors) 提供有關確證可如何增強與親人聯繫的文章 [bcacc.ca/how-validation-can-enhance-connection-with-your-loved-ones](https://bcacc.ca/how-validation-can-enhance-connection-with-your-loved-ones)




 **Scattered Minds: The Origins and Healing of Attention Deficit Disorder** 這本書由Gabor Matéguide撰寫，目的是了解、醫治和治癒ADHD

    **Confident Parents: Thriving Kids** 這個針對焦慮問題的項目支援有子女 (3至12歲) 經歷焦慮症的家長和照顧者 (需要轉介) [welcome.cmhacptk.ca/anxiety](https://welcome.cmhacptk.ca/anxiety)


## 抑鬱

 網站 **eMentalHealth** 為家長和照顧者提供有關兒童及青少年抑鬱問題的資訊 [ementalhealth.ca/Canada/Depression-in-Children-and-Youth-Information-for-Parents-and-Caregivers/index.php?m=article&ID=8879](https://www.ementalhealth.ca/Canada/Depression-in-Children-and-Youth-Information-for-Parents-and-Caregivers/index.php?m=article&ID=8879)



## 幼年

   網頁 **The Early Years** 通過卑詩養父母協會 (BC Foster Parent Association) 提供精神健康與福祉方面的資訊，另外設有養父母熱線 [bcfosterparents.ca/the-early-years](https://bcfosterparents.ca/the-early-years)



 **StrongStart BC** 這個計劃為0至5歲的兒童提供毋須預先報名、不收費的早期學習課程 [www2.gov.bc.ca/gov/content/education-training/early-learning/support/programs/strongstart-bc](https://www2.gov.bc.ca/gov/content/education-training/early-learning/support/programs/strongstart-bc)

 **The Whole Brain Child** 由Daniel Siegel撰寫 (聚焦於初生嬰兒至12歲) 的這本書的冰箱貼紙 [drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/10/WBC-Refrigerator-Sheet.pdf](https://drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/10/WBC-Refrigerator-Sheet.pdf) 簡潔摘要 [drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/09/A-Note-to-Our-Childs-Caregivers-.pdf](https://drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/09/A-Note-to-Our-Childs-Caregivers-.pdf)

## 一般精神健康與福祉




  慈善組織 **Family Smart** 為家長/照顧者提供精神健康與福祉方面的資訊、朋輩支援，以及其他資源 [familysmart.ca](https://familysmart.ca)

## 性取向和性別認同






  慈善組織 **Pflag Canada** 為家長/照顧者提供資源和朋輩支援，以支持其性小眾孩子和青少年子女 [pflagcanada.ca](https://pflagcanada.ca)

## 自殺傾向及非自殺性自殘

如果您的孩子/青少年子女正在談及自殺，或者如果您擔心他可能想自殺，這是個嚴重問題。希望他能與您談及他的困擾而不是藏在心底裏。

-  卑詩健康結連提供有關青少年自殺問題的資訊和資源 [healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting/relationships-and-emotional-health/warning-signs-suicide-children-and-teens](http://healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting/relationships-and-emotional-health/warning-signs-suicide-children-and-teens)
-  凱爾蒂精神健康中心提供有關自殺問題的資訊和資源 [keltymentalhealth.ca/suicide](http://keltymentalhealth.ca/suicide)
-  凱爾蒂精神健康中心設有播客，為家庭成員分享有關自殘問題的資訊 [keltymentalhealth.ca/podcasts2e1](http://keltymentalhealth.ca/podcasts2e1)

### 如果您或您認識的某個人是在危難中，請致電：

-  自殺熱線 (Suicide hotline) :1-800-SUICIDE 或 1-800-784-2433 任何時間都可用
-  兒童求助熱線請致電 1-800-668-6868或發短訊至686868，全天候取得保密支援；原住民青少年可發短訊“First Nations”（第一民族）、“Métis”（梅蒂人）或“Inuit”（因紐特人）至686868，然後接駁到有空的原住民危機應急人員 [kidshelpphone.ca](http://kidshelpphone.ca)
-  KUU-US原住民危機熱線：1-800-588-8717（供原住民使用）
-  梅蒂人危機熱線：1-833-Metis-BC (1-833-638-4722) 任何時間都可用
-  9-1-1或您當地醫院急症室



## 如果您感到更糟糕或需要與人聯繫

切勿低估經常探問您的孩子/青少年子女或您自己情況如何的力量。如果您感到更糟糕，就應該聯繫您區內的CYMH診所及/或以下求助熱線：








想找到卑詩省各地接收新症診所的地點，請致電811或瀏覽：  
[gov.bc.ca/ChildYouthMentalHealthIntakeClinics](http://gov.bc.ca/ChildYouthMentalHealthIntakeClinics)






原住民兒童、青少年及家庭也可以瀏覽：  
[gov.bc.ca/IndigenousChildYouthMentalHealthServices](http://gov.bc.ca/IndigenousChildYouthMentalHealthServices)

   原住民求助電話Hope for Wellness全天候求助熱線 1-855-242-3310及網上聊天  
[hopeforwellness.ca](http://hopeforwellness.ca)

   兒童求助熱線請致電1-800-668-6868或發短訊至686868，全天候取得保密支援；原住民青少年可發短訊“First Nations”（第一民族）、“Métis”（梅蒂人）或“Inuit”（因紐特人）至686868，然後接駁到有空的原住民危機應急人員 [kidshelpphone.ca](http://kidshelpphone.ca)

  網站Youth in BC為青少年提供網上服務，包括網上聊天（中午至凌晨1時）  
[YouthinBC.com](http://YouthinBC.com)




   支援網站 Youth Space設有網上聊天或可發短訊至778-783-0177（每天上午6時至午夜）  
[youthspace.ca](http://youthspace.ca)





## 如果您在危難中並需要即時協助



如果您或您的孩子/青少年子女在危難中，請致電：


  自殺熱線：1-800-SUICIDE 或 1-800-784-2433 任何時間都可用

   兒童求助熱線請致電 1-800-668-6868或發短訊至686868，全天候取得保密支援；原住民青少年可發短訊“First Nations”（第一民族）、“Métis”（梅蒂人）或“Inuit”（因紐特人）至686868，然後接駁到有空的原住民危機應急人員 [kidshelpphone.ca](http://kidshelpphone.ca)


  KUU-US原住民危機熱線：1-800-588-8717（供原住民使用）

  梅蒂人危機熱線：1-833-Metis-BC (1-833-638-4722) 任何時間都可用

  9-1-1或您當地醫院急症室


 有人可提供服務

 網上

 需要轉介

 視頻

 書本

 應用程式

 電話



Ministry of  
Children and Family  
Development