

您的孩子近來是否有點異常呢？

由於兒童進入青春期後行為會產生巨大變化，因此有時很難判定哪些行為背後可能隱藏著更嚴重的問題。經歷情緒和心理健康困擾的青少年會展現出各種跡象。這些跡象代表您的孩子可能需要支持或專業的幫助。

以下為三項常見指標：

1. 行為改變：

- 突然退出社交活動或與朋友疏遠
- 飲食或睡眠模式明顯改變
- 易怒、出現攻擊傾向或頻繁的情緒波動

2. 學業退步：

- 學業成績明顯退步
- 對課業和課外活動缺乏興趣或動力不足
- 頻繁缺課或遲到

3. 生理症狀：

- 原因不明的身體不適，例如頭痛或胃痛
- 疲勞或精神不濟
- 疏忽個人衛生或儀容

尋求幫助

家長和照顧者應先諮詢醫生，確保孩子身體健康。此外還能尋求專業人士協助，滿足孩子的心理、社交和情感需求。

孩子就讀的學校會派駐訓練有素的身心健康專業人士。這些專業人士包括學校輔導老師、護理師、心理師和社工。這些駐校專業人士能夠及時為您和孩子提供支持與所需的幫助。

貴子弟的駐校輔導老師是：

駐校輔導老師姓名：_____

駐校輔導老師的聯絡資訊：_____

校內其他可提供協助且值得信賴的專業人士（教師、行政人員）：

可靠師長的姓名：_____

可靠師長的聯絡資訊：_____

自殺防治熱線—988

24 小時全年無休的「988 自殺防治熱線」隨時為有自殺意圖或受到情緒困擾者提供免費且保密的情感支持。如欲使用該熱線，請直撥 988 或透過 <http://988lifeline.org> 進行聊天。撥通電話後，將由當地電話中心裡訓練有素的輔導人員接聽。

這本手冊是由加州學校輔導教師協會 (California Association of School Counselors, CASC) 設計，旨在改善兒童及青少年的安全和福祉。該計畫由灣區都市地區安全倡議 (Bay Area Urban Areas Security Initiative) 提供支持。

如欲進一步了解加州學校輔導教師協會 (CASC) 的負責事務，請前往 www.schoolcounselors-ca.org。如需更多兒童及青少年心理健康相關資源，請前往 <https://ca4studentmentalhealth.org/>



《照顧者指南：青少年健康與網路暴力預防》

從兒童過渡到青少年的階段，對孩子而言是一段充滿變化和探索的時期。青春期的年輕人通常會與童年的依附對象保持距離，藉此形成獨立的自我認同。他們有時會不斷接觸並捨棄各種活動、興趣、同儕群體和思維模式，直到找到適合自己的為止。這個充滿挑戰的過程需要很大的勇氣，因為他們會經歷荷爾蒙變化、面臨自我價值的搖擺，還要在蛻變為成人的過程中逐步探索世界。

這份指南旨在幫助青少年的家長和其他照顧者識別可能指向深層問題的行為，並提供必要的支持。您的支持對於幫助孩子成功度過青春期至關重要。在此過程中，校園或社區都備有相關資源與人力，隨時為您提供協助。



非常重要的一點：傾聽

與孩子建立良好的溝通模式非常關鍵。鼓勵孩子分享想法、感受和擔憂。當孩子願意敞開心胸分享生活時，仔細傾聽而不加評判是非常重要的。通常來說，最好不要插話、嘲笑、批評或提供建議。若您可以純粹地傾聽並對這些話題表現出興趣，那麼當孩子需要時就更有可能是向您傾訴。

關於「網路影響」的重要事實

在這個數位時代，網路儼然成為孩子生活中不可或缺的一部分，提供了無數學習、發揮創意和社交的機會。然而這同時也帶來了可能影響其福祉的挑戰和潛在的負面影響。我們必須了解現實的網路環境，才能有效支持並引導孩子暢遊網路世界。

其中一項重大隱憂是兒童不宜的內容，包括暴力及色情素材、暴力意識形態和仇恨言論，這些都可能對孩子的心理和情緒健康產生負面影響。

激發暴力傾向的網路內容

青春期的叛逆可能無傷大雅；然而當青少年接觸到仇恨和極端主義的內容，就有可能造成重大危害。現今有許多青少年在網路上觀看

並分享挑撥情緒的內容。許多前極端主義者表示他們邁向激進化的第一步，就是為了開玩笑、挑戰權威或讓同儕留下深刻印象而接收和分享令人觸目驚心的網路素材。當年輕人開始考慮傷害他人時，其行為模式通常會在實際施暴前產生變化。若孩子在感受、想法或行為上有任何明顯變化，家人都應保持警覺，因為這可能是暴力傾向的初期徵兆。

如果您認為孩子正在透過網路接觸暴力和極端主義觀點，可以採取下列措施：

- 和孩子談談他們的網路交友情況。
- 了解他們的網路聊天內容與其他互動。
- 請孩子展示平常的網路活動，也可以詢問他們如何使用網路和各種應用程式（即使您已經知道使用方式）。您對孩子的網路生活參與度越高，就越容易了解他們是否受到負面影響。

