




# 注意孩子的精神健康問題

## 如何得知您孩子的精神健康及福祉需要到您的注意？

身為家長／照顧者，您最瞭解孩子所需，您通常也是第一個人注意到他們的精神健康可能出現問題。您可能會注意到他們的情緒、行為或發育方面出現變化。這份工作紙提供一些提示以助您確定孩子是否正出現精神健康問題。

**注意：**儘管我們在全篇文章使用「孩子」一詞，我們知道您照顧的孩子可能是青少年或年青人。

在以下表格，您可記下所留意到各方面的變化：擔憂的**類型**、出現的**時長**、**強烈程度**、**頻率**，以及**影響**。如果您選擇尋求專業人士協助，您在此表格的反思有助您在分享擔憂時整理思緒。

| 工作紙   |
|---|
| <b>類型</b>   |
| 描述您擔憂的類型。您注意到哪些跡象？您留意到甚麼？   |
|  |
| <b>時長</b>   |
| 您何時開始注意到這些跡象？這些跡象已持續多久？（日、週或月）這些變化是逐漸還是突然出現的？這些變化是否與任何重要人生事件同期發生？                   |
|  |



## 工作紙

### 強烈程度

您注意到這些情緒或行為有多強烈？這些情緒或行為是否常見於其年齡或發育階段？如否，這些問題是輕微、中等還是較嚴重？（請提供基於由 1 至 10 量表的評分。如果您於不同時間點評分，您可能會看到進展或注意到需要更多協助。）



### 頻率

您有多常注意到這些問題的出現？這些問題是每日、每週或只是偶爾發生？這些問題是否與任何特定事件、時間或情況一同出現？



### 影響

這些問題是否影響到您的孩子及其日常生活？他們做家課是否有困難？他們與朋友和家人的關係是否正受損？他們是否對過去喜歡的事物減少興趣？他們是否難以進食或入睡？



如果您對這些提示的答案顯示這問題是長期的（超過兩星期）、強烈並發作頻繁，以及／或影響到孩子在家中、校內或社區中的表現，則您的孩子可能正出現精神健康問題。下一步可能需要您與孩子討論您所注意到的情況，以及／或者尋求受規管的精神健康專業人士的指引（例如社工、心理學家）。

有很多關懷備至的精神健康專業人士可以協助您應對問題。要開始處理，請聯絡孩子的學校和／或家庭醫生。大多數在安省的教育局都有學校社工及心理學職員提供免費精神健康服務，社區之中亦有可用的資源。您可以在社區向[安省兒童精神健康組織 \(Children's Mental Health Ontario\)](#) 或 [One Stop Talk](#) 求助。

若需更深入的資源，請瀏覽：[注意孩子的精神健康問題](#)

**如果出現緊急情況** — 如果您的孩子有自殺的計劃並想即時付諸實行 — 別讓孩子獨處。即時致電自殺緊急熱線 (Suicide Crisis Helpline) 9-8-8、前往附近醫院急症室，或呼召救護車。如果您在孩子企圖自殺後發現他們，請即時致電 911。

