



了解學校提供的心理健康支持， 以幫助您的孩子

西方俗語有云，養大一個孩子需要全村的力量，而這條村莊當然也包括學校。家長/照顧者與學校之間建立信任和持續溝通，有助於孩子學習，也有助於學生的心理健康。然而，教育系統很複雜，處理相關事宜並不容易。

此資源旨在幫助家長支持孩子在學校的心理健康、瞭解相關體系，並維護孩子在學校的心理健康權益。

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其實可能是青少年或年輕人，您也可能照顧不只一個孩子。

我孩子的學校如何支持其福祉和心理健康？

您知道嗎？安大略省各地的教育局均採用三級支援模式，為每位學生提供心理健康支援。

第一級（旨在惠及所有學生） — 指學校日常的工作，包括接納並包容每一位學生、提升心理健康知識、推廣促進心理健康的習慣，並與家庭、學生及學校社區合作，共同營造一個具支持性的環境。

第二級（部分學生需要） — 對於需要額外幫助的學生，教育工作者和學校教職員會強化其相關能力，並努力消除學習障礙。受監管的學校心理健康專業人員（社工和心理學家）可提供校本預防及早期介入服務。

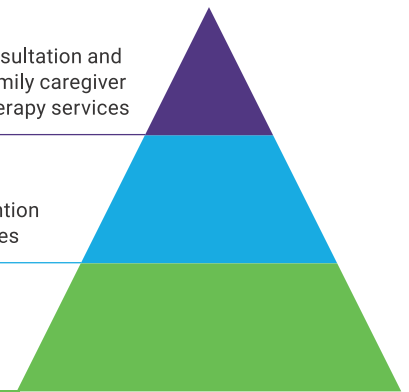
第三級（少數學生需要） — 少數學生需要更集中的支援。雖然這種支援有時會由學校的心理健康專業人員提供，但對青少年而言，尋求適當的社區或醫療服務通常會更有幫助。學校教職員可以幫助協調學生的持續照護。

如果您擔心孩子的心理健康，您可以與班主任或您信任的學校教職員討論校本介入及支援服務。

THIRD TIER
Specialized consultation and assessment, family caregiver support, and therapy services

SECOND TIER
Targeted prevention and brief services

FIRST TIER
Mental health promotion



School Based Mental Health



學校如何進行心理健康教育？

學校會以直接和間接的方式，教導心理健康方面的知識——「心理健康素養」：

直接方式：全年間，許多學校教職員都會向學生講授心理健康知識。課程會聚焦於促進心理健康的方法、心理健康問題的跡象、如何支持朋輩，以及在需要時如何求助。

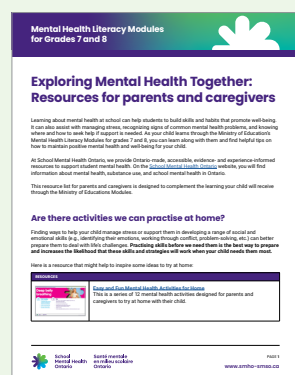
間接方式：心理健康的學習也會透過日常的心理健康實踐間接進行，例如課室裡的促進健康策略（如考試前深呼吸、海報/提醒說明如何就心理健康問題求助）。幫助學生理解自己的情緒或應對即時情境中的衝突，有助於將技能付諸實踐。

安省教育廳於 7 年級、8 年級及 10 年級提供關於心理健康素養的必修課程。作為家長/照顧者，您可以閱讀本資訊頁，以在家中繼續與孩子就相關事宜溝通。

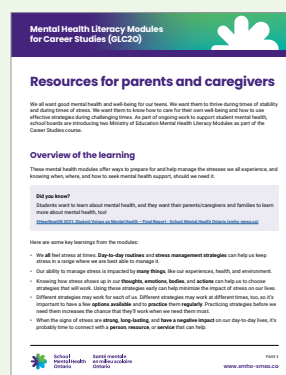


如欲了解心理健康問題的跡象，以及如何支援孩子，請參閱《[注意孩子的精神健康問題](#)》

[Exploring Mental Health Together: Resources for parents and caregivers](#) (共同探索心理健康：給家長及照顧者的資源)



[Mental Health Literacy Modules for Career Studies \(GLC20\): Resources for parents and caregivers](#) (生涯規劃科 (GLC20) 心理健康素養單元：給家長及照顧者的資源)



如果我發現孩子的心理健康情況發生變化，我應該聯絡學校嗎？

如果您擔心孩子的心理健康，請聯絡孩子的班主任或您信任的教職員。

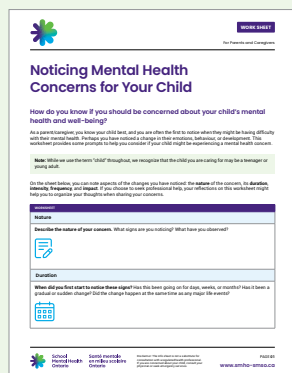
- 請具體說明您的憂慮，讓您和該教職員能夠找出最佳的幫助方式。請分享任何您認為可能對教職員有幫助的資訊。

例如：

- 孩子經歷過、可能影響其心理健康的狀況
- 可能對您的孩子有幫助的方法
- 您注意到的具體行為



如果您選擇為孩子求助，此工具或許可以幫助您整理思路並表達擔憂。[工作表一注意孩子的心理健康問題](#)



- 詢問教職員是否在學校注意到什麼。有些孩子可能會在學校看起來沒事，在家裡卻表現不同的行為。討論您觀察到的情況。
- 您也可以要求與學校其他教職員（例如校長、副校長或輔導員）會面，討論如何幫助您的孩子。
- 詢問與學校保持溝通的方式（例如電話、後續會議等），以便與學校分享新資訊。

教育工作者並非心理健康專業人員，不能診斷心理健康問題，但他們與支援人員均在對學生的支援中扮演重要角色，也是正接受治療的學生之支援團隊中的重要一員。教育工作者可協助將學生轉介至專業的心理健康護理機構，並可提供持續的課堂支援。

如果我聯絡學校，相關資訊會保密嗎？

學校職員應就個人事務保密，包括心理健康問題。

教育局提供的心理健康服務為完全保密；這代表若您的孩子正在學校接受心理健康服務，未經您的孩子和/或您作為家長/照顧者的明確許可，學校其他教職員不會知道此事，也無法獲取任何資訊。

保密原則也有一些重要的例外情況：

通報責任：如有學校教職員認為學生有傷害自己或他人的風險，教職員有法律義務向兒童援助協會（Children's Aid Societies）和/或相關緊急服務部門報告，具體取決於問題的性質。這包括對潛在自殘、傷害他人、受他人傷害，或虐待的情況之擔憂。

學校政策：為確保學生福祉，教育局可能有關於教職員間資訊共享的具體政策。如需進一步了解保密事宜，請諮詢您孩子的校長。

教職員可能需要與學生支援人員、學校心理健康專業人員、校長或其他相關人士分享某些資訊，以提供適當的支援。您可以直接詢問該教職員需要通知哪些人士，或需要讓哪些人士參與此事宜。

學校裡有哪些人負責心理健康方面的工作？

學校是學生最常獲得心理健康支援的場所，有許多人可以提供幫助。此等人士包括：

- 教師會協助識別和監察心理健康問題，並在課堂上持續關心、支援學生。
- 教學助理會與教師合作，支持接受特殊教育服務的學生之身心健康。
- 校長和副校長會與家長及照顧者合作，提供進一步資訊並協助統籌支援工作。
- 輔導及特殊教育教師可以提供額外的關懷和支持，滿足學生的個別需求。
- 學生支援人員，例如兒童及青少年工作者和畢業輔導員，幫助促進學生的福祉，並可能以小組形式提供技能發展支援。
- 學校心理健康專業人員，例如社工和心理學家，會在學校進行正式評估，並提供短期、具實證支持的介入服務。

在有需要時，學校還可以幫助您聯繫社區心理健康專業人士，以提供更深入的治療服務。



我可以如何維護孩子的心理健康權益？

維護孩子的權益，代表要主動表達需求和意願，確保聲音得到聆聽。

這包括：

- 與孩子的老師和學校教職員溝通孩子的心理健康狀況——提出問題、表達擔憂，並在需要時尋求幫助和支持。
- 主動要求召開討論您孩子心理健康的會議並參與其中；在討論孩子情況時能自在坦誠地表達；索取會議記錄副本；尋求解釋；安排翻譯員陪同；並鼓勵孩子尋求幫助。

如果我的孩子有殘疾或正在接受特殊教育服務，我可以如何進一步維護孩子的心理健康權益？

除了與教師持續定期溝通外，如果您的孩子已完成識別、配置及審核委員會 (Identification, Placement and Review Committee, IPRC) 之識別程序，或正接受個人教育計劃 (Individual Education Plan) 的支援，您將能與學校教職員有其它額外聯繫。您可以直接聯繫學校教職員，並利用團隊會議或 IPRC 程序等機會表達和分享您的擔憂與想法，以確保您的孩子在學校能接受最好的支援，並為孩子的權益發聲。

如果我的孩子希望為自己發聲，我可以如何支持孩子？

在與孩子的學校合作的過程中，您扮演著重要角色，以確保在制定有關其心理健康和福祉的計劃時，能以孩子的聲音為核心。年齡較大的兒童和青少年可能希望能自行表達自己的需求：

- 鼓勵孩子與教育工作者或學校裡關心他們的成人傾談。讓孩子參與這個過程有助培養其未來所需的能力、自信和技能。
- 考慮讓孩子參加會議，說明他們的體驗和需求。
- 讓孩子參與決策過程。

實用資源：

- [Mental Health Literacy Modules for Grades 7 and 8 – Exploring Mental Health Together: Resources for parents and caregivers](#) (7 年級及 8 年級心理健康素養單元——共同探索心理健康：給家長及照顧者的資源)
- [Mental Health Literacy Modules for Career Studies \(GLC20\): Resources for parents and caregivers](#) (生涯規劃科 (GLC20) 心理健康素養單元：給家長及照顧者的資源)
- [關於安省學校心理健康組織](#)

