



支持青少年身心健康的 家庭指南

信息、建議和資源

提高中小學學生家庭的心理健康意識和身心健康

本指南供家長和其他成年照顧者參考，幫助他們瞭解如何為兒童和青少年的身心健康提供支持。

本指南包括：

- 解釋心理健康術語
- 描述何時考慮尋求專業協助的警告信號以及向何處尋求幫助
- 提供在家中支持孩子身心健康的討論話題和策略
- 涵蓋如霸凌以及如何安全使用科技和社交媒體等相關主題。

本指南還包括一個按主題列出的其他免費網上資源部分。

請諮詢（約見）您的學校輔導員或查看學區網站，瞭解可為您的家庭提供支持的本地資源和組織。

如果您或您認識的人正在經歷困境，請撥打 988 並用英語說出您所需的語言，以便接
通口譯員。

取用完整指南和更多資
源鏈接，請訪問

www.wested.org/CalWellFamilyGuide



“這是一個非常重要的話題，作為一個年輕人，我非常重視在我的生命中有關心我心理健康的父母，因為這對我來說是影響深遠的。” — 加州高中生