

families,  
together

# WATCH, LEARN & SHARE

与家庭同舟共济：家人同心协力  
支持儿童和青少年的精神健康

## 供展开讨论的问题

1. 请想一想您所观看的录像片，并就以下问题进行讨论：
  - 总的来说，您有何感想、感受或反应？
  - 您是如何看待家人和朋友在支持儿童和青少年精神健康方面所起的作用？
  - 如果您担心自己孩子的精神健康，您可以如何建立一个支持小组？
2. 本录像片中的家庭提到了哪些方面是您身为父母、照管人或家人可以借鉴的？
3. 在本录像片中，德赞·沃（Dzung Vo）医生谈到，要看出孩子是否有精神健康问题会很难，因为有时候很难发现征兆和症状。录像片中的那些家庭讨论了他们在自己孩子身上看到的一些征兆。请讨论如果儿童或青少年有精神健康的问题，您可能会看到的一些征兆。
4. 如果您担心孩子的精神健康，您可以怎么做？如果您需要支持，又可以找谁谈谈？
5. 在您的社区里，您可以到何处去查找有关支持儿童和青少年精神健康的信息和资源？



kelty mental health<sup>®</sup>  
resource centre