第二版

Simplified Chinese

健康生活……

关系你、我、他

健康生活指南：为有孩子需要应对精神健康挑战的家庭而提供。

您可以通过以下几个方面，提高您家的生活质量，包括：

健康饮食

一起锻炼

控制压力

培养健康的睡眠习惯

您还可以上网到 **keltymentalhealth.ca**，查找本套资料。

鸣谢

一些儿童或青少年需要应对精神健康的挑战，本套资料是针对他们的家庭，由霍斯儿童精神健康协会（F.O.R.C.E. Society for Kids' Mental Health）与BC省精神健康及瘾癖服务（BC Mental Health & Addiction Services，英文缩写为BCMHAS）和BC省儿童医院（BC Children's Hospital，英文缩写为BCCH）合作共同编制的。

首先，我们要感谢许多家庭，他们在这套资料的编制过程中给予我们帮助和指导，他们的学识非常宝贵。其次，要特别感谢我们的顾问委员会。

再次，我们也要感谢加拿大皇家银行（Royal Bank of Canada，英文缩写为RBC）的慷慨资助，使这套资料得以编制完成。

资助方：

RBC Children's Mental Health Project

编制方：

The F.O.R.C.E. Society for Kids' Mental Health

BC Mental Health & Addiction Services
An Agency of the Provincial Health Services Authority

BC Children's Hospital
An agency of the Provincial Health Services Authority

索取资料

要下载本套资料的PDF格式文件或索取印刷版，请访问以下网站：
keltymentalhealth.ca/toolkits

反馈意见

本套资料仍在不断完善中。我们很重视您的看法，在如何确保这套资料能满足相关家庭的需要方面，欢迎您提出宝贵意见！

1. 有没有什么地方写得不清楚或让人困惑不解？

2. 您想加上哪些其他话题？

3. 在健康生活方面，您有秘诀要与其他家庭交流吗？

4. 这套资料如何帮助您家？请将您的故事告诉大家。

请将您的意见反馈到以下机构：

Kelty 精神健康资源中心（Kelty Mental Health Resource Centre）
地址：BC Children's Hospital, 4500 Oak Street,
Vancouver, B.C., Canada

本地电话：604-875-2084

免费长途电话：1-800-665-1822

电邮：toolkits@keltymentalhealth.ca

本套资料的翻译版已由相关语言专题小组审阅，原文版本也已做相应改编，使之在文化和语言方面更具有针对性。

目录

引言 1
建议使用本套资料的方法 2
迈向健康生活方式的秘诀 6

第1单元：健康饮食 1
主要信息 2
使用《加拿大食品指南》的简易方法 4
药物对食欲和饮食习惯的影响 6
一些家庭提供的健康饮食秘诀 7
增进健康饮食的活动 10

第2单元：锻炼身体 1
主要信息 2
锻炼的种类 3
坚持锻炼的障碍 4
一些家庭提供的坚持锻炼的秘诀 5
适合您家人锻炼的建议 7

第3单元：控制压力 1
主要信息 2
帮助孩子认识压力 3
一些家庭提供的控制压力的秘诀 4
控制压力的活动 6

第4单元：睡眠 1
主要信息 2
常见睡眠问题 4
药物和睡眠 6
一些家庭提供的改善夜间睡眠的秘诀 7
改善睡眠的活动 8

方法和资料 1
网上资料和书籍 1
方法和活动单张 5
参考资料 27

笔记：

引言

B.C.省的家庭致力于确保其子女过上健康的生活。对于要应对精神健康挑战的儿童和青少年，如果他们能在晚上睡好觉，坚持锻炼身体，吃得健康，控制压力，这些都会对其身心健康带来积极的影响。

我们编制这套资料，目的是要通过以下方面帮助您家以健康的方式生活，包括：

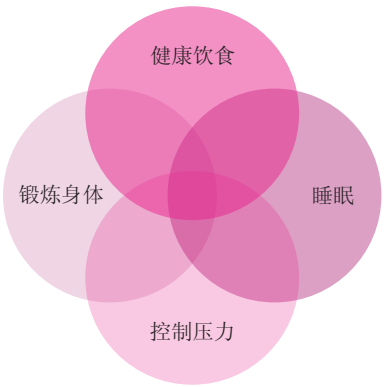
- 检查您已经在做的有助于身体健康的事项；
- 确定目标：弄清您想做的事项，并采取小步骤，做到您想要做的改变；
- 倾听其他家庭，了解他们为促进家庭健康生活而采取的措施。

建议使用本套资料的方法

1. 评估您家目前的生活方式
2. 选择目标并决定达标所要做的小改变
3. 确保您的目标是明智的（S.M.A.R.T.）
4. 庆祝您家取得的成功！

1. 评估您家目前的生活方式

各个家庭都有自己的方法，以便健康地生活。为了发挥自己的优势，请检查您家目前的健康生活方法。请全家人一起来查一查。



以1到10分等级计，您就这四大健康生活的每一项，为您家打多少分？哪一项会得分最高？哪一项最需要改进？

（注： 1 = 最需要改进， 10 = 您家已做得很好了）

想一想您家人的优势、技能和才能，想一想家里每个人的情况，以及全家人总的情况。

优势的例子：

- 您现在对自己的孩子在精神健康挑战方面的了解；
- 每一位家人的兴趣、爱好和活动；
- 支持家人身边的人（如：朋友、亲戚和学校等）；
- 您已有的物品（如：自行车、投掷器械、Wii塑身游戏等）；
- 您的家人乐意一起做的活动。

2. 选择目标并决定达标所要做的小改变

选择其中一项健康生活的建议，决定您和家人想要朝这个方向努力的目标。

根据家人为自己打的分（从1到10分），一起想一想可以让您加分的小改变，即使只加一分也不妨，例如：从5分升到6分。

如果一点一点地**改变**，并且让孩子参与这一过程之中，那就更有可能取得成功。

3. 确保您的目标是明智的（S.M.A.R.T.）

想一想您确定的目标，它是明智的（S.M.A.R.T.）目标吗？“S.M.A.R.T.”是五个英文单词首字母的缩写，它们分别是**S**pecific（具体的）、**M**easurable（可量化的）、**A**ction Plan（行动计划）、**R**ealistic（可行的）和**T**ime to Review（检查目标的时间）。订立S.M.A.R.T.目标可有助于您做到您想要做的改变。

S

具体的

说明您家想要做的事。

例如：要多步行或常骑车，增加锻炼的机会。

M

可量化的

决定您要达到的量，例如：持续的时间（做这项活动您要做多久），或频率（您会隔多长时间做这项活动）。

例如：我们将每周2天去步行或骑车。

A

行动计划

您家将如何达到这项目标？

例如：我们将于每周一和周三步行或骑车去上学。

R

可行的

这项目标“切实可行”吗？以1到10分等级计（10为很有可能），您的家人会愿意并能够去做这件事吗？这有多大的可能性？

例如：9/10—— 很可能，因为我们有自行车，而且我们喜欢骑车。

T

检查目标的时间

您家将从何时开始做？您何时会再做评估？

例如：我们将从下周一开始做，并在一个月内再做评估。

如果将您家或您孩子的长远目标细分为一系列明智的（S.M.A.R.T.）的小目标，可能会挺管用。在下面提供的实例中，阶梯上的每一级代表一个小目标，它们有助于您达到终极目标。

为了**帮您**制订目标， 我们在本套资料的“方法和资料”章节内附上了一份活动单张（*健康生活大风车*）。

终极目标：
每周锻炼3天或3天以上；

第3个SMART目标：
每周1天和家人一起去公园或远足；

第2个SMART目标：
每周2天步行或骑车去上学；

第1个SMART目标：
每周1天步行或骑车去上学。

4. 庆祝您家取得的成功！

迈向健康生活方式的**秘诀**

1. 考虑简单的小步骤

注重健康生活并不意味着要马上改变您家所有的日常起居习惯。一次做一项新的改变，将有助于您达到长远的目标，即使做到小小的健康改变也应视为成功。

如果您采取渐变的方式而不是一开始就做终极目标，则可能会更容易**迈向**较健康的生活方式。

2. 想一想您成功的时候

想一想哪些事现在做到了，哪些过去做到了。何时您能帮您的孩子尝试新的食物？或者帮他们在到点该睡时去睡觉？当时的就寝时间有什么不同？他们在做什么？还有其他什么人？当时是怎么做的？

3. 选择争论的问题

对每一个人来说，提高健康生活都应是一种正面的体验，要决定什么行为值得坚持，什么行为应该得到鼓励或予以阻止，以及什么行为不必去管它，这是很有意义的。

心理学家罗斯•格林（Ross Greene）在其《如何引导暴躁的孩子》（*The Explosive Child*）书中推荐，将行为按轻重程度分类，放入3个象征性的篮内：

A篮：
毫无商量余地的问题

A篮装着您始终要坚持的问题，这是没有商量余地的。比如说，要在规定的时间内去睡觉。

B篮：
可以商量的问题

B篮装着您愿意让步的行为或问题。比如说，同意让孩子每周一两次自选晚餐。

C篮：
现在要放一放的问题

C篮装着您暂时要放一放的所有行为。比如说，如果孩子要睡在地板上才能入睡，就不必劝其睡到床上。

4. 发挥优势

当您注意到您的孩子有什么事做得好时，要鼓励他们更经常地这么做，找机会强调好的行为或取得的成绩，观察并了解在何时何地您的孩子最有精力或热情。在“方法和资料”章节内，我们提供了相关网站的链接，这些网站可帮助您去发现孩子的优势（请在“其他”标题下查找“以不同的方式发挥能力”部分）。

5. 把它当作全家人的事

召开家庭会议，介绍本套资料提供的做法。为促进健康生活，您家现在做了些什么？您还想做些什么来增进健康的生活方式？与孩子谈一谈他们想在哪些方面加强健康生活，让他们决定自己的目标，并使之充满乐趣！

家庭活动：做一本相册，收集您的健康生活之旅，包括您家人锻炼时的照片、食谱上的图片，或您家所做的任何积极的改变。这些照片还可用来做屏保或放在大家都看得见的地方。

笔记：

第1单元

健康饮食

第1单元：

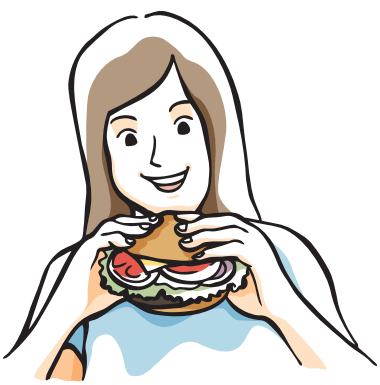
健康饮食

本单元包括以下部分：

- 主要信息
- 使用《加拿大食品指南》的简易方法
- 药物对食欲和饮食习惯的影响
- 一些家庭提供的健康饮食秘诀
- 增进健康饮食的活动

良好的营养对大脑健康发育很重要，它可在以下方面帮助儿童和青少年，包括：

- 在校表现更佳；
- 自我感觉更好，并且对自己的身体和能力也感觉更好；
- 能够更好地应对压力，控制情绪。



主要信息

1.

全家人一起就餐，会吃得更好

一家人一起吃饭有许多积极的影响，例如：可摄入更多的营养，并且精神健康可得到改善。

请记住：
您是个榜样——您影响着孩子将与食物建立的关系！

2.

吃早餐

吃早餐的儿童和青少年可保持更健康的体重，他们在学校的表现也更好，并可更多地摄入多种营养、维生素和矿物质。

3.

节食没有用：要做能做得到的小改变

节食的儿童和青少年比不节食的儿童和青少年会增加更多的体重，还有研究显示，节食会增加进食失调症的发生机率。

请到以下网站做一个小测试，检查您对健康饮食知识掌握的情况，以及了解健康饮食可以如何影响精神健康。
http://keltymentalhealth.ca/healthy-eating-quiz

请记住：
您可在家中备些水果和蔬菜，帮孩子做更健康的选择。

4.

喝水、牛奶和少量的100%果汁，避免喝加糖的甜饮

加糖的饮料，例如：汽水和水果饮料可引发肥胖，并罹患2型糖尿病。

5.

在提供食物和进食方面的角色：您不应为了要吃甜点而吃蔬菜

儿童生来就知道该吃多少，这是他们与生俱有的能力，他们饿了就吃，饱了就不再吃。作为父母，要设法不去干涉孩子进食，您的角色是到点提供食物，例如：一日三餐，一日2-3次点心。您孩子的角色则是从您所提供的食物中选择要吃什么，如果他们不吃，这没关系，反正在2-4小时后还会再吃一餐或用点心。

注：*有些儿童对饥饿和饱胀感没有反应，例如：那些在用特别药物或常常忽略这些提示的儿童，他们可能需要个别咨询营养师。*

更多信息：
www.ellynsatter.com/ellyn-satters-division-of-responsibility-in-feeding-i-80.html

6.

要给予关爱，不要给甜食

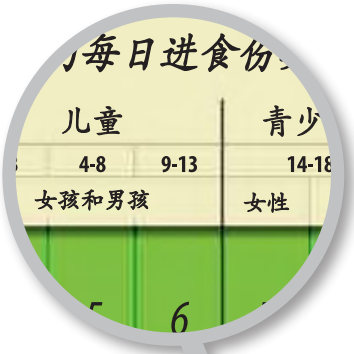
如果在孩子表现好的时候，用食物奖励他们；或者在他们伤害自己时，给他们饼干，让他们感觉好受些，他们就会把这些时刻与食物联系起来，并且在其一生都会保持这种联系。所以在以后，当他们感到伤心、焦虑甚或开心时，就会想要吃东西。要尝试用其他不涉及食物的方法来奖励孩子。

在“方法和资料”章节内附有相关建议材料链接（请在“健康饮食”标题下查找“澳大利亚国家心脏基金会”部分）。

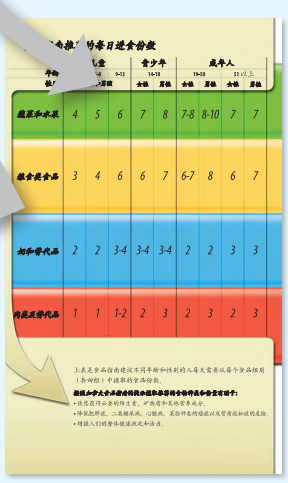
使用《加拿大食品指南》的简易方法

使用《加拿大食品指南》（Canada's Food Guide）很简单！这是一本很有用的书，它可确保您的家人获取身心健康所需的所有营养（碳水化合物、蛋白质和脂肪）、维生素和矿物质。

请按以下步骤，查看《加拿大食品指南》为您家推荐的食物，包括：



1. 请查找您的年龄和性别组别。



2. 请查找针对您的年龄和性别而推荐的每种食物类别需要多少分量。

索取《加拿大食品指南》：
网络版：*www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php*
印刷版：请拨打1-866-225-0709，索取免费资料。

3.

请查出一分量是多少（如：1片面包 = 1分量的谷物）。

注：一分量并不总是指一份食物，例如：一份三明治有2片面包，相当于2分量的谷物。

4.

请选择在此处最常提到的食物。您所吃的食物类别与您所吃的量同样重要。

要想每餐该吃什么，是不是很费神？请在本套资料的“方法和资料”章节内查找“*安排各餐*”活动单张。

注：最近，建议儿童、青少年和成人摄取维生素D的量有所提高，光靠膳食难以达到这个水平。请与您的营养师谈一谈，或咨询BC省健康连结（Health Link BC），在B.C.省内，请拨打免费长途电话811。

药物对食欲和饮食习惯的影响

有些药物会影响您孩子的饮食习惯，也就是说您的孩子可能会觉得不大饿或更饿。有些药物会使服药者增加体重，这是一个特别受到关注的问题，这些药包括稳定情绪的药（如：锂〈Lithium 〉）和第二代抗精神病药（second generation antipsychotics，英文缩写为SGAs）（如：奥氮平〈Olanzapine〉、利培酮〈Risperidone〉和喹硫平〈Quetiapine〉）。

注：*SGAs有时也称为非典型抗精神病药（atypical antipsychotics，英文缩写为AAPs）。*

如果您觉得您的孩子未能摄取够其所需的营养，务必要找您的家庭医生或营养师谈谈。此外，当孩子在用药时，由您的家庭医生来监控用药情况尤为重要，医生应在您的孩子开始用药前，先测量一些基准数据，例如：身高和体重。然后，您的孩子应定期接受监测。除了医生实施医疗监控外，您作为家里的一个成员，也可以观察并记下自己觉得让人担心的任何变化。

请在本单元“一些家庭提供的秘诀”章节内查找有些家庭处理药物引起食欲问题的秘诀，他们觉得这些秘诀很有用。

请访问以下网站，查找更多有关药物的信息。

http://keltymentalhealth.ca/treatment/medications

一些家庭提供的健康饮食秘诀

我们通过在B.C.省内举行一系列专题小组会议，收集了一些家庭提供的秘诀，现将它们汇编成册。请记住，并不是所有这些秘诀都适合所有的家庭。如果您对特别的问题有疑问，请咨询您的家庭医生或其他医务专业人员。

一般策略

- 以身作则，吃得健康。作出表率，以积极的态度去尝试新的食物并提供健康的食物供选择；
- 在早期就要开始提供多种食物；
- 发挥您孩子的优势。例如：如果您的孩子很有创意，可以让他们协助装饰您做好的菜。

让他们一起准备食物并对食物感兴趣

- 带孩子一起去买菜；
- 让孩子准备一周的食谱，或者安排膳食（请参阅本套资料“方法和资料”章节内的“*安排各餐*”活动单张。）；
- 让孩子自选几样他们在午餐或其他餐时要吃的食物。

尽最大可能选用健康食物

- 准备些容易拿取的富有营养的零食，例如：把切好的蔬菜放在冰箱内。
- 允许孩子每天吃一样喜欢吃的食物（如：一小袋薯片）

软饮料的替代品

- 苏打水兑点少量的果汁；
- 汽水兑点柠檬汁；
- 用花样冰块和吸管可让饮品看起来更特别。

介绍新的食物

- 让您的孩子看食物方面的杂志；
- 每周试一些新食物；
- 要您的孩子一种食物多试吃几次。如果他们不喜欢，则大可不必吃这些食物。跟孩子解释“味蕾会长大的”，这可能会鼓励他们下一次再试吃；
- 使用带有间隔的盘子；
- 让孩子知道，不吃完盘子里的食物没关系；
- 邀请不挑食的朋友到家里来，儿童或青少年可能会更易吃他们通常不愿吃的食物。

口感与食物

有些要面对精神健康挑战的儿童和青少年，他们在吃具有某些口感、颜色、气味或温度的食物时，可能会有困难，下面提供一些对策，有些家庭觉得它们挺有用，包括：

- 在您孩子知道并接受的基础上，列出他们现在爱吃的食物和饮品清单，把这些食物按照味道、口感、颜色或气味等进行分类。例如：您孩子最常吃酥脆的食物吗？口味较重的食物？
- 根据您孩子的喜好，介绍其他健康的食物。例如：如果您孩子喜欢松脆的食物，设法找这一类其他的健康食物（如：坚果色拉、香脆面条或生蔬菜）。

注：*对食物口感感觉有问题或对食物有严重厌食感的儿童，如果这种情况影响他们健康饮食的能力，则去看职业治疗师、行为治疗师或言语语言病理学家，会有所帮助。*

鼓励在外面要吃得健康

- 建议到某些就餐的地方，在那里儿童或青少年可以挑选自己想吃的食物（如：SubwayTM快餐店）；
- 不要强调孩子在外面该吃什么，只要不过度，偶尔为之亦无大碍；
- 外出时，带些健康的零食。

药物引起的食欲问题

食欲欠佳或毫无胃口：

- 有些用来治疗注意力涣散（多动）症（又称多动障碍症，英文缩写为ADHD）的药可能会降低食欲。要确保您的孩子定期进食，每隔几个小时，少量进餐或吃些零食对一些孩子可能会有所帮助；
- 如果您的孩子需要多吃一点，带他们一起去买菜，这可能会有助于提高他们的食欲；
- 让孩子在饭前或吃饭时，不要喝水，这样他们会吃饱饭而不是喝饱水了。

注：*有时候用代餐品（如：Ensure、Pediasure）或速食早餐来代餐可能会管用，这些代餐品只可在医务专业人员的指导下才可使用。如果您觉得这些代餐品可能对您的孩子有益，请向您的医务专业人员咨询。*

食欲大增：

- 如果您的孩子在用第二代抗精神病药（SGA），则要为他们提供富含纤维的谷物，这会让您的孩子更有饱胀感。例如：与每片含不到1克纤维的白面包相比，每片含5克纤维的发芽谷物面包（如Silver Hills Squirrelly Bread®）会让您的孩子感觉吃得更饱；
- 在吃饭前，给孩子一杯水，先垫垫肚子；
- 和孩子一起玩，让他们分散注意力，不去想食物；
- 有位家长发现，这样跟孩子解释挺管用——“这种药让你不知道什么时候吃饱了，所以我们得做你的胃，等你自己会感觉得到吃饱了，就不用我们再做你的胃了。”

您有健康饮食方面的问题吗？

请拨打8-1-1（BC省健康连结）
向注册营养师咨询

增进健康饮食的活动

要让儿童和青少年吃得健康，就要他们参与其中，这是个良好的途径。在家做饭，这个过程的任何或全部环节中，您的孩子都可以帮忙打下手，例如：挑选食谱、采购、种植一些食材，或者帮忙备餐。下面提供一些做法，您全家都可以一起来做：

1. 一道制订食谱

可以用一个下午来做这件事，或者也可以用几周的时间来完成，一起从中找到乐趣吧！

1. 先看看食谱书和杂志里的图片，查看这些食材符合《加拿大食品指南》的哪些部分；
2. 让您的孩子挑选你们可以一起来做的食谱；
3. 一起到厨房找食材。可以玩扮侦探游戏，在冰箱和橱柜里翻找这些食材，要孩子列出尚缺的食材；
4. 一起去食杂店，让孩子推购物车，找购物单上的食物，取新的物品，付款等，尽可能放手让孩子独立地去做；
5. 孩子觉得做得来，就让其帮忙按食谱准备；
6. 和家人一道品尝这道菜。全家庆祝一下吧！

如何让儿童或青少年帮忙做饭

- 写买菜单
- 看食谱
- 判断锅的大小
- 均分每一份的分量
- 量取干、湿食材
- 设定微波炉
- 冲洗可回收的瓶子

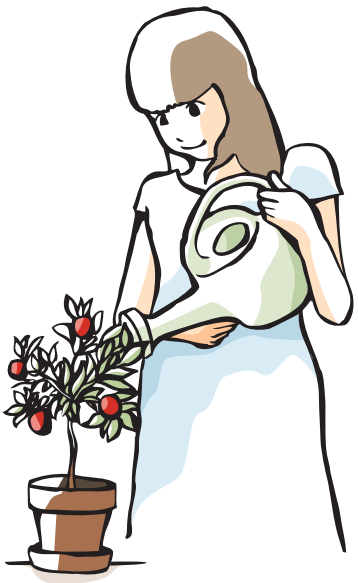
2. 自己种菜

在家里开辟一个菜园或果园。即使住在公寓里，也可以用小花盆来种菜，例如：种西红柿或调味香料。

让孩子决定该种什么，另外，委派他们负责浇水、除草或播种等活，让他们帮忙打理菜园。最后，让孩子帮忙决定种出来的水果和蔬菜该做什么吃。与从商店里买来的蔬菜相比，他们可能会更愿意品尝自己种的蔬菜。这也是增加日常活动、到户外的好办法！

3. 推出新的“每周食物”

“每周食物”要换新花样，丰富食物的品种。全家可以到食杂店或农贸市场选购一样新的水果或蔬菜，在家里尽情尝试新口味！



笔记：

第2单元

锻炼身体

第2单元：

锻炼身体

本单元包括以下部分：

- 主要信息
- 锻炼的种类
- 坚持锻炼的障碍
- 一些家庭提供的坚持锻炼的秘诀
- 适合您家人锻炼的建议

锻炼身体对儿童和青少年有诸多益处，它可在以下各方面产生作用，包括：

情绪（精神）	社交	身体
提高自尊	有助于儿童融入群体	提高灵活性、协调性和平衡性，使肌肉健壮结实
有助于消耗精力	有助于儿童结识新朋友	发展并提高运动技能
建立信心	增加家人在一起的时间	降低出现一些健康问题的风险（如：糖尿病、心脏病）
减压	有助于儿童与朋友共度时光	促进正常生长和发育
增加快乐和乐趣	提高社交技能	提倡健康的体重

主要信息

1.

锻炼对身心、社交和情绪健康均有益

多锻炼可以增加精力、改善睡眠并增强身体健康。

2.

从孩子的提议开始

请您的孩子列出他们喜爱的活动，以及他们想试的任何新项目。建议他们考虑他们可以自己做的活动，或者可以和朋友或家人一起做的活动。请记住，有许多活动根本不需要花钱，也不必是传统的锻炼活动或运动。在“方法和资料”章节内附有一份资料单，上面列出了许多不同的活动，您家可以试着做做看。

3.

找出起点并坚持下去

在决定改变现状时，看看您孩子或家人的起点。请记住，应逐步修改，并且目标应是明智的（S.M.A.R.T.）。要了解更多有关制订S.M.A.R.T.目标的信息，请查阅本套资料的“引言”章节。

4.

跨越障碍，达到目标

谈一谈可能有哪些情况会限制您的孩子参加锻炼，然后就从那里下手。什么阻止他们去尝试新的运动？阻止他们骑车去上学？本单元稍后会探讨一些障碍问题。请记住，锻炼应趣味盎然，而非出于惩罚或后果。

5.

做榜样，多活动

以身作则，树立榜样，做您想看到孩子做的事，带上孩子，到户外去活动、散步、跑步、跳舞等。

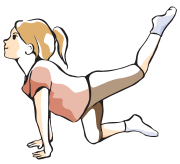
锻炼的种类

保持身体健康的三大活动包括：

有氧运动、耐力运动、加剧心跳的运动：

任何使心脏、肺部和大肌群用氧的活动。通过重复做这类活动，可使您的心脏更强健，身体从中受益，并能够在运动和活动中持续更久。比如说，跑步、滑冰、游泳和骑自行车等。

灵活性：



极大地拉伸肌肉并使关节活动自如的活动，比如说，伸展身体和练瑜珈等。

力量：

较平时加大强度锻炼骨骼和肌肉，使之强健的活动。比如说，负重训练、过天梯，或者借助体重来锻炼的运动，如：俯卧撑。

大部分的活动都需要综合这三大活动，以及平衡性和灵活性。例如：攀爬、背双肩包、吸尘、在游乐设施上玩和体育运动等都需要这三大活动。

坚持锻炼的障碍

在有些情况下，儿童或青少年会受其精神健康问题的影响，而不能参加锻炼。下面列出的是B.C.省家庭与他们的孩子遇到的部分障碍，在本单元“一些家庭提供的秘诀”章节内，您可找到B.C.省家庭建议的一些可能有效的办法。

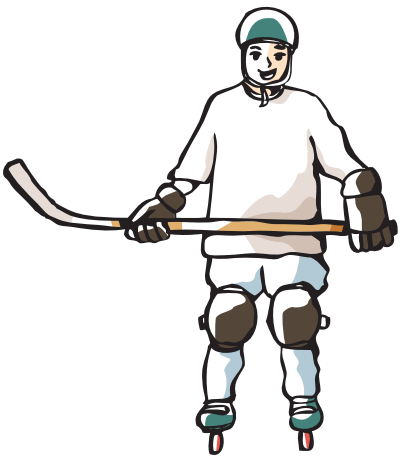
- 很难与其他小朋友交往
- 其他小朋友不跟他们玩或取笑他们
- 没有兴趣到外面玩，或者宁愿玩电子游戏或看电视
- 缺乏精力
- 肌肉酸痛
- 平衡和协调性有问题
- 体重增加（这会使锻炼更难）

一些家庭提供的坚持锻炼的秘诀

我们通过在B.C.省内举行一系列专题小组会议，收集了一些家庭提供的秘诀，现将它们汇编成册。请记住，并不是所有这些秘诀都适合所有的家庭。如果您对特别的问题有疑问，请咨询您的家庭医生或其他医务专业人员。

发挥您孩子的兴趣和优势

- 寻找适合您孩子性格或兴趣的运动或活动；
- 让您的孩子教您做一项运动或玩游戏；
- 要了解您的家人可以试做的活动，请参阅在“方法和资料”章节内资料单张上列出的清单。



支持在与人交往或遵守规则方面有困难的孩子

- 如果您的孩子参加一个运动队，要找教练谈谈您孩子经受的挑战，并就如何帮助他们给出具体的建议（如：您的孩子应该坐在谁的边上）；
- 男童子军、女童子军和军校，这些团体组织可吸纳所有的人，并提供锻炼的机会；
- 查查您的社区是否为青少年提供健身中心简介计划；
- 查找您孩子可做的无竞争性的活动，例如：
  - 单人活动，例如：游泳、步行、跑步或骑自行车；
  - 一对一的单人培训或练习。与教练谈谈，先从少量做起；
  - 有时间在空地随意玩耍，根据设备情况，决定孩子怎么玩；
  - 利用日常事务，多活动身体，例如：去买菜。

鼓励爱用电脑或看电视的孩子多活动

- 逐渐减少看屏幕的时间，设定时间限制；
- 当您的孩子在用电脑或看电视时，让他们坐健身球而不坐在椅子上。坐在健身球上有助于增强核心肌群，保持良好的姿势；
- 鼓励定期活动休息。孩子可以大约每隔半小时花上数分钟，站起身，舒展身体，原地跑步，绕着房子走，或做其他想做的活动；
- 可以从玩Wii塑身（Wii Fit）或类似游戏开始。

减少看屏幕的时间，增加活动的时间

要您的孩子想一想，利用日常生活，多花些时间活动身体，例如：步行或骑车去上学，或者做家务，所有这些累积起来，就会有收效。

缺乏精力

- 从少量活动做起。尝试消耗一些精力，而不是采取“全部耗尽或完全不消耗”的做法；
- 跟孩子解释，需要消耗掉一些精力才能获得精力。

肌肉酸痛

- 您可能需要带孩子去看医务专业人员，查看酸痛是否是出于身体的原因。如果不是，则让孩子确信他们的身体没事，可以参加锻炼。

增加体重使锻炼更难

- 尝试先做非负重类的活动，例如：原地或上路骑车、水上运动、阻力训练等。

适合您家人锻炼的建议

1. 搭建过障碍活动场地

过障碍是锻炼身体的好办法，它可开发您孩子的触觉、协调性、粗大运动技能和平衡性。

过障碍活动场地可设在户外，或者天气不好时，改设在室内。要了解更多有关如何搭建过障碍活动场地的信息，可在“方法和资料”章节内查找（附在“*您的家人可以试做的活动*”的资料单张上）。

2. 漫步大自然

让家人定期到住家周围或附近的公园走走。边散步边尝试玩不同的游戏和活动，例如：

- 玩“我是侦探”的游戏。这有助于孩子真的去看看周围，注意四周的环境；
- 指点所见的东西。当您看到感兴趣的东西时，指给孩子看；
- 照相并让您的孩子也来拍些照。拍照总是很有趣的，可帮助记忆；
- 边散步边讲故事。当您外出散步时，分心事会少一些，您的孩子可能会听得更认真；
- 就所见的树木、植物或动物，向孩子提问题。

获准改编自：Nature walk ideas, C.E. Higgins (2008)，Family Nature Walk: 15 Fun and Interesting Ideas。

3. 寻找您所在社区的资源

查找您所在社区可提供哪些活动，这可包括该区提供的社区娱乐中心、游泳池、公园或天然小径。您的孩子也可能会喜欢参加一些兴趣班，例如：舞蹈、健美操或武术等。

注：*一些家庭在让他们的孩子到社区娱乐中心去活动时，可能会遇到挑战，或者他们的孩子可能因为以前在这些中心曾出现过一些问题，而不能再去这些中心，如果是这种情况，请尝试本套资料提到的其他活动。*

要了解您家可以试做的许多其他活动，请参阅“方法和资料”章节内的资料。

第3单元

控制压力

第3单元：

控制压力

本单元包括以下部分：

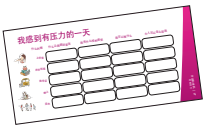
- 主要信息
- 帮助孩子认识压力
- 一些家庭提供的控制压力的秘诀
- 控制压力的活动

每一个儿童和青少年在其人生当中都会经历到紧张的事情。虽然并不是所有的压力都是坏事，但是当压力开始对您孩子的思想、情感或行为产生负面影响时，务必要能够认识这种压力并采取措施。有效地控制压力可以让全家人的身心更健康。

主要信息

1.

查出压力源并想想如何应对压力



您的孩子务必要知道是什么让他们感到有压力，他们又是如何应对这种压力。一旦您了解了这些，就可以找一找控制这种紧张情况的方法。在“方法和资料”章节内附有认识压力源的活动单张（*我感到有压力的一天*）。

2.

不同的控制压力策略适合于不同的家庭

有许多不同的策略是您的家人可以尝试的，包括放松法，例如：深呼吸或瑜珈；认知法，例如：改变您的思维方式；以及行为法，例如：解决问题或管理时间法。想一想不同的策略，找出哪些适合您家，并尝试在“方法和资料”章节所附上的各类资料。

3.

您的思维方式改变压力对您的影响

您以什么方式看待挑战，会影响您所承受的压力。当您感到有压力时，尝试转变思维，“重新”看问题，这样您会从更加平衡的角度去看问题。

4.

压力影响全家人

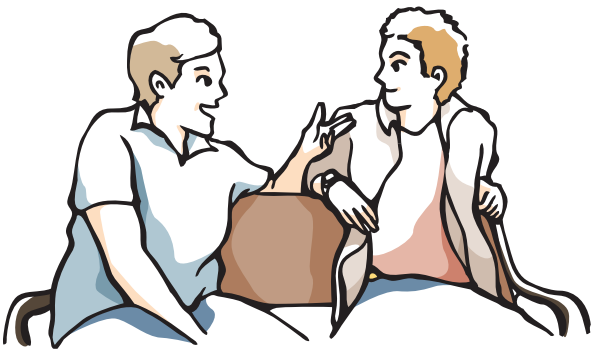
与任何疾病一样，照料需要应对精神健康挑战的儿童和青少年，对父母（照管者）和家里的其他成员来说，会是一项艰巨的任务。各个家庭务必要警觉压力对他们的影响。请参阅本单元“一些家庭提供的秘诀”章节内的一些策略，B.C.省的父母和照管人觉得它们挺有用。

帮助孩子认识压力

与您的孩子谈谈，当他们感到紧张时，有什么感觉，以及什么使他们感到紧张。相比“压力”这个词，有些年龄较小的孩子可能会更明白“担心”或“不高兴”这些词。您可以问他们压力在以下方面如何影响他们：

- 身体（如：肌肉痛、头痛、胃不舒服）
- 情绪（如：易怒、心情不好）
- 思想（如：负面思维、难以集中注意力）
- 行为（如：坐立不安）

在“方法和资料”章节内，我们为您的孩子提供了“我感到有压力的一天”活动单张，这份资料可以帮他们记下什么让他们感到有压力。一旦您的孩子知道什么让他们感到有压力，当他们感到压力时会有什么样的感觉，您的家人就可以找一找控制这种压力的方法（您可在本单元内查找一些建议和活动）。



一些家庭提供的控制压力的**秘诀**

我们通过在B.C.省内举行一系列专题小组会议，收集了一些家庭提供的秘诀，现将它们汇编成册。请记住，并不是所有这些秘诀都适合所有的家庭。如果您对特别的问题有疑问，请咨询您的家庭医生或其他医务专业人员。

为儿童和青少年提供的秘诀

放松法

- 听轻松的音乐；
- 练习放松法，例如：深呼吸（要了解更多信息，请参阅本单元的“活动”章节）
- 与家人到户外去接触大自然；
- 看书，或和家人一起阅读；

认知法（改变思维方式）

- 尝试将 “红色”思维转变成“绿色”思维（要了解更多信息，请参阅本单元的“活动”章节）；
- 尝试想一想自己的优势和资源（如：想一想什么时候你把事情做好或做完）；
- 想一想并记下你生活中所有正面的事情，例如：人、物或才能，这样你就不会老去想负面的事情。

行为法（改变您所做的）

- 尝试不要安排太多的活动，活动太多会对全家人造成压力；
- 把自己的忧虑写在日记里（要了解更多信息，请参阅本单元的“活动”章节）；
- 锻炼身体；
- 练习解决问题（请参阅“方法和资料”章节内的解决问题活动单张）。

为父母和照管人提供的秘诀

- 提醒自己，当您的压力程度下降时，孩子会有正面的反应；
- 让自己有时间做下面的事情：
  - 抽出时间喝杯茶
  - 去散步或跑步
  - 与朋友交往
  - 重拾业余爱好
- 参加控制压力互助小组，或者跟家人（朋友）谈谈您的压力问题；
- 享受与孩子共度的时光；
- 花些时间与配偶（伴侣）进行沟通；
- 不同的照管人间保持一致性；
- 降低对孩子的期望，例如：不要觉得他们需要上学校的光荣榜或参加每一项运动；
- 尝试不要将其他儿童或青少年当作衡量标准，来评判您孩子的成绩。

适应力是指利用自己的优势，处理生活中遇到的挑战和障碍的能力。
要了解更多信息，请访问以下网站：
http://able-differently.org/resiliency/

控制压力的活动

1. 改变思维：红色和绿色思维

“改变思维”是指以不同的方式思考有压力的情境，赋予它新的意义，例如：如果我们把“问题”看做“挑战”，我们看待事情的方式就会把问题转变成可以解决的事情。

您也可以通过找出事情的正面改变思维，寻找正面并不意味着要掩盖负面，您只是留意事情的正面，并将这些也考虑在内。把您的思维分为“红色”和“绿色”思维可能会有所帮助。

红色和绿色思维

红色思维是指那些令人担忧、负面、悲观或没有用的思维。在我们面对问题或事情时，想到的所有这些负面的东西，就属于红色思维。现将一些红色思维举例如下：

- “我不会……”
- “我不擅长做……”
- “没有人喜欢我”

虽然每一个人都有红色思维，但要少去想它。红色思维也可以转变成绿色思维。

绿色思维是指那些有益、强有力、正面和乐观的思维。您的目标是帮助您的孩子多用这种思维方式去思考问题。现将一些绿色思维举例如下：

- “我会尽力而为”
- “我的老师会帮我”

绿色思维需要**务实**，这并非自欺欺人。虽然绿色思维并不总会让您感觉**良好**，但是这些思维会让您感觉**好些**，特别是在困境中。

想想绿色思维，它们可以帮助儿童和青少年增强信心，并且还有助于控制您孩子的恐惧和忧虑。

下一次，当您听到您的孩子大声说出“红色”思维时，要他们想一想“绿色”思维。我们在“方法和资料”章节内附上了*“学习用绿色思维思考问题”*活动单张。另外，请上网到*keltymentalhealth.ca*，查找互动的健康思维方法。

“人生中的朋友”计划传授“重新思考”的活动，这是一个在校提供的计划，实践证明该计划在加强适应力和降低儿童得焦虑症机率方面很有效，它教孩子如何应对忧虑，并为他们提供有助于控制困境的方法。

要了解有关“人生中的朋友”学校计划的信息，请访问：*www.mcf.gov.bc.ca/mental_health/friends.htm*。

此外，还有一个免费的“人生中的朋友——针对父母的计划”，该计划在以下网站提供：*www.mcf.gov.bc.ca/mental_health/friends_parent.htm*

2. 深呼吸（放松练习）

深呼吸（又叫“腹部呼吸”）是其中一种最简单而快捷的放松法，因为您可以在任何时间、任何地点做深呼吸。尝试跟您的孩子解释，做深呼吸可以放松头脑和肌肉。

第一次试做深呼吸的最佳时间是在您的孩子感觉相对平静的时候。您跟孩子一起坐下来，跟他们解释您将教他们一种新的呼吸方法。

让他们把一只手放在他们的腹部上，感觉肚子随着呼吸而起伏，要求他们保持站姿或坐直，要他们深深地、慢慢地吸气，然后告诉他们慢慢地从口中吐气。

一旦他们放慢呼吸，就告诉他们吸气的时间要长些，要持续吸气到数六下（您可以在他们吸气时帮他们数，或着也可以跟他们一起吸气，同时用手指数数）。对于有些年纪较小的儿童，要他们吸气持续到数六下，可能会太难，您可先数三下，然后逐渐拉长时间。

练了几次之后，再做最后一步：慢慢地吐气。小孩子大都会在吸入一大口气之后，让空气一下子“爆发性地”呼出来。和孩子一起练习呼气，呼气的时间要持续数到六下，甚至八下。

请参阅“方法和资料”章节内的“*快速放松法*”资料，了解另一种深呼吸运动。

3. 解决问题

一旦出现压力，解决问题可有助于减压，也可有助于在一开始就避免出现压力。下面是解决问题的五个简单步骤：

1. 找出问题
2. 弄清问题
3. 想出不同的解决方法
4. 比较这些解决方法
5. 找出最佳解决方法并付诸行动

请参阅“方法和资料”章节内的解决问题活动单张。

第4单元

睡眠

第4单元：

睡眠

本单元包括以下部分：

- 主要信息
- 常见睡眠问题
- 药物和睡眠
- 一些家庭提供的改善夜间睡眠的秘诀
- 改善睡眠的活动

睡眠充足是保持良好的身心健康的关键。

睡眠不足可导致以下问题：

- 白天犯困
- 易怒
- 难以集中注意力或解决问题
- 亢奋
- 情绪变化（如：偏执）
- 学习和记忆有困难
- 体重增加

主要信息

1.

每一个人所需的睡眠量各不相同

虽然大多数儿童（5-12岁）每晚需要睡10-11小时，大多数青少年每晚大约需要睡9-10小时，但是每一个人所需的睡眠量各不相同。

最重要的是您的孩子在白天是否感觉休息好了，并且有充足的精力从事日常活动。如果您的孩子睡眠不足，他们会有以下征兆：

- 早上或午饭后感到疲倦
- 在学校打瞌睡
- 难以集中注意力或记忆有困难
- 比平常更易发怒
- 比平常更缺乏精力

2.

晚上要睡得好首先要有良好的“睡眠卫生”（睡眠习惯）

良好的睡眠卫生的关键因素包括：

- 每天晚上在同一时间睡觉，每天早上在同一时间起床，务必要定时。
- 避免咖啡因（如：汽水、茶、咖啡、巧克力等）
- 卧室只是用来睡觉的地方，不要在卧室内学习或做其他事。睡眠环境应该是“乏味的”，而不要有令人兴奋的活动（如：电视、音乐、电脑、工作等）。这种“乏味的”的睡眠环境向大脑发出信号，让身体准备去睡觉。

2.（接上页）

- 避免在傍晚做大量的运动；
- 在就寝前1-2小时内避免强光，这包括用电脑和其他屏幕；
- 确保睡觉的地方舒适而安静；

请参阅“方法和资料”章节内的“*儿童睡眠秘诀*”资料单张。

3.

药物和一些精神健康疾病会影响睡眠

对于药物或精神健康疾病如何会影响您孩子睡眠的问题，如果您有疑问，请向您的医务专业人员咨询。请参阅本单元内的其他信息。

常见睡眠问题

在需要应对精神健康挑战的儿童和青少年当中，夜不能寐是个很普遍的问题。这些障碍可包括难以入睡、睡不踏实、太早醒来、需要睡的时间减少、做恶梦、怕黑和忧虑等。

保持良好的睡眠卫生（睡眠习惯）可有助于解决许多障碍。然而，其他问题可能与您孩子的精神健康疾病、所用的药或疾病有关。如果是属于这种情况，可能需要接受其他治疗。如果儿童或青少年有睡眠问题，或着在白天犯困，则要向医务专业人员咨询。

恶梦

恶梦是指可怕的梦，它将您的孩子从睡眠中惊醒。如果您的孩子做恶梦，这里有些方法您可以试试，包括：

- 就寝前，避免看吓人的画面（如：惊悚故事、电影或电视节目等）；
- 确保您的孩子睡眠充足，有时候睡眠不足可导致做恶梦；
- 如果您的孩子下床，则带他们回到床上，并稍加安慰，到早上再谈恶梦的事；
- 让孩子放心，“这只是一个梦”；
- 让孩子把恶梦画出来，然后扔掉它。给这个故事编一个大团圆的结局，或者写日记，记下曾做过的梦。

就寝困难

就寝困难包括不想上床睡觉，或者如果没有借助他人、物品或事情，就不能入睡。

如果您家要应对就寝困难的问题，要确保您的孩子每晚都做就寝前要做的事，这些常规事务应该简短而甜蜜，并应该始终朝着让您孩子去卧室的方向进行。备一张图表，在上面列出日常要做的事，孩子做完了，就打上记号，这样会有所帮助。如果还是有就寝困难的问题，则要向医务专业人员咨询。

青少年与睡眠

青少年睡觉和起床的生物钟会自然地往后调，对父母来说，知道这一点可能会松一口气。也就是说，青少年想要晚睡晚起。如果活动时刻表跟青少年体内生物钟不同步，他们可能会很难按此表行事，结果他们可能总是觉得很困。他们想在周末晚睡多睡，这很自然，但是这种在周末“补觉”的做法会使他们的睡眠周期更加失调。

下面为有睡眠问题的青少年提供一些具体的秘诀：

- 平日和周末起床时间相差不应超过2小时。周末越晚起床，第二天晚上会越难入睡；
- 与青少年孩子探讨用什么妙招，在早上叫他们起床，这可有助于避免在早上发生任何冲突；
- 避免熬夜。提醒青少年孩子，晚上睡个好觉，记忆力和注意力会更佳；
- 用兴奋剂（如：咖啡因、尼古丁）驱赶瞌睡虫，这会更难入睡，用大麻也会造成睡眠困难；
- 就寝前1-2小时内使用电子产品（如：手机、视频游戏、电视等）会影响睡眠；
- 早上亮光可有助于青少年更容易“醒”来，并且室外的光线可帮助他们重新调整体内的生物钟。

要了解更多有关青少年与睡眠的信息，请访问以下网站：
www.slideshare.net/teenmentalhealth/why-teens-need-their-sleep-presentation

药物和睡眠

治疗某些精神健康疾病的药物会影响儿童或青少年的睡眠。在您的孩子服药时，稍做些调整，会有助于他们在晚上睡好觉。如果您想探讨您孩子所用的药对睡眠的影响，请向医务专业人员咨询。

褪黑激素

褪黑激素是体内天然的神经激素，它调节我们体内的生物钟和睡眠周期。对一些儿童和青少年，用褪黑激素是治疗方案的一部分，可能有助于他们改善夜间睡眠。

> 褪黑激素是一种天然的化学物质，它可帮助调节睡眠周期。

对于某些精神健康疾病，褪黑激素可能会减少入睡的时间，也可能会延长熟睡的时间，并在白天增加清醒度。然而，褪黑激素对有些儿童和青少年可能没有效，它可能会与某些药物或补充剂相互作用。而且，根据您孩子的年龄和他们的用药情况，他们可能需要用特定的剂量。在给孩子用褪黑激素前，您务必要向医务专业人员咨询。

摘自：《儿童和青少年使用褪黑激素》（Using Melatonin in Children and Adolescents），BC省儿童医院（ BC Children's Hospital）

要了解更多有关褪黑激素的信息，请访问以下网站：
http://keltymentalhealth.ca/treatment/medications

其他用于治疗睡眠问题的药物

还有其他药物可有助于治疗儿童和青少年的睡眠问题，请向您的医生查询其他可能有用的药物。

> 在开始让您的孩子用褪黑激素前，请向您的医生查询
>
> *褪黑激素会与某些药物相互作用，它并不是对所有睡眠问题都有用。在给孩子用褪黑激素前，您务必要向医务专业人员咨询。*

一些家庭提供的改善夜间睡眠的**秘诀**

我们通过在B.C.省内举行一系列专题小组会议，收集了一些家庭提供的秘诀，现将它们汇编成册。请记住，并不是所有这些秘诀都适合所有的家庭。如果您对特别的问题有疑问，请咨询您的家庭医生或其他医务专业人员。

睡眠卫生

- 保持按时睡觉的作息时间；
- 如果孩子饿了，让他们在睡前吃点零食（如：一碗牛奶麦片）；
- 晚上要减少令人兴奋的活动（如：看电视、用电脑、上网或玩视频游戏等）。

放松

- 教您的孩子用各种放松法；
- 听令人放松的CD（大自然的声音、禅宗花园、瀑布等）；
- 听白噪声（white noise）、风扇、收音机、或古典音乐等；
- 尝试打坐或练瑜珈；
- 给孩子按摩脚或揉背。

如果孩子在晚上感到忧虑

- 在床边放一个本子，这样您的孩子就可写下（画出）他们所想的或担忧的事。第二天，您和孩子可以谈谈在本子上写下（画出）的内容；
- 在一个柔软的小袋内装上一个“忧虑”石头，您的孩子可以拿它来搓揉，安抚自己。

针对特定精神健康疾病的其他策略

- 有些患有自闭症（也称孤独症）的孩子用较重的毯子可能会对睡眠有帮助，它可给孩子一种他们所需要的重压感，让他们安静下来；
  注：*在尝试这种方法前，先向医务专业人员咨询，因为它可能并不见得对所有的儿童都合适。*
- “睡低一点”可能对有些孩子有帮助（如：把您孩子的床垫放在地板上）。

改善睡眠的活动

1. 放松

儿童和青少年可能意识不到他们体内的紧张程度，晚上在他们去睡觉前，帮他们放松，可以让他们睡得更好。想象是一种放松的方法，即让您的孩子想象自己在一个较放松的地方。在“方法和资料”章节的“*快速放松法*”资料单张上，我们提供了一些快速放松练习，包括想象和深呼吸。

2. 说出当天的忧虑

在您的孩子去睡觉前，用几分钟的时间谈谈当天遇到的任何困难，尝试用吹泡泡玩具把忧虑吹走，然后观看这些泡泡破掉。您也可以让孩子在“*我感到有压力的一天*”活动单张上记下他们的忧虑（请在“方法和资料”章节内查找）。在与他们谈完话后，让孩子团起这张纸，仍进垃圾桶内。

3. 做一张就寝前常规流程表

以家庭为单位，做一张就寝前常规流程表，附上图片，说明就寝时要做的事（如：吃点心、洗澡、刷牙、讲故事等），并排出一周内每天要做的事。设法每晚都照这张表来做，每做完一项，让孩子在表上打勾。请访问Kelty精神健康资源中心（Kelty Mental Health Resource Centre）的网站（http://keltymentalhealth.ca/），查找互动的就寝前常规流程表（bedtime routine chart）。

方法和资料

方法和资料

在这个章节里，您可查到健康生活的方法和资料，也可上网到keltymentalhealth.ca/toolkits，查找本章所附的所有方法和活动单张，网上的这些资料均有方便打印的格式。

网上资料：

健康饮食

加拿大卫生部（Health Canada）
提供《加拿大食品指南》的链接和家庭健康生活的信息。
www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/index-eng.php（仅提供英文版）

澳大利亚国家心脏基金会（National Heart Foundation of Australia）
提供不用食物奖励的秘诀。
www.heartfoundation.org.au/SiteCollectionDocuments/InfoFlyers-FoodAsReward.pdf（仅提供英文版）

BC省儿科协会——喝得精明（BC Pediatric Society – Sip Smart）
（让孩子喝得健康父母指南）*dotcms.bcpeds.ca/sipsmart/families/*（可提供旁遮普文、中文、韩文和波斯文版）

加拿大营养师协会（Dietitians of Canada）
提供健康饮食的资料，包括进食和活动跟踪表，虚拟参观食杂店。
www.dietitians.ca/Your-Health.aspx（仅提供英文版）

加拿大儿科协会——关爱孩子（Canadian Pediatric Society – Caring for Kids）
为爱挑食的孩子的父母提供秘诀。
www.caringforkids.cps.ca/healthybodies/FussyEaters.htm（仅提供英文版）

BC省健康连结（HealthLink BC）
为B.C.省家庭提供营养资料。
www.healthlinkbc.ca/dietitian/（仅提供英文版）

锻炼身体

BC省健康家庭（Healthy Families BC）
为家庭提供有关锻炼和健康饮食的资料。
www.healthyfamiliesbc.ca（仅提供英文版）

少儿网（Kidnetic）
为儿童和青少年提供锻炼和健康饮食的网站。
www.kidnetic.com/（仅提供英文版）

学校职业理疗（School OT）
提供感官活动，这些活动特别使人“警觉”或“平静”下来。
school-ot.com/Sensory%20Strategies.html（仅提供英文版）

参加•行动（Participaction）
参加•行动是加拿大呼吁锻炼身体和参加运动的全国之声。
http://www.participaction.com/（仅提供英文版）

光明的未来——控制屏幕时间的秘诀（Bright Futures – Tips for Managing Screen Time）
www.brightfutures.org/mentalhealth/pdf/families/mc/video_games.pdf（仅提供英文版）

控制压力

儿童和青少年健康（Child and Youth Health）
为幼儿编写的压力信息，包括放松练习。
www.cyh.com（请在搜索栏内输入“kids and stress”）（仅提供英文版）

mindcheck.ca
为青少年提供控制压力的资料。
http://mindcheck.ca/mood-stress（仅提供英文版）

加拿大心理基金会（The Psychology Foundation of Canada）
为家庭提供可下载的资料，例如：“解压法：为您和您家提供的控制压力策略”（The Struggle to Juggle: Stress Management Strategies for You and Your Family）
www.psychologyfoundation.org/index.php/resources/（仅提供英文版）

“人生中的朋友”计划（FRIENDS for Life program）
这是一个在校提供的计划，教儿童如何应对忧虑，为他们提供方法帮助控制困境。此外，还有一个“人生中的朋友——针对父母的计划”。
www.mcf.gov.bc.ca/mental_health/friends.htm（仅提供英文版）

为您解困（Here to Help）
为成人提供可下载的控制压力资料。
www.heretohelp.bc.ca/skills/module2（仅提供英文版）

睡眠

国家睡眠基金会（National Sleep Foundation）
为儿童而设的网站，提供好玩的游戏，教他们有关睡眠的问题。
www.sleepforkids.org/html/learn.html（仅提供英文版）

Kelty精神健康资源中心（Kelty Mental Health Resource Centre）
提供有关用药物提高睡眠质量的信息。
http://keltymentalhealth.ca/treatment/medications（仅提供英文版）

其他

以不同的方式发挥能力（Able-Differently）
为家里有行为和（或）学习障碍的孩子提供支持。提供有用的资料，包括评估家庭优势（要索取资料，请到“Other Resources – Forms”栏目）。
www.able-differently.org（仅提供英文版）

书籍

健康饮食

Satter, E (2005). *Your Child's Weight: Helping without Harming (Birth through Adolescence).* Wisconsin: Kelcy Press

Satter, E (2008). *Secrets of Feeding a Healthy Family: How to Eat, How to Raise Good Eaters, How to Cook.* Wisconsin: Kelcy Press

控制压力

Hipp, E (2008). *Fighting Invisible Tigers: Stress Management for Teens.* Free Spirit Publishing ISBN 1575422824 | Vancouver Public Library

Garland, EJ & Clark, SL (2009). *Taming Worry Dragons: A Manual For Children, Parents, And Other Coaches.* Children's & Women's Health Centre of BC | Family Resource Library: *www.bcchildrens.ca/KidsTeensFam/FamilyResourceLibrary/LibraryCatalogue.htm* （仅提供英文版）

Dunn Buron, K & Curtis, M (2004).*The Incredible 5-Point Scale – Assisting Students with Autism Spectrum Disorders in Understanding Social Interactions and Controlling Their Emotional Responses. www.5pointscale.com* （仅提供英文版）

睡眠

Owens, J & Mindell, JA (2005). *Take Charge of Your Child's Sleep.* New York: Marlowe and Company

其他

Greene, R (2001). *The Explosive Child: A New Approach for Understanding and Parenting Easily Frustrated, Chronically Inflexible Children.* New York: Harper Collins.

Williams, MS & Shellenberger, S (1996). *Introduction to How Does Your Engine Run? The Alert Program for Self-Regulation.* Therapy Works Inc: Albuquerque, NM.

这是一个创新计划，支持儿童和父母选择适当的策略，改变或保持机警状态。

Louv, R (2005). *Last Child in the Woods: Saving Our Children From Nature-Deficit Disorder.* Chapel Hill, North Carolina: Algonquin Books.

健康生活大风车
My Healthy Living Pinwheel

Simplified Chinese

设定目标的工具
Goal Setting Tool

kelty mental health
resource centre

选择1-2个您会试一试的目标，以增进自己的身心健康。所选的目标可以是任何您觉得会对自己健康很重要的方面，当您达标时，要记得奖励自己！

Choose 1-2 goals that you would like to try over the next while to improve your health and wellness. Your goals can be anything that you feel is important to your health. Remember to reward yourself when you reach your goals!

目标/Goal: _____

S: _____

M: _____

A: _____

R: _____

T: _____

*明智的（**SMART**）目标是：*
SMART GOALS ARE:

具体的（**S**）***S**pecific*
可量化的（**M**）***M**easurable*
行动计划（**A**）***A**ction Plan*
可行的（**R**）***R**ealistic*
(以1到10分等级计，您有多大的信心可达到您的目标？ On a scale of 1-10, how confident are you that you can reach your goal?)

时间（**T**）***T**ime*（检查目标 *to review goals*）

目标/Goal: _____

S: _____

M: _____

A: _____

R: _____

T: _____

_____
姓名/NAME:

目标/Goal: _____

S: _____

M: _____

A: _____

R: _____

T: _____

目标/Goal: _____

S: _____

M: _____

A: _____

R: _____

T: _____

我的签名：
My Signature:

_____

温哥华地区电话 (VANCOUVER): 604.875.2084 免费长途电话 (TOLL-FREE) 1.800.665.1822 keltymentalhealth.ca

健康生活大风车 （实例）
My Healthy Living Pinwheel (Example)

kelty mental health
resource centre

选择1-2个您会试一试的目标，以增进自己的身心健康。所选的目标可以是任何您觉得会对自己健康很重要的方面，当您达标时，要记得奖励自己！

Choose 1-2 goals that you would like to try over the next while to improve your health and wellness. Your goals can be anything that you feel is important to your health. Remember to reward yourself when you reach your goals!

目标/Goal: 抗压（解忧）Managing stress/worries

S: 深呼吸 Deep breathing

M: 5次腹部呼吸 5 'belly breaths'

A: 当我感到紧张（担忧）时 When I feel stressed/worried

R: 8/10

T: 下星期（日期） Next week (date)

明智的（**SMART**）目标是：
SMART GOALS ARE:

具体的（**S**）***S**pecific*
可量化的（**M**）***M**easurable*
行动计划（**A**）***A**ction Plan*
可行的（**R**）***R**ealistic*
(以1到10分等级计，您有多大的信心可达到您的目标？ *On a scale of 1-10, how confident are you that you can reach your goal?)*

时间（**T**）***T**ime*（检查目标 *to review goals*）

目标/Goal: 吃得更健康 Eat healthier

S: 吃更多的水果 Eat more fruit

M: 每天1个 1 piece/day

A: 每星期买7个水果 Buy 7 pieces of fruit/week

R: 7/10

T: 下星期（日期） Next week (date)

帕特·史密斯
Pat Smith

姓名/NAME:

目标/Goal: 更活跃 Be more active

S: 散步 Walking

M: 逢星期一、三和五每天45分钟 45 minutes on Mon, Wed & Fri

A: 在公园里，与妈妈一起 At the park, with my mom

R: 8/10

T: 到第2个星期结束时（日期） By the end of 2 weeks (date)

目标/Goal: 良好的睡眠 Sleeping well

S: 睡前'放松的'时间 Wind down' time before bed

M: 睡前30分钟 30 min before bedtime

A: 做一些有助于放松的事情（看书、听音乐、洗澡） Do something relaxing (book, music, bath)

R: 7/10

T: 到第2个星期结束时（日期） By the end of 2 weeks (date)

我的签名：
My Signature:

_____

温哥华地区电话 (VANCOUVER): 604.875.2084 免费长途电话 (TOLL-FREE) 1.800.665.1822 keltymentalhealth.ca

安排各餐

要确保您的家人吃得健康，最佳的做法是安排好在家做饭。如果您知道晚饭想吃什么，并且家里有所有的食材，做顿饭似乎并不麻烦。

每餐饭应至少包括4种食物类别中的3种。请记住，这4种包括：蔬菜和水果、谷物产品、牛奶和替代品、肉类和替代品。下面提供做一餐饭的实例，以及如何决定食物的类别。

一餐饭：蔬菜鸡肉汤面

鸡肉	= 肉类和替代品
面条	= 谷物产品
蔬菜	= 水果和蔬菜
食物总类别	= 4类食物中的3种

设法确保您的备餐计划简单易行，尤其是要外出时。留出时间安排各餐，要您的孩子帮忙计划备餐，列出买菜清单，一周买一次菜。

由BC省儿童医院省精神健康新陈代谢计划负责编制

2天正餐和点心实例：

早餐

- 一碗牛奶加早餐麦片*
- 切好的香蕉和¼杯杏仁
- 一杯水

食物类别=4

上午点心

- 175克（¾杯）酸奶*
- 一小碗草莓

食物类别=2

午餐

- 一杯水
- 剩菜：海鲜烧豆腐
- 蒸红米饭
- 姜蓉炒芥蓝

食物类别=3

下午点心

- 250毫升强化豆浆*
- 一碗切好的柿子、苹果或时令水果

食物类别=2

晚餐

- 香菇板栗烧鸡
- 蒸饭
- 蒸红萝卜包菜

食物类别=3

晚上点心

- 桔子
- 一碗豆腐花

食物类别=2

早餐

- 2片发芽谷物面包（如Squirrely），抹上花生酱或杏仁酱
- 一个橙子
- 250毫升牛奶*或强化豆浆*

食物类别=4

上午点心

- Cheddar奶酪*
- 饼干，例如Rye Crisps或全谷Melba Toast

食物类别=2

午餐

- 一杯水
- 蔬菜瘦肉汤面

食物类别=3

下午点心

- 雪梨
- ¼至⅓杯杏仁或核桃

食物类别=2

晚餐

- 一碗肉汤
- 芋头烧猪肉
- 蒸饭
- 姜蓉炒白菜

食物类别=3

晚上点心

- 175克（¾杯）酸奶*
- 一碗水果沙拉

食物类别=2

- 对于4-8岁的儿童，牛奶和替代品建议的量为每天两份；对于9-18岁的青少年，建议的量为三至四份。这类食物可提供钙，钙是骨骼生长所需的重要矿物质。
- 一份食物的例子：250毫升牛奶、250毫升强化豆浆、125毫升（½杯）2%脱水牛奶、175克（¾杯）酸奶、50克（1½盎司）奶酪。
- 如果您的孩子不喜欢或对牛奶和替代品过敏，请与您孩子现正咨询的营养师讨论。如果他们没有营养师，请拨打电话811，咨询营养师，或发电邮至dietitianservices@healthlinkbc.ca。
- 要了解有关亚洲的和其它非乳制品的钙来源的信息，请访问：www.healthlinkbc.ca，搜索钙和维生素D的食物来源。

制订您自己的2天正餐和点心计划

早餐

食物类别
=

上午点心

食物类别
=

午餐

食物类别
=

下午点心

食物类别
=

晚餐

食物类别
=

晚上点心

食物类别
=

早餐

食物类别
=

上午点心

食物类别
=

午餐

食物类别
=

下午点心

食物类别
=

晚餐

食物类别
=

晚上点心

食物类别
=

下面提供这4种食物类别每一类的食物清单，您也可以将这张清单用作买菜单。

水果和蔬菜

- ☐ 玉米 Corn
- ☐ 豌豆 Peas
- ☐ 西兰花 Broccoli
- ☐ 芦笋 Asparagus
- ☐ 毛豆 Edamame
- ☐ 胡萝卜 Carrots
- ☐ 黄瓜 Cucumber
- ☐ 甜菜 Beets
- ☐ 白菜 Bok Choy
- ☐ 芥蓝 Gai Lan
- ☐ 瓜类 Squash
- ☐ 菠菜 Spinach
- ☐ 西红柿 Tomatoes
- ☐ 青豆 Green beans
- ☐ 土豆 Potatoes
- ☐ 生菜 Lettuce
- ☐ 灯笼椒 Sweet peppers
- ☐ 荷兰豆 Snow peas
- ☐ 真菌类植物 Fungi
- ☐ 佛手瓜 Chayote
- ☐ 番薯（甜薯） Yam/sweet potato
- ☐ 南瓜 Pumpkin
- ☐ 西葫芦 Zucchini
- ☐ 花菜 Cauliflower
- ☐ 包菜 Cabbage
- ☐ 冬瓜 Winter melon
- ☐ 蘑菇 Mushrooms
- ☐ 芹菜 Celery
- ☐ 菜心 Choy sum
- ☐ 西洋菜 Watercress
- ☐ 芥菜 Mustard greens
- ☐ 板栗 Chestnut
- ☐ 笋 Bamboo shoots
- ☐ 柠檬（青柠檬） Lemon/Lime
- ☐ 柿子 Persimmon
- ☐ 桔子 Mandarin
- ☐ 龙眼 Dragon eye fruit
- ☐ 火龙果 Dragon fruit
- ☐ 柚子 Pomelo
- ☐ 蓝莓 Blueberries
- ☐ 樱桃 Cherries
- ☐ 葡萄 Grapes
- ☐ 芒果 Mango
- ☐ 草莓 Strawberry
- ☐ 木莓 Raspberry
- ☐ 杏 Apricot
- ☐ 牛油果 Avocado
- ☐ 浆果类 Berries
- ☐ 葡萄柚 Grapefruit
- ☐ 蜜瓜 Honeydew
- ☐ 番石榴 Guava
- ☐ 荔枝 Lychee
- ☐ 橙 Orange
- ☐ 木瓜 Papaya
- ☐ 菠萝 Pineapple
- ☐ 苹果 Apple
- ☐ 香蕉 Banana
- ☐ 猕猴桃 Kiwi
- ☐ 梨 Pear
- ☐ 桃 Peach
- ☐ 西瓜 Watermelon
- ☐ 油桃 Nectarine

肉类和替代品

- ☐ 熟肉 Deli meat
- ☐ 豆腐 Tofu
- ☐ 鱼（比目鱼、蓝鳕、鲭鱼、石斑鱼、三文鱼、鲫鱼） Fish(flounder, lingcod, mackerel, rockfish, salmon, tilapia)
- ☐ 罐头鱼（三文鱼、金枪鱼、螃蟹） Canned fish (salmon, tuna, crab)
- ☐ 鲜鱼（鲱鱼、三文鱼、鳟鱼） Fresh fish (herring, salmon, trout)
- ☐ 扁豆 Lentils
- ☐ 坚果（腰果、松子仁、花生） Nuts (cashew, pine and peanuts)
- ☐ 猪肉 Pork
- ☐ 豆（黄豆、黑豆、红豆） Beans (yellow, black-eyed, red)
- ☐ 花生酱或坚果酱 Peanut butter or nut butters
- ☐ 籽（带壳） Seeds (shelled)
- ☐ 牛肉 Beef
- ☐ 鸡肉 Chicken
- ☐ 海鲜（蛤蜊、螃蟹、淡菜、牡蛎、扇贝、虾、鱿鱼） Seafood (clams, crab, mussels, oysters, scallops, shrimp, squid)
- ☐ 禽鸟类（鸭子、鸽子） Game birds (duck and pigeon)
- ☐ 火腿 Ham
- ☐ 羊肉 Lamb
- ☐ 火鸡 Turkey
- ☐ 鸡蛋 Eggs

谷物产品

- ☐ 细面条 Vermicelli
- ☐ 蛋面 Egg noodles
- ☐ 荞麦面 Buckwheat noodles
- ☐ 乌冬面 Udon noodles
- ☐ 面包 Bread
- ☐ 馒头 Steamed buns
- ☐ 谷物食品 Cereal
- ☐ 大米 Rice
- ☐ 大麦 Barley
- ☐ 饼干 Crackers
- ☐ 粥 Congee
- ☐ 小米 Millet
- ☐ 红米 Red rice
- ☐ 蛋奶饼 Waffle
- ☐ 薄烤饼（加葱和芝麻） Pancake (including onion and sesame)

牛奶和替代品

- ☐ 牛奶 Milk
- ☐ 巧克力牛奶 Chocolate milk
- ☐ 奶酪 Cheese
- ☐ 强化豆浆 Fortified soy beverage
- ☐ 脱水牛奶 Evaporated milk
- ☐ 酸奶 Yogurt

您的家人可以试做的活动

与家人一起锻炼、一起玩、共享天伦之乐的活动建议

如果您让孩子知道这很好玩，感觉很好，他们会更有可能想去锻练。想一想您全家可以一起做的活动。

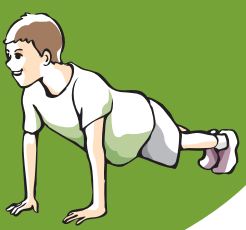
到操场上去玩：

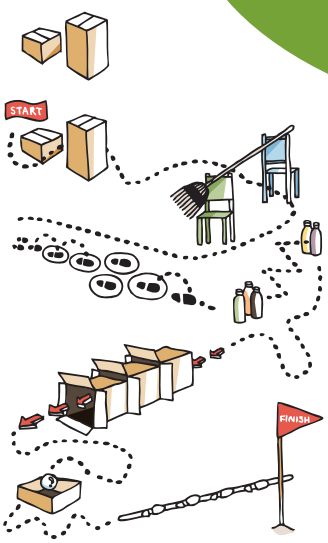
尝试“紧跟领导”的游戏，让您的孩子当头或让他们模仿您：

- 爬天梯
- 爬管道
- 玩滑滑梯，爬上溜下
- 边跑边触碰所有的围栏
- 保持平衡，走过段木

尝试一分钟做一次的活动，例如：

- 跳绳
- 玩呼啦圈
- 把球扔向目标
- 核心运动
- 下蹲或练肺部
- 拍篮球
- 拉力或负重运动
- 原地慢跑





搭建过障碍活动场地：

- 让孩子开动脑筋，任意地想一想要在这个活动场地内放些什么障碍物；
- 想一想有什么方法可以让大家活动起来：踏步、走路、四肢着地爬行、腹部着地爬行、滚动身体、翻筋斗、跳动、单脚跳、跳跃、跑步等；
- 想一想您家里有什么东西可以拿来利用，例如：沙发、椅子、桌子、床垫、塑料箍、大积木、健身垫、坐垫、电话簿、绳子等。

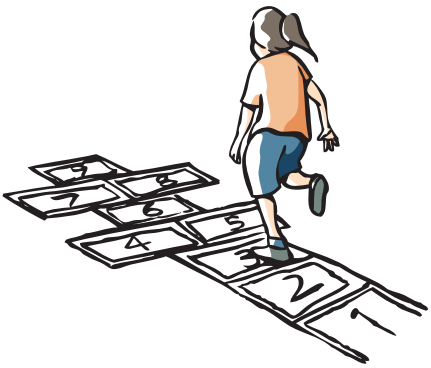
由BC省儿童医院省精神健康新陈代谢计划负责编制

在家里玩：

- 尝试到图书馆借些不同锻炼方法的录像片，查看适合您孩子（青少年）年龄的片子，例如：
  - 瑜珈、普拉提或街舞；
  - 适合幼儿的动感歌曲（舞蹈）；
- 在显眼的地方，备些运动器材，例如：哑铃（或试用2个汤罐头）或健身球。在播放电视广告时或在固定的休息时间内，可以用一用这些器材；
- 将户外游戏搬到室内玩（如：玩气球或垒球）。

尝试户外活动：

- 骑自行车
- 游泳
- 攀岩
- 直排轮滑
- 皮划艇
- 步行或远足
- 滑板车



- 街头曲棍球
- 滑雪
- 捉人游戏
- 跳房子
- 迷你高尔夫
- 雪靴行走
- 平底雪橇（滑雪地轮胎）
- 滑板
- 跑过喷水头

在一天当中安排些活动：

- 骑车、步行或骑滑板车去上学、去公园等；
- 帮忙拎菜或扔垃圾（可回收废物）；
- 耙草坪、帮忙打理花园和植物、铲雪；
- 遛狗或跑步；
- 不坐电梯改走楼梯；
- 尝试每天步行10,000步（可以用计步器来记步行数）；
- 提前一站下公共汽车，然后走一站路。

下雨天可做的活动：

为下雨天做好准备。备好雨具，即使会弄湿自己，仍有许多活动可以做。但是，如果真的不能出去，则可以做下面的活动：

- 打保龄球 ；
- 滑冰或室内攀岩；
- 到社区中心去健身；
- 在客厅播放音乐，跳舞；
- 尝试参加一个舞蹈班或瑜珈班。

其他活动：

- 全家人参加慈善步行（跑步）活动，并参加这种训练（许多社区中心都提供这类训练项目）；
- 参加社区活动；
- 与孩子进行友谊赛（如：跳绳）；
- 开聚会，以此来鼓励参加各种活动（如：滑冰或打保龄球）

笔记：

我感到有压力的一天

	什么时候	什么让我感到紧张	我有什么样的感觉	我可以做什么	大人可以怎么帮我
	上学前				
	在学校里				
	放学后				
	晚上				
	周末				

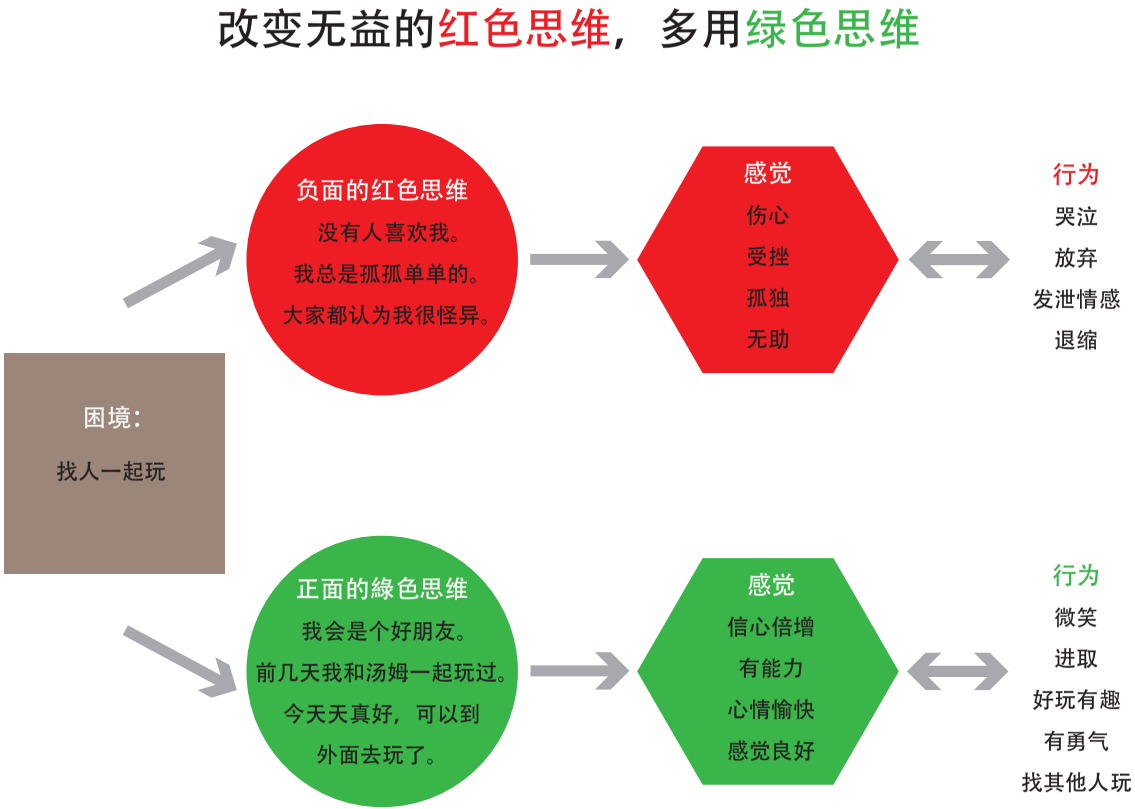
笔记：

学习用绿色思维思考问题

让您的孩子跟全家人解释，什么是红色和绿色思维。

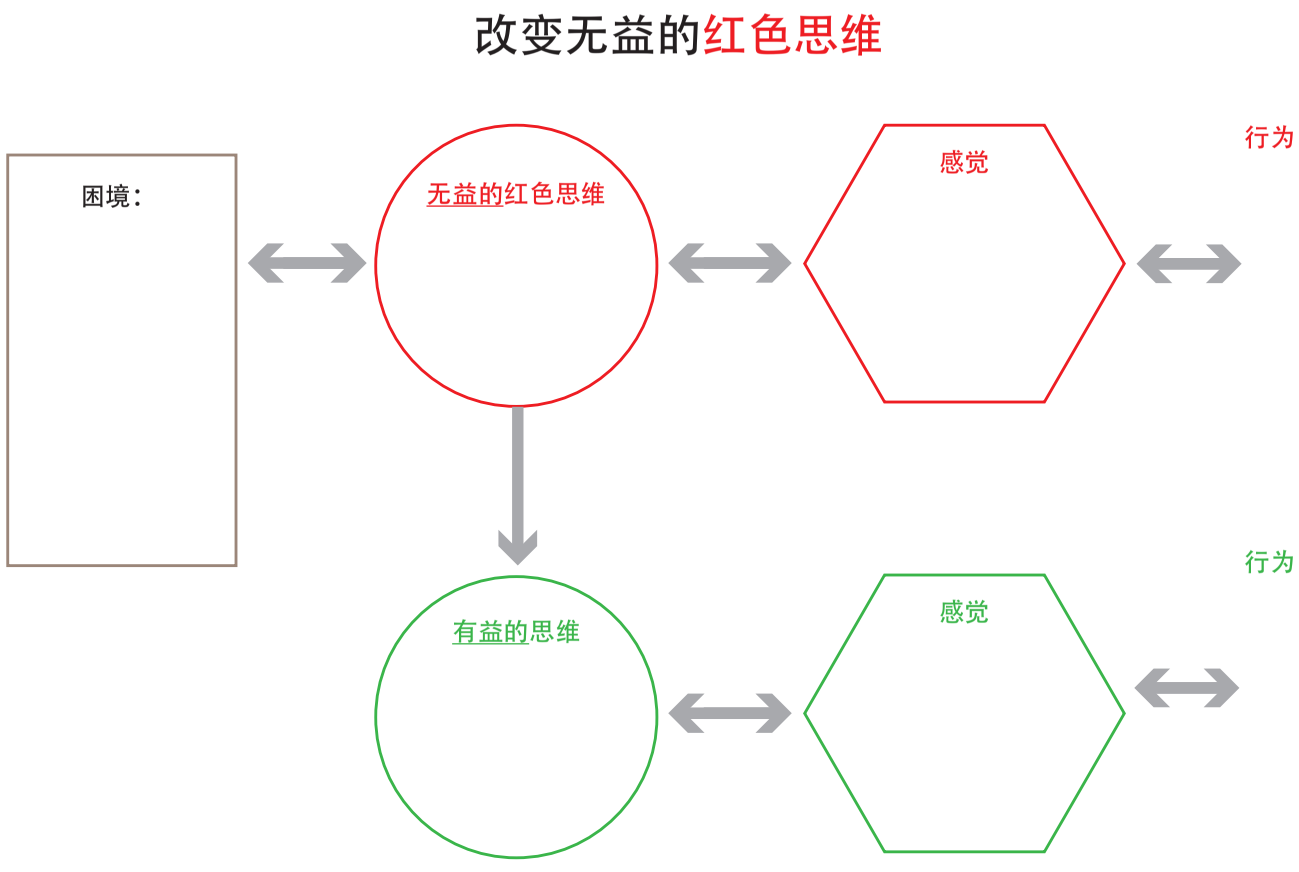
与儿童或青少年交流您自己的想法，这有助于他们弄清这些想法是否有益。

鼓励您的孩子关注任何情况积极的一面，以及切实可行的绿色思维。



改变不健康的思维

请在图中填空，学习如何从无益的红色思维转变成有益的绿色思维：



已征得以下单位许可后使用本资料：
Pathways Health and Research Centre和儿童及家庭发展厅
人生中的朋友计划

快速放松法

深呼吸

呼吸练习

1. 慢慢地吹涨气球
   1 .... 2 .... 3 .... 4 ....
2. 现在，慢慢地吸瘪气球
   1 .... 2 .... 3 .... 4 ....

做深呼吸，可以放松身体，让头脑静下来，下面提供一个深呼吸法，请试一试：

- 想象一下，在您的肚子里有一个气球，将一只手放在肚脐下方；
- 用鼻缓慢地吸气4秒钟；
- 感觉气球充了气，您的肚子应该鼓起来；
- 当气球充满气时，用嘴缓慢地呼气4秒钟；
- 在气球充气和泄气时，您的手会随之而起伏；
- 等2秒钟，然后再重复数次；
- 在用腹部呼吸时，上身（双肩和胸部）务必要相当放松并不要动。

改编自BC省焦虑症协会（AnxietyBC）

想象一个宁静的地方

- 找一个安静的地方，闭上双眼；
- 想一想您曾去过最安静的地方，想象着您现在身临其境；
- 描述一下，那里看起来、听起来、闻起来和感觉起来是什么样子；
- 当您感到有压力或忧虑时，重返此地。

放松肌肉

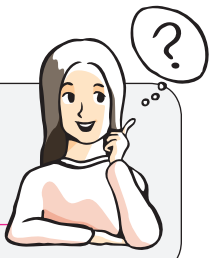
- 双手握拳，握紧，抓紧一点……再紧一点……再紧一点……放松；
- 现在，再握拳，同时用双臂抱紧自己的身体，抱紧，抱紧一点……再抱紧一点……放松；
- 现在，握拳，同时用双臂抱紧自己的大腿，抱紧，抱紧一点……再抱紧一点……放松；
- 如果您想做，可以重复做；
- 甩甩手和手臂，踢踢腿。希望您现在感觉更放松了。

改编自加拿大心理学基金会（Psychology Foundation of Canada）

笔记：

如何解决问题

1. 想一想有些什么问题（说出问题）。



_____

2. 判断您对这个问题的感觉。

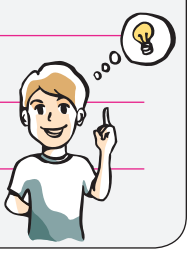
伤心　生气　害怕　困惑　沮丧

3. 决定您想就这个问题做些什么（如：您可以求助，告诉对方您有何感觉，或者走开去想这个问题），想一想您可以做的三件事，来解决这个问题。

1 _____

2 _____

3 _____



4. 试一试您决定的计划。

5. 确保您解释清楚，这个问题是如何影响您，您对这个问题的感觉，以及您想做什么来帮您感觉更好些。

6. 如果您所选的计划无效，**切勿**放弃，**寻求帮助**！

BC省儿童医院儿童精神病住院部（BC Children's Hospital Child Psychiatric Inpatient Unit）负责编制。已征得许可后使用本资料。

笔记：

儿童睡眠秘诀

做下面这些事情可改善夜间睡眠：

尝试每天定时睡觉和起床

儿童的身体会习惯作息时间。

要避免咖啡因，特别是在下午和晚上

许多食物和饮料都含有咖啡因，例如：巧克力和汽水。

卧室的光线务必要暗，并且安静又舒适

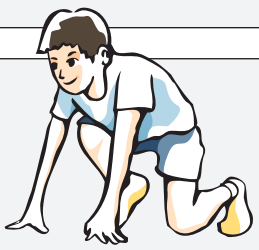
儿童可以请父母来帮忙。

晚饭后要避免强光

这包括看电视，用电脑和其他屏幕。

白天锻炼

白天跑步和玩耍会有助于身体为睡眠作准备（不要在睡前3-4小时内做运动）。



睡前常做的事

每晚在睡前做相同的放松活动，例如：洗个热水澡、看书或听轻音乐。我们的身体便会知道该准备睡觉了。请上网到 http://keltymentalhealth.ca/，查找睡前常做的事互动表。

笔记：

参考资料

本节所附的网站链接均仅提供英文版。

FRIENDS Parent Presentation (2009). The FORCE Society for Kids' Mental Health.

Jackson, JT and Owens, JL (1999). A stress management classroom tool for teachers of children with BD. Intervention in School and Clinic, Vol. 35(2)

Koeppen, J (2010). Autism: Feeding Issues and Picky Eaters.

Kutcher, S (2008). Why Teens Need Their Sleep. *http://www.slideshare.net/teenmentalhealth/why-teens-need-their-sleep-presentation*

Law, M (2006). Autism Spectrum Disorders and Occupational Therapy. Briefing to the Senate Standing Committee on Social Affairs, Science and Technology, Canadian Association of Occupational Therapists. *http://www.caot.ca/pdfs/Autism%20Brief%20Nov%2006.pdf*

Mindell, JA, & Owens, JA (2003). A Clinical Guide to Pediatric Sleep: Diagnosis and Management of Sleep Problems. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins

Morris, SE (1999). Build on What the Child Knows and Accepts. Expanding Children's Diets. *http://www.new-vis.com/fym/papers/p-feed13.htm*

BC Mental Health & Addiction Services (2012). Using Melatonin in Children and Adolescents. *http://keltymentalhealth.ca/r/melatoninmelatonin-cr*

免责声明

《健康生活……关系你、我、他》（以下简称“本套资料”）旨在帮助B.C.省有孩子需要应对精神健康挑战的一些家庭，协助这些家庭培养并保持健康的生活习惯。本套资料不可取代适当的医务专业人员的意见，如果需要专业意见，则应该向可胜任、符合资格的专业人员寻求服务。本套资料所含的任何内容不得以任何方式被解释为是不列颠哥伦比亚省精神健康协会分会（British Columbia Mental Health Society Branch）、妇儿健康中心不列颠哥伦比亚省分中心（Children's & Women Health Centre of British Columbia Branch）或省卫生服务局（Provincial Health Services Authority）（以下统称“这些机构”）或霍斯儿童精神健康协会（F.O.R.C.E. Society for Kids' Mental Health）的官方或非官方政策。

本套资料所附的联系信息和相关网站的链接只是出于方便而提供，这些机构不能保证这些信息、链接或这些链接提供的内容为最新资料，提供联系信息或链接并不意味着这些机构认可经这些链接可能提供的观点、产品或服务。对于因本套资料提供的任何错误或缺失的信息，或者使用本套资料提供的任何信息、链接、联系信息、观点或意见而引起的任何责任，这些机构概不负责。

版权所有© 2013年，BC省精神健康及瘾癖服务（BC Mental Health & Addiction Services）、BC省儿童医院和省卫生服务局隶属机构。

2011年首版发行。

笔记：

kelty mental health
resource centre

儿童医院
地址：Mental Health Building, Room P3 – 302, 3rd floor
4500 Oak Street, Vancouver BC V6H 3N1
电话：604.875.2084 免费长途电话：1.800.665.1822 传真：604.875.3688
电邮：keltycentre@bcmhs.bc.ca 网站：keltymentalhealth.ca

BC Mental Health & Addiction Services
An Agency of the Provincial Health Services Authority

BC CHILDREN'S HOSPITAL
An agency of the Provincial Health Services Authority

Provincial Health Services Authority
Province-wide solutions. Better health.

BRITISH COLUMBIA
The Best Place on Earth

RBC Children's Mental Health Project