

第二版

Traditional Chinese



健康生活

繫於你與我

為家中有兒童或青少年面對精神健康問題
而設的健康指南

透過以下方面優化你的家庭生活

健康飲食

體能運動

壓力管理

培養健康睡眠習慣

這份資料可在以下網站取閱: keltymentalhealth.ca

鳴謝

這份資料是為家中有兒童或青少年面對精神健康問題而製作，由霍斯兒童精神健康協會 (F.O.R.C.E. Society for Kids' Mental Health) 聯同卑詩精神健康及癮癖服務[BC Mental Health & Addiction Services (英文簡稱 BCMHAS)]及卑詩兒童醫院(BC Children's Hospital)合作。

在製作這份資料的過程中，我們得到許多家庭的協助和指導。他們的知識彌足珍貴，我們謹此致謝。此外，我們亦特別感謝諮詢委員會的參與。

承蒙皇家加拿大銀行Royal Bank of Canada (英文簡稱RBC)慷慨資助，使這份資料得以製作，我們謹致謝忱。

經費資助：



製作機構：



索取資料

如欲下載這份資料的PDF格式文本，或索取印刷本，請到以下網址：

keltymentalhealth.ca/toolkits

回應意見

這份資料仍在製作過程中，關於怎樣確保它能滿足有關家庭的需要，我們重視你的意見。我們希望知道你在以下方面的意見！

1. 這份資料是否有任何不清晰或混淆之處？
2. 你希望加入哪些其他話題？
3. 你是否有任何關於健康生活的心得，希望與其他家庭分享？
4. 請分享你認為這份資料如何幫助你的家庭。

你的回應意見，可以送交以下機構：

Kelty Mental Health Resource Centre

地址：BC Children's Hospital, 4500 Oak Street,
Vancouver, B.C., Canada

本地電話：604-875-2084

免費長途電話：1-800-665-1822

電郵地址：toolkits@keltymentalhealth.ca

這份翻譯文件已由有關語言的專題小組審閱。原文已加以改編，以便在文化和語言方面，更切合讀者需要。

目錄

引言	1
建議使用這份資料的方法	2
邁向健康生活方式的秘訣	6
單元 1：健康飲食	1
主要訊息	2
使用《加拿大食品指南》簡易法	4
藥物對食慾和飲食習慣的影響	6
眾家庭提供有關健康飲食的心得	7
增進健康飲食的活動	10
單元 2：體能運動	1
主要訊息	2
體能運動的種類	3
鍛練身體的障礙	4
眾家庭提供有關鍛練身體的心得	5
給你家人有關體能運動的建議	7
單元 3：壓力管理	1
主要訊息	2
幫助孩子認識壓力	3
眾家庭提供有關管理壓力的心得	4
管理壓力的活動	6
單元 4：睡眠	1
主要訊息	2
在睡眠方面常見的問題	4
藥物和睡眠	6
眾家庭提供有關良好睡眠的心得	7
幫助睡眠的活動	8
方法及資料	1
網上資源和書籍	1
方法及活動單張	5
參考資料	27

引言

卑詩省家庭致力令子女以健康的方式生活。對於精神健康有問題的兒童和青少年，如果能夠有良好睡眠、進行體能活動、飲食健康，以及管理壓力，這樣對他們的身心健康，均可以帶來積極的影響。

製作這份資料，目的在於透過以下方式，幫助你的家庭以健康的方式生活：

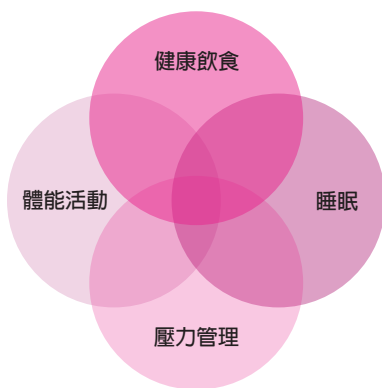
- › 根據你目前的生活方式，看看哪些對你的健康有所幫助。
- › 確立目標：找出你想做的事，並且逐小推行，從而達致你想得到的改變。
- › 聽聽其他家庭用來促進健康生活的方法。

建議使用這份資料的方法

1. 審視你家庭目前的生活方式
2. 選擇一個目標，決定作出些微改變，以達成目標
3. 確保你的目標是明智的 (S.M.A.R.T.)
4. 為你家庭成功達致目標而感到欣喜！

1. 審視你家庭目前的生活方式

家庭或已為過得健康而採取了一些措施。為了解你各方面的優勢，請看看你目前的健康生活習慣。請邀請你全家參與。



請按1到10評分，評估你家人在以下各種健康生活方面的情況。你在哪一方面得分最高？哪方面應作出最大改善？



(注：1 = 應作出最大的改善，10 = 在這方面，你的家人已做得很好)

想想你家庭的優勢、技能和才能。為每位家人及整個家庭進行評估。

優勢的例子：

- › 目前你對孩子精神健康方面問題的認識
- › 每位家人的興趣、愛好和活動
- › 在旁支持你家庭的人(例如：朋友、親戚、學校)
- › 你已經擁有的物品(例如：單車、舉重器材、Wii Fit)
- › 你家人喜愛一起做的活動

2. 選擇一個目標，決定作出些微改變，以達成目標

選擇其中一個健康生活範疇。決定一個目標，是你和你的家人希望努力達成的。

根據你家人自己評定的分數(由1到10)，一起想想應作出些微改變，以稍微提高評分，即使提高一分也無妨，例如：由5分提高至6分。

逐小作出改變，及讓你的孩子參與這過程，會較能夠取得成功。

3. 確保你的目標是明智的 (S.M.A.R.T.)

想想你確定的目標是否是明智的(S.M.A.R.T.)目標? “S.M.A.R.T.” 這個英文簡稱，代表具體 (Specific)、可衡量(Measurable)、實踐計劃(Action Plan)、實際(Realistic) 和檢討目標的時間(Time to Review)。訂立明智的(S.M.A.R.T.) 目標，可以幫助你達到想得到的改變。

S

具體

描述你家人想達到的情況。

例如: 藉更多步行或騎單車，來增加體能活動。

M

可衡量

決定你希望達到的數量，例如期間 (你想進行活動多久?) 或頻密度 (你想如何頻密地進行活動?)

例如:每星期有兩天，我們會步行或騎單車。

A

實踐計劃

你家人怎樣達成這目標?

例如: 我們會在星期一和星期三步行或騎單車上學。

R

實際

這個目標是否可以實行? 按1到10評分(10分表示極大可能)，你的家人有多大機會願意及能夠實行這目標?

例如: 9/10 — 極大可能，因為我們擁有單車，而且喜愛騎單車。

T

檢討目標的時間

你的家人何時開展這計劃? 你會在何時再評估?

例如: 我們會在下星期一開始，並會在一個月內再評估。

請想想：若你以一系列細小的明智的(S.M.A.R.T.)目標，構成你家庭或孩子的長遠目標，可能有所幫助。以下的例子，梯級上的每一步，代表著一個細小目標，幫助你達成最終目標。

為幫助你製定目標，在本資料內的「方法及資料」部分，我們提供了一份「健康生活風車」活動單張。



最終目標：
每星期鍛練身體3天或以上。

明智目標#3：
每星期有一天與家人到公園一次或遠足一次。

明智目標#2：
每星期有兩天步行或騎單車上學。

明智目標#1：
每星期有一天步行或騎單車上學。

4. 為你家庭成功達致目標而感到欣喜！



邁向健康生活方式 的秘訣

1. 以簡易細小的步驟實行

注重健康的生活，並不意味你要立即改變家人的所有日常習慣。一次實行一項新的改變，也可幫助你達成長遠的目標。即使作出一項細小但健康的改變，也應視它為是一件成功的事。

如果你慢慢轉變，而並非一開始便實行最終目標，這樣，你會較容易邁向較健康的生活方式。

2. 想想你曾經取得成功的情況

想想現在有效的或過往曾有效的方法。你曾經在甚麼時候成功幫助你的孩子嘗試新的食物？或者成功地促使他們在晚上按時睡覺？當時有甚麼不同之處？當時他們在做甚麼？誰人曾參與這些事情？當時情況怎樣？

3. 擇善固執

提倡健康生活，應該是每個人的愉快體驗。明智的做法，就是要決定甚麼行為值得堅執、甚麼行為值得鼓勵或不應予鼓勵，以及甚麼行為應該置之不理。

心理學家羅斯·格林(Ross Greene)在其著作《火爆孩子》(*The Explosive Child*)中，建議把行為按優先次序，分別放入三個具象徵意義的籃子內：

籃子A：
無商量餘地的事

籃子A涵蓋一些無商量餘地、你必會執行的事情。
例如：在某特定時間便要睡覺。

籃子B：
可商量的事情

籃子B涵蓋一些你願意妥協的行為或事情。
例如：容許你的孩子每星期選擇一兩次膳食。

籃子C：
目前暫且不理事情

籃子C涵蓋一切你暫且不理的行為。
例如：只要你的孩子肯去睡覺，便無需爭論應在床上或在地上睡覺。

4. 善用優勢

當你發現孩子做對了一件事，鼓勵他們要多做。找機會凸顯良好行為或成就。留意和了解你的孩子，在何時、何地最富有精力或最熱衷於有關事情。在本資料內的「方法及資料」部分，提供一些網站連結，幫助你認清孩子的強項(在「其他」項下，找尋「以不同的方式發揮能力」部分)。

5. 讓它成為家庭樂事

舉行家庭會議，陳述這份資料內的意念。你的家人正在做哪些事來促進健康生活？在健康生活方式方面，你還希望加入哪些環節？與你的孩子談談，看看他們希望針對哪些健康生活範疇。讓他們決定自己的目標和成為樂事！

家庭活動：製作一輯相簿，記載你的健康生活歷程，其中包括你家人鍛練身體、食譜或作出任何積極改變等照片。

你可使用這些照片作螢幕保護程式，或放在人人可見的位置。





單元01

健康飲食

單元 01:

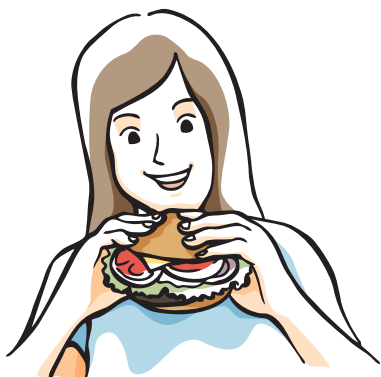
健康飲食

這個單元包括以下部分：

- › 主要訊息
- › 使用《加拿大食品指南》簡易法
- › 藥物對食慾和飲食習慣的影響
- › 眾家庭提供有關健康飲食的心得
- › 增進健康飲食的活動

良好的營養，對於腦部的健康成長，至為重要，並在以下方面，對兒童和青少年有所幫助：

- › 在學校表現更佳
- › 他們自我感覺良好、對自己身體和能力感到更理想
- › 更能面對壓力和控制情緒



主要訊息

1.

家人一起進食，
會吃得較好



家人一起進餐，帶來更多正面影響，例如吸收更多營養、增強精神健康。

請緊記：

你要樹立榜樣——你會影響孩子對食物產生的關係。

2.

吃早餐



吃早餐的兒童和青少年保持較健康的體重。他們在學校的表現也較佳，吸收較多的營養、維他命和礦物質。

3.

節食並沒有成效：
應作出細小可行的
改變



節食的兒童和青少年，較沒有節食的兒童和青少年，會增加更多體重。此外，亦有証明顯示，節食會使人更易患上飲食失調。

請到以下網站做問答遊戲，測試你對健康飲食的知識。並且認識健康飲食如何影響精神健康。

<http://keltymentalhealth.ca/healthy-eating-quiz>

請緊記：

你可以利用家中現成可用的蔬菜水果做餐，幫助孩子作出健康的飲食選擇。

4.

飲水和奶，只飲少量100%果汁，避免進食含糖或甜味飲品

含糖的甜味飲品，例如汽水和果汁，會引致過度肥胖及2形糖尿病。

**5.**

餵養和進食的角色：你不應為了吃甜品而吃蔬菜

兒童天生有能力知道應吃多少。在饑餓時，他們自會進食，在飽肚時，便不會再吃。作為父母，嘗試不要干涉孩子的飲食。你的責任是在適當時候給予食物（即每天三餐、及每天2至3次小食）。你孩子的角色是按你供應的食物，選擇吃甚麼。如果他們不進食，這是沒有問題的。他們總可以在2至4小時內再吃一餐或小食。



注：有些兒童對於饑餓和飽肚的提示，沒有反應。（例如那些服用特別藥物或經常不理會這些提示的兒童）。對於這類兒童來說，可能需要由營養師個別予以指導。

欲知更多資料，請參閱：

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

6.

應給予關愛，而並非以甜食取悅



當孩子表現良好而獲給予食物作獎勵，或在受傷時獲給予甜餅以作安慰，他們便會把這些事情與食物拉上關係，這種聯繫在其後一生都會繼續下去。此後，每當他們憂傷、焦慮或甚至快樂時，都想吃東西。嘗試不用食物，而用其他方法來獎勵孩子。

本資料內的「方法及資料」部分，備有一個結連，提供一份有關各種建議的單張（在「健康飲食」項下，找尋「澳洲全國心臟基金會」部分）。

使用《加拿大食品指南》簡易法

使用《加拿大食品指南》，十分容易。《加拿大食品指南》是一份有用資料，確保你家人可以得到一切所需營養(碳水化合物、蛋白質和脂肪)、維他命和礦物質，令人身心健康。

依照下列步驟，看看《加拿大食品指南》(英文版)對你家庭有甚麼建議：

Children			Teen
4-8	9-13	14-18	
Girls and Boys		Females	
5	6	7	

1. 找出你的年齡和性別組別

Food Group	Number of Servings		
	4-8	9-13	14-18
Grain Products	3	4	6
Milk and Alternatives	2	2	3-4

2. 按你的年齡和性別組別，找出食用每種食物組別的分量

Recommendation	Number of Food Guide Servings per Day									
	Children			Teens				Adults		
Age in Years	2-3	4-8	9-13	14-18	19-30	31-50	51+	Sex	Female	Male
Vegetables and Fruit	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7	7
Grain Products	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7	7
Milk and Alternatives	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3	3
Meat and Alternatives	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3	3

The chart above shows how many Food Guide Servings you need from each of the four food groups every day.

Having the amount and type of food recommended and following the tips in Canada's Food Guide will help:

- Meet your needs for vitamins, minerals and other nutrients.
- Reduce your risk of obesity, type 2 diabetes, heart disease, certain types of cancer and osteoporosis.
- Contribute to your overall health and vitality.

索取《加拿大食品指南》：

網上版：www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php

印刷版：致電1-866-225-0709免費索取。

Bread
1 slice (35 g)

Bagel
½ bagel (45 g)

Milk
1 cup (250 mL)

Powdered milk
1 cup (250 mL)

3. 找出食用食物的份量(例如：一片麵包= 1 份穀物)

注：食用份量，並不總是相等每客食物的份量。例如：一客三文治有兩片麵包，吃一客三文治便相等於進食兩份穀物

Make at least half of your grain products whole grain.

- Eat a variety of whole grains such as wheat, barley, and oats.
- Enjoy whole grain breads, oatmeal or whole grain pasta.

► Choose grain products that are whole grain.

- Compare the Nutrition Facts table on labels to find products with the highest amount of whole grain.
- Enjoy the true taste of grain products. When a product is made with whole grain, it will taste different.

► Drink skim, 1%, or 2% milk each day.

- Have 500 mL (2 cups) of milk every day for adults and children 2 years of age and older.
- Drink fortified soy beverages if you do not drink milk.

Select lower fat milk alternatives.

- Compare the Nutrition Facts table on labels to find products with the lowest amount of fat.

4. 更經常地選擇這裡描述的食物。你進食的食物類別，與你進食的份量，同樣重要。

What is one Food Guide Serving?
Look at the examples below.

Fresh, frozen or canned vegetables 125 mL (½ cup)	Leafy vegetables Cooked: 125 mL (½ cup) Raw: 250 mL (1 cup)	Fresh, frozen or canned fruits 1 fruit or 125 mL (½ cup)	100% Juice 125 mL (½ cup)
Bread 1 slice (35 g)	Flat breads 2 pita or 1 tortilla (35 g)	Cooked rice, bulgur or quinoa 125 mL (½ cup)	Cereal Cook: 30 g Hot: 125 mL (½ cup)
Milk or powdered milk (reconstituted) 250 mL (1 cup)	Canned milk (evaporated) 125 mL (½ cup)	Fortified soy beverage 250 mL (1 cup)	Yogurt 175 g (½ cup)
Cooked fish, shellfish, poultry, lean meat 75 g (2 ½ oz) / 125 mL (½ cup)	Cooked legumes 175 mL (½ cup)	Tofu 125 g (½ cup)	Eggs 2 eggs
Oils and fats Include a small amount – 30 to 45 mL (2 to 3 Tbsp) – of unsaturated fat each day. This includes oil used for cooking, salad dressings, margarine and mayonnaise. - Use vegetable oils such as canola, olive and soybean. - Choose soft margarine that will have no saturated and trans fats. - Limit butter, hard margarine, lard and shortening.	Peanut or nut butters and seeds 20 mL (2 Tbsp)	Shelled nuts and seeds 30 mL (3 Tbsp)	Starchy vegetables Cooked: 125 mL (½ cup) Raw: 250 mL (1 cup)

Make each Food Guide Serving count... wherever you are - at home, at school, at work or when eating out!

- Eat at least one dark green and one orange vegetable each day. Get daily green vegetables such as spinach, broccoli, lettuce and asparagus. Get two orange vegetables such as carrots, sweet potatoes and winter squash.
- Choose vegetables and fruit prepared with little or no added fat, sugar or salt. If you cannot avoid salted or fried, choose the lowest amount of sodium.
- Have vegetables and fruit more often than juice.

Make at least half of your grain products whole grain each day.
A variety of whole grains such as barley, brown rice, oat, wild rice and wild rice, whole grain bread, whole or whole wheat pasta.

- Choose grain products that are lower in fat, sugar or salt. "Reduced fat" fat or salt is likely to make your choice. "Reduced fat" fat or salt is likely to make your choice. When adding sauces or spreads, use small amounts.

► Drink skim, 1%, or 2% milk each day.
Have 500 mL (2 cups) of milk every day for adults and children 2 years of age and older. Drink fortified soy beverages if you do not drink milk.

► Select lower fat milk alternatives.
Compare the Nutrition Facts table on labels to find products with the lowest amount of fat.

- Have meat alternatives such as beans, lentils and tofu often.
- Eat at least two Food Guide Servings of fish each week.*
*Don't eat fish like shark, swordfish, tilefish, king mackerel and bluefish.
- Select lean meat and alternatives prepared with little or no added fat or salt. Use cooking methods such as broiling, baking or poaching that require little or no added fat. If you eat barbecue meats, sausage or processed meats, choose those lower in both sodium and fat.

Enjoy a variety of foods from the four food groups.

Satisfy your thirst with water!
Drink water regularly. It's a calorie-free way to quench your thirst. Drink more water in hot weather or when you are very active.

*Health Canada's advice for fishing against mercury from eating fish. Refer to www.healthcanada.gc.ca for the latest information.

你是否難於構想餐單？請參考本資料內的「方法及資料」部分的「計劃餐單」活動單張。

注：兒童、青少年和成人建議攝取的維他命D份量，最近已予提升，單單透過食物，難以達到這水平。請與你的營養師或卑詩健康結連(Health Link BC)的營養師商討這情況。(在卑詩省，可撥免費長途電話811)

藥物對食慾和飲食習慣的影響

有些藥物能夠影響你孩子的飲食習慣。這是指你的孩子可能較少或較多感到饑餓。服用某些藥物，可使體重增加，這是特別令人關注的問題。這些藥物包括鎮靜情緒的藥物 (例如：Lithium) 及第二代抗精神病藥 (SGAs) (例如：Olanzapine、Risperidone、Quetiapine)。

注：第二代抗精神病藥有時被稱為非典型抗精神病藥物。

如果你覺得你的孩子並沒有得到所需營養，你應與家庭醫生或營養師談談。此外，如果你的孩子正在服用藥物，應由醫生監察情況，這是極為重要的。醫生應在你的孩子開始服藥之前，保存基本測量記錄，例如高度和重量等。然後定期監察情況。除了由醫生進行醫學監察外，作為家人，你亦可觀察和記下你感到關注的任何變化。

在這單元的「眾家庭的心得」部分，你可找到一些家庭提供的心得，對於處理因藥物造成的食慾問題，他們提供一些有幫助的對應方法。

有關藥物的更多資料，可以在以下網址找到。

<http://keltymentalhealth.ca/treatment/medications>



眾家庭提供有關健康飲食的心得

藉著在卑詩省各處進行一系列專題小組，透過眾多家庭提供的心得，現編成這些秘訣。請緊記：並非所有家庭均適合使用這些秘訣。如果你對特別關注的事情有問題，請與你的家庭醫生或其他醫護人員商討。

一般方針

- › 飲食健康、以身作則。在嘗試新食物方面，展示正面的態度，並且提供不同健康食品以作選擇。
- › 在早期便開始提供廣泛種類食物。
- › 善用孩子的優勢。例如，如果你的孩子很有創意，便應容許他們幫助把你煮好的菜色，加以裝飾。

讓孩子參與，令其對食物感興趣

- › 在買日常糧食時，讓孩子參與。
- › 讓孩子編訂一星期的餐單或計劃餐單（參閱本資料內的「方法及資料」部分的「計劃餐單」活動單張）。
- › 讓孩子挑選數種食物，作為其午餐或膳食。

盡量善用健康食品

- › 備些營養小食，隨手可得。例如：把蔬菜預先切好，放入雪櫃。
- › 容許孩子每天可吃一種美味食物（例如：一小包薯片）。

汽水代替品

- › 用含氣礦泉水混和少量果汁
- › 用蘇打水混和檸檬汁
- › 使用精美的冰塊和飲管，可使飲品看來更特別。



引入新食物

- › 讓你的孩子閱讀有關食物的雜誌。
- › 每星期嘗試一些新食物。
- › 請你的孩子一種食物多嘗幾次；如果他們不喜歡，可以不用進食。向你的孩子解釋：味蕾是會成長的。這樣或可以鼓勵他們下次再嘗試。
- › 使用有間隔的碟子。
- › 讓孩子知道不用把碟子上所有食物吃光。
- › 邀請不挑吃的朋友同來進食，你的孩子或青少年子女可能較願意進食平常不願吃的食物。

口感與食物

一些有精神健康問題的兒童和青少年，對於進食某些口感、顏色、氣味或溫度的食物，可能會有困難。若干家庭認為以下一些方法有所幫助：

- › 按你孩子知道和接納的事物作基礎。列出你孩子現時喜愛的食物和飲品清單，按味道、口感、顏色或氣味分類。你的孩子大多愛吃鬆脆的食物？或是喜愛吃濃味食物？
- › 根據你孩子的喜好來引入其他健康食物。例如：如果你的孩子喜愛鬆脆的食物，那便嘗試找這類健康食物（例如：含堅果的沙律、爽脆的麵條或生蔬菜等。）

注：兒童如果對於食物口感的感覺有問題，或極度逃避吃某類食物，而這情況正影響他們健康進食，則請教職業治療師、行為治療師或言語治療師，可能會有所幫助。

鼓勵在家居以外地方健康進食

- › 建議前往一些你的孩子或青少年子女可以選擇食物配料的地方（例如：Subway™）
- › 不要強調你孩子在外吃甚麼。只要並不過度，偶一為之，亦無大礙。
- › 在旅行時，帶備健康小食。

因服用藥物而影響食慾

食慾不振：

- › 有些用來治療注意力缺乏症(ADHD)的藥物，可能使人減低食慾。確保你的孩子定時飲食。對於小孩來說，每隔數小時進食少量食物或吃小食，可能有所幫助。
- › 如果孩子需要多吃一點，請帶他們與你一起購買日用糧食，這樣或可以刺激他們的食慾。
- › 勿讓孩子在餐前或進餐時喝飲料，這樣他們便以食物而非流質填飽肚腹。

注：有時，以 Ensure、Pediasure 或即食早餐作為代餐，可能有所幫助。這些代餐只可在醫護人員指導下使用。如果你覺得這些代餐可能對你的孩子有益，請與醫護人員商談。

食慾增多：

- › 在如果你的孩子正服食第二代抗精神病藥，則給予他們進食含有豐富纖維的穀類食物。這樣可令孩子感覺更飽足。例如一片由發芽穀粒做的麵包(例如：Squirrelly Bread®)，每食用份量含有5克纖維，與一片白麵包，每食用份量只含1克纖維相比，吃由發芽穀粒做的麵包可使孩子感到更飽。
- › 在進餐前讓孩子喝一杯水，以填填他們的肚腹。
- › 與孩子玩樂，讓他們不想念食物。
- › 一位家長發覺，與孩子這樣解釋是有幫助的：
「這種藥令你不知道甚麼時候吃飽，所以我們要做你的胃，直至你自己可以感覺到吃飽為止。」



你有沒有關於健康飲食的問題？

致電8-1-1卑詩健康結連 (HealthLink BC)
與註冊營養師談談

增進健康飲食的活動

令兒童及青少年吃得健康的一個好辦法，就是讓他們參與過程。你的孩子可以參與家中膳食的任何或所有方面，例如：選擇食譜、採購、栽種一些食物材料、或協助預備食物等。以下有些活動建議，你可以與家人一起進行：

1. 一起製作食譜

可以利用一個下午或數個星期來完成食譜，享受箇中樂趣吧！

1. 首先看看食譜冊和雜誌內的圖片。看看有哪些食物材料，符合《加拿大食品指南》的建議。
2. 讓孩子選擇一個食譜，讓你們可以一起製作。
3. 一起到廚房檢視，收集所需食物材料。像偵探般在廚房和食物櫃四處搜尋，從而獲得樂趣。請孩子列出欠缺的食材，作為購買日用糧食的清單。
4. 一起前往糧食店購物。盡量給予孩子自主權，讓其推動購物車、找尋清單上的食物、拿取新物品和付款等。
5. 讓孩子盡量以自己感到自在的情況下，預備食譜。
6. 與家人共享美食，一飽口福！

兒童或青少年可以如何協助預備膳食

- › 列出購買糧物品清單
- › 看食譜
- › 決定煮食器皿的大小
- › 平均分配食物，以供食用
- › 衡量乾、濕食物材料
- › 調校微波爐的使用程序
- › 清洗瓶子作回收之用

3. 引入新的「每週食品」

引入新的「每週食品」，讓你的食物選擇更多姿采。你可以全家一起到糧食店或農夫市場，選擇一種新的水果或蔬菜，在家中嘗試新口味的樂趣！

2. 自己種植食物

在家中園子開始種植蔬菜或水果。即使多層大廈，亦可種植小型蔬菜盆栽的園子。(例如：蕃茄或香草)。

讓你的孩子表達喜愛栽種的植物。並給予他們一些園務工作，例如：澆水、除草或種植種籽等。讓他們幫助你料理園子。最後，讓孩子決定如何使用種植出來的水果和蔬菜。他們可能更喜愛嘗試自己種植的蔬菜，而並非從店子買來的蔬菜。這樣也令你增添日常活動，得以在戶外舒展身體！



單元02

體能運動

單元 02:

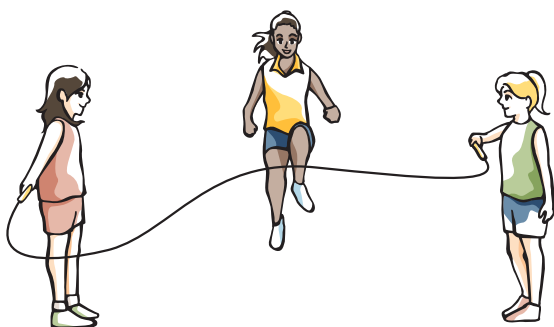
體能運動

這個單元包括以下部分：

- › 主要訊息
- › 體能運動的種類
- › 鍛練身體的障礙
- › 眾家庭提供有關鍛練身體的心得
- › 給你家人有關體能運動的建議

體能運動對兒童和青少年有許多益處，鍛練身體有助以下方面：

情緒/精神	社交	身體
提高自尊感	幫助兒童融入小組或團隊	增強靈活能力、強健肌肉、提高協調和平衡能力
幫助消耗體力	幫助兒童認識新朋友	培養及改善運動技巧
建立自信	增多家人共聚時間	減低形成若干健康問題的風險(例如：糖尿病、心臟病)
舒緩壓力	幫助兒童與朋友一起玩	促進正常發育和成長
增加樂趣	增強社交技巧	促進健康體重



主要訊息

1.

體能運動在身體、社交、情緒和精神健康方面均有裨益

更多鍛練身體，會增加精力、改善睡眠、強身健體。

2.

首先實行你孩子建議的運動



請你的孩子列出喜愛的活動和任何希望嘗試的新活動。提議他們可以考慮自己、或與朋友或家人做的運動。請緊記：許多活動是不費分文的，同時亦不必是傳統的運動。在「方法及資料」部分，有一頁資源，列出你家人可嘗試的許多不同活動。

3.

找個起步點，從該處開始實行



當決定實行改變時，看看你孩子或家人的起步點。請緊記，應該逐步推行有關轉變，而訂立的目標應是明智的(S.M.A.R.T.)。關於訂立明智的(S.M.A.R.T.)目標，請參閱本資料的「引言」部分。

4.

跨越障礙，達到目標



談談有甚麼事情會限制你的孩子參與體能運動，然後由該處著手。甚麼事情使他們不去嘗試新的運動？甚麼事情使他們不騎單車上學？在本單元內較後部分，會討論多項障礙事物。請緊記：體能運動應該是充滿樂趣的，而不是一項懲罰或需承擔的後果。

5.

以身作則、開心玩樂



以身作則，展示你想見到的行為。與孩子出外一同玩樂、散步、跑步、跳舞等。

體能運動的種類

保持身體強健的體能運動有三大類別：

帶氧/持久力/鍛練心肺功能運動：



這是指能夠令心臟、肺部和大肌肉運用氧氣的任何運動。重複進行這類活動，可使心臟更強壯、為健康帶來更多益處，並能更持久地進行運動和活動。這些運動的例子包括跑步、溜冰、游泳和騎單車。

靈活度：



可以使肌肉全面伸展、關節自由移動的活動。這些運動的例子包括伸展和做瑜伽。

強度：



強化骨骼和肌肉，運用骨骼和肌肉進行較吃力的活動。例如：負重訓練、在攀登架攀爬或利用身體重量做運動，例如伏地挺身運動。

大部分活動需要結合上述三種活動、要求身體平衡和反應敏捷。需要這三類活動的運動包括：攀爬、肩負背包、吸塵、在玩樂設備上活動和體育運動等。

鍛練身體的障礙

兒童或青少年的活動，在很多方面均會受到其精神問題的影響。卑詩省有些家庭，他們的孩子面對的障礙，已在下文列出。在本單元「眾家庭提供有關鍛練身體的心得」部分，你可以找到卑詩省家庭建議的可行解決方法。

- › 難以與其他兒童交往
- › 其他兒童拒絕讓其加入或對他嘲弄
- › 沒有興趣出外活動/寧願玩電動遊戲或看電視
- › 缺乏精力
- › 肌肉疼痛
- › 平衡及協調方面問題
- › 體重增加 (會使運動更艱難)



眾家庭提供有關鍛練身體的心得

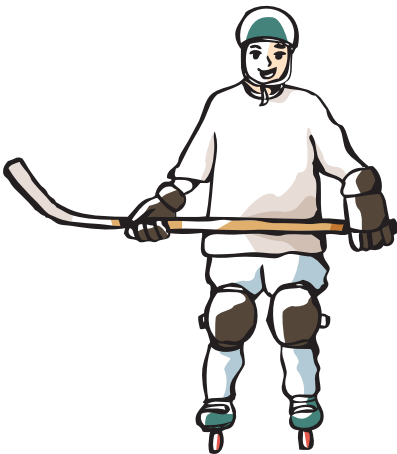
藉著在卑詩省各處進行一系列專題小組，透過眾多家庭提供的心得，現編成這些秘訣。請緊記：並非所有家庭均適合使用這些秘訣。如果你對特別關注的事情有問題，請與你的家庭醫生或其他醫護人員商討。

善用孩子的興趣和優勢

- › 找出一種體育運動/活動，是符合孩子的個性或興趣的
- › 請你的孩子教導你如何玩某項體育運動/活動
- › 關於你家人可以嘗試的活動一覽表，請參閱「方法及資料」部分有關資源的單張。

對於難以與人交往或遵守規則的孩子給予支援

- › 如果你的孩子參與某個體育團隊，請與教練商談你孩子面對的困難，並提供具體的建議，怎樣可以幫助他們(例如：你的孩子應坐在與誰人旁邊)
- › 男女童軍及軍校組織，接受任何人參與，亦有機會進行體能活動
- › 查看你的社區有否為青少年安排健身入門計劃
- › 物色一些你孩子可以做而沒有競爭性的運動，例如：
 - 個人活動例如游泳、步行、跑步或騎單車等。
 - 一對一的個人訓練或活動；與教練商討，由小量運動開始。
 - 在空地自由玩耍，視乎當時有甚麼設備，你孩子便玩甚麼。
 - 利用日常活動，例如到糧食店購物，作為一種運動方式。



鼓勵喜愛電腦或電視的兒童及青少年進行體能活動

- › 逐步減少看屏幕的時間，並且設定時間限制。
- › 當你的孩子坐在電腦前或看電視時，讓他坐在健身球上，而不是坐在椅上。坐在健身球幫助強化核心肌群，養成良好姿勢。
- › 鼓勵孩子定時小休，並且動一動。孩子可以每半小時左右便小休數分鐘，他們可以起來伸展身體、在原地跑步、在屋內行走，或做另外一樣喜愛的活動。
- › 開始時，可以進行Wii Fit或類似遊戲。

減少屏幕時間、增加活動時間

請你的孩子想想在日常生活中加入一些活動，例如步行或騎單車上學，或藉著做家務來增加活動的時間；日積月累，便有成效。

缺乏精力

- › 由小量運動開始——嘗試做耗用少量精力的運動開始，而不是採用「全部做或完全不做」的方針
- › 解釋你需要耗體力，才可以鍛練活力。

疼痛或肌肉酸痛

- › 你或需要看看醫護專業人員，以視疼痛是否基於任何身體問題。如果沒有問題，便請孩子放心，可以安全地做體能運動。

增加體重會更難以做運動

- › 嘗試開始做非負重運動 (例如：在固定的單車上運動，也可在路上踏單車、在水中做運動、體適能阻力訓練)

給你家人有關體能運動的建議

1. 設立障礙活動

障礙活動可以有效鍛練身心，培養孩子的感覺、協調、大肌肉和平衡功能。

障礙活動可以在戶外進行，如天氣欠佳，則可以在室內進行。關於如何設立障礙活動的詳情，可以在「方法及資料」部分找到。(參閱「你的家庭可以嘗試的活動」單張)。



2. 走向大自然

定時與家人在鄰近四周散步或步往就近的公園，在散步期間，嘗試不同遊戲和活動，例如：

- › 玩玩「找找看」(I spy) 遊戲，這樣可以鼓勵孩子真正環繞四周觀看。
- › 指出事物。當你看見一些有趣事物，指出給孩子看。
- › 拍照和讓你的孩子一同拍照。拍照往往是把事情記下來的有趣方法。
- › 一邊散步一邊說故事。當你出外散步時，可能較少事情分散注意力，孩子在聆聽方面可能更佳。
- › 問問孩子關於你們看到的樹木、植物或動物。

獲准改編自：Nature walk ideas, C.E. Higgins (2008). Family Nature Walk: 15 Fun and Interesting Ideas





3. 探討社區資源

探討你的社區提供甚麼活動。這些包括社區康樂中心、游泳池、公園或區內提供的自然徑。你的孩子可能喜愛參加某些課程或學習班，例如舞蹈、健康舞或武功等。

注：有些家庭可能在讓其孩子使用社區康樂中心方面，或會遇到困難，或由於以前在中心內遇到問題，以致無法使用它們。如果屬這情況，可嘗試本資料內曾討論的若干其他活動。

關於你家庭可以嘗試的許多其他活動一覽表，請參閱「方法及資料」部分。



單元03

壓力管理

單元 03:

壓力管理

本單元包括以下部分：

- › 主要訊息
 - › 幫助孩子認識壓力
 - › 眾家庭提供有關管理壓力的心得
 - › 管理壓力的活動
-

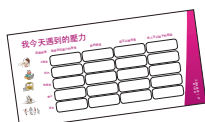
每個孩子和青少年都會在其生命中遇到有壓力的事情。雖然並非所有壓力都是壞事，但當壓力對你孩子的思想、感受或行為開始產生負面影響，你便必須察悉它們，並採取行動正視它們。有效的壓力管理，可令全家身心健康。



主要訊息

1.

探討哪些是壓力源，
並且如何應對



你的孩子必須知道，哪些事情令他們感到有壓力，並且怎樣應付壓力。當你知道這些事情後，你的家庭可以尋求方法管理具壓力的情況。在「方法及資源」部分，可以找到一份關於認識壓力源「我今天遇到的壓力」的活動單張。

2.

不同的家庭，有效處理壓力的方法也有異



你的家庭可以嘗試多種不同方法，包括放鬆技巧，例如深呼吸或瑜伽，認知法，例如：改變你的思維方式，以及行為方法，例如：解決問題或時間管理。請嘗試多種不同方法，找出哪些方法對你家人有效。也可嘗試使用在「方法及資料」部分提供的各種資源。

3.

你的思維可以改變
壓力對你的影響



對於你面對的挑戰，你的想法會對你經歷的壓力，造成重大分別。當你感到有壓力，嘗試「重組」你對該情況的思維，以便可以用更平衡的方法來思想。

4.

壓力可以影響整個
家庭



正如任何其他疾病一樣，對於父母/照管者及其他家人來說，照顧有精神問題的兒童或青少年，可以是很困難的。家人必須對壓力造成的影響，十分敏銳。卑詩省一些父母和照管者認為一些對策，是有幫助的，請參閱在本單元的「眾家庭的心得」部分。

幫助孩子認識壓力

與你的孩子談談，當他們感到有壓力時，會有甚麼感覺，以及甚麼事情令他們感到有壓力。有些年幼孩童可能較容易明白「擔憂」或「不開心」，而較難明白「壓力」。你可以問問他們，壓力在以下方面造成甚麼影響：

- › 身體(例如：肌肉疼痛、頭痛、胃部不適)
- › 情緒(例如：煩躁不安、心情不佳)
- › 思維(例如：負面思維、難以留心)
- › 行為(例如：坐立不安)

在「方法及資料」部分，載有一份關於「我今天遇到的壓力」的活動單張。這份單張可用來記錄甚麼事情令他們感到有壓力。當你的孩子知道甚麼事情令他們感到有壓力，以及當他們感到有壓力時，他們有甚麼感覺，這樣，你的家庭可以研究可用哪些方法管理壓力。(你可以在本單元找到一些建議和活動)



眾家庭提供有關管理壓力的心得

藉著在卑詩省各處進行一系列專題小組，透過眾多家庭提供的心得，現編成這些秘訣。請緊記：並非所有家庭均適合使用這些秘訣。如果你對特別關注的事情有問題，請與你的家庭醫生或其他醫護人員商討。

給予兒童和青少年的心得

放鬆方法

- › 聆聽令人放鬆的音樂
- › 學習放鬆的練習，例如：深呼吸（參閱本單元內有關「活動」部分，以取得更多資料。）
- › 與家人到大自然走走
- › 閱讀，或與家人一起看書



認知方法 (改變你的思維方式)

- › 嘗試把「紅色」思維變成「綠色」思維(欲知更多資料，參閱本單元的「活動」部分。)
- › 嘗試想想你的優勢和資源(例如：想想你曾經做得很好的事情或達到的成就。)
- › 想想在你生命中所有正面的事情，例如：人物、事情或天賦才能。並把它們記下來。這樣可以使你不再受負面思維纏繞。

行為上的方法 (改變你的做事方法)

- › 嘗試不要編排過多活動。過多活動可以對全家帶來壓力。
- › 把你的憂慮寫在冊子上(欲知更多資料，參閱本單元的「活動」部分。)
- › 進行體能活動。
- › 實行解決問題方法(參閱「方法及資料」部分內的解決問題活動單張。)

為家長和照管人提供的心得

- › 提醒你自己，當你壓力水平下降，孩子有正面的回應
- › 容許你自己有時間做以下事情：
 - 有空餘時間，即如小休喝杯茶
 - 出外散步或跑步
 - 與朋友交往
 - 重拾你的愛好
- › 參加關於管理壓力的支援小組，或與家人/朋友談論你壓力
- › 珍惜與你的孩子一起時間
- › 花時間與你的配偶/伴侶一起
- › 不同的照管人，要貫徹一致
- › 放鬆對你孩子的期望，例如：不要認為孩子必須名列校內優等生或參與所有體育活動
- › 嘗試不要以其他孩子或青少年作為比較你孩子成功的標準

抗逆力就是運用個人的強處來面對人生的種種挑戰和障礙。

欲知更多資料，請瀏覽：

<http://able-differently.org/resiliency/>

管理壓力的活動

1. 重組思維: 紅色和綠色的思維

「重組思維」是指以不同的方式思考有壓力的情況，並給予新的意思。例如：如果我們認為「問題」是「挑戰」，這樣，該情況便成為可以解決的事情。

你也可以在該情況中找出正面的事情，然後重組你的思維。找出正面的事情，並不意味著抹煞了負面的事情。你只需同時留意事情的積極面，並把它們納入你的思維內。把你的思想劃分為「紅色」和「綠色」的思維，可能對你有所幫助。

紅色和綠色的思維

紅色思維是指造成憂慮、負面、悲觀或沒有幫助的思想。當我們面對某項事情或情況，我們只想到一切負面的事物，就是紅色思維。一些紅色思維的例子包括：

- › 「我不能夠……」
- › 「我不擅於做……」
- › 「沒有人喜歡我」

人人都有這類紅色的思維，但目的是減少這些想法。紅色思維也可改變為綠色思維。

綠色思維是指有幫助、強而有力、積極和樂觀的想法。

目的是幫助孩子更經常地產生這類思維。一些綠色思維的例子包括：

- › 「我會盡力做」
- › 「我的老師會幫助我」

綠色思維也需要是**切實可行的**。這並不意味著我們要欺騙自己。綠色思維並不總是令你感覺**良好**，但它們會使你覺得**較好**，特別是在困難的處境中。



用綠色思維方法思考，幫助孩子和青少年更感到自信。他們也可以幫助你的孩子控制驚慌和憂慮的情況。

下次當你聽到孩子高聲說出一個「紅色思維」，你可請他們用「綠色思維」思考。在「方法和資料」部分，我們列出一份「學習綠色思維」的活動單張。此外，在 keltymentalhealth.ca 網頁，亦可找到一個互動的健康思維工具。

「重組思維」活動，是在《人生好友》(FRIENDS for Life) 活動計劃中教授。這是一個以學校為基礎的計劃。對於培養兒童的抗逆力和減少焦慮情況，証實有效。它教授兒童如何應付憂慮，並提供方法幫助控制困難的處境。

欲知更多有關《人生好友》(FRIENDS for Life) 學校活動計劃，請瀏覽：www.mcf.gov.bc.ca/mental_health/friends.htm。

此外，另有一個免費的《人生好友——家長計劃》(FRIENDS for Life Parent Program)，可上網到：www.mcf.gov.bc.ca/mental_health/friends_parent.htm

2. 深呼吸 (放鬆練習)

深呼吸 (或「丹田(腹部)呼吸」) 是其中一個最容易和快捷放鬆的方法，因為可以隨時隨地進行。嘗試向你的孩子解釋用深呼吸來放鬆頭腦和肌肉。

初次嘗試這個活動的時候，最好是當你的孩子頗為平靜的時候。坐下向孩子解釋你想教他一種新呼吸方法。

請他把手按在胃部，在呼吸時，感受空氣在丹田(腹部)內呼入及呼出。確保他們站立或坐立，首先緩慢地深深吸氣，然後告訴他們透過口腔緩緩呼氣。

當他們的呼吸慢下來，告訴他們可以作較長時間的呼吸，數6下(你可以一邊呼吸、一邊為他們數算，也可以用手指替他們數算)。有些年幼孩童可能覺得難以數6下，你可以先數3下，然後逐漸增多。

當你練習數次之後，你可引進最後一個步驟：放慢呼吸。小孩一般趨向於在深深吸氣後，便呼出大量空氣。與他們一同練習數6下，或甚至8下。

另一個深呼吸的練習，可以在「方法及資料」部分的「快速放鬆法」中找到。

3. 解決問題

解決問題有助當出現壓力時，可以把壓力減低，同時亦幫助防止壓力出現。解決壓力的五個簡易步驟如下：

1. 選出有關問題
2. 了解問題
3. 找出不同的解決方法
4. 比較各種解決方法
5. 尋求最佳的解決方法，然後付諸實行

在「方法及資料」部分，可以找到關於解決問題的活動紙。



單元04

睡眠

單元 04： 睡眠

本單元包括以下部分：

- › 主要訊息
 - › 在睡眠方面常見的問題
 - › 藥物和睡眠
 - › 眾家庭提供有關良好睡眠的心得
 - › 幫助睡眠的活動
-

睡眠充足對於身心健康，十分重要。

睡眠不足，可以引致以下問題：

- › 日間渴睡
- › 煩躁不安
- › 難以專注或解決問題
- › 過度活躍
- › 情緒改變 (例如：易怒)
- › 難以學習和記憶
- › 體重增加



主要訊息

1.

每人需要的睡眠時間不同



大部分兒童 (5-12歲) 每晚需要睡眠10-11小時，大部分青少年則需睡眠約9-10小時，每人需要的睡眠時間，均有所不同。

最重要的問題是，你的孩子在日間是否感到有充份的休息，有精力進行日常活動。如果你的孩子睡眠不足，會有以下徵狀：

- › 早上或午飯後感到疲倦
- › 上課時打瞌睡
- › 難以專心或記憶
- › 較平常更易感到煩躁不安
- › 較平常欠缺活力

2.

良好睡眠第一步是有良好的「睡眠健康」(睡眠習慣)



良好的睡眠健康的重要因素是：

- › 每晚定時睡眠、每天定時起床。時間貫徹一致，這是十分重要的。
- › 避免咖啡因 (例如：汽水、茶、咖啡、朱古力)
- › 睡房只用作睡眠，並非供學習或其他活動之用。睡房環境應該是「沉悶乏味」的，不涉及其他刺激活動(電視、音樂、電腦、工作)。這種「沉悶乏味」的睡眠環境向腦部傳遞訊息，預備身體入睡。

2. (續上文...)



- › 晚上避免進行劇烈運動
- › 睡前1-2小時前避免強光，包括電腦或其他接觸屏幕的活動。
- › 確定睡眠環境安靜舒適。

在「方法及資料」部分可以找到「關於孩童睡眠的心得」

3.

藥物和一些精神健康狀況會影響睡眠

關於藥物和精神健康狀況怎樣會影響你孩子的睡眠，如果你在這方面有任何問題，可請教醫護人員。在這單元內你可以找到一些其他資料。



在睡眠方面常見的問題

精神有問題的兒童和青少年，在睡眠方面常遇到困難。有關困難包括難以入睡和難以熟睡、過早睡醒、需要睡覺的時間減少、發噩夢、怕黑和憂慮等。

許多困難可以透過良好睡眠來解決。但其他問題可能與你孩子的精神健康情況、他們服食的藥物或患病情況有關。如果是這樣，則可能需要額外的治療。如果你的孩子在睡眠方面有困難，或抱怨日間渴睡，則請與醫護人員討論此事。

發噩夢

噩夢是使你孩子驚醒可怕的夢境。如果你的孩子發噩夢，你可以嘗試以下一些方法：

- › 睡前避免看驚嚇影像 (例如：驚嚇故事、電影或電視節目)。
- › 確保們你的孩子獲得充分睡眠。有時，睡眠不足會導致產生噩夢。
- › 如果你的孩子下床，則送他們回到床上，在床上稍作安慰。留待翌日早上才進一步與他們討論噩夢的問題。
- › 請孩子安心，知道那「只是個夢」。
- › 讓孩子把噩夢劃出來，然後把它棄掉。寫出一個有愉快結局的故事，或者把夢境寫成日記。

就寢困難

就寢困難包括不願意睡覺，沒有他人、其他事物幫助便無法入睡。

如果你的家人正處理就寢困難，確保你的孩子每晚睡前有相同的習慣。這些習慣應是簡短而甜美，並應是朝著你孩子睡房的方向進行。用圖表列出睡眠活動，當完成這些活動後，由孩子作記號，這樣會有所幫助。如果仍然出現就寢困難，請與你的醫護人員商討。

青少年和睡眠

當父母知道青少年的心理時鐘，在入睡和睡醒時間方面自然調到較後時間，可能感到安心。這是指青少年的睡眠和起來時間均較夜。青少年會爭取在超出體內時鐘的時間活動，因而會經常覺得睏倦，在周末期間，他們自然想較遲上床睡覺，並較遲起床，但這樣在周末「補充」睡眠時間，會使他們的睡眠周期更不符常規。

如果青少年在睡眠方面有困難，以下有些特別提示：



- › 平時和周末的起床時間，不應差距超過2小時。在周末愈遲起床，在翌夜便愈難以入睡。
- › 與你的青少年孩子討論在早上喚醒他們的好方法。這樣可避免在早上有任何衝突。
- › 避免所有通宵達旦的情況。提醒你的青少年孩子，如果他們夜間有良好睡眠，則他們的記憶和專注力會較好。
- › 使用刺激物(例如：咖啡因、尼古丁)對抗睏倦，會使人更難以入睡；使用大麻亦會影響睡眠。
- › 就寢 1-2小時前使用電子儀器(例如：手提電話、影像遊戲、電視)，會干擾睡眠。
- › 早上強光可使青少年更易「清醒」，戶外光線有助重新調教身體時鐘。

有關更多青少年和睡眠的資料，請瀏覽：

www.slideshare.net/teenmentalhealth/why-teens-need-their-sleep-presentation

藥物和睡眠

使用藥物醫治精神健康疾病，或會干擾兒童或青少年的睡眠。對於你孩子服藥的時間作出些微改變，有助使孩子夜間有良好睡眠。如果你想討論你孩子的藥物對睡眠的影響，請與專業醫護人員商討。

褪黑激素

褪黑激素可以在我們體內找到的天然物體。它調節我們體內的時鐘和睡眠周期。對於一些兒童和青少年，服用褪黑激素，作為治療計劃的一部分，可能幫助他們夜間有較好的睡眠。

對於若干健康情況，褪黑激素可能減少入睡所需時間，並且延長熟睡時間，可能提升孩子日間的機警敏銳能力。對於一些兒童和青少年，褪黑激素可能並不奏效，以及可能與若干藥物或補充劑產生相互影響。此外，你孩子可能需要根據其年齡和服食的藥物，服用一個特別劑量。在給予孩子服食褪黑激素之前，你應與專業醫護人員商談。

褪黑激素是一種天然化學劑，可以幫助調節睡眠周期。

資料來源: (兒童和青少年使用褪黑激素——卑詩兒童醫院) Using Melatonin in Children and Adolescents, BC Children's Hospital

有關褪黑激素的更多資料，請瀏覽：

<http://keltymentalhealth.ca/treatment/medications>

對付睡眠問題的其他藥物

其他藥物可能對兒童和青少年的睡眠困難有所幫助，請與你的醫生商討，查看其他可能有幫助的藥物。

開始讓孩子服食褪黑激素之前，請向醫生查詢。

褪黑激素會與某些藥物產生相互影響，並不有助於解決所有睡眠問題。在你開始讓孩子服食褪黑激素之前，應與專業醫護人員商討。

眾家庭提供有關良好睡眠的心得

藉著在卑詩省各處進行一系列專題小組，透過眾多家庭提供的心得，現編成這些秘訣。請緊記：並非所有家庭均適合使用這些秘訣。如果你對特別關注的事情有問題，請與你的家庭醫生或其他醫護人員商討。

睡眠健康

- › 定時睡覺
- › 如果你的孩子肚餓，讓他們在睡前吃些小食 (例如：一碗牛奶穀麥片)
- › 在晚間減少刺激活動 (例如：電視或電腦/互聯網活動、影像遊戲)

放鬆

- › 教導你的孩子不同的放鬆方法
- › 利用放鬆的鑄射碟 (天籟聲、禪園、瀑布等)
- › 聆聽白噪聲、風扇聲、收音機或古典音樂
- › 嘗試冥想或瑜珈
- › 為孩子按摩腳足部或擦背部

如果你的孩子夜間憂慮

- › 在床邊預備一本冊子，讓你的孩子可以把他們想到或憂慮的事情書寫/劃出來。翌日，你和你的孩子可以談談在冊上寫下/劃出的東西。
- › 預備一個細小柔軟袋子，當中有一細小「憂慮」石塊，讓你的孩子可以按擦，以安撫自己。

處理特別精神健康問題的對策

- › 有些患上自閉症的孩子，睡眠時使用較重的被子，可能有幫助。這樣可給予他們一些重壓，讓他們鎮定下來。
注：在嘗試之前，請與你的醫護人員討論此事，因為這做法未必適合所有兒童。
- › 「睡低一點」 (例如：把孩子的床褥放在地上) 這樣可能對一些兒童有幫助。

幫助睡眠的活動



1. 放鬆

兒童及青少年可能並不察覺他們體內儲有多少壓力。幫助他們在睡前放鬆，有助他們在夜間睡眠較好。放鬆的其中一個方法稱為形象化。這是指你的孩子想像他們在一個較放鬆的地方。在「方法及資料」部分可以找到「快速放鬆法」資料單張，我們提供了快速的放鬆活動，包括形象化和深呼吸。



2. 談及當日面對的憂慮

在孩子睡前，花數分鐘與他討論當天遇到的困難，嘗試用吹氣泡遊戲，把煩憂吹走，並看著氣泡破裂消失。此外，在「方法及資料」部分可以找到「我今天遇到的壓力」活動單張，請孩子把煩憂寫出來，與他們談論過之後，讓孩子把紙張撕碎掉進廢紙箱。



3. 編製睡前習慣表

以全家一起編製一份睡前習慣表，附有圖片說明一星期每天要做的事(例如：小食、沐浴、刷牙、閱讀故事)。嘗試在每晚都依照這些習慣，當完成有關習慣後，由孩子便劃上記號。在凱爾蒂精神健康資源中心(Kelty Mental Health Resource Centre)網站 (<http://keltymentalhealth.ca/>)亦備有一份互動的睡前習慣圖表。



方法及資料

方法及資料

在這部分，你可以找到健康生活的方法和資料。所有在這部分的方法和資料，都可以在這網站找到方便印行的網上版本：kelymentalhealth.ca/toolkits

網上資源：

健康飲食

加拿大衛生部 (Health Canada)

載有一個網站，接連《加拿大食品指南》和家庭健康生活的資料。
www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/index-eng.php (只有英文)

澳洲全國心臟基金會 (National Heart Foundation of Australia)

提供簡介資料，介紹怎樣不以食物來作獎賞
www.heartfoundation.org.au/SiteCollectionDocuments/InfoFlyers-FoodAsReward.pdf (只有英文)

卑詩兒科協會——《卑詩醒目啜飲》 (BC Pediatric Society – Sip Smart)

《有關孩子健康飲品的家長指引》(A parent's guide to healthy drinks for kids) 請到以下網址瀏覽旁遮普語、中文、韓文和波斯語的版本：
<http://dotcms.bcpeds.ca/sipsmart/families/>

加拿大營養師學會 (Dietitians of Canada)

有關健康飲食的資源，包括飲食及活動記錄和虛擬購買糧食之旅
www.dietitians.ca/Your-Health.aspx (只有英文)

加拿大兒科學會——關顧孩子 (Canadian Pediatric Society – Caring for Kids)

為家有挑吃小孩的父母而給予提示
www.caringforkids.cps.ca/healthybodies/FussyEaters.htm (只有英文)

卑詩健康結連 (HealthLink BC)

為卑詩省家庭提供有關營養的資源
www.healthlinkbc.ca/dietitian/ (只有英文)

體能運動

卑詩健康家庭 (Healthy Families BC)

關於體能運動和健康飲食而給予家庭的的資源
www.healthyfamiliesbc.ca (只有英文)

Kidnetic

為兒童及青少年提供的健康飲食網站
www.kidnetic.com/ (只有英文)

School OT

提供有關「機智靈敏」或「鎮靜」的一般官感活動
school-ot.com/Sensory%20Strategies.html (只有英文)

Participaction

Participaction 是在加拿大提倡體能運動和參與體育活動的機構
<http://www.participaction.com/> (只有英文)

光明的未來——有關控制屏幕時間的提示 (Bright Futures – Tips for Managing Screen Time)

www.brightfutures.org/mentalhealth/pdf/families/mc/video_games.pdf (只有英文)

壓力管理

兒童和青少年健康 (Child and Youth Health)

為年幼孩子而編寫的壓力資料，包括放鬆練習
www.cyh.com (在搜尋部分輸入英文“kids and stress”) (只有英文)

mindcheck.ca

為青少年提供壓力管理資源
<http://mindcheck.ca/mood-stress> (只有英文)

加拿大心理學基金會 (The Psychology Foundation of Canada)

下載家庭資源例如：《壓力鬥法：你和家人的壓力管理方法》(The Struggle to Juggle: Stress Management Strategies for You and Your Family) www.psychologyfoundation.org/index.php/resources/ (只有英文)

人生好友計劃——FRIENDS (FRIENDS for Life program)

這是一個以學校為本的活動計劃，教導兒童如何應對煩憂，並為他們提供工具，幫助解決困難的問題。此外，另有為父母提供一個「父母人生好友計劃—FRIENDS」(FRIENDS for Life program)
www.mcf.gov.bc.ca/mental_health/friends.htm (只有英文)

「助您解困——精神健康資訊網」 (Here to Help)

下載有關成人的壓力管理資源
www.heretohelp.bc.ca/skills/module2 (只有英文)

睡眠

全國睡眠基金會 (National Sleep Foundation)

為兒童而設的網站，當中包括教導睡眠的有趣遊戲

www.sleepforkids.org/html/learn.html (只有英文)

凱爾蒂精神健康資源中心 (Kelty Mental Health Resource Centre)

有關促進睡眠藥物的資料單張

<http://keltymentalhealth.ca/treatment/medications> (只有英文)

其他

以不同方式發揮能力 (Able-Differently)

為其孩子有行為及/或學習障礙問題的家庭提供支援。當中載有一些有幫助的單張，包括：家庭優勢評估 (欲參閱單張，請到「其他資源——表格」 “Other Resources – Forms”)

www.able-differently.org (只有英文)

書籍

健康飲食

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

壓力管理

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*. (只有英文) Children's & Women's Health Centre of BC | Family Resource Library: www.bcchildrens.ca/KidsTeensFam/FamilyResourceLibrary/LibraryCatalogue.htm

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 (只有英文)

睡眠

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

其他 (這些資源只有英文)

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.

這是一個創新的計劃，以支援兒童和父母選擇適當方針，改變或保持孩子的機靈敏銳度。

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

健康生活風車 My Healthy Living Pinwheel

邁向目標的紙風車 Goal Setting Tool



kelty mental health
resource centre

當你努力改善健康的同時，可以選訂下一、兩個目標。只要你認為是有益身心，便可作為你的目標。達到目標時，記緊要獎勵自己啊！

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!

目標/Goal: _____

S: _____

M: _____

A: _____

R: _____

T: _____

明智目標指：

SMART GOALS ARE:

Specific (S) 具體

Measurable (M) 可衡量

Action Plan (A) 實踐計劃

Realistic (R) 實際

(用1-10作評估，你對自己能達標的信心有多大？ On a scale of 1-10, how confident are you that you can reach your goal?)

Time (T) (檢討目標的時間 to review goals)

目標/Goal: _____

S: _____

M: _____

A: _____

R: _____

T: _____

目標/Goal: _____

S: _____

M: _____

A: _____

R: _____

T: _____

姓名/NAME: _____

目標/Goal: _____

S: _____

M: _____

A: _____

R: _____

T: _____

簽署：

My Signature: _____

健康生活風車 (示例)

My Healthy Living Pinwheel (Example)



kelty mental health
resource centre

當你努力改善健康的同時，可以選訂下一、兩個目標。只要你認為是有益身心，便可作為你的目標。達到目標時，記緊要獎勵自己啊！

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!

目標/Goal: 控制壓力/憂慮 Managing stress/worries

S: 深呼吸 Deep breathing

M: 5次腹部呼吸 5 'belly breaths'

A: 當我感到壓力/憂慮時
When I feel stressed/worried

R: 8/10

T: 下周(日期)
Next week (date)

明智目標指:

SMART GOALS ARE:

Specific (S) 具體

Measurable (M) 可衡量

Action Plan (A) 實踐計劃

Realistic (R) 實際

(用1-10作評估，你對自己能達標的信心有多大？ On a scale of 1-10, how confident are you that you can reach your goal?)

Time (T) (檢討目標的時間 to review goals)

目標/Goal: 更健康的飲食 Eat healthier

S: 多點吃水果 Eat more fruit

M: 每日1個 1 piece/day
每周買7個生果

A: Buy 7 pieces of fruit/week

R: 7/10

T: 下周(日期) Next week (date)

黃小雯
Pat Smith

姓名/NAME:

目標/Goal: 更多運動 Be more active

S: 散步 Walking

M: 逢周一、三、五散步45分鐘
45 minutes on Mon, Wed & Fri
與媽媽到公園去

A: At the park, with my mom

R: 8/10

T: 2周後(日期)
By the end of 2 weeks (date)

目標/Goal: 改善睡眠 sleeping well

S: 睡前要緩和心情
Wind down' time before bed

M: 睡前30分鐘 30 min before bedtime
鬆弛神經(看書、聽音樂、洗澡)

A: Do something relaxing (book, music, bath)

R: 7/10

T: 2周後(日期)
By the end of 2 weeks (date)

簽署:

My Signature:

溫哥華

(VANCOUVER): 604.875.2084

免費長途電話

(TOLL-FREE) 1.800.665.1822

英文網站:

keltymentalhealth.ca

設計餐單

要確保你的家人可以吃一頓健康的家庭餐，最佳辦法是預先計劃。如果你知道已計劃好晚餐，並且具備所有配料，則弄餐並非難事。

每餐應包括4大類食物中的至少其中3類。請緊記：4大類食物包括：蔬菜和水果、穀物、牛奶及替代品、以及肉類和替代品。以下是有關餐單的例子，以及如何決定有關食物類別。

餐單: 雞肉時菜湯麵

雞肉 = 肉類和替代品

麵 = 穀物產品

菜 = 水果和蔬菜

食物類物總數 = 4種之中包括3種

嘗試確保你的餐單是簡單易做的，特別是開始期間。撥出時間來設計餐單，讓孩子參與設計餐單。編訂一個購物清單，每星期購買一次糧食。



餐單樣本：

早餐

- › 一碗穀麥片加牛奶*
 - › 香蕉加¼杯杏仁
 - › 清水
- 食物類別=4

早點

- › 175克 (¾杯) 乳酪*
 - › 一小碗士多啤梨
- 食物類別=2

午餐

- › 清水
 - › 剩菜：豆腐炆海鮮
 - › 蒸紅米飯
 - › 炒芥蘭(加薑)
- 食物類別=3

午間茶點

- › 250毫升加鈣豆奶*
 - › 一碗柿子、蘋果或時果
- 食物類別=2

晚餐

- › 栗子冬菇炆雞
 - › 蒸飯
 - › 蒸椰菜、紅蘿蔔
- 食物類別=3

晚間小吃

- › 柑
 - › 豆腐甜品
- 食物類別=2

餐單樣本：

早餐

- › 兩片發芽穀物做的麵包(例如：Squirrely) 加花生醬或杏仁醬 食物類別=4
- › 一個橙
- › 250毫升牛奶*或加鈣豆奶*

早點

- › 全脂硬芝士* 食物類別=2
- › 餅乾例如：黑麥脆餅、全穀餅

午餐

- › 清水 食物類別=3
- › 時菜瘦肉湯麵

午間茶點

- › 雪梨 食物類別=2
- › ¼至½杯杏仁或合桃

晚餐

- › 湯 食物類別=3
- › 芋頭炆豬肉
- › 蒸飯
- › 炒白菜(加薑)

晚間小吃

- › 175克 (¾杯) 乳酪* 食物類別=2
- › 一碗雜果

- › *4至8歲兒童，建議每日食用兩份奶類及替代品。9至18歲青少年，則每日食用三至四份。這類食物提供鈣質，而鈣質是有助骨骼發育的一種重要礦物質。
- › 一份食物的例子：250毫升牛奶、250毫升加鈣豆奶、125(½杯)毫升2%淡奶、175克 (¾杯) 乳酪、50克 (1½安士) 芝士。
- › 如果你的孩子不喜愛奶類及替代品，或不耐受奶類及替代品，請與營養師討論你孩子面對的情況。如果你沒有營養師，Healthlinkbc(卑詩健康結連) 提供營養師服務，請致電811或電郵至 dietitianservices@healthlinkbc.ca，與營養師聯絡。
- › 要取得有關亞洲食品及其他非奶類鈣質的來源，請瀏覽 www.healthlinkbc.ca，搜尋有關鈣和維他命D的食物來源。

編訂你的餐單，看看 你能否指出每餐包括 有多少類食物。

早餐

食物類別
=

早點

食物類別
=

午餐

食物類別
=

午間茶點

食物類別
=

晚餐

食物類別
=

晚間小吃

食物類別
=

早餐

食物類別
=

早點

食物類別
=

午餐

食物類別
=

午間茶點

食物類別
=

晚餐

食物類別
=

晚間小吃

食物類別
=

以下是4大類食物的各種食物一覽表。你可以用它來作為購買糧食的清單。

水果蔬菜

- 粟米 Corn
- 青豆 Peas
- 西蘭花 Broccoli
- 蘆筍 Asparagus
- 日本青豆 Edamame
- 紅蘿蔔 Carrots
- 青瓜 Cucumber
- 紅菜頭 Beets
- 白菜 Bok Choy
- 芥蘭 Gai Lan
- 胡蘆瓜 Squash
- 菠菜 Spinach
- 番茄 Tomatoes
- 青豆 Green beans
- 薯仔 Potatoes
- 生菜 Lettuce
- 甜椒 Sweet peppers
- 櫻桃 Cherries
- 甜薯/蕃薯 Yam/sweet potato
- 南瓜 Pumpkin
- 意大利青瓜 Zucchini
- 椰菜花 Cauliflower
- 椰菜 Cabbage
- 菇類 Mushrooms
- 蘋果 Apple
- 香蕉 Banana
- 奇異果 Kiwi
- 梨 Pear
- 桃 Peach
- 西瓜 Watermelon
- 白油桃 Nectarine
- 藍莓 Blueberries
- 檸檬/青檸 Lemon/Lime
- 櫻桃 Cherries
- 提子(葡萄) Grapes
- 芒果 Mango
- 士多啤梨(草莓) Strawberry
- 紅桑莓 Raspberry
- 杏 Apricot
- 牛油果 Avocado
- 莓類 Berries
- 西柚 Grapefruit
- 香蜜瓜 Honeydew

穀物產品

- 餅乾 Crackers
- 麵包 Bread
- 穀麥 Cereal
- 粟米粉 Corn Flour
- 大麥 Barley
- 粥 Congee
- 格子薄餅 Waffle
- 薄餅(加蔥和芝麻) Pancake (including onion & sesame)
- 米飯 Rice
- 米粉 vermicelli
- 全蛋麵 Egg noodles
- 蕎麥麵 Buckwheat noodles
- 烏冬麵 Udon noodles
- 蒸包類 Steamed buns
- 小米 Millet
- 紅米 Red rice

肉類及替代品

- 番石榴 Guava
- 荔枝 Lychee
- 橙 Orange
- 木瓜 Papaya
- 菠蘿 Pineapple
- 合掌瓜(佛手瓜) Chayote
- 冬瓜 Winter melon
- 蜜豆 Snow peas
- 西芹 Celery
- 西洋菜 Watercress
- 菜心 Choy Sum
- 芥菜 Mustard greens
- 栗子 Chestnut
- 菌菇類 Fungi
- 筍類 Bamboo shoots E
- 柚子 Pomelo
- 火龍果 Dragon fruit
- 龍眼 Dragon eye fruit
- 柿子 Persimmon
- 桔子 Mandarin
- 中國芥蘭 Chinese kale
- 熟食凍肉 Deli meat
- 豆腐 Tofu
- 罐頭魚類(三文魚、吞拿魚、蟹肉) Canned fish (salmon, tuna, crab)
- 活魚(鯡魚、三文魚、鱒魚) Fresh fish (herring, salmon, trout)
- 豆類(黃豆、黑豆、紅豆) Beans (yellow, black-eyed, red)
- 果仁(腰果、松子和花生) Nuts (cashew, pine and peanuts)
- 魚類(比目魚、龍躉、鯖魚、石斑、三文魚、鰻魚) Fish (flounder, lingcod, mackerel, rockfish, salmon, tilapia)
- 豬肉 Pork
- 花生醬或堅果醬 Peanut butter or nut butters
- 籽類(連殼) Seeds (shelled)
- 禽類(鴨、乳鴿) Game birds (duck and pigeon)
- 海鮮(蜆、蟹、青口、蠔、帶子、蝦、墨魚) Seafood (clams, crab, mussels, oysters, scallops, shrimp, squid)
- 火腿 Ham
- 羊肉 Lamb
- 火雞 Turkey
- 雞蛋 Eggs
- 牛肉 Beef
- 雞肉 Chicken
- 牛奶 Milk
- 朱古力奶 Chocolate milk
- 淡奶 Evaporated milk
- 強化豆類飲品 Fortified soy beverage
- 芝士 Cheese
- 乳酪(酸奶、優格) Yogurt

你家人可嘗試的活動

你家人可以考慮進行的活動遊戲及趣味活動建議

如果你對孩子顯出這是有趣和令他感到良好的事情，孩子便會較容易覺得活動是有趣的。你可以考慮全家一起推行活動。

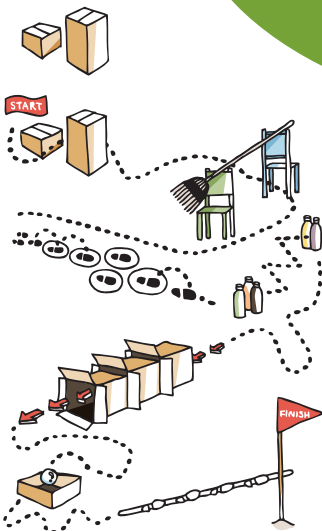
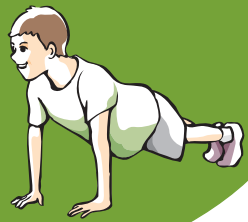
在遊樂場嬉戲：

嘗試「跟著領袖做」遊戲，讓孩子帶領遊戲或讓他們模仿你的做法：

- › 在攀登架攀爬
- › 穿爬隧道
- › 玩滑梯、爬上滑落
- › 跑步及觸摸所有圍欄
- › 在平衡木條上走過

嘗試做一分鐘一次的活動，例如：

- 跳繩
- 玩呼拉圈
- 朝著目標拋球
- 基要運動
- 蹲步或弓箭步
- 拍打籃球
- 拉力/負重運動
- 原地跑



設置障礙訓練場地：

- › 與你的孩子動腦筋，商討你喜愛在障礙活動中加入哪些元素。
- › 想想看有哪些活動的方法：踏步、步行、四肢爬行、腹部著地爬行、滾動身體、翻騰、跳躍、單足跳、彈跳、跑步等。
- › 想想在你家中可以使用的物件，例如：沙發椅、椅子、桌子、褥子、膠圈、木塊、體育用的褥墊、墊子、電話簿、繩索等。

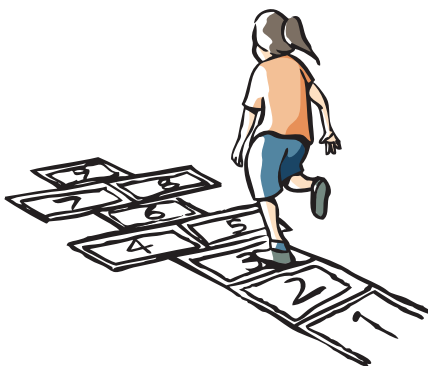
室內活動：

- › 嘗試從圖書館借出影片，找些適合你兒童/青少年看的節目，例如：
 - 瑜珈、普拉提或霹靂舞
 - 年幼孩童的無聊動作歌舞
- › 在你視線範圍放置運動器材，例如：啞鈴（或嘗試用罐頭湯2罐）或健身球。你可以在看電視廣告或固定小休時做運動。
- › 在室內進行戶外運動（例如：使用氣球或壘球的遊戲）



嘗試戶外活動：

- › 騎單車
- › 游泳
- › 攀石
- › 溜冰
- › 扒獨木舟
- › 散步或遠足
- › 滑板車



- › 街上曲棍球
- › 滑雪
- › 追逐遊戲
- › 跳飛機遊戲
- › 小型哥爾夫
- › 雪地遠足
- › 滑平底雪橇
- › 溜滑板
- › 穿越灑水器跑



利用日常活動來做運動：

- › 騎單車、步行、踏滑板車上學、或到公園等
- › 協助拿取日用物或清倒垃圾/回收物
- › 割草、幫助園務和種植、割雪等
- › 放狗或與跑步
- › 行樓梯而不乘電梯
- › 嘗試每天走10,000步(可以使用計步器來記錄步行數目)
- › 坐公車時提早一個站下車，繼續步行餘下路程



雨天的活動：

預備下雨天的活動，帶備雨具，即使你弄濕身體，你仍可以進行很多活動。但如果你真的不能在戶外進行活動，你可以：

- › 打保齡球
- › 溜冰或室內攀爬
- › 在社區中心的公眾體育館活動
- › 在客廳聽音樂和跳舞
- › 嘗試參加舞蹈或瑜珈班



其他活動：

- › 參加慈善步行/跑步，並且全家一起訓練(許多社區中心提供訓練計劃)
- › 參加社區活動
- › 與孩子作友誼賽(例如：跳繩)
- › 舉辦聚會來促進活動(例如：溜冰或打保齡)



我今天遇到的壓力

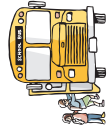
甚麼時候 我感到有壓力的事情 我的感受 我可以做的事 成人可以給予的幫助



上學前



校內



放學後



晚上



周末

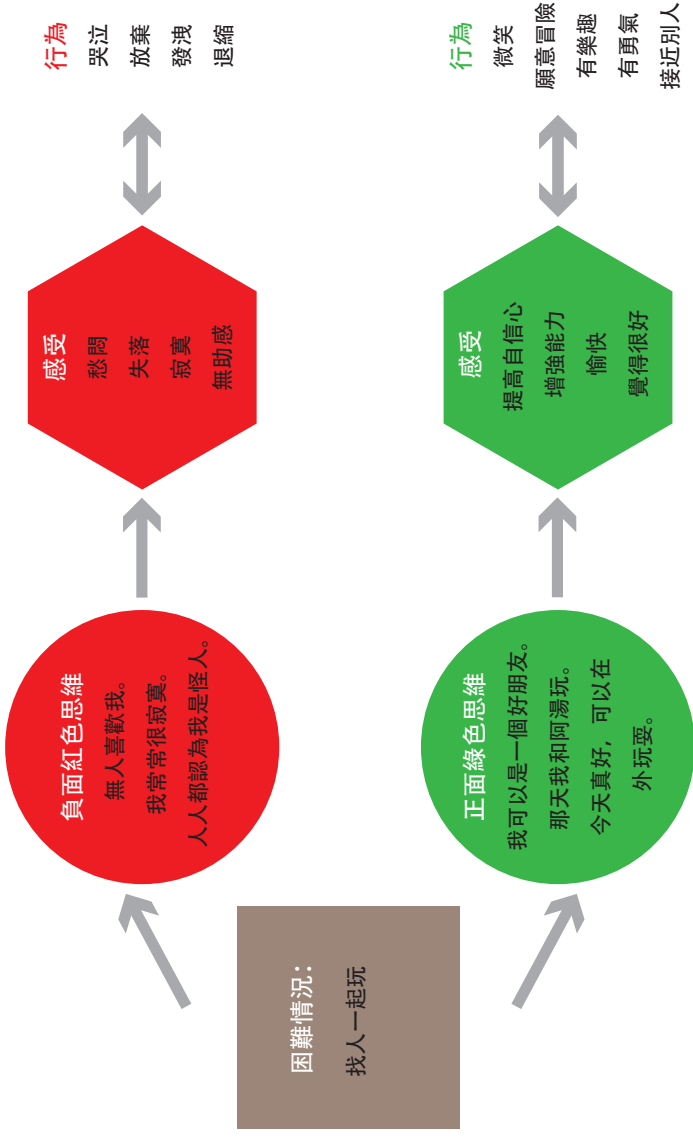
學習用綠色思維來思考

讓孩子向全家解釋甚麼是紅色和綠色思維。

提你自己的一些想法大聲分享，可以幫助孩子或青少年察悉有關思維是否有幫助。

鼓勵孩子專注於任何情況的正面意義和現實的綠色思維。

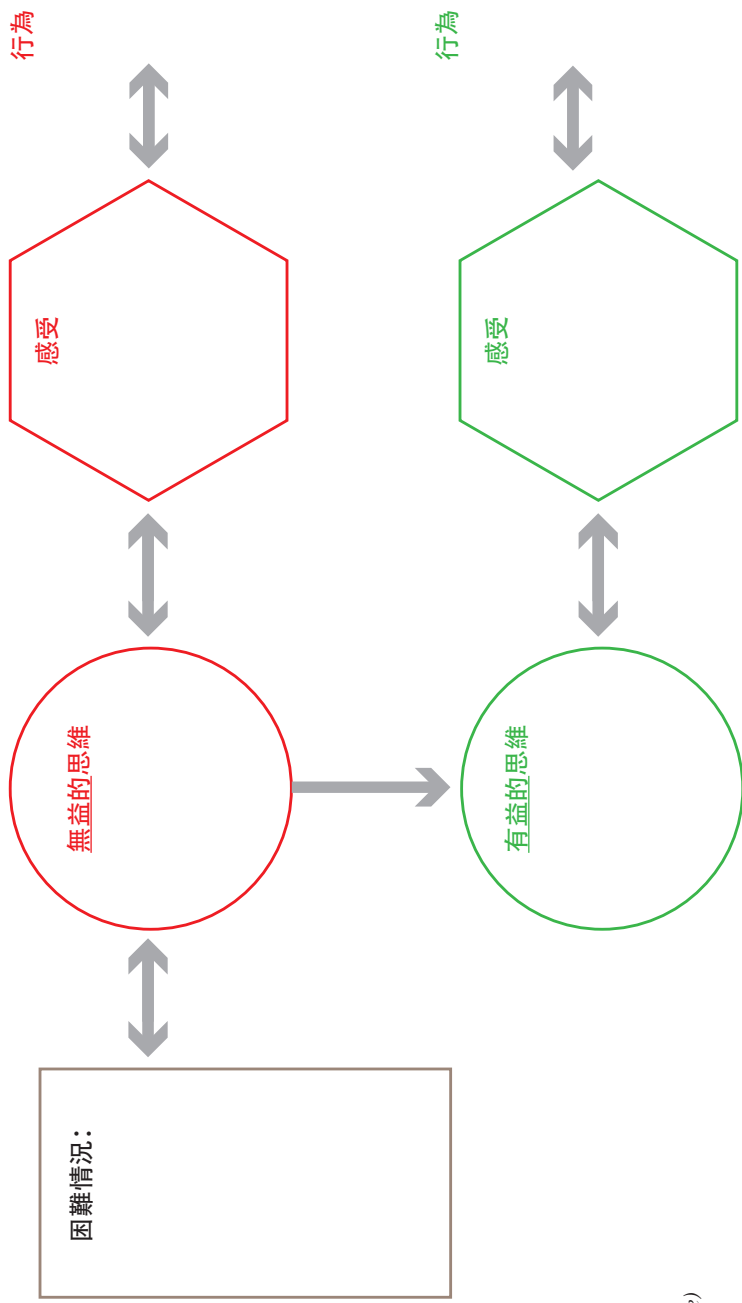
改變無益的紅色思維，多用綠色思維



改變不健康的思維

填寫圖表，學習如何把無益的紅色思維變成有益的綠色思維：

改變無益的紅色思維



承蒙以下機構准許使用：
 路徑健康和研究中心 (Pathways Health and Research Centre)
 和兒童及家庭發展廳人生好友計劃 (FRIENDS for Life Program)

快速放鬆法

深呼吸

呼吸運動

1. 慢慢起吹漲氣球
1 ... 2 ... 3 ... 4 ...
2. 然後慢慢地從氣球呼氣
1 ... 2 ... 3 ... 4 ...

你可以藉深呼吸來使你的身體慢下來，讓心靈恬靜。以下是你可以嘗試深呼吸的一個方法：

- › 想像你在肚子裡有個氣球，把一隻手放在腹部下方。
- › 用鼻孔吸氣，維持四秒。
- › 感覺把氣球充氣，你的腹部應鼓起來。
- › 氣球充氣後，用口呼氣，為時約四秒。
- › 當氣球填滿和呼出空氣的時候，你的手所會隨之起伏。
- › 等候兩秒，再重複數次。
- › 當用肚腹呼吸時，確保你的上身(肩部和胸部)稍為放鬆和穩定。

改編自AnxietyBC



想像你在一個安靜地方



- › 找一個安靜地方，閉上眼睛。
- › 想像一個你曾到過最安靜平和的地方。假設你身在該處。
- › 描述感覺：看似、聽似、嗅味似、感覺似。
- › 當你覺得有壓力或煩憂時，重來這個地方。

放鬆肌肉

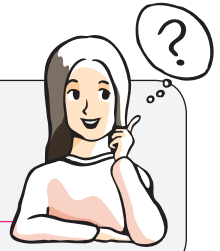


- › 每隻手緊握著拳頭，然後擠壓、再擠壓、再擠壓、跟著放鬆。
- › 現在當你再緊握拳頭時，收緊手臂肌肉，以擠壓身體，擠壓、再擠壓、再擠壓、跟著放鬆。
- › 現在你擠壓腿部，同時緊握拳頭及擠壓手臂肌肉，擠壓、再擠壓、再擠壓、跟著放鬆。
- › 如你喜歡，可以重複做。
- › 鬆開並搖動雙手、手臂和雙腿。希望你現在感到更加放鬆。

改編自加拿大心理學基金會

如何解決問題

1. 找出問題所在 (說出問題)



2. 決定你對問題的感受



傷心



憤怒



恐懼



迷惑



沮喪

3. 決定你如何做，以解決問題 (例如：你可以求助、告訴人你有何感覺或抽身思考問題)。
想出三件事你可以用來解決問題的。

1. _____
2. _____
3. _____



4.



嘗試你決定使用的計劃。

5. 確保你解釋問題如何影響你、你的感覺和你想怎樣做來幫助你感到更好。

6. 如果你選用的計劃無效，切勿放棄，你應尋求幫助!

求助!

關於孩童睡眠的提示

以下是一些你可以做的事情，以幫助你有更佳的睡眠：

嘗試每天在同一時間上床和起床

你的身體會適應固定的時間表。



嘗試避免咖啡因，特別是下午和晚上。

很多食物和飲品都含有咖啡因，例如：朱古力和汽水。

確保你的睡房光線暗淡、安靜又舒適

你可以請父母幫忙。



嘗試在飯後避免強光

包括電視、電腦和其他屏幕活動。

日間運動

日間跑步和嬉戲會幫助你的身體預備睡眠(嘗試在睡前3-4小時內不要做運動)。



設定睡眠習慣

每晚睡前做同樣的放鬆事情，例如：暖水浴、閱讀或聽寧靜音樂。你的身體便會知道，你已準備睡覺。以下網站提供一個互動的睡眠習慣圖表：

<http://keltymentalhealth.ca/>

參考資料

本部分的所有網站連結，只有英文版

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>

免責聲明

卑詩省一些家庭，他們家中孩子在精神方面有困難，《健康生活、繫於你與我》資料(以下簡稱「資料」)是為了幫助這些家庭培養和維持健康生活習慣。這份資料的目的，無意取替有關醫護專家的意見。如果需要專業人員的意見，便應物色具備資格、獲認可的專業人員為你提供服務。本資料所載內容，不應被視為是以下機構的官方或非官方政策：卑詩精神協會分處(British Columbia Mental Health Society Branch)、兒童及婦女健康中心卑詩分會(Children's & Women's Health Centre of British Columbia Branch)或卑詩省衛生服務局(Provincial Health Services Authority)(統稱「有關機構」"Societies")，或霍斯兒童精神健康護理協會(F.O.R.C.E. Society for Kids' Mental Health)。

本冊子內所載的聯絡資料和網站結連，只為了方便讀者而提供。有關機構並不保證有關資料、結連或當中提供的資料在目前仍然有效。即使提供聯絡或結連資料，並不表示有關機構認同結連可能提供的意見、產品或服務。有關機關不會就該等資訊的任何錯失或遺漏，或使用本資料內的任何資訊、結連、意見或建議而負任何責任。

© 2013年版權 卑詩精神健康及癮癮服務、卑詩兒童醫院和省衛生服務局轄下機構(BC Mental Health & Addiction Services and BC Children's Hospital, Agencies of the Provincial Health Services Authority)

2011年初版



kelty mental health
resource centre

卑詩兒童醫院

地址：Mental Health Building, Room P3 - 302, 3rd floor
4500 Oak Street, Vancouver BC V6H 3N1

電話：604.875.2084 免費長途電話：1.800.665.1822 傳真：604.875.3688

電郵：kelycentre@bcmhs.bc.ca 網址：kelymentalhealth.ca

