

# 洛杉磯聯合學區



## 致家長/看護人的 社交情緒健康與 學業成功指南



2021年8月

[SHHS.LAUSD.NET](http://SHHS.LAUSD.NET)



在線查看本指南的其他語言版本，  
請造訪 [shhs.lausd.net](https://shhs.lausd.net)。



## 臨時學監 MEGAN K. REILLY 致辭

尊敬的家庭：

很高興能與大家分享此社交情緒健康與學業成功指南。該指南載有許多實用策略，兒童可用其應對生活挑戰並快速恢復。

隨著學校重新開放，許多兒童帶著一年多的創傷和焦慮返回課堂。在我們服務的家庭中，四分之三的家庭有成員在這場危機中失業，患病率與死亡率遠高於其他社區。一些家庭面臨食物或住房不安全的問題，並且許多學生正陷入孤獨和孤立。

針對學校心理健康輔導員的額外投資將達到前所未有的水平，以為兒童康復提供支援，幫助學生克服過去一年的焦慮和創傷。這將為學生提供急需的直接支援。

但是，我們都可在幫助學生應對創傷和提高抗逆力方面發揮作用。該指南說明了心理健康專業人員用來支援學生心理健康的一些策略。我們希望這些可以幫助您繼續踏上康復之路。

感謝您的支援！

臨時學監 Megan K. Reilly

# 目錄

## 6 關於本指南

## 7 安全感

8 | 我如何幫助孩子順利過渡開學？

9 | 如果孩子擔心，我可以如何支援他們？

## 10 人際聯繫

11 | 透過對話建立聯繫

12 | 復和實踐及社群建設

13 | 復和實踐及回應行為

## 14 自我效能

15 | 我如何幫助孩子應對變化？

16 | 什麼是健康及自我關懷的八個方面？

17 | 可對自己及孩子運用的關於自我關懷的建議？

18 | 社交情緒學習能力

19 | 社交情緒技能

20 | 針對特殊人群的社會情感支援

# 目錄

## 21 社群效能

22 | 我如何幫助孩子在群體中保持投入？

23 | 出勤率事項

## 24 處變不驚的能力

25 | 日常抗逆力

26 | 照顧我們的大腦

27 | 正念與呼吸

## 28 心懷希望

29 | 支援孩子的心理健康及全面健康

30 | 當有人因 COVID-19 去世時向兒童及青少年解釋死亡

31 | 當有人因 COVID-19 去世時表達悲痛並學會離別

32 | 我如何幫助孩子展望未來？

33 | 學生健康：為終身健康作出健康選擇

34 | 資源：展望更美好的未來

## 35 貢獻者

## 36 L.A.聯合學區——共同努力

# 關於本指南

本指南供家長及看護人查閱，重點關於學生想要取得成功，需了解增強抗逆力的關鍵因素。抗逆力是指從逆境中反彈或克服人生挑戰的能力。經過悉心教導，隨著時間推移，這種能力是可以被掌握的。

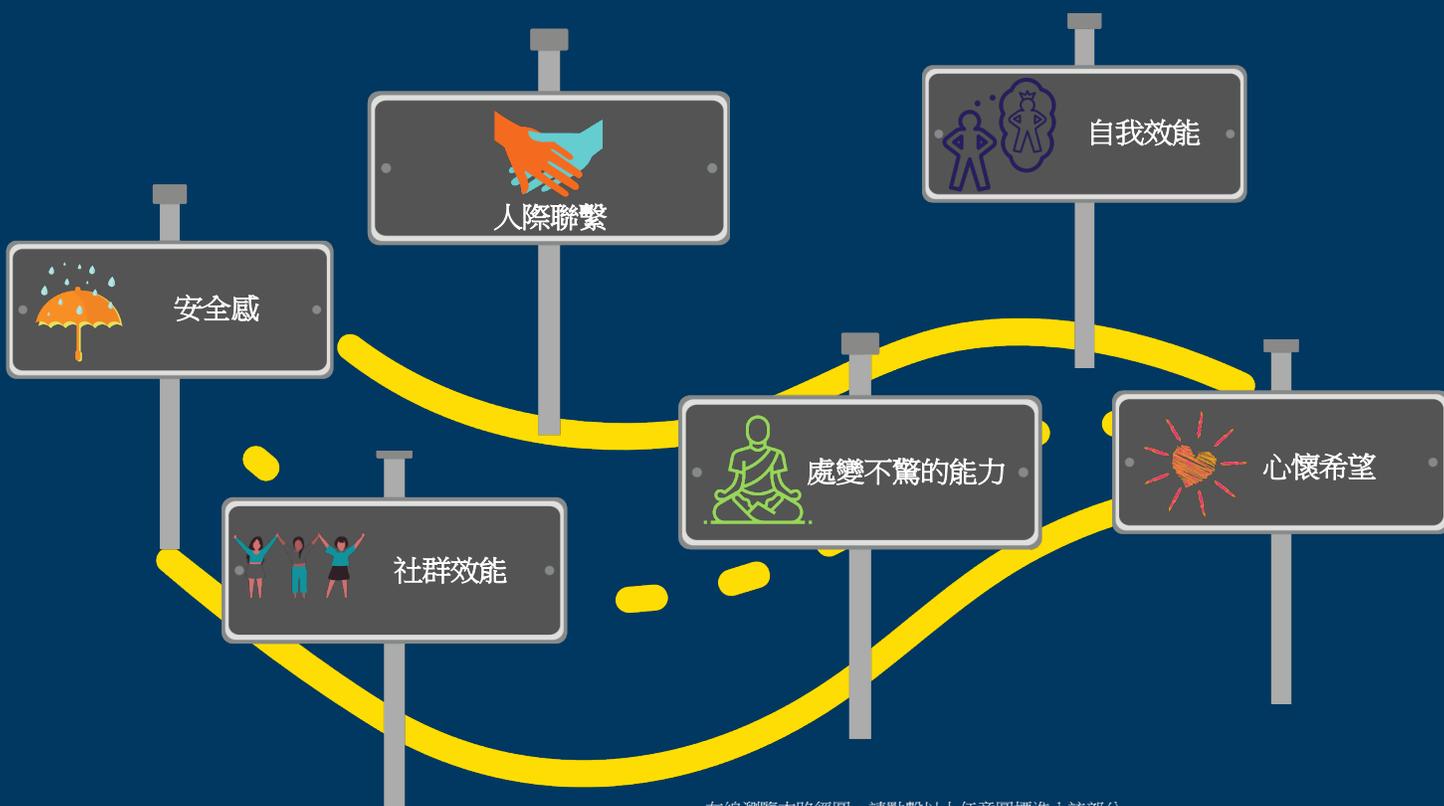
我們普遍擁有這些權利：

- 在世界上有安全感。
- 能夠信任他人。
- 有能力達成任務或目標。

面臨一些情況給予我們的巨大壓力時（例如疫情大流行、持續發生的種族不平等、親人去世、無法與家人和朋友維持聯繫），我們對世界、他人及自己的看法會發生改變。培養抗逆力能夠有所助益。



想要了解如何輔助您的孩子提升抗逆力，請閱讀本指南，內容涉及：安全感、人際聯繫、自我效能、社群效能、處變不驚的能力、心懷希望等。我們一起迎接這個旅程，促進學生的社交情緒健康並取得學業成功。



在線瀏覽本路徑圖，請點擊以上任意圖標進入該部分。



## 安全感

當我們的生活有可預測性及合理期望，便能建立安全感。這不但涉及人身安全，也涉及情緒、財務及職業方面的安全感。近期發生的事件可能不斷提醒我們，這個世界並不安全，這個現實可能難以面對。因此，對於我們來說，關鍵的是營造令我們有安全感的地方和空間，身邊有我們值得信任的人相伴。

身心安全感不只是自然發生的，而是集體共識及公共投入努力所帶來的結果。兒童是社會中最脆弱的公民群體，我們應該為兒童創造無暴力、無恐懼的生活。

納爾遜·曼德拉 (NELSON MANDELA)

# 我如何幫助孩子順利過渡開學？

經過長時間放假之後，回到已經發生變化的環境中，可能會引起焦慮感。您可透過以下幾種方式來支援您的孩子：

## 恢復執行例行習慣。

例行習慣帶來熟悉和安全感，有助減輕焦慮感。



## 探索事情積極的一面。

即使孩子很擔心，也要幫助他們確定可以對未來或重返校園這件事有哪些值得期待的方面。



## 提供安撫情緒的言語和環境。

孩子需要有人聆聽自己的心聲、受到認同和愛護。儘管我們無法解決孩子的所有問題，我們亦能為他們提供支援和安慰。



## 重點關注您能夠掌握控制的方面。

有時候，未知數、對未來後果的假設會令我們不知所措？幫助您的孩子確定哪些方面是他們能夠掌握控制的。教他們一些實用的做法，以幫助他們專注於當下這一刻。實用策略包括設定目標、有序整理、為週末制定計劃等。



## 堅持良好做法以確保安全。

重溫關於保持社交距離的規則，以及良好的衛生習慣。為您的孩子提供適當的用品（例如口罩、洗手液/手部消毒液、肥皂），並重溫安全的實踐做法，有助孩子在家中及公共場所更加自在並確保安全。





# 如果孩子擔心，我可以如何支援他們？

長時間放假之後開學，兒童和青少年會感到焦慮是正常的。有一些做法可有所幫助：



## 聆聽

- 保持好奇心。提出開放性問題然後積極聆聽，更多地了解您孩子的想法和感受。
- 留意您孩子的任何行為變化；兒童通常會以非語言方式表露自己的情緒。
- 注意您的語氣和回應；傳達興趣和同情心。



## 保護

- 正常看待並認同他們的感受。讓他們知道他們的感受是正常的，這些感受不是錯的。例如，「不用擔心，你可能遇到了什麼問題？」
- 幫助他們有限度地接觸媒體。可包括減少他們接觸新聞報道，並且幫助他們對獲得的媒體消息（例如社交媒體、新聞、電台廣播）進行有批判性思考。
- 建立例行習慣，並建立過渡計劃，包括針對重返校園的計劃。做好規劃，有助於最大程度上減少對未知數的焦慮和恐懼。



## 人際聯繫

- 定期與您的孩子交流想法。
- 熟悉學校和社區可提供的支援資源，以支援您的孩子。
- 對於與您孩子生活有關的其他人（例如老師、輔導員、教練、朋友、其他家庭），要與他們保持開放的溝通。
- 若您的孩子在心理健康方面遇到問題（例如悲傷、憤怒、焦慮）或者有自殺念頭，應盡快尋求幫助。



## 以身作則

- 保持冷靜、有禮貌、樂於助人，以身作則作為榜樣以示範健康的行為/反應；生活中保持平和狀態，既不是高峰也不是低潮，以幫助他們達到平衡。
- 保持冷靜鎮定，並對未來表達樂觀態度。
- 練習自我關懷。



## 教導

- 請記住，每個孩子對同樣的情形都會有不同的反應。
- 與孩子一同討論策略，能夠幫助孩子提高解決問題的能力，他們會感到更有自主力量。
- 教導孩子說出自己的難處，及時尋求幫助，也是一種力量來源。

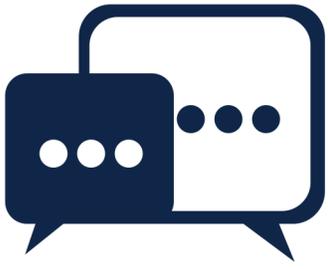


## 人際聯繫

與他人建立聯繫並保持良好關係有助於產生希望和樂觀感受。想要從逆境中反彈、恢復信心，人際聯繫是很重要的，因為良好且互相信任的關係會提醒我們：我們並不孤單，會渡過難關。重要的是記住，即使在目前疫情大流行時期，也有許多方法與他人保持聯繫，並非一定要親身到場見面。

我認為，聯繫是存在於人們彼此之間的能量——不忽視彼此、聆聽彼此心聲、彼此重視時；可以不加判斷地彼此付出、彼此接納時；從彼此的關係中獲得支援和力量時，便有了聯繫的紐帶。

布芮尼·布朗 (BRENÉ BROWN)



# 透過對話 建立聯繫



關心不僅是一句「你今天過得怎麼樣？」

您問孩子今天過得怎麼樣，結果，您卻沒有得到一個詳細的回答，而是寥寥幾個字的回答（「很好」之類）、孩子無動於衷地看您一眼，甚至頗不耐煩的反應。這畫面熟悉嗎？不妨以另一種策略了解孩子的日常生活。提問的重點可以是社交和情緒動態，這是很好的對話切入點。要盡量避免只是關注消極的方面或者簡單回答「是/否」的問題。積極的互動會令年輕人感到希望和自主能力。帶著好奇心去了解，但不要刨根問底。連續提問以了解細節，不加批判地聆聽，並在適當時分享您自己的獨特經驗和見解。

不妨用下列一些句子來開始對話：

- 如果用一個表情符號來總結你這一天，會是什麼表情符號？



- 你覺得學校裡誰與你的關係最好，為什麼？
- 你如何幫助了某人？某人如何幫助了你？
- 你喜歡課室裡的什麼方面？有什麼方面是你想改變的？
- 今天是否有哪一段時間令你對自己感覺最好？說得詳細一些。
- 就算同學之間可能有差異，同學們是否有互相尊重？說得詳細一些。
- 今天發生怎樣的經驗或者互動，令你重新審視你對某個人或一群人的想法？
- 你是否有看到或聽到任何冒犯自己或其他人的事情？發生了什麼？結果是什麼？

(改編自 [ADL Table Talk](#))

若您對於孩子對有關學校的事情的反應有疑慮，請聯絡所在學校校區的管理人員，  
或致電學生及家庭健康熱線 (Student and Family Wellness Hotline)  
(週一至週五，上午 8 點至下午 5 點)：213.241.3840 以獲取支援。

# 復和實踐及社群建設

在家中保持一致的例行習慣，能夠增加孩子的安全感、人際聯繫以及信任。如此營造一個家庭環境，令孩子有信心承擔有益的風險，也因此提升學業投入程度和社會化表現。以下四種做法可以幫助您與孩子溝通。

**家中的有趣活動：**在家中建立強烈且穩固的聯繫感是至關重要的，以鼓勵您的孩子感受到他人對自己的認同。當我們感受到的聯繫感和包容度越高，做出不適當行為的可能性就越低。請按下[此處](#)獲取「人際聯繫」講解資料。



**在家中建立期望：**安全、尊重、負責任、有抗逆力、有復和能力的環境有助於每個人積極投入及參與。共同建立家中規範/期望是促進認同感及更大參與度的一種策略。必須向所有家庭成員傳達這些期望，並且全體遵守。



**交流想法：**定期交流想法，讓您有機會了解並評估孩子的感受。簡短的交流想法則須每天進行。目的是評估孩子的社交情緒健康。請按下[此處](#)獲取可在家中運用的「交流想法之家長指南」。



**建立聯繫與給予糾正的交流比例為 4 比 1：**適當使用 4 比 1 的交流比例，能夠提供情緒上的安全感並與孩子建立聯繫，這可成為他們克服錯誤、茁壯成長的驅動力。要有同理心，因為您的孩子現在可能面臨一些有難度、無法掌握控制的情況，導致他們可能表現出某些行為。在充滿未知的當下時期，大家普遍容易焦慮，因此我們所有人比起以往都更需要積極的反饋意見！如何運用 4 比 1 交流陳述，與孩子建立更多聯繫？您是否與孩子有更多積極的互動，或是更多給予糾正？與孩子建立積極的聯繫，能夠增加你們彼此的信任並改善關係。

# 復和實踐及回應行為



首先要「三問」

在應對干擾情況之前，先問您自己：我作出的是情緒化的反應，抑或是理性的反應？

然後與您的孩子交流想法：你覺得還好嗎？你覺得安全嗎？你有什麼需要嗎？

一旦確認了他們大致情況尚可，再了解他們的動力和動機。您的孩子想要獲得什麼？他們的行為動機可能是什麼？

## 應對行為的策略



- 對於所設定的期望和預定結果，要給予口頭/視覺提醒，再次教導讓孩子了解期望並學會例行習慣。
- 留出合理的時間來等待孩子作出反應（視乎孩子的需要，可以等待在 5-10 秒）。
- 表達明確的期望（應該做什麼、何時做、持續多長時間、誰會提供幫助）



- 避免使用提問句式（例如，不要說「不如你清理一下房間，好不好？」而是要說「是時候清理房間了」）
- 提出「開始做某事」的要求，而不是「不要再做某事」的要求（例如，「你要開始做功課了」，而不是「不要再玩耍了」）
- 給予具體的重新指示，言簡意賅地令孩子重新專注於任務，例如：「如果你很困惑應該做什麼事情，就叫我說清楚；又或者如果你明白了，就豎起大拇指讓我知道。」
- 使用情感表述來表達行為如何影響到我們的感受。
- 使用復和問題，讓自己好奇詢問實際情況（而不是勃然大怒），以便理解可能已經發生的不良行為的相關情況。



- 「發生了什麼事情？」
- 「事件發生時你在想什麼？」
- 「自從那之後你有過哪些想法？」
- 「所發生的事情影響了誰？產生了何種影響？」
- 「關於這件事，對你來說最難的是什麼？」
- 「你認為需要做些什麼來盡量補救相關情況？」

- 給予您孩子一些時間來反省/思考。



## 自我效能

當我們提升了自我效能及社群效能的感受，便更加有能力幫助自己改善處境。自我效能是指一個人相信自己有能力實現想要達成的任務、行動或結果。舉例來說，自我效能的一些表現包括：積極的自我對話，知曉您可加以利用的資源，以及您願意尋求幫助。

全心投入的生活是將我們生活的精力投入到自己認為值得的地方。也就是說，要培養勇氣、同情心、人際聯繫。而且在每天早上醒來時心想：無論今天做完多少事，剩下多少事尚未完成，我都盡力了。在晚上入睡時心想：我的確並不完美，有脆弱的一面，有時會心有畏懼，即使如此也不會改變一個事實——我也很勇敢，值得感受愛和歸屬感。”

布芮尼·布朗(BRENÉ BROWN)

# 我如何幫助孩子應對變化？

人的大腦喜歡有一些例行習慣和熟悉感，這些會帶來安全感。值得慶幸的是，人的大腦也十分擅長適應變化！如果您或您的孩子對發生的事情感到焦慮，這是正常的！有一些建議可幫助您重新把握生活。



## 將時間和精力投入到您可以掌控的方面。





# 什麼是健康及自我關懷的八個方面？

## 身體方面

認識到需要進行體能活動、健康飲食以及充足的睡眠。

## 認知方面

認識到需要進行有利於心理健康的活動，例如冥想、自我反思、設立人際界限。

## 環境方面

認識到需要有令人愉悅且能夠提供支援的環境，促進幸福感。

## 情緒方面

培養各種策略和技巧來應對壓力。

## 職業方面

從工作中獲得個人滿足感和充實感。



## 財務方面

對目前及將來的財務狀況感到滿意。

## 心靈方面

在人類經歷之中尋找意義和目的。

## 社交方面

培養歸屬感，並建立完善的人際支援系統。

## 關於如何自我關懷的幾個問題，助您找回生活重心：

- 身體方面：
  - 心理方面：
  - 情緒方面：
  - 財務方面：
  - 社交方面：
  - 心靈方面：
  - 職業方面：
  - 環境方面：
- 我可以如何照顧自己的身體？
  - 我可以如何照顧自己的思想？
  - 感到難過時可以如何讓自己冷靜下來？
  - 對於我的金錢/資源要如何作預算？
  - 我如何與他人建立聯繫？
  - 我目的是什麼？我喜歡做什麼事情？
  - 我如何提升自己對工作的滿意度？
  - 我要為自己創造怎樣的環境，與哪些人和事物長期共處？



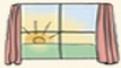
# 可對自己及孩子運用的關於自我關懷的建議？

照顧自己並不表示以自我感受為先，  
而是同樣不忽略自我感受。

L.R.KNOST

## Tiny THE TRAUMA STEWARDSHIP INSTITUTE'S SURVIVAL GUIDE

**PROTECT YOUR MORNINGS**  
[or whenever you wake up]  
less cortisol, more intentionality.



**GO OUTSIDE**  
[or look outside]

perspective, context +  
something larger than this. 

**BE ACTIVE**  
[avoid stagnation]  
in body, mind, spirit.

**CULTIVATE RELATIONSHIPS**  
those that are edifying + healthy.

**NURTURE GRATITUDE**  
what is one thing, right now,  
that is going well?



**DETOX**  
if navigating addictions  
be wise + safe  
limit news + social media.

**SPEND TIME WITH ANIMALS**  
↓ stress hormones, ↑ comfort. 

**METABOLIZE ALL YOU ARE EXPERIENCING**  
re-regulate your nervous  
system. 

**SIMPLIFY**   
[less is more]  
be aware of decision  
fatigue + cognitive overload.

**ADMIRE ART**  
the gift of feeling transported.

 **LAUGH**  
pure humor = a sustaining force.

**FOSTER HUMILITY  
& EXTEND GRACE**  
self-righteousness  
+ hubris = unhelpful.

**SLEEP**   
to cleanse + repair brain + body.

**CLARIFY INTENTIONS**  
how can i refrain from causing harm,  
how can i contribute meaningfully?

**BE REALISTIC + COMPASSIONATE**  
[with yourself]  
be mindful of the quality of your  
presence. it means so much  
to others. 

© The Trauma Stewardship Institute 2020

健康是最大的財富。自我感受也是需要優先關注的方面之一。

維吉爾 (VIRGIL)

一個人對自己的言語要如同對心愛之人的言語一樣。

布芮尼·布朗 BRENÉ BROWN

# 社交情緒學習能力

洛杉磯聯合學區衡量四種社交情緒學習 (Social Emotional Learning, SEL) 能力或技能組合。每年，學生均需完成一項調查問卷，以了解他們的相關技能表現。

## 成長心態

具有成長心態的孩子傾向於將挑戰視為成長的機會，因為他們知道不斷努力則可以提高自己的能力。如果一件事很有難度，他們明白這會促使他們變得更好。



成長心態

## 自我效能

自我效能是指您相信自己能夠執行任務或應對某一情況。此方面有利於個人在起初並未取得成功時學會如何堅持不懈，爭取達到目標。



自我效能

## 自我管理

### 自我管理

自我管理也稱為「自我控制」或「自我調節」，是指在不同情況下有能力有效調節自己的情緒、思想和行為。孩子可以獨立設定目標並主動實現目標。



## 社會意識

### 社會意識

社會意識是指有能力與他人的處境共情並理解他人的觀點，即使您與對方的背景和文化有差異也不妨礙您理解他人。



## 社交情緒學習資源（供家長了解）

<https://transformingeducation.org/resources/growth-mindset-toolkit-parents/>

<https://www.healthiergeneration.org/campaigns/covid-19>

<https://www.cfchildren.org/resources/sesame-street-little-children-big-challenges/>

<https://www.secondstep.org/covid19support>

# 社交情緒技能

社交情緒技能有助我們管理情緒，處理人際關係，與他人合作，解決問題，並作出負責任的決定。這是獲得積極生活體驗的重要基礎。

## 家長可以做什麼？

以下列出的四大領域，請問問自己是否有這樣做？從每個領域選擇其中一兩個想法，嘗試付諸實踐。



### 成長心態

#### 孩子說：

- 我可以努力去做。
- 我可以挑戰自己。
- 我可以學任何事物。
- 即使我對一件事尚不擅長，我仍相信自己可以做得好。

#### 家長可以：

- 對孩子付出的努力予以稱讚和獎勵，並非只看重結果。
- 容許犯錯，視為學習的必經之路。
- 傳達高期望。
- 讓孩子接觸各種學習機會（體能活動、音樂、學術、興趣愛好等）

#### 孩子說：

- 我可以在課堂上取得高分/好成績。
- 即使測驗很難，我也相信可以在所有測驗中取得好成績。
- 我可以掌握課堂上最難的課題內容。

#### 家長可以：

- 對於作出的努力和進步，給予具體的積極反饋。
- 使用「如果...就...」的句式提示來引導孩子。
- 建立例行習慣並以身作則執行，並鼓勵學生利用列清單、作計劃的工具以進行自我監督。



### 自我效能

### 自我管理



#### 孩子說：

- 我記得並遵循了指示。
- 我立即完成了作業/家務，而不是等到最後一刻才做。
- 即使別人打擾或批評我，我也有保持冷靜。

#### 家長可以：

- 讓孩子透過正念練習而建立對自己情緒的認識。
- 建立相關的例行習慣來平靜情緒、集中注意力。
- 鼓勵孩子在做功課期間短暫休息，稍微活動全身。
- 幫助孩子表達情緒並命名情緒。
- 利用組織執行的工具和策略（例如功課時間表、家務清單）。

#### 孩子說：

- 我誇讚別人。
- 和與我不同的人仍能良好相處。
- 我尊重他人的觀點。
- 我能夠描述我的感受。
- 我聆聽別人說話。

#### 家長可以：

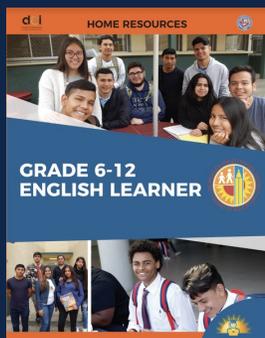
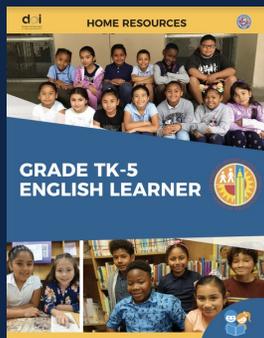
- 建立共同的期望。
- 提供與他人互動的機會。
- 鼓勵孩子幫忙做事或作出善意舉動。
- 以身作則與別人進行積極的互動。
- 使用情感表述，為孩子作示範。  
「當\_\_\_\_\_的時候，我感到\_\_\_\_\_。」

### 社會意識



# 針對特殊人群的 社會情感支援

我們的特殊學生群體，包括英語學習者、被寄養的青少年、殘疾學生、無家可歸的青少年和國際新生，為我們的校園群體帶來了多樣性和豐富的背景。他們的特殊經歷可能需要我們滿足一些特定的需求，如搬到一個新國家、試圖融入一所新學校、學習一門新語言以及了解一些特殊的學習過程。他們可能還肩負重大的家庭責任或經歷過創傷。以下策略就如何支援“情感智力”需求的發展，以及如何利用學生的優勢和抗逆力，為家庭提供指導。



**基本問題 | 作為家長，我可以透過哪些方式與孩子建立穩固的關係，並輔助孩子適應線上學習環境？**

我們已為您制定了具體的步驟，用於培育孩子的情感智力，並營造一個安全的學習環境。多語言多元文化教育部 (Multilingual Multicultural Education Department, MMED) 已為所有英語學習者家庭提供了“TK-12 年級英語學習者家庭資源。”這些材料著重於強化語言發展的必要練習。特殊教育部的網站上包含了特定的社會情感策略，用以滿足身患自閉症或其他殘疾的學生的特殊需求。獲取資源，請[點擊此處](#)。

以下舉例說明如何在家中落實建設性對話技巧 (Constructive Conversation Skills)，以促進您的孩子在安全、有收穫、積極的對話中談論個人感受或學習經歷。

## 創造 - 分享我們的想法

這是喚醒思想並為孩子提供情緒支援所需的核心技能之一。要注意的是，聆聽是關鍵。作為家長，您不妨建立一種對話結構，便於分享想法或感受。強烈建議使用你們家中最常用的語言，以確保能夠順暢分享並理解彼此的想法。

## 澄清 - 使我們的想法更清晰

適當提問，例如「你現在感覺怎樣？」或者告訴孩子在他們想要分享時說出自己的感受，這是建立安全的分享對話環境之關鍵。大多數時候，你們一家人都需要以身作則表現出此類行為。無論是在自己犯錯時道歉，或是以尊重、友善的態度對待他人，孩子會觀察家人及接觸的其他成年人的行為，從而了解許多有關人際關係的處理方式。

## 強化 - 支援我們的想法

尊重個人差異。每個孩子都有各自的才華和能力。無論是在學業、體育或人際關係方面，都要盡量避免將孩子與朋友或兄弟姐妹作比較。相反，要尊重每個孩子所取得的成果，並在他們面臨無法避免的挑戰時給予支援和鼓勵。

## 商議 - 使我們的想法更有力量

利用各項支援服務。尋求學校輔導員的建議和支援，也可尋求我們社群可提供的其他社會服務。尋求他人支援並不代表能力弱，而是希望了解周遭可以獲取的支援。請記住，無論您與孩子的關係有多親近，他們都可能更希望與另一個信賴的成年人談論心事煩惱。

## 建設性對話技巧

### 創造

- 分享我們的想法



### 澄清

- 使我們的想法更清晰



### 強化

- 支援我們的想法



### 商議

- 使我們的想法更有力量



© Zivner, O'Hara, & Pinchard (2014)

如您的孩子需要附加學業支援，請與您的老師討論 [Rosetta Stone 計劃](#)及 [Reading Horizons 計劃](#)，此兩項計劃提供線上學習工具。



## 社群效能

社群效能是指您相信社群會在您想要達成的任務、行動或結果方面為您提供支援。社群效能的例子：為了減低疫情大流行的傳播速度，我們有能力做好自己本分，無論是留在家中減少外出或是在公共場合戴口罩。

最幸福的人是願意為他人付出最多的人。

布克·華盛頓 (BOOKER T. WASHINGTON)

# 我如何幫助孩子在群體中保持投入？



## 身體活躍起來！

做運動以及其他體能活動，有助於孩子在遠程學習時集中注意力及專注力。孩子做這些事情可改善專注力：

- 有時間站起來並四處走動
- 可以在戶外玩耍
- 在家中參與一些有助益的事情

請按[此處](#)了解有指導的體能健身活動。

## 每天準時上課！

- 寫出每個孩子的行程表（或讓孩子自己建立行程表），包括每天準時上課、課間休息（可以吃零食補充體能）、戶外活動/運動的機會、娛樂時間以及睡眠時間。
- 孩子對短期可以實現的目標更有動力（例如：完成老師佈置的兩項活動之後，我們可以玩一個家庭遊戲）。
  - 對已經完成的事項打勾。會帶來成就感！
- 要仿照學校要求將手機放入書包那樣，在遠程學習期間也要建立何時允許使用手機的規矩（例如：做完作業之後，課間休息時，線上課堂下課後），以支援學習需求並保持專注力。



## 保持樂觀態度！



- 提供積極的反饋。
- 建立獎勵系統以鼓勵想要的行為，例如：
  - 在作業上打勾、畫星號或獎勵貼紙。
  - 有時間玩喜歡的玩具。
  - 睡前可以玩多 15 分鐘。
  - 觀看喜歡的電視節目/電影，或多一些時間使用平板電腦。

# 出勤率事項

每天學生的出勤率繼續是學生成績的重要一部分。出勤率良好的學生會取得更好的學業表現。



老師針對親身課堂學習的學生以及透過洛杉磯聯合學區 (LAUSD) City of Angels 計劃進行遠程學習的學生均會記錄出勤情況。

## 若您的孩子缺勤，您應該怎樣做？



### 1-通知您孩子的老師

給您孩子的老師傳送簡訊或致電學校，告知缺勤事宜。



### 2-檢查您的 Schoolology 帳戶

登入 Schoolology 平台查看當天遺漏的作業。老師可能會發佈任務或作業。



### 3-提交遺漏的作業

提交任何遺漏的作業，有助孩子跟上課堂進度。



4-透過家長門戶網站 (Parent Portal) 上載記錄，或將記錄提供給孩子所在學校。

[請按此處瞭解操作方法](#)——透過家長門戶網站上載文件

LAUSD 社群關心您，希望為您提供支援！若您的孩子正常上學有困難，請與您孩子的老師、學生服務及出勤輔導員 (Pupil Services and Attendance Counselor) 或管理人員進行溝通。此外，可撥打 LAUSD 學生及家庭健康熱線 (213) 241-3840，服務時間：週一至週五，上午 8:00 至下午 5:00；按 3 進入學校出勤率與註冊服務。





## 處變不驚的 能力

自我慰藉是自我調節的重要部分。透過短暫交流想法、深呼吸休息時間，我們幫助孩子留意自己的感受以及他們要對任務保持專注時需要什麼。與孩子進行有目的之互動，有助於他們做到情緒調節及自主性。

蘇珊·克雷格  
(Susan Craig)

在你的內心有一處寧靜的港灣，你隨時可以隱匿在這裡，做自己。

赫曼·赫賽 (HERMAN HESSE)

呼吸可以說是萬物背後的力量……我深吸一口氣，就知道會有好事發生。

陶·波尚·林奇 (TAO PORCHON-LYNCH)



# 善待自己的思緒 日常抗逆力

每天傳遞積極的一面，促進健康幸福及復和人際關係。



正念星期一

正念是指讓身心思緒完全投入到當下此刻的能力。研究表明，正念能夠帶來許多益處，包括減輕壓力及悲傷、提升專注力及幸福感等。透過正念冥想練習，您可以真正投入體驗當下此刻，並將該意識融合為您的一種日常生活態度。請按此處進行有指導的呼吸活動。



感恩星期二

感恩是其中一種積極情緒。專注於我們生活中的美好事物，並對我們擁有的事物而感恩。當我們放慢腳步，有意識地表示感恩，我們便能留意並欣賞我們常常認為理所當然的事物，例如：擁有一個住所、食物、清潔的生活用水，身邊的朋友、家人，甚至可以使用電腦。



全面健康星期三

全面健康包含八個方面：身體、心理、情緒、財務、社交、心靈、職業以及環境健康。全面健康的每個方面都是互相關聯的，在追求最佳健康狀態上同樣非常重要。了解如何維護並改善各個方面，能夠促使整體健康達到最佳水平。瀏覽全面健康計劃，查看關於保持身心健康的影片及小貼士。



為人著想的星期四

為他人做一些事情，對您的健康也有莫大好處。事實上，當我們為他人付出時，就會喚醒我們大腦當中與愉悅及獎勵有關聯的區域，因此，不僅是接受他人好意時有這種反應！另外，會增加使我們感覺良好的內啡肽，並且釋放一種稱為催產素的荷爾蒙，從而減低壓力！



有樂趣的星期五

有樂趣的星期五，使我們有機會增進對孩子的了解，建設融洽的社群，並建立及鞏固人際關係。發揮創意，玩得開心！



# 照顧我們的大腦

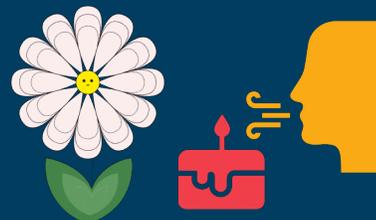


正如我們需要每天刷牙，妥善照顧我們的頭腦及身體亦十分重要！  
每個星期不妨試試下列一些建議：

## 正念 星期一

### 聞花香，吹蠟燭

您可以用什麼方式保持正念？



## 感恩 星期二

### 您想感謝誰？

您如何向別人表達/展現出感謝？



## 全面健康 星期三

### 有關照顧自己的一些建議

您如何保持身心活躍？



## 為人著想的 星期四

### 向別人表現出您的關心

您如何向別人表現出您的關心？



## 有樂趣的 星期五

### 開心歡笑玩樂

您有哪些方式來讓生活增添樂趣？



要記得，您不是孤單一人。如果您需要幫助，請向成年人尋求幫助。

LAUSD 學生及家庭健康熱線 | 213-241-3840 (週一至週五，上午 8 點至下午 5 點)

國家預防自殺生命熱線 | 800-273-8255 (24/7 全天候服務)

# 正念與呼吸

正念活動有助我們集中精神並管理情緒。籃球冠軍勒布朗·詹姆斯 (LeBron James) 揭曉了他保持心理健康的策略。



強健的心理與強健的體能同樣重要。

- 勒布朗·詹姆斯 (LeBron James)

我們平均每天呼吸 25,000 次，學會深呼吸的習慣對我們有益處。

呼吸可以說是萬物背後的力量.....我深吸一口氣，就知道會有好事發生。

-陶·波尚·林奇 (Tao Porchon-Lynch)

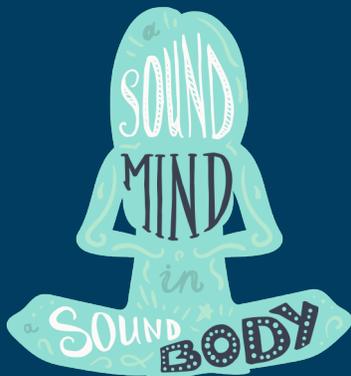


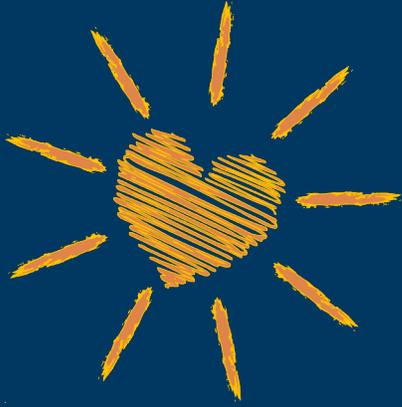
深呼吸（腹式呼吸）會調動副交感神經系統，令人更快達到平靜狀態。有更多氧氣進入大腦，心率下降，此時的狀態更有利於處理及保留資訊。可惜的是，承受壓力及壓迫之下，我們可能不自覺地維持著淺呼吸，更難讓自己平靜下來。在疫情大流行期間，我們所有人面對的內外壓力來源要多得多。練習重新專注於深呼吸上，對於重新適應學習環境是至關重要的。

我們要記得大腦的一個優點：神經可塑性，也就是說，我們可以培養積極的習慣來重新訓練大腦。每天的深呼吸練習可有助我們在自然狀態下發揮更靈活適應的呼吸模式。深呼吸令我們主動有機會放慢生活節奏，收放自如的思緒有利於我們作出更好的決定並爭取必要的支援。

正念對青少年和成年人都有益處。大量研究表明，正念能夠改善我們的注意力，在難過時更快冷靜下來，並促使我們有能力作出更好的決定。總言之，正念有助於調節情緒，並使頭腦更專注。

每個人都會面對壓力和挑戰，嚴重則可能造成心理創傷，並帶來負面行為而影響正常生活運作。全面健康計劃 (Wellness Program) 設計了有指導性的正念活動，有助我們培養抗逆力，即使面對壓力大的情形也更容易恢復到正常狀態。





## 心懷希望

這是指有能力期望取得好的結果並保持對成功的志向，從而使我們更容易忍耐艱難的處境。若我們能夠設想更美好的將來，這有助於我們採取計劃及行動以實現特定目標，從而亦能增強我們感受到的自我效能及社群效能。要埋下「希望」的種子，有一種方法是鼓勵兒童留意並承認自己及彼此的積極特質，並讓兒童參加可以增廣見聞的拓展活動，令他們有更多機會探索興趣，並指導他們利用各種方式想像未來。  
蘇珊·克雷格(Susan Craig)

心懷希望是即使身處無盡黑暗仍能看見光明。

戴斯蒙·屠圖 (DESMOND TUTU)



# 支援孩子的心理健康及全面健康



取得幫助 | 給予幫助

## 您知道嗎？



心理健康與心情、情緒、感受及思想有關。

- 正如我們打理個人衛生很重要，我們亦需要確保大腦能夠調動不同的技巧策略以感受快樂及安全感。
- 許多因素可能影響到我們的感受及行為方式，包括疫情大流行、我們與家人及朋友的關係，以及學業期望。

## 感受



- 我們每天都體會到各樣感受，這是生活中發生的事情所引起的正常反應。瞬時的感受一直在變化，通常不會持續太久。
- 但若某種感受過於強烈，可能會難以釋懷，改變我們的感受及行為方式，亦可能妨礙我們實現自己想要的生活。

## 您不是孤單一人！



- 若您認為您的孩子正在經歷悲傷或不安全感，請尋求他人支援及幫助。
- 幫助孩子找到他們認識並信任的某個人來傾訴心事，例如家人、老師或教練。
- 請提醒您的孩子，有時他們需要持續向不同的人求助，直至有人聆聽理解。

## 取得幫助



洛杉磯聯合學區 (LAUSD) 學生及家庭健康熱線  
213.241.3840 | 週一至週五，上午 8 點至下午 5 點

24/7 全天候服務

國家預防自殺生命熱線 800-273-8255

危機簡訊熱線 - 向電話號碼 741-741 傳送簡訊「LA」

Trevor 生命熱線 866-488-7386

Trevor 簡訊熱線 - 向電話號碼 678-678 傳送簡訊「START」

# 當有人因 COVID-19 去世時向兒童及青少年解釋死亡

當有人因 COVID-19 去世時，兒童或青少年可能會產生有別於其他原因導致的死亡的想法和感受。有必要真實地告知他們原因，並就孩子提出的疑問給予其年齡階段所能理解的解釋。

以下是 3 至 4 歲孩子可能會問的問題：

什麼是 COVID-19？

- 解釋這是一種與其他流感類似的病毒。
- 與其他流感的最大差異在於，它具有極強的傳染性，所以做到這幾件事很重要：經常洗手持續至少 20 秒鐘或者使用手部消毒液；不在家中時接觸任何物品都要戴上口罩；並且不在家中時要與見到的其他人保持肢體距離至少 6 英尺。



孩子自然會想知道他們的親人為何/如何感染了該病毒，此時要說清楚：

- 這不是孩子他們的錯，也不是去世的人的錯。
- 該病毒是高度傳染的，所以就算保持了社交距離、戴了手套和口罩，先前感染了 COVID-19 的人不知不覺間將該病毒傳染給死者。
- 如果不了解是從哪個源頭接觸到該病毒，則告訴孩子：目前不清楚親人如何感染了該病毒。



孩子會想知道您是否會感染到 COVID-19 病毒並同樣危及性命。

- 儘管該病毒具有高度傳染性，但大多數感染者都會康復而不會死亡。
- 告訴您的孩子，萬一您無法照顧他們，誰會接著照顧他們。處於可能使他們感到恐懼及無助的疫情之下，提前了解一些情況會讓他們有些心理準備。

# 當有人因 COVID-19 去世時表達悲痛並學會離別

有別於其他原因導致的死亡，當有人因 COVID-19 去世時，家屬可能沒有機會在親人去世之前與其道別或參加哀悼儀式。哪怕對於非常年幼的孩子來說，參加哀悼儀式也有助他們渡過哀傷期，因他們在這些聚集場合有機會感受到親朋好友的精神支援。

若暫時未能舉行追悼會，在該儀式確定日期之前，您可以與兒童及青少年做下列幾件事：



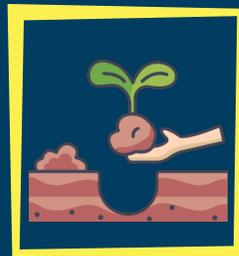
寫一寫或畫一畫  
去世的人



利用紙、雜誌剪報  
或照片，並用膠水  
黏貼，製作記憶中  
的拼貼畫



建立家庭祭壇或  
神龕以祭拜



種植樹木或打理  
花園



製作一個回憶箱盒，  
收集一些物品以懷  
念去世的人



創建記憶中的歌  
曲播放清單以懷  
念這個人

寄託悲痛情緒的方法不分對與錯，每個人都會用自己的方法來渡過悲痛時期。為孩子作出榜樣，可以談論去世的人，並鼓勵他們在為親人去世而感到悲傷、憤怒、害怕、孤獨、焦慮、內疚或擔憂時可以向您尋求支援。

# 我如何幫助孩子展望未來？

疫情大流行屬於「集體創傷」。也就是說，許多人正在承受大致相同的艱難經歷。由古至今的人類歷史上，不同的人口群體曾經遭受疫情大流行、自然災害、迫害、戰爭等緣由的集體創傷。人們藉助以下方式從逆境中振作並療愈身心：

- 敘述故事
- 善良及同理心
- 感恩
- 社群意識
- 抗逆力

## 5 與抗逆力有關的「5P」口訣



這件事有哪些積極的方面？



有哪些不同方式來看待這件事？



我可以做些什麼可能有所幫助？



我如何鼓勵自己繼續前進？



這件事如何使我變得更堅強或更有智慧一些？

# 學生健康： 為終身健康作出健康選擇

洛杉磯聯合學區秉持的核心價值之一是維護學生的全面健康。我們的目標是積極促進所有學生的身心及全面健康，促使他們能夠健康發展並保持良好的學習心態。我們將會共同努力，首先確保滿足學生及其家庭的基本需求，以期他們的生活有所轉變。



若家庭承受著食物無保障、缺乏住所、衣物、失業、健康保險等問題，可以聯絡我們的「學生與家庭資源引導員」(Student and Family Resource Navigator) 以獲取支援。引導員是經過認證的入學諮詢顧問，他們免費幫助家庭獲得有關基本需求的資源，詳情請致電學生及家庭健康熱線 (Student and Family Wellness Hotline) (週一至週五)：213.241.3840。

期待

# 更美好的將來

## 社群熱線

- 國家預防自殺生命熱線 (800) 273-8255 (24 小時服務)
- Trevor 生命熱線 (866) 488-7386 (24 小時)
- 青少年專線 (800) 852-8336 (每天下午 6 點至晚上 10 點)

## 簡訊及聊天資源

- 危機簡訊熱線 (24小時) 向電話號碼 741741 傳送簡訊「LA」
- 生命熱線聊天室 (24小時) <https://suicidepreventionlifeline.org/chat/>
- 青少年簡訊專線 (下午 6 點至晚上 10 點) 向電話號碼 839863 傳送簡訊「TEEN」

## 非辦公時間之緊急服務資訊

若有需要即時幫助，請致電 911。

針對精神病緊急情況，請聯絡  
心理健康部 (Department of Mental Health)  
24 小時 ACCESS 中心，電話：  
(800) 854-7771。

## 個人或家庭心理治療對我的孩子有益嗎？

儘管兒童在遇到危機事件或生活壓力之後時常能夠自行適應，不過，尋求專業幫助有可能帶來益處。為了加強兒童的抗逆力，這些服務會提供各種應對策略技巧，提醒兒童他們並不是獨自一人面對，幫助他們用適當的語言來描述感受，並且鼓勵他們向信任的成年人傾訴心事。當出現下列任何反應時，可能表示需要專業人員協助治療。

- 行為或興趣突然出現重大變化
- 極度混亂困惑，思緒不連貫，或難以專心
- 極度悲傷，絕望
- 學業表現下降
- 孤僻或避開朋友和/或家人
- 心情突然或快速變化
- 飲食或睡眠增加/減少
- 日常例行習慣有突然改變
- 個人外表或裝扮有突然改變
- 焦慮行為，過度擔憂
- 物質濫用或自我傷害的行為
- 用行為來傷害自己、其他兒童或動物
- 自殺念頭，透過口頭言語、藝術創作、書寫、將私人貴重物品送給他人等方式流露出來

遇到危機事件或生活壓力之後，孩子需要父母及看護人的關懷照顧。有時，個人治療和團體支援相結合可能對孩子有幫助，而有時您的孩子需要的是其中一種方式。請聯絡您的學校管理人員、精神科社工或輔導員，以尋求支援和資源。

LAUSD 能夠為學生及家庭聯絡各種資源及服務，各項資源及服務均為免費或僅收取低費用。若您有意了解更多資訊，請按此處提交「學生及家庭全面健康自我轉介」。學生健康與公共服務部 (Student Health and Human Services) 代表人員將與您聯絡。

若您需要支援，並希望在正常辦公時段進行諮詢，請聯絡：



洛杉磯聯合學區學生及家庭健康熱線：

213.241.3840

週一至週五，上午 8:00 至下午 5:00

網站：<https://shhs.lausd.net>





# 貢獻者

為促進心理健康，迎接並認同課堂教育，推廣積極人際關係、健康生活方式、社交情緒學習及健康幸福之重要性，除了其他措施之外，學區亦編製了《致家長/看護人的復學指南》。我們認識到當前現實所面臨的諸多挑戰可能會使教育範圍擴大。然而，我們仍會積極應對學生在社交及情緒方面的迫切需求，並在學校社群中支援學生培養其抗逆力。

LAUSD 的各個部門合作編製了本指南，我們認同應對本社群的社交情緒健康之重要性，亦希望共同支援所有學生及成年人充分發揮潛能並實現健康且充實的生活。

## **Lydia Acosta Stephens**

多語言多元文化教育 (Multilingual, Multicultural Education)

## **Anthony Aguilar**

特殊教育，公平與獲取機會 (Special Education, Equity and Access)

## **William Celestine**

全面健康計劃 (Wellness Programs)

## **Judy Chiasson**

人際關係、多元及平等 (Human Relations, Diversity & Equity)

## **Joel Cisneros**

學校心理健康處 (School Mental Health)

## **Sean Eddington**

教學部 (Division of Instruction)

## **Pia V. Escudero**

學生健康與公共服務部 (Student Health & Human Services)

## **Alicia Garoupa**

學生健康與公共服務部 (Student Health & Human Services)

## **Paul Gonzales**

積極行為介入支援/復和實踐 (Positive Behavior Intervention Supports/Restorative Practices)

## **Elena Jimenez**

學校心理健康處 (School Mental Health)

## **Olga Jurado**

危機諮詢及介入服務 (Crisis Counseling & Intervention Services)

## **Cindy Lin**

教學部 (Division of Instruction)

## **Maribel Luna**

特殊教育部 (Division of Special Education)

## **Denise Miranda**

學生支援計劃 (Student Support Programs)

## **Rania Nahle**

多語言多元文化教育 (Multilingual, Multicultural Education)

## **Nisha Narsai**

學生健康與公共服務部 (Student Health & Human Services)

## **Marco A. Nava**

人力資源

## **Jose Posada**

多語言多元文化教育 (Multilingual, Multicultural Education)

## **Elsy Rosado**

學生服務及出勤 (Pupil Services & Attendance)

## **Marco Tolj**

特殊教育部 (Division of Special Education)

## **Ailleth Tom Torrico**

危機諮詢及介入服務 (Crisis Counseling & Intervention Services)

## **Susan Ward Roncalli**

教學部，社交情緒學習 (Social Emotional Learning, Division of Instruction)

## **Adriana Valenzuela**

教學部 (Division of Instruction)

## **Alison Yoshimoto-Towery**

教學部 (Division of Instruction)

## **Laura Zeff**

積極行為介入支援/復和實踐 (Positive Behavior Intervention Supports/Restorative Practices)

# 洛杉磯聯合學區—— 共同努力



在線查看本指南的其他語言版本，請造訪 [shhs.lausd.net](https://shhs.lausd.net)。

本指南會提及內部與外部資源。各組織、外部資源的提及和連結並不構成洛杉磯聯合學區 (Los Angeles Unified School District, LAUSD) 對其認可證明，而未提及其他網站的情況亦不應視為有意為之。所表達的意見僅是託管網站的意見，未必是 LAUSD 的意見。所展示的廣告一概僅由託管網站承擔責任，LAUSD 概不負責。

注



注



注



