

保持身心健康 BE WELL

IUSD 大聲說出來，我們關心你 (Speak Up, We Care) 活動電子通訊



改善青少年身心健康的 10 個技巧

- ◆ 幫助您的孩子學習掌握能做和不能做的事情
- ◆ 學習舒緩壓力的方法 (散步、繪畫、養寵物、打籃球)
- ◆ 學習放鬆身體的技巧 (深呼吸、靜坐冥想、正面思考)
- ◆ 與孩子一起閱讀[這個網站上的自我保健工具箱](#)
- ◆ 吃健康的食物
- ◆ 限制使用電子產品的時間
- ◆ 冷靜的自我對話 (察覺心情上的壓力並練習讓自己平靜下來)
- ◆ 為孩子樹立培養身心健康技巧的好榜樣
- ◆ 規劃優質的家人相處時間
- ◆ 培養良好的睡眠習慣

給父母的挑戰

本週與孩子一同參與
一個戶外活動！

請分享您的挑戰，發到
#speakupwecare

WELLNESS APPS

@themindfulnessapp

@childmindinstitute



不睡覺會有怎樣的影響？



我怎麼知道我的孩子有沒有在抽電子煙？

- ◆ 孩子關著門的房裡是否飄出香甜的水果氣味？您的孩子很可能正在抽能掩蓋尼古丁氣味的水果口味電子煙。
- ◆ 孩子的背包或房間裡有您沒見過的文具用品或科技產品嗎？比如說奇怪的小瓶子或是眼藥水的滴管瓶？
- ◆ 您是否在家裡見過奇怪的充電器、線圈或電池？
- ◆ 您孩子的行為是否發生了變化，例如情緒波動增加、易怒、焦慮或容易衝動？
- ◆ 您的孩子是否經常覺得頭痛或噁心？

- 無菸加州 Tobacco Free California



每個人都應該找到一個值得出發的點，然後開始全心全意的生活。這意味著我們需要培養勇氣、激情、以及每天清晨醒來的自我反省和激勵：不管我今天做了多少事，還有多少事沒有做，都足夠了。此外，還需要我們每晚睡前這樣的默想：

的確，我不夠完美，我很脆弱，有時甚至有點膽小，但是這些都不能改變一個事實：我也可以很勇敢，我也值得被愛和被擁有。

- BRENE BROWN

更多的社區資源：

- OC Links: (855) 625-4657
- National Suicide Prevention Lifeline: 1-800-273-TALK (8255)
- California Youth Crisis Line: 1-800-843-5200
- Crisis Text Line: text START to 741714
- Didi Hirsch Mental Health 24 hour crisis line: 1-877-727-4747
- Irvine Police Department: (949) 724-7000 (non-emergency line)