



SMUHSD

面向家庭的心理健康電子新聞/電子郵件

2017年5月5日

我們對心理健康的看法

我們對心理健康的看法各不相同，而且隨著我們更多地瞭解心理健康，或者擁有家人存在心理健康問題的個人經驗，我們的看法也會發生改變。但一般來說，與身體健康相比，我們對心理健康的思維方式存在很大不同。是否應該這樣？

如同我們身體的精力和活力時好時壞一樣，我們的心理健康也會出現波動。如果我們能識別心理健康狀態不佳的跡象，並幫助子女獲取他們所需的幫助，我們就能更好地守護他們。

過去，心理問題與教育是分離開的。值得慶倖的是，現在我們已經認識到，學校在識別需要社會情感健康幫助的學生並為他們提供第一線的支援方面可以發揮重要的作用。過去幾年間，學區已經為此項工作增添了很多資源。

這封電郵就將介紹我們的部分新計畫。即使您的子女尚未有必要獲取這些資源，但很可能他們的好友或同學已經獲取過此類資源。

我希望您瞭解此次新聞通訊所包含的資訊，並參加我們在6月5日星期一舉辦的討論會。敬請關注我們發送的邀請函，屆時將提供更多詳情。

您誠摯的，

Kevin Skelly 博士

學監

為期一年的心理健康教育和宣傳回顧

2016年10月，我們與學生家長分享了最新的研究成果，美國每五位學生就有一位顯現出存在心理健康問題的跡象或症狀：焦慮、抑鬱、精神創傷等。

本學年，作為年度組織目標的一部分，教委會通過了一項目標，旨在重點加強審查、分析和改善學生支援系統，以滿足學生們不斷變化的社會情感健康需求。

得益於來自半島衛生保健區（Peninsula Health Care District）的撥款以及我們與斯坦福大學之間強有力的合作關係，SMUHSD得以創建一個新的心理健康模型，同時在今年大幅拓展了支援和加強學生社會情感健康的服務。

憑藉更多的資源，我們創建了一個以學校為基礎的心理健康模型，此模型能幫助學校識別處於困境的學生，並將他們關聯至適當的服務。

我們的每一所學校都設有兩名或三名健康輔導員，他們為所有學生提供輔導、諮詢、專業發展、家長支援和危機幹預服務。此外，三名健康和保健協調員分別服務於兩所高中學校，從而可以提供更多支援。

以下是我們今年的工作要點:

- 針對學生及家長的一對一輔導
- 為主動尋求幫助的學生隨時提供支援
- 無數的群體輔導會, 打破心理健康的孤立狀態
- 有關壓力/焦慮、抑鬱、健康關係、創傷影響等的教室和工作人員介紹
- 有關心理健康的家長教育活動
- 面向所有人開放的免費活動, 例如「One Love」(<http://www.joinonelove.org/>), 討論移民權利、自殺預防、飲食失調、欺凌和 LGBTQ 等問題
- 有關心理健康的試點專案、病情減輕專案, 以及同伴輔導
- 用來評估校園心理健康支持效果的調查活動
- 危機幹預和心理健康評估

除以上列出的活動外, 我們還開展了一次有關上學時間推遲的社區對話, 此項研究可能會讓很多學生受益。我們看到, 圍繞推遲上學時間的對話也成為此次情感健康整體工作的一部分。儘管事實情況是上學時間保持不變, 所開展的對話希望也能對強調睡眠的重要性產生積極的影響。下一年可能開展有關家庭作業的討論, 這也是開展延遲上學時間對話的副產品, 此舉也將繼續為學生們的健康提供支援。

SMUHSD 青少年心理健康宣傳論壇

與 SMUHSD、青少年心理健康專家、社區合作夥伴以及廣大家長一起參加一次有關青少年心理疾病快速滋長的深入個人討論。

6 月 5 日星期一

晚上 6:30-8 點

免費

提供茶點。

以英語、西班牙語和中文提供演講。

此論壇將給家長提供一次機會, 聆聽來自斯坦福大學和 Star Vista 青少年心理健康專家的教育講座, 與遭受同樣問題的家長相互交流, 瞭解您可以獲取的幫助。不要錯過這個機會, 快來瞭解能幫助您的子女渡過難關的資訊。

是否存在疑問?

請聯絡通訊經理 Sheri Costa, 電郵: scosta@smuhdsd.org, 或電話: 650.558.2202。

在您需要時能提供幫助的資源 - 需要整個社區的努力

學期結束, 個人面臨各項挑戰, 再加上青少年時期不可避免的跌宕起伏, 都意味著某些學生可能需要額外的支援。不管您出於任何原因擔心您子女的情感健康問題, 歡迎隨時致電您的學校輔導員。

我們的主頁上發佈有有關學校輔導服務的以下資訊。我們認為有必要也在這裡再發佈一次，確保您肯定不會錯過這些資訊。

- [Aragon](#)
- [Burlingame](#)
- [Capuchino](#)
- [Hillsdale](#)
- [Mills](#)
- [Peninsula Alternative](#)
- [San Mateo](#)

下面我們將為您提供一份精選的社區組織清單，這些組織提供教育、支援和治療服務。

求助電話

- 24 小時自殺和危機熱線（聖塔克拉拉縣） 650.494.8420 或 408.279.3312
- 兒童和青少年熱線： 650.5675437
- Uplift (EMQ) 危機團隊（聖塔克拉拉縣） 408.379.9085 或 877.412.7474
- Star Vista 危機熱線（聖馬刁縣）： 650.579.0350
- 全國心理疾病聯盟（NAMI）聖塔克拉拉溫情熱線： 408.435.0400，選項 1
- NAMI 聖馬刁溫情熱線： 650.638.0800
- 全國自殺預防生命熱線： 1.800.273.TALK (8255) 自殺預防電話熱線由美國政府資助。提供 24 小時免費援助。
- 強姦危機熱線（24 小時）： 650.493.7273

心理健康組織和資源

HEARD 聯盟

HEARD 聯盟是一項三藩市灣區的醫療保健機構、學校和提供商之間的協作計畫。此聯盟分享有關心理健康的實用資源和網站。HEARD 聯盟位於三藩市灣區半島，是一個醫療保健專業人士組成的社區聯盟，包括初級保健和心理保健醫生。他們在各種環境下工作，包括診所、醫院、私人診所、學校、政府和私人組織。危機熱線： 1.800.273.TALK。欲瞭解更多資訊，請訪問：

www.heardalliance.org

StarVista

此組織通過針對兒童、青少年、成年人和家庭的輔導、技能培養和危機預防來提供具有重大影響的服務。他們提供安全的、支援的、非判斷性環境和多個專案，為正在應對創傷或多種心理健康和藥物濫用問題的客戶提供更精心的治療。欲瞭解更多資訊，請致電 650.591.9623 或訪問

www.star-vista.org

NAMI（全國心理疾病聯盟）

NAMI（全國心理疾病聯盟）是美國最大的基層心理健康組織，致力於幫助數百萬受心理疾病影響的美國人過上更好的生活。欲瞭解更多資訊，請訪問 www.nami.org。

One Life 輔導中心（聖卡洛斯）

為所有年齡層提供負擔得起的個人、群體和家庭諮詢輔導服務。

650.394.5155。欲瞭解更多資訊，請訪問 <http://onelifecounselingcenter.com/>

Kara (帕洛阿爾托) *專門針對悲傷情緒

為因亡故而感到悲傷的成年人、青少年和兒童提供情感支援和資訊。

650.321.5272。欲瞭解更多資訊, 請訪問 <https://kara-grief.org/>

Parents Place

提供育兒研討會、家長輔導和諮詢、兒童行為和學校支援、臨床和特別需求服務、親子活動、兒童和家庭治療, 以及其他面向父母的實用服務。在聖塔克拉拉縣和聖馬刁縣設有服務部門。欲瞭解更多資訊, 請致電 650.688.3040 或訪問 <http://parentsplaceonline.org/>

Uplift 家庭服務

這是一家全州範圍的非營利組織, 致力於為家庭和兒童提供幫助。此機構是加州規模最大的、最全面的心理健康治療機構之一, 採用最先進的方法來應對兒童和青少年複雜的行為健康挑戰。在多個郡縣設有服務部門。欲瞭解更多資訊 (聖馬刁縣), 請致電 408-379-3790 或訪問 www.upliftfs.org/about/locations/san-mateo-county/

斯坦福大學兒童健康服務 - Teen Van

通過設在三藩市、聖馬刁和聖塔克拉拉縣的多處服務部門, 為沒有保險和/或無家可歸青少年提供醫療保健服務。欲瞭解更多資訊, 請致電 650.736.7172 或訪問

<http://www.stanfordchildrens.org/en/service/teen-van/>

美國自殺預防基金會 (AFSP)

AFSP 致力於拯救生命, 為受自殺影響的人們帶來希望。美國自殺預防基金會 (AFSP) 成立於 1987 年, 是一家志願者健康組織, 為受自殺影響的人們建立一個全國範圍的社群, 通過研究、教育和宣導來針對這一大死亡主要原因採取行動。欲瞭解更多資訊, 請訪問 <http://www.afsp.org/>

灣區青少年中心

致力於治療抑鬱、焦慮、藥物濫用、逆反、家庭問題、割傷、飲食失調、性身份問題、注意力缺陷/多動症、學習障礙、易怒症 (個人/家庭療法), 並提供醫療管理、心理評估和教育療法。在多處設有服務部門: 三藩市、馬林、奧克蘭/伯克利, 以及帕洛阿爾托。欲瞭解更多資訊, 請致電 415.448.6679 或訪問 <http://bayareadolescent.com/home.html>

聖馬刁縣 - PRIDE 計畫

致力於通過採取跨學科的包容性方法為生活和工作在聖馬刁縣的 LGBTQQ12 社群營造一個友好的環境。PRIDE 計畫與新成立的聖馬刁縣 LGBTQ 委員會合作。欲瞭解更多資訊, 請訪問

www.smchealth.org/pride-initiative

聖馬刁縣 - 紅杉青少年健康中心

此診所是南聖馬刁縣唯一一家專門服務於青少年 (12-21 歲) 的醫療保健機構, 可滿足眾多保健需求。欲瞭解更多資訊, 請致電 650.366.2927 或訪問 www.co.sanmateo.ca.us/sequoiaTWC/

Fred Finch 青少年中心

他們與年輕人一起克服同時出現的多種挑戰, 包括無家可歸、經濟狀況不佳、心理健康和認知障礙, 以及重大創傷和損傷史。青少年中心在阿拉米達縣和聖馬刁縣設有服務部門。欲瞭解更多資訊 (聖馬刁縣), 請致電 650.286.2090 轉 237, 或訪問 www.fredfinch.org

有關心理健康和抗壓力的線上資源

- [斯坦福青少年心理健康和保健中心](#)
- NAMI 題為「[家庭應該瞭解的有關青少年抑鬱症和治療方法的知識](#)」的宣傳冊
- 青少年自殺預防學會的[家長網頁](#)
- [全國欺凌資訊](#)
- [面向學校、青少年和家庭的欺凌和網路欺凌資源](#)

Netflix 電視劇：十三個原因 - 對青少年自殺的有害和危險描述

「十三個原因」(13 Reasons Why) 於 3 月 21 日星期五凌晨 12:01 上映, 正直學生春假開始之際。這是一部基於 Jay Asher 2007 年《十三個原因》一書改編的電視劇。故事情節詳細描述了導致主角自殺的一系列事件, 刻畫了悲劇結局的所謂「原因」。與電視劇的畫面相比, 書中對相關事件的描述更加細緻入微。

學區負責人以及領先的學生心理健康專家都對如何應對這部電視劇感到非常困擾。很多專家認為, 「十三個原因」頌揚了自殺而且將自殺作為一種面臨挫折和虐待時的合理解決方案。除了美化自殺, 這部電視劇還認為自殺是應對人生挑戰的合理方式, 這可不是無關痛癢的事情。

與周邊很多學區一樣, 我們沒有向家長發送有關此電視劇的任何資訊, 部分是因為我們不想再進一步宣傳這部電視劇。更重要的是, 廣泛分享有關 Netflix 這部存在錯誤導向的電視劇可能導致我們的更多學生觀看這部電視劇, 增加情感脆弱學生的自殺念頭。現在, 這部電視劇的製片人似乎也承認此片可能導致這種情況, 他們已經增加了電視劇播放時的警告。

我沒有看過這部電視劇, 因為我不想以任何方式來支援此電視劇中的危險理念。然而, 如果您決定觀看這部電視劇, 或者您知道您的子女已經觀看了這部電視劇, 斯坦福的專家為如何與子女討論這一話題準備了一些建議。

可以詢問子女的問題包括:

- 如果可以跟劇中的任何角色對話, 你最想跟誰談談? 你想對他/她說些什麼?
- 電視劇中有哪三個青年人表現出勇氣和憐憫行為的場景?
- 如果你是主角, 哪些言語或行動可能幫助你活下來?
- 如果你是主角, 什麼可能會幫助你做出不同的決定?
- 如果你可以改寫歷史——或至少可以改寫 13 個連續事件中的一個, 你想改寫哪一個? 第一個? 第二個? 第三個? 這個事件為什麼如此重要?

最重要的是, 告訴您的子女自殺並不能解決問題。不管他人有多少「原因」來傷害自己, 對每一位傷害自己的人來說, 都有更多的「原因」值得他們享受一個精彩、漫長的美好人生。

結語 - 心理健康、救贖和意外的禮物

在高中時代, 我的一位最親密的好友遭受了嚴重的心理健康問題。她住院治療了幾個月, 艱難地完成了高中學業。在接下來五年左右的時間裡, 她的健康問題時好時壞, 尤其在過渡時期和面臨

壓力時面臨巨大的挑戰。這段時光對她的家人來說也是一種煎熬。儘管存在心理健康疾病史，並且伴隨著巨大的羞恥感和無力感，但是可以採取的應對措施並不比我們所希望的少。

與其他很多應對心理健康挑戰的故事一樣，這個故事也有一個美好的結局。我的朋友痊癒了，幾十年都沒有出現任何症狀。她幸福地結婚了，育有兩個漂亮的孩子，而且還在為社區貢獻一份力量。

她對這個世界的最大貢獻之一是她在退伍軍人管理局的社工工作。她非常善解人意，擁有不可思議的本領，可以幫助為所服務的人群獲取適當的資源。人們向她尋求意見，她也致力於服務於那些通過服兵役為國家效力的人們。她似乎能在他人開口之前就明白他們的需求。

我曾看過有關心理健康最強有力的故事來自 Scott Stossel。他曾在《大西洋雜誌》（Atlantic Magazine）2014 年 1 月刊中生動地詳細了他與焦慮之間的鬥爭。他在文章的最後寫道：

“……我的焦慮讓人無法容忍。但是，也許這也是一份禮物，或者至少是硬幣的另一面，我理應三思而後行。焦慮會拖我的後腿——阻止我外出旅行，阻止我把握機會，或阻止我甘冒風險，同時也無疑刺激了我對未來的期待……”

我知道，我應該感恩很多事情，例如：能有機會幫助領導一家備受尊敬的雜誌；能幫助開展公眾討論（儘管是在週邊）；擁有一顆經常滿懷好奇的敏感心靈；以及我所擁有的或多或少的情商和判斷力。這些不僅僅與我的焦慮共存，而且從某種意義來說也是焦慮的產物。

文學評論家艾德蒙·威爾遜（Edmund Wilson）在 1941 年寫過一篇題為「傷口和弓箭」的文章，講述的是悲劇英雄費洛克提提斯（Philoctetes），其中寫到費洛克提提斯腳上被蛇咬傷的化膿傷口永遠不會癒合，但這一傷口與他百發百中的弓箭天賦是相互關聯的——「討厭的疾病」與「驚人的箭技」不可分割。我總是被以下類比所感動：正如作家珍妮特·溫特森（Jeanette Winterson）所說，「傷口幾乎就等同於天賦」，其中蘊藏的智慧在於弱點和羞恥同時也意味著超越、勇氣或救贖的潛力。

我的焦慮仍然是沒有癒合的傷口，有時會阻礙我前進，讓我充滿羞愧——但同時，也是我們力量的源泉和部分天賦的來源。

保持健康……

您誠摯的，

Kevin Skelly 博士
學監