

開學返校

夏日已近尾聲，是時候幫助孩子們為新學年做好準備了。對許多家庭來說，從假期到入學季的過渡，會充滿挑戰。您可以通過多種方式來幫助孩子進行調整，時刻確保他們的安全和健康。要讓孩子遵守健康的飲食和生活習慣，經常鍛鍊身體，並保證充足睡眠。定期帶孩子造訪醫療保健提供者，確保按時進行免疫接種。留意孩子的心理健康，幫助孩子應對來自新日程和社交場合的壓力。

學習如何幫助孩子在新學年中保障自身安全，並瞭解健康的生活習慣。

聚焦話題

欺凌

欺凌行為可能在各種情況下發生，包括身體欺凌、口頭欺凌、社交欺凌甚至網路欺凌等多種形式。閱讀以下資料，瞭解欺凌行為，學習相關資訊，包括如何判斷孩子是否受到欺凌或有欺凌他人的行為。

- [欺凌](#)
- [欺凌：樹立孩子的自尊心](#)
- [欺凌：孩子出現欺凌行為時，該如何幫助他們](#)
- [欺凌：孩子受到欺凌的跡象](#)

兒童期免疫接種

讓孩子接種疫苗，有助於保障其健康和 safety。免疫接種能使人體免疫系統識別並快速殺死可能導致嚴重疾病甚至致人死亡的細菌和病毒。閱讀以下資料，瞭解卑詩省開展的常規免疫接種項目。

- [免疫接種](#)
- [HealthLink BC File #50c 兒童疫苗是安全的](#)
- [HealthLink BC File #50b 兒童接種疫苗的好處](#)
- [HealthLinkBC File #50f 卑詩省六年級學生的疫苗接種](#)
- [HealthLinkBC File #50g 卑詩省九年級學生的免疫接種](#)

疫苗接種狀況報告

卑詩省政府已批准了「疫苗接種狀況報告法規」，要求自 2019 年 7 月 1 日起，學齡兒童的家長或監護人必須報告學齡兒童的疫苗接種狀況。公共衛生單位將於 9 月開始全面推行該規定。

近期卑詩省暴發了本可通過疫苗接種預防的疾病，此類事件凸顯了免疫接種的重要性。該法規是政府提高卑詩省免疫接種率計畫的其中一項舉措。閱讀以下資料，瞭解有關該法規的更多資訊。

- [疫苗接種狀況報告法規](#)

健康飲食

幫助孩子從小就建立起健康的飲食習慣，是促進其成長發育的一個重要方面。閱讀以下資料，瞭解健康飲食，包括如何為孩子提供健康的零食和正餐。

- [健康飲食](#)

- [HealthLinkBC File #109 能量飲料](#)
- [健康飲食：幫助孩子建立起健康的飲食習慣](#)
- [兒童健康飲食](#)
- [備餐小貼士：製作健康零食](#)

如需獲得其他健康飲食資訊或建議，您也可致電 **8-1-1** 與註冊營養師聯繫，或[發送電郵給 HealthLinkBC 營養師](#)。

保證充足睡眠

所有年齡段的兒童都應當保證充足睡眠。閱讀以下資料，獲取相關小貼士，瞭解如何建立起常規的睡前流程，孩子為何睡不好，以及需確保睡眠充足的原因。

- [孩子做噩夢及其他睡眠問題](#)
- [12 歲及以上兒童的睡眠問題](#)
- [HealthLinkBC File #92e 睡眠時間](#)

在校內管理健康問題

如果您的孩子有哮喘、過敏或糖尿病等健康問題，請務必制定相應計畫，以便他們在校時執行。

- [HealthLinkBC File #100c 創建過敏無憂的兒童護理機構](#)
- [哮喘：您與孩子都應瞭解這一病症](#)
- [糖尿病患兒：在學校與日托機構內的護理方案](#)
- [嚴重過敏反應（全身性過敏反應 / anaphylaxis）](#)

精神健康

精神健康問題可能會影響到任何人，與患者的年齡、性別或種族狀況無關。閱讀以下資料，瞭解抑鬱、焦慮、飲食失調症等精神健康問題，以及如何在您或您認識的人需要幫助時作出響應。

- [精神健康與成癮物質濫用](#)
- [精神與行為健康（學習中心）](#)
- [卑詩省精神健康與成癮物質濫用支援服務 – 兒童及青少年](#)

體育活動

確保孩子進行足夠的身體活動，是促進他們成長發育的一個重要方面。閱讀以下資料，瞭解孩子每天應進行多少鍛煉，以及如何鼓勵孩子保持活躍。

- [對孩子有益的健康習慣](#)
- [幫助殘障兒童保持活躍](#)
- [適合兒童和青少年的健身活動](#)
- [小貼士：全家人共同健身鍛煉](#)

若需瞭解有關健身鍛煉的資訊或建議，可致電 **8-1-1** 諮詢符合資質的專業健身人士，或[發送電子郵件獲取健身鍛煉諮詢服務](#)。

定期檢查

孩子成長期間，應定期造訪家庭醫生 / 執業護士、眼科醫生及牙醫進行檢查，這一點非常重要。閱讀以下資料，瞭解孩子應定期接受哪些檢查。

- [基礎齒科護理](#)
- [HealthLinkBC File #53b 小學學齡兒童及其視力](#)
- [青春期兒童醫療體檢](#)
- [定期檢查](#)

性與生殖健康

閱讀以下資料，獲取有關性與生殖健康的資訊，例如如何預防性傳播感染（STI）、避孕措施等。

- [避孕](#)
- [HealthLinkBC File #91b 緊急避孕](#)
- [HealthLinkBC File #08o 預防性傳播感染（STI）](#)
- [性健康（學習中心）](#)

入讀新學校

入讀新學校，可能會讓孩子感到害怕。對某些孩子來說，努力融入新環境、結交新朋友、建立新常規會給他們帶來壓力和焦慮。閱讀以下資料，獲取相關建議，瞭解如何幫助孩子過渡到新的學校環境、培養社交技能和自尊、應對壓力。

- [幫助學齡兒童培養社交技能](#)
- [幫助孩子樹立起強大的內心力量](#)
- [幫助孩子適應中學或初中的新環境](#)
- [兒童及青少年的壓力](#)

保障安全

無論孩子是在操場上玩耍、步行上學，還是試圖正確使用背包，保障他們的安全都是第一要務。閱讀以下資料，瞭解如何保障孩子的安全。

- [兒童安全：街道與機動車](#)
- [操場安全](#)
- [小貼士：幫助孩子保持安全與健康](#)
- [小貼士：安全使用背包](#)

成癮物質濫用

兒童期和青春期的孩子往往對新事物充滿好奇，樂於嘗試。絕大多數的新體驗都會給孩子帶來積極影響，但也可能存在危險或不安全的新事物。閱讀以下資料，瞭解年輕人飲酒和吸毒的相關內容，理解為什麼應當花時間與孩子開誠佈公地探討成癮物質使用和用藥過量等複雜問題。

- [年輕人飲酒和吸毒問題](#)
- [切勿濫用非法藥物](#)
- [HealthLinkBC File #118 納洛酮：治療過量服用鴉片類藥物](#)
- [HealthLink BC File #30c 戒煙](#)
- [戒煙](#)
- [如何與孩子探討成癮物質濫用這一問題](#)

您當地的衛生單位

您可以從所在地區的公共衛生單位獲取與學校相關的健康資訊。

- [第一民族衛生局（First Nations Health Authority）：開學返校——確實會讓人焦慮！](#)
- [菲沙衛生局（Fraser Health）：校園健康](#)
- [內陸衛生局（Interior Health）：校園健康](#)
- [溫哥華島衛生局（Island Health）：學年伊始](#)
- [北部衛生局（Northern Health）：校園與青少年健康](#)
- [溫哥華沿岸衛生局（Vancouver Coastal Health）：校園健康](#)

實用網站

杜絕欺凌 / ERASE Bullying

「杜絕欺凌」 / ERASE Bullying (ERASE 也是「期待尊重，提供安全教育」的縮寫) 是教育廳設立的網站，提供有關欺凌以及針對家長和青少年的資訊。請瀏覽網站，瞭解更多內容。

- [杜絕欺凌](#)

卑詩健康家庭 / Healthy Families BC

「卑詩省健康家庭」網站鼓勵各家各戶共同努力，為所有卑詩省居民創造更健康的生活、學校、社區和工作場所。該網站提供實用技巧，幫助您瞭解健康與學習、健康飲食，以及如何作出健康的生活選擇。

- [卑詩健康家庭](#)
- [兒童健身活動小貼士](#)
- [學校午餐食譜和備餐小貼士](#)
- [步行上學，增進健康](#)

卑詩省健康校園 / Healthy Schools BC

「卑詩省健康校園」與社區、衛生部門和教育部門攜手，共同支持學生們培養健康習慣，讓孩子們受益一生。計畫專案與支援服務包括：積極的生活方式、健康的人際關係、健康飲食和健康的生活態度。請瀏覽網站，瞭解更多內容。

- [卑詩省健康校園](#)

最後審核日期：2019年8月

如需查找有關更多話題的HealthLinkBC文檔，請瀏覽 www.HealthlinkBC.ca/healthfiles 網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請訪問 www.HealthLinkBC.ca，或致電 **8-1-1** (免費電話)。失聰和弱聽人士如需協助，請致電**7-1-1**。若您需要，我們亦可提供**130**多種語言的翻譯服務。