

## 開學上課

無論您的孩子是初次上學還是快將畢業，最重要的是他們保持安全並培養出健康的習慣。



夏日已近尾聲，是時候協助孩子們為新學年做好準備了。對許多家庭來說，從假期到入學的過渡期會充滿挑戰。您可以透過多種方式來協助孩子調整生活，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，並確保有充足睡眠。定期帶孩子到診所檢查，確保其按時接種疫苗。留意孩子的精神健康，協助孩子應對來自新日程和社交場合的壓力。學習如何協助孩子在新學年中保障自身安全，並學懂健康的生活習慣。

### COVID-19 與學校安全

於 2023/2024 學年，學生和教職員將全面在校上課。如需獲取更多資訊，請瀏覽：

- [卑詩省疾控中心：學校](#)
- [冠狀病毒病 \(COVID-19\)](#)
- [卑詩省政府：COVID-19 與學校安全](#)

### 重點話題

#### 欺凌

欺凌行為可能在各種情況下發生，包括行為暴力、口頭欺凌、社交欺凌或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：建立孩子的自尊心](#)
- [欺凌：孩子欺凌別人時該如何處理](#)
- [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，有助於保障他們的健康與安全。免疫接種能使人體免疫系統識別並快速殺滅可能導致嚴重疾病甚至致人死亡的細菌和病毒。所有六年級學生均可接種人類乳頭瘤病毒 (HPV) 疫苗。所有九年級學生均可接種腦膜炎球菌四價疫苗。閱讀以下資料，瞭解卑詩省開展的常規免疫接種項目及變化。

- [HealthLink BC File #50c 兒童疫苗是安全的](#)
- [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疫苗接種](#)
- [免疫接種](#)
- [HealthLink BC File #50b 兒童接種疫苗的好處](#)

## 健康飲食

協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因素。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。

- [HealthLinkBC File #109 含有咖啡因的能量飲料](#)
- [健康飲食](#)
- [兒童健康飲食](#)
- [健康飲食：協助孩子學習健康飲食習慣](#)
- [備餐小貼士：製作健康零食](#)

如需索取其它健康飲食資訊或建議，您也可致電 **8-1-1** 向註冊營養師查詢，或[寄電郵給 HealthLinkBC 營養師請教](#)。

## 保證充足睡眠

所有年齡組別的兒童都應當確保有充足睡眠。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。

- [孩子做噩夢及其它睡眠問題](#)
- [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，請務必制定相應計劃，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](#)

- [糖尿病兒童：在學校與日託機構內的護理方案](#)
- [嚴重的過敏反應 \( 全身過敏反應 \)](#)

## 精神健康

不論與患者的年齡、性別或種族狀況為何，都可能會出現精神健康問題。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協助及時應對。

- [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](#)

## 鍛煉運動

體育活動是促進孩子成長發育的一個重要因素。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](#)
- [協助殘障兒童保持活躍](#)
- [適合兒童和青少年的健體活動](#)
- [小貼士：全家動起來](#)

如需更多鍛煉身體的資訊或建議，您也可以撥打 **8-1-1** 向認證運動專業人士查詢，或 [發送電子郵件到體育運動服務部](#)。

## 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。

- [基礎牙齒護理](#)
- [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，瞭解有關性與生殖健康的資訊，例如如何預防性病 ( STI ) 及避孕措施等。

- [避孕](#)
- [HealthLinkBC File #91b 緊急避孕](#)
- [HealthLinkBC File #08o 預防性病 \( STI \)](#)

- [性健康 \( 學習中心 \)](#)

## 就讀新校

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、建立新習慣會給他們帶來壓力和焦慮。閱讀以下資料和相關建議，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心並應對壓力。

- [協助學齡兒童培養社交技能](#)
- [協助孩子建立起強大的內心力量](#)
- [協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：協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的影響，但有些嘗試也可能存在危險或不安全。應當花時間與孩子開放、坦誠地探討成癮物質使用和用藥過量等複雜問題。進一步了解年輕人的酒精和成癮物質使用，請瀏覽：

- [年輕人之間的飲酒和濫藥](#)
- [小心濫藥](#)
- [HealthLinkBC File #118 納洛酮：治療鴉片類藥物服用過量](#)
- [HealthLink BC File #30c 戒煙](#)
- [戒煙](#)
- [與孩子探討濫用成癮物質問題](#)

## 所屬衛生局

您可以從居住地區的衛生局索取與學校相關的健康訊。

- [原住民衛生局 \( First Nations Health Authority \) : 回校開學——這確實會讓人焦慮！](#)

- [菲沙衛生局 \( Fraser Health \)](#) : 校園健康
- [內陸衛生局 \( Interior Health \)](#) : 校園健康護理
- [溫哥華島衛生局 \( Island Health \)](#) : 學齡兒童健康
- [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 即「期待尊重與安全教育」的英文縮寫) 是教育廳設立的網站，提供有關欺凌以及供給家長和青少年的資訊。請瀏覽網站，瞭解更多內容。

- [卑詩省政府：杜絕欺凌 \( ERASE Bullying \)](#)

### 卑詩省健康校園 ( Healthy Schools BC )

卑詩省健康校園 ( Healthy Schools BC ) 支持衛生、教育、學生和社區合作夥伴創建更健康的學校。有意義的學生參與、現有校內健康生活計劃的協調以及新的工具和資源有助於改善學生的健康和學習。該計劃是衛生廳和教育廳、卑詩省學校衛生機構管理局 ( DASH BC )、衛生機構、教育合作夥伴及其他機構之間的一項合作計劃。

- [卑詩省健康校園](#)

最後更新：2023 年8 月

---

如需尋找有關更多 HealthLinkBC 話題檔，請瀏覽 [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) 網頁，或造訪您當地的公共衛生局。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請瀏覽 [www.HealthLinkBC.ca](http://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。