



Public Health
England

Protecting and improving the nation's health

家長及看護人在冠狀病毒（COVID-19）疫情期間支援兒童與青少年身心健康指南

更新於 2020 年 6 月 25 日

您需要知道的事情

冠狀病毒（COVID-19）疫情將影響日常生活，因為政府及 NHS 採取必要措施來控制疫情，減少傳播並治療那些需要醫療的人。

無論年紀大小，這個時候對兒童及青少年而言，都是一個艱難的時期。有些兒童與青少年可能很快反應出來，而另一些則可能在稍後才表現出適應的困難。

兒童或青少年的反應方式會因其年齡、理解資訊及其溝通的方式、過去的經歷以及通常處理壓力的方法而異。不良反應可能包括擔心自己或家人朋友的健康、恐懼、逃避、睡眠困難或諸如胃痛等身體症狀。

這段時間，重要的是您要支持並照顧您家人的心理健康 - 有許多事情您可以做，而且如果您需要的話，還可以得到其他援助。

基本情況

這個建議旨在幫助承擔其照顧責任的成年人在冠狀病毒（COVID-19）疫情期間照顧兒童及青少年的身心健康，包括那些有額外需要及殘疾的兒童與青少年。¹

有關如何保護自己及他人的更多資訊，請參閱「[本頁上的指南](#)」。

本指南會根據情況的變化而進行更新。

照顧好自己的心理健康

除了考慮要您照顧的兒童或青少年外，照顧您自己的身心健康也很重要。兒童及青少年對從身邊的成年人那裡觀察到的事情有部分反應。當家長及看護人從容冷靜的處理情況時，他們可以向自己的孩子及青少年提供最佳的支持。當家長及看護人做好充分準備時，他們可以為身邊的人（尤其是兒童）提供更多支持。

請參閱「[冠狀病毒（COVID-19）疫情期間如何照顧您的身心健康指南](#)」，或瀏覽網頁「[Every Mind Matters](#)」，獲取明確建議並採取行動照顧好您的身心健康

疫情期間幫助兒童及青少年應付壓力

您可以考慮一些關鍵措施在疫情期間支持您的兒童或青少年的身心健康，包括：

聆聽並同理他們的擔憂。

兒童及青少年可能以不同的方式應付壓力。有些徵象可以是情緒上的（例如，他們可能會感到沮喪、苦惱、焦慮、憤怒或情緒激動），有些可以是行為上的（例如，他們可以變得更依賴/黏人或更孤僻，或者他們可能會尿床），又或者可以是表現在身體上的（例如，他們可能會有胃痛）。

留意他們的行為是否有任何變化。如果兒童及青少年可以在一個安全並有充分支持的環境下表達及交流他們的感受，他們的焦慮感可能會減輕。跟同伴有不同交流方式的兒童及青少年，可能要依賴您去理解他們的感受。聆聽他們的傾訴、同理他們的擔憂，並在他們需要時給他們更多的愛及關注。

[「MindEd for families」](#) 是一個適用於所有成年人對兒童及青少年心理健康的免費網上教育資源，可以幫助家長及看護人渡過這些特殊情況。

提供有關疫情的清晰概況。

兒童及青少年都希望可以放心知道父母及看護人可以保護到他們的安全。實現這一目標的最佳方法是開誠佈公談論目前正發生的事，誠實回答他們問出的任何問題，使用他們可以理解的用字及解釋。講清楚為確保他們及家人的安全所採取的措施，包括任何他們可以幫忙的行動，例如比平時更勤洗手。

有許多資源可以幫您做到這一點，包括兒童專員（Children's Commissioner）的《[兒童冠狀病毒指南](#)》（[Children's Guide to Coronavirus](#)），或機構間委員會（Inter-Agency Standing Committee, 簡稱 IASC）製作的[故事書](#)，一本受世界各地感染冠狀病毒（COVID-19）的兒童啟發的故事書。

確保您使用可靠的資訊來源，例如「[GOV.UK](#)」或 [NHS 網站](#) - 來自其他地方的許多誤導性資訊可以對您及您的家人造成壓力。并非總可以回答兒童及青少年提出的所有問題，或解決到他們的所有擔憂。所以，將注意集中在聆聽並同理他們的感受，可以幫到他們覺得自己得到了支持。

注意您自己的反應。

要記住，兒童及青少年經常在對其很重要的成年人身上獲得情感暗示，所以，您應對疫情的反應非常重要。重要的是要控制好您自己的情緒，保持鎮定，友善與他們對話，誠實回答他們提出的任何問題。

有關在疫情期間如何照顧好您自己的身心健康的更多資訊，請參閱「[如何照顧好您自己的身心健康指南](#)」或瀏覽網頁「[Every Mind Matters](#)」。

定期聯絡。

如果有必要讓您及您的孩子身處不同的地方來保持正常的生活，確保您仍會定期及經常打電話或透過視訊通話聯絡他們。試著去幫助您的孩子理解正為他們安排什麼，並用簡單的話語去解釋。

支持兒童及青少年採用安全方式來聯繫朋友。

只要與自己家人外的人保持 2 米（3 步）的距離，他們就可以在戶外（在私人花園或其他私人戶外空間）以最多 6 人的小組形式聚會。如果不可行，他們也可以在網上聯繫或打電話或視訊通話。有關幫助您的孩子安全上網的更多建議，請參閱「[冠狀病毒（COVID-19）疫情期間網上安全指南](#)」。

創造一種新的生活習慣。

一段時間以來，我們所有人的生活都在變化。生活習慣讓兒童與青少年在不確定的環境下有更多安全感，所以，要想一想如何建立一種新的生活習慣，尤其是他們不上學的時候：

- 制定一日或一週計劃，包括學習、娛樂及放鬆的時間
- 學校已經開始歡迎更多學童返校上課，但如果他們必須留在家不能返校，請問一下老師您可以做什麼來支持在家繼續上課。教育部已公佈「[一份他們推薦的在家上課的網上教育資源單](#)」
- 鼓勵他們在上網與不上網之間取得平衡，並在需要時想出可以在家進行的活動的新主意。「[兒童專員指南](#)」裡面有一些主意教您戰勝無聊
- 理想的是兒童及青少年需要每日活動 60 分鐘，而當需要長期留在室內時，這個目標就更困難。如果可以安全在戶外活動的話，請安排一些戶外活動時間，或參閱 [Change4Life](#)，獲得室內遊戲與活動的好主意
- 切勿忘記睡眠對身心健康也很重要，所以，嘗試保持現有的作息習慣
- 可能有時候會很想給兒童及青少年諸如糖果或朱古力的小零食，但這不利他們的健康，尤其是現階段他們的身體活動能力不如正常的時期。參閱 [Change4Life](#)，獲取健康小點心的好主意
- 不與其父母或有養育責任的人同住的 18 歲以下兒童可以在父母間的房屋轉移，從而繼續現有的安排

限制接觸媒體，更多的討論他們的所見所聞。

同成年人一樣，如果兒童及青少年反復在媒體上看到有關冠狀病毒（COVID-19）疫情的報道，他們可能會覺得更沮喪。完全不看新聞也不見得有幫助，因為他們可以從諸如網上或朋友等的其他來源找到有關疫情的資訊。當有兒童或青少年進入房間時，試著不要去關掉電視或網頁。這樣做可能會激起他們對正在發生的事的興趣，並且發揮天馬行空的想象力。相反，應考慮限制您及家人接觸到媒體的報道。

青少年也會從朋友那裡聽到傳聞，在社交媒體上獲得資訊。開誠佈公跟他們談論現在發生的事，並問他們聽到什麼傳聞。試著誠實回答他們的問題，但盡量讓他們放心。

不同年齡段的兒童及青少年可能會有不同的反應

所有兒童及青少年都不盡相同，但不同年齡段的人對比如冠狀病毒（COVID-19）疫情這樣的形勢所作出的反應會有一些共同點。對大多數兒童與青少年而言，對壓力的常見反應會隨著時間的流逝而逐漸消失，但如果他們又再看到或聽到曾經發生過的事，壓力可能又會出現。瞭解這些可以幫到您去支持您的家人。

2 歲以下的嬰兒

嬰兒可能更容易感到有壓力。他們可能比平時哭得更多，或更想要被抱住，更想要抱抱。

3 到 6 歲兒童

學齡前及幼兒園的兒童可能會重新出現以前幼兒期的行為，例如不小心尿褲子、尿床、或害怕自己與父母或看護人分離。他們也可能會發脾氣或很難入睡。

7 到 10 歲兒童

大一點的兒童可能會感到傷心、憤怒或恐懼。同伴可能會分享不實資訊，但家長或看護人要糾正這些誤導性的資訊。大一點的兒童可能會專注於疫情的細節，並希望一直講，或根本不想談及。他們可能很難集中精神。

處於青春期的兒童及青少年

一些處於青春期的兒童及青少年會透過表現出來來應對不穩定的形勢。表現出來的行為可能有魯莽駕駛、使用酒精或藥物。另一些青少年則可能變得害怕離開家，並可能減少與朋友聯繫的時間。他們會因強烈的情緒而感到不知所措，不知道要怎樣抒發。他們的情緒可能會導致爭吵加劇，甚至與兄弟姐妹、父母、看護人或其他成年人爭吵。他們可能擔憂學校停課及取消考試會影響到他們。

正接受精神健康服務的兒童及青少年

存在精神健康問題的兒童及青少年可能會發現目前圍繞冠狀病毒（COVID-19）疫情的不穩定性尤其艱難。其壓力的增加可能導致行為上及其精神健康需求的變化。如果您擔心他們需留在家時將如何接受援助，可以考慮以下幾個應對措施。

與您的兒童或青少年的精神健康小組談談

聯絡他們，討論任何您有的擔心，看看將如何繼續獲得護理。按照約定更新所有安全及護理計劃。

找出如何使您的兒童或青少年繼續通常所獲得的援助

詢問有關透過電話、短訊或網上的約診，問一下如果您的兒童或青少年需要額外支援的話，他們的健康專業人員可如何提供幫助。

如果您通常是在家接受援助，則問一下您的當地政府或護理提供商有無其他替代安排。如果您的兒童或青少年仍需援助的話，確保大家都清楚知道。

如果您的兒童或青少年已入住精神病院住院部，請問一下住院部職員有關他們使用手機的政策，並要考慮您可以如何保持聯繫，尤其是您必須留在家的情況下。問問住院部您可否參與虛擬巡房，與您的兒童或青少年的精神健康小組保持聯繫。如果您需要留在家，這也會影響到您的兒童或青少年可否暫時出院回家。所以，要好好跟您的兒童或青少年談談可能會發生的情況，讓他們可以充分瞭解。

如果您的兒童或青少年受到冠狀病毒（COVID-19）影響，則需要對其進行適當的治療。所以，請與住院部談談如果發生這種情況應采取的計劃，以及要如何最好的與您的兒童或青少年溝通。

計劃如何獲取藥物

您也許可以用電話預訂重複處方藥。或者，如果您的醫生診所提供這個功能，您還可以用手機程式或網站在網上預訂。

詢問一下您的藥房有無配送藥物服務，或想一下誰可以幫您拿藥。NHS 網站上有關於「[替他人拿處方藥](#)」及「[看看是否須支付處方藥](#)」的更多資訊。

繼續按照您平時的時間表預訂重複處方藥。無需預訂更長時間或更大量的藥物。

您的全科醫生（GP）可能會將您的兒童或青少年的重複處方藥轉換為依據重複分配安排下提供的處方藥。即是說，您無需從診所獲得重複處方藥的批准，就可以回到藥房拿取一定時期服用的一定數量的重複處方藥。

網上購買藥物時須謹慎。您應該只從注冊藥房購買。您可以在「[通用製藥委員會（General Pharmaceutical Council）網站](#)」上看看藥房是否注冊。

如果您身體不適，您也想要為您的兒童或青少年做好安排，例如確保伴侶、朋友、家人或鄰居知道包括孩子的護理計劃、藥物及緊急電話等的重要資訊。

飲食失調

患有飲食失調的兒童及青少年可能會發現目前疫情的某些方面尤其不容易，例如，特定食物的減少供應、社會隔離以及對生活習慣的明顯改變。

如果您的兒童或青少年患有飲食失調，您可以向「[當地社區飲食失調小組](#)」尋求援助及建議。大多數社區飲食失調小組都支持直接會面，而非依賴於您的全科醫生（GP）的轉介。

對於患有回避/限制性食物攝入障礙（ARFID）的兒童及青少年，請注意以下情況引起的問題：

- 特定食物的減少供應。這可能意味著只食用有限食物的兒童或青少年無法獲得他們要吃的食物。許多人會寧願不吃某種特定食物，也不吃其他食物，會有體重減輕或進一步營養不良的風險
- 對您的兒童或青少年的生活習慣有明顯的改變 - 對於患有 ARFID 的人而言，這種情況可以是極度困擾並難以控制。尋求如何可以減少困擾以及進一步降低其食物攝入量風險的建議
- 一般性焦慮加劇 - 觀察與困擾相關的現有焦慮及強迫行為，以及觀察這如何影響飲食

飲食失調慈善機構「BEAT」提供一條幫助熱綫，並已與臨床醫生就「[如何在這艱難時期支持您的兒童或青少年](#)」製作出一套指南。

有學習障礙的兒童及青少年

有學習障礙的兒童及青少年在這個不穩定的時期會覺得失去控制。他們可能需要更多的支持，或需要關於疫情的合適的解釋。請參閱「[照顧好您的感受與身體的易讀冠狀病毒（COVID-19）指南](#)」，看看有什麼好主意。

幫到他們的好方法可以有：

- 支持他們的決定
- 如果有用的話，透過書面文字、圖片、符號或物件在視覺上代表選擇
- 支持他們表達情緒
- 讓他們知道，他們不是一個人

聆聽時，請認真對待他們的感受，而非批判他們的情緒。他們可能會對重大改變感到焦慮，例如可能必須長時間留在家。在可能的情況下，提前事先向他們解釋任何即將在生活習慣及環境中發生的變化，幫助他們計劃並提出解決方法，例如尋找愛好或做運動來放鬆和克服焦慮，這些對他們都是很有幫助。

有關如何談及感受的有用小貼士，請參閱「[護理技巧（Skills for Care）建議](#)」。向學習障礙者提供的冠狀病毒（COVID-19）進一步指南，包括易讀材料，請參閱「[Mencap 網站](#)」。「BILD」（學習障礙專業議會）還發佈了一個[資源整合](#)，可能可以向在冠狀病毒（COVID-19）疫情期間支援學習障礙者的家庭及看護人提供援助。

自閉症兒童及青少年

自閉症兒童及青少年可能難以識別身體上的任何冠狀病毒（COVID-19）病徵，並且難以講出疫情給他們帶來的情緒。留意他們在行為上的改變，可能有助您識別他們的情緒狀態和身體上的症狀。

疫情期間我們所有人都會有所不便，包括無法按照正常的生活習慣生活，或無法探望家庭中的老人。如果您的兒童或青少年生病，他們可能難以控制身體上經歷的感受。您可以利用任何您知道適用於您家人的方法來幫助控制這些改變，或尋求更多建議及援助（請參閱本節底的「資源」部分）。

與兒童或青少年就不斷變化的疫情形勢、他們可以採取的安全措施以及病毒病徵進行溝通時，務必誠實。嘗試避免對將來的景象做出肯定的描述 - 現在疫情形勢在迅速變化，如果在被告知不會有改變之後得知形勢發生變化，您的兒童或青少年可能會更沮喪。透過 [「本頁上的指南」](#) 瞭解冠狀病毒（COVID-19）最新的官方資訊。

您應該繼續透過上網或電話獲得當地自閉症團體的支援。[「國家自閉症協會（National Autistic Society）有關管理焦慮的指南」](#) 也可能會有用 - 您可以撥打 [自閉症幫助熱綫（Autism Helpline）](#) 0808 800 4104，獲取更多建議。

有身體健康問題的兒童或青少年

有長期身體健康問題的兒童或青少年，例如，需要持續使用呼吸機的人、或被限制在輪椅或床上的人，可能對冠狀病毒（COVID-19）疫情有更大反應。他們可能比沒有這些問題的孩子有著更大的痛苦、擔憂或憤怒，因為比起其他人，他們對自己的日常健康的控制更少。聆聽他們的擔憂、提供對疫情開誠佈公的解釋、讓他們知道採取了哪些措施來保護他們，這樣去支持他們。

如果您通常是在家接受援助，則問一下您的當地政府或護理人有無其他替代安排。如果您的兒童或青少年仍需援助的話，確保大家都清楚知道。

有關會讓兒童與青少年蒙受更大感染風險的情況的更多資訊，請參閱 [「關於屏蔽和保護因醫學原因被定義為極易受感染人群的指南」](#)。

要照顧他人的兒童及青少年

一些兒童及青少年可能還對成年人或兄弟姐妹承擔著照顧他們的責任。他們可能會擔心，如果他們照顧的人不適，該怎麼辦；或如果他們自己不適並無法照顧他們要照顧的人，該怎麼辦。即使現在他們還不是一個看護人的角色，但如果他們的家庭只有一名成年人，很有可能他們會成為看護人。

與您的兒童或青少年一起計劃，如果您或他們在照顧/需要他們照顧的其他家人不適該怎麼辦，包括讓他們知道可以介入及支持他們的其他人的聯繫方式，這樣有助於減少他們的焦慮。

欺凌行爲

冠狀病毒（COVID-19）可能會導致某些人遭受欺凌、歧視或騷擾，例如由於其種族、國籍或被認爲的疾病。重要的是問問您的兒童及青少年有否遭受到欺凌或在欺凌他人。

提醒您的兒童及青少年，無論身在何處（包括網上及在家），每一個人都應該是安全的。欺凌行爲永遠都是錯的，我們每一個人都應儘自己的一份仁慈並互相扶持。如果受到欺凌，他們應該在無壓力的情況下告知他們信任的成年人。

更多建議及資源，請參閱「[反欺凌聯盟（Anti-Bullying Alliance）網站](#)」。

經歷悲傷或喪親

每當失去至親時，都是一個極其艱難且不易的時刻。兒童與青少年可能無法以他們希望的方式告別親人，也可能更難與平時的支援網絡聯絡。

取決於他們的年齡、理解程度及死亡對他們的日常生活所造成的變化，失去親人的哀痛以不同的方式影響著兒童及青少年。他們經常感到一陣強烈的情緒波動，例如傷心、內疚、震驚及憤怒，他們可能難以表達這些情緒。他們的行爲會有變化，也會變得很擔心其他人，這都是十分常見的。

當自己沉浸在傷痛時，則很難去支持一個孩子。細心聆聽、以適合其年齡的方式誠實回答問題、盡可能繼續平時的生活習慣、給予他們更多愛和支持，這些都會有幫助。

NHS 提供「[有關喪親悲痛及可用支援的建議](#)」，以及「[兒童喪親之家網絡（Childhood Bereavement Network）](#)」可以提供資訊以及國家及地方機構的鏈接。

可以得到精神健康緊急援助的地方

如果您有緊急的精神健康需求並需要馬上獲得援助，請瀏覽 [NHS.UK「緊急精神健康頁面](#)」，找出當地援助的方法。

作為家長或看護人的支持

「Young Minds」向家長及看護人提供援助

「Young Minds」提供有關 25 歲以下的兒童及青少年的心理健康及行爲問題的建議。您可撥打「[家長及看護人幫助熱綫](#)」0808 802 5544。請注意，「Young Minds」不提供任何直接的心理輔導服務，也無法將個案轉介到 NHS 或兒童與青少年心理健康服務（Children and Young People's Mental Health Services，簡稱 CYPMHS）。

向您的兒童和/或青少年提供幫助的熱綫及網站

如果您的兒童或青少年想以匿名的方式與其他人傾談，他們可以嘗試撥打一個幫助熱綫或瀏覽如「ChildLine」及「The Mix」等的網站。

「Shout」隨時隨地為危難中的每一個人提供免費、保密、24 小時全天候短訊支援。

您可以：

- 在英國發送短訊 SHOUT 至 85258，與受訓過的危機志願者（Crisis Volunteer）短訊通話
- 與受訓過的人用短訊交流、會有積極的聆聽及協助解決問題

「ChildLine」為任何有問題想發問的兒童提供保密的幫助熱綫。熱綫提供安慰、建議及保護。

您可以：

- 在任何時候免費撥打 0800 1111
- 與輔導員進行網上聊天
- 查看「留言板」

「The Mix」提供免費的保密幫助熱綫及網上服務，旨在為青少年提供最佳的幫助，無論是遇到什麼問題。

您可以：

- 免費撥打 0808 808 4994 - 熱綫開通時間：每日早上 11 點到晚上 11 點
- 訪問網上社區
- 向「The Mix」發送電郵

「Rise Above」是一個數碼資源，旨在運用與青少年產生共鳴的方式解決包括冠狀病毒（COVID-19）等的健康難題。它提供了一個數碼中心，讓青少年有一個安全又鼓舞的空間，他們可以在那裡學習如何處理對他們重要的問題，並建立他們的韌性與自信。

- 指南、資源及服務的有些鏈接特為英格蘭提供。對於地方權力，可以在以下頁面找到關於蘇格蘭、威爾士及北愛爾蘭的具體指南 