

新冠病毒病与您

保护您家庭的防疫指南



本项目由Starick与东部走廊难民保护服务（Eastern Corridor Refugee services）及西澳州政府合作策划。

本手册有Noongar Boodjar民族语言版本。我们向过去和现在的所有原住民和托雷斯海峡岛民及长老致敬，感谢他们有史以来对这个国度的照料，尊重他们与我们共同生活和工作的这片土地、水域和海洋建立的特殊文化和精神联系，承认他们对这个社会的大量宝贵贡献。

本手册及其阿拉伯文、波斯文和简体中文版本，可在以下网址下载：

<https://www.starick.org.au/covid-19-resource-booklet/>



目录

第 6 页

保持健康

第 20 页

做好准备

第 30 页

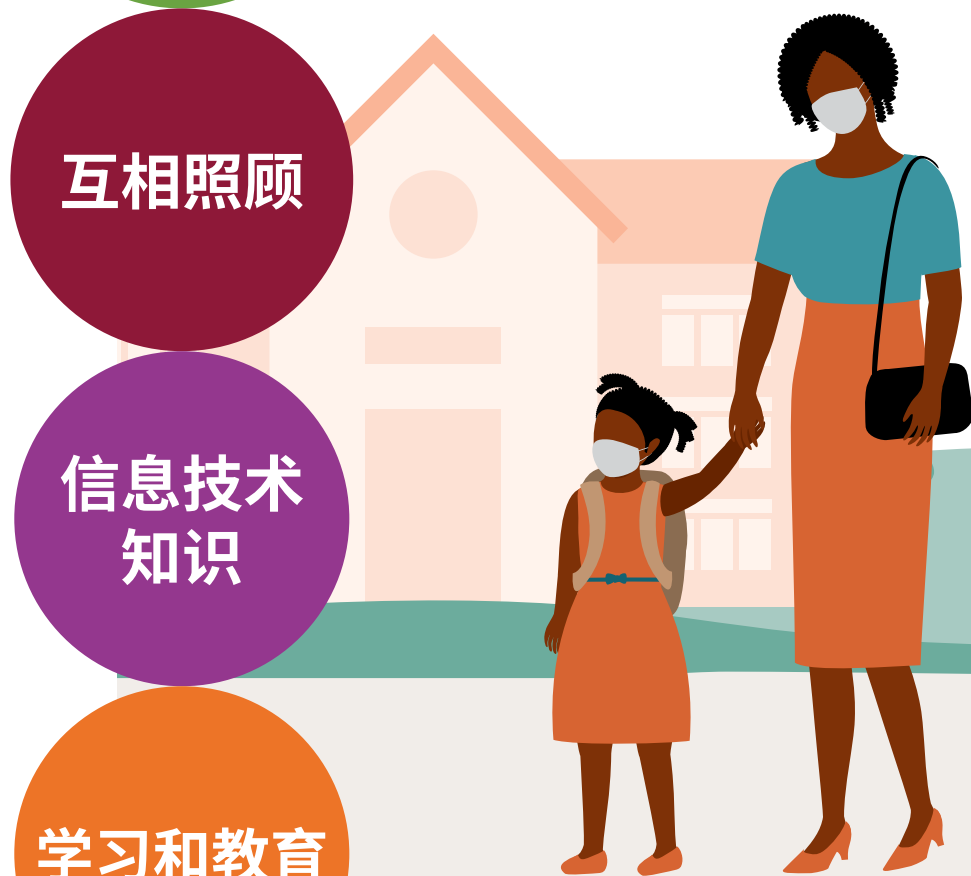
互相照顾

第 46 页

信息技术
知识

第 58 页

学习和教育



新冠防疫资源手册简介

编写本《新冠病毒病资源手册》时咨询了西澳州住在难民保护所或接受防止家暴（FDV）援助服务的儿童、青少年及其家人的意见。他们的宝贵意见让我们知道在手册中应该纳入哪些实用内容。

鉴于西澳州转入与疫情共存的阶段，本手册可用于为各组织、家庭以及儿童和青少年在新冠隔离和患病期间提供经过实践验证的实用指导。它还可以用于帮助生活在难民保护所和接受外联服务的家庭。

当接受防止家暴服务组织安置的儿童和家庭须隔离或身体不适时，本手册有助于规划对他们的援助。

如何使用本手册

手册分为五个部分：

第1部分 - 保持健康

概述现行的卫生防疫宣传，包括疫苗接种。

第2部分 - 做好准备

在疫情爆发或病例快速增加时，应该做好哪些家庭防疫准备工作。

第3部分 - 互相照顾

提供如何照顾好自己和家人的小贴士。

第4部分 - 信息技术知识

学习信息技术并保持上网安全。

第5部分 - 学习和教育

提供能支持儿童和青少年的教育和学习的小贴士。

二维码

本手册内的资源包含二维码链接，供手机扫描。

可以用摄像头直接扫描，或者先下载二维码阅读器再读取，具体取决于手机型号。

以下网址可免费下载二维码阅读器：

iPhone

<https://www.kaspersky.com.au/qr-scanner>

安卓手机

<https://www.kaspersky.com.au/qr-scanner>

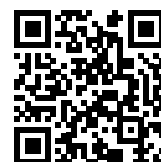
用手机扫描二维码非常简单：

1. 打开智能手机上的二维码阅读器应用程序或摄像头。

2. 对准二维码——摄像头位于任意角度应该都能读取二维码中的基本信息。
3. 此时屏幕上将显示读取结果。

此处资源仅提供一般信息。若需具体信息，请咨询妇女维权工作者、儿童维权工作者或外联工作人员获取帮助。

手册中的许多资源可以在网上检索——对儿童青少年上网要加强监督，确保安全。如需了解更多信息，请扫描二维码。



鸣谢

儿童青少年参与计划（CAYPEP）由社区部（Department of Communities）拨款资助。

本项目是与东部都市走廊项目的防止家暴服务合作策划的，由Starick公司主导项目工作。

Starick衷心鸣谢西澳州各地的个人和服务机构分享知识、参与意见征询和培训活动，并就手册编制提出宝贵意见。在新冠疫情影响下，大家的积极参与更加难能可贵。

参与机构包括：

- 西澳州各地妇女防止家暴服务。他们在支持儿童、青少年及其家人过上无家暴生活方面发挥了重大作用。
- 西澳州原住民健康理事会
- 澳大利亚联邦卫生部
- 贝利街儿童及家庭服务（Berry St Child and Family Services）
- Beyond Blue 心理健康服务
- 澳大利亚儿童基金会（Australian Childhood Foundation）
- 西澳州社区服务部
- 西澳州教育部
- 西澳州卫生部
- 新智（Emerging Minds）儿童心灵健康服务

- 头脑空间（HeadSpace）青少年心理健康服务中心
- Health Direct 健康咨询服务
- Naala Djookan 疗愈中心
- Raising Children Network 育儿互助组
- Reach Out!求助网
- 皇家墨尔本儿童医院
- 世界卫生组织。

各领域、服务机构和个人用来描述“家庭和婚恋关系暴力”方面的术语各不相同。本手册使用的“家庭和婚恋关系暴力”（简称“家暴”FDV）与西澳州政府《2020-2030年减少家庭和婚恋关系暴力安全之路战略》和《2022-2032年全国终止暴力侵害女性及其子女行为行动计划》中的一致。

术语

“母亲/照护者”一词包括非亲生父母和监护人，“儿童”一词在部分语境下包括“儿童和青少年”。

社区语言

如果您说英语以外的语言，在理解本手册时需要帮助，可以致电免费的翻译与传译服务（Translating and Interpreting Service），电话：131 450。

如果您失聪和/或很难通过电话与别人交流，可联系全国转接服务（NRS）获取帮助。全国转接服务的服务台电话1800 555 660。



Starick 倡导包容、安全和相互尊重，弘扬多样化，并积极支持对儿童、青少年，以及来自 LGBTIQ+ 性少数群体的成人、残障人士、不同文化和语言背景的人，以及不同宗教信仰或教派的人的包容。

保持健康



新冠病毒病信息和防疫建议

获取新冠疫情可靠信息的渠道

最好从及时可靠的来源获取新冠疫情信息。部分在线信息链接见下文。

打喷嚏、咳嗽、呼吸、说话和触摸都容易传播新冠病毒。感染者的口、鼻、手或体液接触过的物体也带病毒。病毒可能会通过您触摸污染物体进行传播病毒。

新冠病毒病与儿童

感染新冠病毒的大多数儿童仅出现轻微症状或完全没有症状。有基础疾病的儿童出现严重症状的概率可能稍大。不过，罕见新冠感染儿童需要住院的情况，致死病例也非常少。

新冠病毒有不同的类型，或者说“变异株”。有些类型对每个人都有较强的感染性，包括儿童在内。即是说，这类病毒更容易从一个人传到另一个人。德尔塔和奥密克戎毒株是传染性较强的新冠病毒变异株。

如有任何疑问或疑虑，请致电：



新冠热线 - 1800 020 080



Healthdirect - 1800 022 222

全国性资源

Healthdirect 新冠防疫中心

<https://www.healthdirect.gov.au/coronavirus>



澳大利亚防疫应用程序

<https://www.health.gov.au/resources/apps-and-tools/coronavirus-australia-app>



西澳州新冠病毒病信息和防疫建议

Healthdirect 新冠防疫中心

<https://rollup.wa.gov.au/>



原住民家庭须知

http://www.healthywa.wa.gov.au/Articles/A_E/Coronavirus/Coronavirus-information-for-Aboriginal-people



疫苗接种宣传（多语言版本）

<https://www.wa.gov.au/government/covid-19-coronavirus/covid-19-coronavirus-translated-advice>



新冠防疫一站式服务

<https://www.wa.gov.au/organisation/government-of-western-australia/servicewa-mobile-app>



症状和措施



轻微症状



大多数人会出现最长两周的轻微症状。在此期间不要进行消耗量较大的活动，如跑步和健身等，要多休息。告诉难民保护所或外联服务工作人员，以便为您和其他人安排照料。



症状加重



如果症状加重到无法淋浴、穿衣、做饭等自理活动的程度，请告知难民保护所或外联工作人员，以便妥善安排照顾您和家人的工作。



严重症状



如果症状严重到静坐/卧呼吸困难、胸痛、咳血或晕厥的程度，务必立即致电 000 告知接线员您患了新冠病毒病。之后若有精力，再通知难民保护所或外联工作人员。

病毒检测



如果身体不适或密切接触了感染者，必须接受检测或自己检测。

诊所免费进行聚合酶链式反应（PCR）检测，您也可以在家进行快速抗原测试（RAT）。

PCR是聚合酶链式反应的缩写，

RAT 则是快速抗原反应的缩写。



欲查找 PCR 检测诊所，
请访问 www.healthywa.wa.gov.au
或扫描二维码



进行快速抗原检测（RAT）指南



用 RAT 可以在家快速测出是否感染了新冠病毒，15到30分钟即可得出结果。

超市、药店等处均可购买 RAT 试剂盒。西澳州每户家庭可免费领取 15 个 RAT 试剂盒。

免费检测需登记，具体请访问 wa.gov.au（外部网站）。

无法在线登记或需要帮助，请联系13 COVID 防疫热线（13 26843）订购试剂盒。

如需通过其它语言了解以上信息，请联系 13 COVID 防疫热线（13 26843）安排翻译协助。

如果您的 RAT 检测结果呈阳性，请遵守确诊病例隔离规定。



关于 RAT 检测操作方法和检测结果登记的更多信息，请访问 https://www.healthywa.wa.gov.au/Articles/A_E/Coronavirus/COVID19-testing 或扫描二维码



与儿童及青少年讨论新冠疫情

生活因疫情发生诸多变化，孩子们自然会心生疑问甚至一些疑虑。

关于新冠疫情，具体和孩子说些什么，要看孩子的年龄和当时发生的情况，但基本方式大同小异。

开启话题。在大多数孩子心中，父母是自己的守护神。主动谈论新冠疫情，有助于增强孩子的安全感。

选好时机。和孩子郑重地讨论这件事，可能会让孩子感到焦虑。所以，轻松闲聊即可。找一个同在一起的时间，比如外出散步时，随便谈谈生活中的种种变化。其实孩子们对新冠疫情已经有了不少了解。

解释眼下的变化

平静地谈论新冠疫情从哪些方面改变了我们做事的方式，虽然话题不轻松，但很有必要谈论。

鼓励提问。问孩子有没有其它想知道的事情。孩子提问，就表示理解了您先前说的内容。告诉孩子，提问是好事，这有助于大家明白正在发生的事。



幼儿

一点点知识可以起到很大的作用。

- 对幼儿不需要用“新型冠状病毒”，甚至“病毒”这么专业的词汇。
- 要用孩子听得懂的例子。比如您可以说：“大多数小朋友生了这个病不会很不舒服，而是有点像感冒”，或者说“但是爷爷奶奶生了这个病就会很难受，所以我们要勤洗手，消灭病毒，不要传给老人家，这样才能保护他们！”

少年

可以对他们直接说变异病毒的名称。

- 要讲清楚，新冠病毒病和流感一样，接种疫苗和加强针有助于防止他们感染。
- 要提醒孩子，即便在防疫常态化的情况下，也始终要遵守卫生准则，尤其是在奥密克戎毒株传播期间，要防止病毒在广大社区扩散。
- 让孩子们放心，虽然现在是在这种情况，但一切都会好转。

青少年

青少年已经通过新闻和社交媒体知道了现状。

- 谈谈他们已经看到和听到的信息。
- 要告诉他们，目前的情况比较复杂，同时强调各国国情不同，应对措施也不一样。我们澳大利亚从其它国家发生的疫情中吸取经验教训，同时还有世界一流的医疗卫生体系。
- 每次和您的孩子交谈主旨都要保持一致，以免给孩子造成精神压力或者不确定感。

入手指南

- ✓ 选用合适孩子年龄的语言。
- ✓ 表现出您在认真倾听，并且关注他们的担忧。
- ✓ 告诉他们，虽然您也从来没经历过这样的事情，但您知道情况会好转。
- ✓ 告诉孩子您和他们在一起，不用害怕。
- ✓ 让孩子知道，我们在对抗这种疾病中处于有利地位。



儿童和青少年新冠疫苗

西澳州5岁及以上儿童和青少年均符合接种新冠疫苗的条件。

5-11岁儿童疫苗

5-11岁可接种辉瑞儿童新冠疫苗，6-11岁可接种莫德纳（Moderna）儿童新冠疫苗。需要接种两剂疫苗才能最大限度保护孩子的健康。

12岁及以上青少年

当前面向该年龄段接种辉瑞和莫德纳新冠疫苗。需要接种两剂疫苗才能起保护作用。



同意授权



子女接种疫苗需要家长同意。已经为青少年编制了家长同意书。一般来说，父母或法定监护人均有权同意接种疫苗。某些情况下，对12岁以上青少年的同意授权流程可能复杂一些。



如需了解更多信息，请访问儿童青少年和家长/监护人新冠疫苗须知 - <https://www.healthywa.wa.gov.au/COVID19vaccineFAQs>



强烈建议母亲/照护者就儿童接种新冠疫苗咨询全科医生。



如何给孩子接种疫苗？

儿童接种疫苗需要预约。您可以向州疫苗接种站、西澳州各都市区和城镇地区参与疫苗接种的全科医生诊所和药房预约。我们鼓励家长直接致电全科诊所预约。



请访问 <https://rollup.wa.gov.au/locations> 或扫描此二维码，查找您所在地参与接种的机构。



请参阅 www.health.gov.au | www.healthywa.wa.gov.au

如果我的孩子感染了新冠该怎么办？

如果您在照顾新冠患者，可以采取以下措施保护自己和其他人的健康。

同处一室时，要佩戴一次性外科口罩或N95口罩和一次性手套。尽量让其他家人和体弱者远离病人，并随时注意观察其他家人是否出现症状。

儿童感染新冠通常会出现发烧、流涕、喉咙痛、咳嗽、呕吐、腹泻和乏力等症状。

少数患者可能出现腹痛、胸痛、头痛、全身痛、呼吸困难、味觉或嗅觉丧失等其它症状。

感染新冠的儿童最多有一半没有任何症状。

儿童感染者也有一点患重症的风险，但发生率极低，即使患有基础疾病也是如此。

大多数感染新冠病毒的儿童可以在家接受护理。

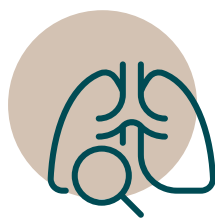


若是以下情况，应当尽快送孩子就医：

- 感染时不满三个月。
- 症状似乎在加重。
- 孩子患有慢性病，且全科医生曾告诉您，若孩子出现呼吸道、胃肠道症状就需要就医。
- 由于隔离，孩子心理健康受影响。

处理方式和其它病毒感染一样：

- 让孩子多喝水。
- 让孩子多休息，不要过度消耗体力。
- 如果身体疼痛或发烧，可以用扑热息痛或布洛芬镇痛退烧。
- 留意孩子的病情是否加重。



需要警惕的现象：

- 发烧超过五天。
- 呼吸困难或胸痛。
- 严重腹痛、呕吐和/或腹泻。
- 喝水少，尿量减少到平时一半以下。
- 非常困倦，极易烦躁。
- 如果出现上述或其它严重问题，拨打新冠热线紧急求助。



如需了解更多信息，请访问以下链接或扫描二维码。
<https://www.healthdirect.gov.au/managing-covid-19/caring-for-someone-with-covid-19#child>





儿童戴口罩

口罩可以保护人们免受新冠病毒侵害，防止疾病在社区传播。
有时，可能会要求儿童青少年戴口罩，包括外出或上学。

让孩子习惯戴口罩的小贴士：

- 1 要让孩子戴口罩，家长以身作则的效果最好。首先，要正确、安全地戴口罩。对此 Raising Children 育儿互助组网站有详细说明。



- 2 查看所在地关于戴口罩的建议和要求。查看您所在州或地区的新冠防疫网站，了解是否需要戴口罩或推荐戴口罩。



- 3 儿童和青少年要知道在哪些场合必须戴口罩。
 - 说明学校的情况，解释为什么要口罩。
 - 要耐心。给孩子一点时间习惯戴口罩，并不时地提醒孩子遵守规定。

- 4 以下方式可以帮助孩子养成戴口罩的习惯：
 - 先练习短时间戴一会儿口罩。
 - 玩游戏，比如假装自己是戴口罩的蒙面超人。
 - 装饰口罩，画一张嘴，或者贴一个小胡子
 - 给口罩加上挂绳或耳套，让孩子戴起来更舒服。

5 向孩子说明，戴口罩会挡住脸上的表情，说话会瓮声瓮气，可能会影响沟通。

如果孩子一戴口罩就烦躁，请寻求帮助

如果孩子一戴口罩就焦躁不安，请咨询难民保护所或外联工作人员，他们会告诉您让孩子戴口罩的各种方法。

7 残障或有特殊需求的儿童戴口罩

如果您的孩子有残障，请咨询全科医生或其它保健专业人员，看看孩子是否需要戴口罩。特殊情况的孩子或许可以不戴。

听障儿童戴口罩可能会进一步影响沟通。

如果孩子曾患中耳炎，最好告知学校、老师和同学。很多原住民儿童很难听清戴口罩的人说话。

参考信息：Parenting Children 育儿网



不要推迟必需的诊疗

即使在新冠疫情扩散期间，生活也要继续。如果需要预约诊疗，您可以：

- ✓ 致电询问可否进行电话或远程诊疗。如果不行，就要提前预约。
- ✓ 随时了解所在地的防疫限制。
- ✓ 常用免洗洗手液搓手并戴口罩。
- ✓ 如果您属于高危人群，就戴医用口罩。
- ✓ 在医疗机构候诊期间，保持社交距离，或请工作人员为您安排人少的位置坐下。



实用建议

1

经常清洁双手。用肥皂和水清洗，或用含酒精的洗手液搓手。

7

在室外和朋友见面。

2

常清洁物体表面，如手机、玩具、台面。

8

尽量开窗通风。

3

在您认为感染风险较大的场合佩戴口罩。

9

每天注意家人的健康状况。

4

尽量保持安全距离。

10

检查孩子们是否明白防疫安全做法。

5

不要揉眼睛、掏鼻孔、摸嘴巴。

11

如果您或孩子感到不适，就要留在家中。

6

咳嗽或打喷嚏时，用手肘遮挡或用纸巾掩住口鼻。

12

如果您或孩子出现新冠症状，就要进行检测。



随时了解新冠疫情的准确信息 – 扫Health Direct 二维码。





找谁帮忙?

新冠疫情信息

1

新冠疫情简明资料

<https://www.health.gov.au/resources/collections/covid-19-vaccination-easy-read-resources>



2

残障人士易读信息

<https://www.ndis.gov.au/coronavirus>



3

多语言资料

<https://www.health.gov.au/resources/translated/covid-19>



原住民易读信息

4

<https://www.ahcwa.org.au/vaccineresources>



5

<https://www.health.gov.au/health-alerts/covid-19/advice-for-groups-at-risk/indigenous>



家长专用资源

6

Raising Children Network 育儿互助组

<https://raisingchildren.net.au/guides/coronavirus-covid-19-guide/coronavirus-health-department-information#where-to-get-reliable-information-about-covid-19-nav-title>



家长博客

7

墨尔本的默多克儿童研究所 (Murdoch Children's Research Institute) 专门制作了“新冠时代育儿”主题播客。由一些儿童健康专家讨论家长可能遇到的难题, 探讨这一时期如何妥善照顾自己和孩子的生活。

<https://www.mcri.edu.au/podcasts/coronavirus-parenting>



8

世界卫生组织

<https://www.who.int>



做好准备



新冠防疫包

感染了新冠才去买用具为时已晚。所以，手中要备有一些预防感染、减轻症状的基本物品。

新冠防疫包应该有什么？

把需要的东西集中放到一个地方，一旦出问题可以迅速采取行动，防止病毒在家中和社区传播。



预防传染

- 医用口罩应该可以了，但还是和服务人员确认一下对口罩是否有其它要求。
- 戴一次性洗碗手套可起到保护作用，但不能代替好好洗手。
- 实用清洁用品，如家用消毒剂、洗手液、洗手消毒液和消毒湿巾等。
- 准备一些快速抗原检测盒。
请问服务管理处如何获取免费 RAT 检测盒。



控制症状

- 镇痛药及用品：如必理痛、布洛芬、水解质或冰块等。
- 体温计，检查是否发烧。
- 平常吃的药物，两周量
- 足够的食品，准备一些冷冻餐，以备症状加重不便做饭之需。
- 能在医疗或生活上帮助您的人的联系资料。
- 您和家人在隔离期间的娱乐用具。
- 准备几本好书，几部大家都喜欢的电影，帮助大家休息和放松。



如果您或孩子不知所措或压力很大，请向难民保护所或外联工作人员，或朋友家人寻求帮助，也可随时拨打 BeyondBlue 心理咨询热线 1300 22 4636，或 Lifeline 救助热线 13 1114。

<https://coronavirus.beyondblue.org.au/COVID-normal>



以下是西澳州原住民健康理事会的隔离期间个人安全建议

留在家裡，保护您和家人的安全

- 1 如要求您隔离，务必不要出门。
- 2 找事做，打发时间。
- 3 找人帮忙购物。
- 4 吃健康食品。
- 5 做运动。
- 6 不接待访客。
- 7 确保老人的安全健康。
- 8 与外界保持联络。
- 9 用手机发布自己的日常。



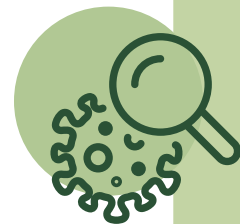
通过Facebook或WhatsApp发布个人视频

如果觉得不舒服或忧虑，请咨询诊所医师。

如需了解更多信息，请访问
<https://www.facebook.com/AHCWA/>。



帮助孩子适应疫情给生活造成的变化



很多人都在寻找帮助孩子们应付新冠疫情的建议。然而，面对有人生病，而所得的信息又五花八门，经常改变，会让人焦虑不安。

那么，您可以做什么？

- 与孩子们坦诚谈论新冠疫情。
- 问问他们听说了哪些有关新冠病毒的消息。
- 找时间一起玩。
- 了解实际情况。
- 专注于孩子们能够掌控的事情。
- 让孩子们看到您很平静。
- 留意孩子们是否出现焦虑或压力迹象。
- 同时照顾好自己，保持社交联系。

要点谨记

- 大人在压力下的反应是孩子们的情绪指南针。
- 和孩子们谈论新冠病毒病时，要保持沉着冷静、积极向上、充满希望。
- 限制孩子们接触新冠疫情的媒体报道。
- 让孩子们多做实际的事，比如练习好好洗手，帮助孩子找到掌控感。
- 和孩子们一起保持身体活跃。

孩子们对新冠疫情的反应

孩子喜欢熟悉的日常生活规律，比如和平常一样起床、吃早餐、上学，和小伙伴玩耍。一旦新冠病毒病这样的突发大流行病打断常规，孩子们就可能感到焦躁或恐慌。

孩子们可能用多种方式表达感受。请留意以下现象：

- 粘人或不参加平常的活动。
- 变得羞怯、易怒或好斗。
- 退行行为，如又开始吸拇指或抱毛绒玩具。
- 不想上学

如果您对孩子出现的焦虑或压力迹象感到担忧，请咨询难民保护所或外联工作人员，或联系本手册中提供的其它服务机构。

规律生活 - 为什么对家庭有益



规律生活有助于组织起家人，带动大家一起做有意思的事。
疫情期间则有助于：

- 加强孩子们的安全保障感
- 让孩子们知道接下来会怎么样，学会合作
- 加强父母的掌控感，减轻压力。

常规生活的基本要点是：

- 周密计划的 - 让人人明确自己的角色，知道应该做什么。
- 经常性的 - 成为日常家庭生活组分。
- 可预测的 - 每天或每次都按固定的顺序做事。

TASK

如何形成家庭生活规律

想一想家人平常都做什么。这样才能建立适合您家庭需要的生活规律。
具体如下：

1. 写下自己家平常一天怎么度过

包括每个人什么时候起床，什么时候吃饭，睡前会做些什么。在家庭生活常规中要为自己的需求留出时间，例如，可以安排在孩子们做作业时去散步，或者打电话给朋友或家人。

2. 想一想您一天中的重要事务

例如，是督促孩子起床刷牙，还是在睡前读一本书？

3. 写下简单的生活规律，在其中列出日常活动和您想记住的事

下面是早晨生活规划的示例：

早上7:30 - Alex 起床穿衣。

早上7:45 - 妈妈做早餐，Alex 吃早餐。

早上8:00 - Alex 刷牙，穿校服穿鞋。

早上8:15 - Alex 看书，妈妈做出门准备。

早上8:25 - 妈妈送 Alex 上学。

记住，不必把全天时间都进行安排，也许安排一下早晨或睡前的常规就可以了。

4. 把生活常规写下来，放到大家都能看到的地方

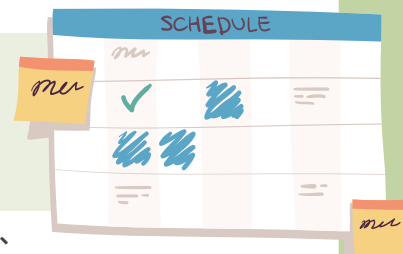
这样有助于一家人在忙碌的时候做到生活有条不紊。

生活常规顺利实行后，问问大家是否需要调整。



我们的一天计划 - 隔离期间

早上9:00之前	起床，开始最初的活动	- 醒来 - 吃早餐 - 穿衣刷牙 - 铺床
9.00 - 10.00	锻炼时间	- 做一些室内活动，如开合跳、俯卧撑、仰卧起坐、箭步蹲和立卧撑等 - 在室外踢球或抛球 - 拉伸或瑜伽
10.00 - 12.00	学习时间	- 一起学习 - 练习协调大脑不同功能的brain breaks活动，例如听歌的同时跳舞，做“拍拍手跺跺脚”，等等
12.00 - 12.30	午餐	- 让孩子帮忙做饭或摆餐桌 - 坐下来一起吃午饭
12:30-13:00	家务小帮手	让做家务变得有趣，例如在叠衣服的时候听音乐
13:00-14:00	自由时间	玩游戏、读书、听音乐或看电视
14:00-15:00	创意时间	- 做手工，如填色，画画 - 发明新游戏 - 捏橡皮泥 - 叠纸牌塔
15:00-15:30	联系亲友	- 视频通话 - 用手机制作视频 - 教孩子们写信，或者给朋友发邮件
15:30-16:30	娱乐时间	如果可以外出： - 骑自行车、踩滑板车或玩滑板 - 在后院探索大自然 - 在自家路面上画粉笔画 - 玩棋盘游戏 - 玩纸牌游戏
16:30-17:30	自由时间	做当天还没做的事情
17:30-19:00	晚餐时间	帮忙做晚饭，摆桌子，坐下来吃饭，然后洗碗
19:00 - 就寝	睡前常规	- 洗浴、刷牙、穿睡衣 - 读故事书 - 一起看电视或电影 - 玩棋盘游戏 - 聊聊今天过得如何，明天有什么计划





疫情期间照顾宝宝

新生命的出现往往意味着您在室内的时间大大增加。疫情期间，您和宝宝感到孤立、不知所措、恐慌疑虑，都是正常反应。

您能做什么？

- 有忧虑就说出来，分享即自我关怀。
- 用电话和社交媒体主动与他人联络交流。
- 花时间照顾自己。
- 宝宝睡觉您也睡，这样才有足够的精力。
- 温柔对待自己！今天不顺利不代表明天也一样。
- 多想自己今天做得好的事情，哪怕看起来是微不足道的事。

和宝宝一起学习

- 让宝宝能和您平视，清楚地看到您、听到您的声音。
- 在宝宝周围放一些玩具或播放音乐，可以愉悦氛围。
- 婴幼儿会对看到的人和听到的声音作出反应，喜欢别人和他们说话玩耍。

和宝宝沟通

- 模仿宝宝的动作，跟随宝宝的步调，这叫作“镜像”。
- 对宝宝的牙牙学语进行模仿或作出反应。
- 和宝宝说话时，多叫宝宝的名字。

- 用词语描述宝宝在做的动作，比如说“您在摸您的脚趾”。

宝宝通过玩耍学习

- 遮脸藏猫猫。
- 唱歌，哼摇篮曲。
- 堆积木，叠杯子。
- 敲锅碗、玩摇摇棒、打铃铛，玩一场亲子音乐会。
- 即使孩子很小，也可以给他们读故事书。

宝宝哭闹

- 尽快做出反应。
- 抱起来，轻轻摇，有助于安抚宝宝。
- 哼摇篮曲，播放舒缓的音乐，也可以平静宝宝的情绪。
- 保持冷静，离开一下！让宝宝躺在安全的地方，自己走开几分钟。



疫情期间给青少年家长的小贴士

十几岁的孩子一旦被隔离，可能会怀念学校、朋友和社交活动。这时候必须多给他们一些关心和支持，给他们独立成长的时间。

您能做什么？

- 花时间陪陪孩子。
- 陪着孩子用创意方式和亲友联络，例如写信息或制作手工。
- 一起做喜欢吃的美食。
- 陪孩子看喜欢的电影或电视节目。

找时间一起相处

- 找时间每个人分享一个自己喜欢的东西。
- 给女孩和男孩安排不同的家务。
- 让他们自己选做一项家务。
- 帮助孩子应对压力。青少年也会感到压力，有时候起因和您的不同。
- 鼓励他们说出自己的感受并接受他们的感受。
- 倾听孩子诉说，尝试从他们的角度看待事物。
- 一起做有趣的事情放松，例如拼图或玩纸牌。

应对逆反行为

- 尽量找出逆反行为的原因。
- 谈一谈这种行为对他人的影响。
- 帮助孩子寻找不同的行为方式或表达感受的方法。
- 一起制定合适的行为准则和行为界限。
- 若孩子表现良好，要进行表扬。

确保孩子安全上网

- 和孩子一起约定如何健康使用技术设备，作为家庭的“约法三章”。
- 教会孩子保护个人信息。
- 告诉孩子，如果在网上看到让他们不舒服的东西，可以与您谈论。



有关安全上网的小贴士，请参阅第50页。



窍门和建议

1

准备防疫包，用于预防传染、控制症状。

5

用技术设备与家人和服务机构保持联系。

2

与孩子坦诚对话，告诉他们实际情况。

6

如果需要隔离，务必保持日常生活规律。

3

与孩子交谈时要保持平静，令他们安心。

7

分担家务，分配工作。

4

必要时多给一些支持。

8

做一些有趣的规划来保护自己的安全。





找谁帮忙？

1

Beyond Blue 心理服务

<https://www.beyondblue.org.au/about-us/contact-us>



2

Raising Children Network 育儿互助组

<https://raisingchildren.net.au/teens>



3

Reach Out 援助网

<https://au.reachout.com/articles/how-to-deal-with-uncertainty-during-coronavirus>



4

Kidspot 儿童服务

<https://www.kidspot.com.au/parenting/high-school/how-to-communicate-with-your-teenager/news->



5

红十字会应急准备指南

<https://www.redcross.org.au/prepare/>



互相照顾



在新冠疫情和隔离期间照顾自己的身心健康

生活在难民保护所或外联服务的安置场所，您可能对新冠疫情有各种各样的反应，比如不知所措、疲惫不堪、担忧烦躁。只有照顾好自己的身心需求，才能妥善管理这些情绪。

情绪处于边缘状态的迹象包括：

- 易怒，对别人极不耐烦。
- 睡眠困难。
- 大多时候丧失动力、情绪低沉或精力不足。
- 不想接触家人朋友。
- 担忧比平时多，或是难以控制忧虑。
- 对曾经喜欢的东西提不起兴趣。
- 很难放松。
- 只能靠喝酒或药物来放松。



访问 Beyond Blues 心理服务的 Facebook 页面 <https://www.facebook.com/beyondblue/> 或扫描此二维码。



照顾自己的方法

温柔对待自己

孩子不需要您是一个完美无暇的家长或照管者，只要您做得足够好，让他们感到安全和得到支持，就可以了。

- 给自己设定合理的期望值，降低压力。
- 知道生活中哪些在您的掌控之内，哪些不在。例如，您无法决定政府的新冠防疫措施何时改变，但自己可以每天尽量出门活动。
- 即便孩子有时看到您沮丧、悲伤或愤怒，也没有关系。您可以说：“很久没见到奶奶了，我心里有些难受”，帮助孩子知道您为什么心里难受。



抽出些时间让自己喘口气

- 务必适当休息，做一些事情帮助减压，每天给自己找出一点放松时间。
- 锻炼身体，即使散步这样的简单活动也可以让心情变好。
- 订阅用户超过600万的 Yoga with Adriene 瑜伽频道深受大众喜爱，课程内容简单易学，从5分钟到1小时不等，适合各类人群 - <https://www.youtube.com/user/yogawithadriene>
- Nike Training Club有大量免费训练课程，同时讲解身心健康和营养知识，帮助您保持活力。
<https://www.nike.com/au/ntc-app>



呵护自身健康

- 尽量选择健康食品 -
<https://au.reachout.com/articles/how-to-make-healthy-food-choices>.
- 睡好觉。把电子设备放在卧室外面，睡觉前一小时左右做一些放松的事

保持联络

一定要留出时间维护自己的社交关系：在欢声笑语中分享您对怎样应付现状的一些想法。

保持正念

- 要注意自己对现状的思考方式。有时，您可能很讨厌现状，但它不会一直这样。
- 做一些有益身心的锻炼，如正念思维、呼吸吐纳或肌肉放松。
这不会花多长时间，但好处很多。

制作自己的音乐播放列表

- 用Spotify做一份播放列表，把自己喜爱的歌曲串烧起来，再让朋友们各自做一份“五首最爱单曲”播放列表。

欲查看更多实用应用程序和创意办法，请参阅第66-69页。



参考资料：麦考瑞大学

感恩之心儿童寻宝游戏

1 在外面找出您喜欢看的東西。

2 找出您最爱的颜色。

3 找出您知道另一个人喜欢的东西。

4 找出让您快乐的东西。

5 找出能发出美妙声音的东西。

6 找出能逗乐您的东西

7 找出红色的东西

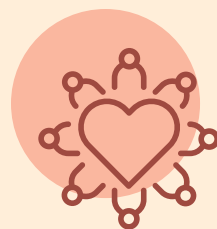
8 找出绿色的东西

9 找出一个很小的东西。

10 找出一个柔软的东西。



西澳州原住民健康理事关于关爱自我的小窍门



花时间想一想自己在新冠疫情期间的状况非常有益。

我们独特的文化让我们保持强大。我们身经百战依然屹立，这一次也不例外。想一想先辈们坚韧不拔的精神造就了今天的我们。让我们抓住那种强大的精神力量，放眼未来的旅程。要铭记在心，先辈的精神与我们同在。

关爱老人

我们必须保护好老人，确保他们不被病毒感染。做到这一点很困难，而对我们大多数人来说，就是要远离他们，并让孩子们远离他们。与此同时，要和他们通过电话或互联网保持联系，直到疫情得到控制为止。

与原住民国度保持联系

即使我们无法前往自己的国度探访，仍然有很多方式与它和大自然保持联系。了解我们独特的文化，聆听老人讲述故事，学习原住民语言、绘画、舞蹈，就能给自己强大的精神力量。

关爱自己

很多人善于照顾别人，却不善于照顾自己。做一些让自己高兴的事情，滋养自己的力量。如果您坚强快乐，身边的人也会耳濡目染，孩子们更是如此。

放松身心 - Dadirri 原住民冥想法

有益身心的除了瑜伽、冥想和正念思维，还有我们本土原创的 Dadirri 冥想——我们实践了长达数千年的深层精神内省法。有人觉得先活动一下身体，再安静下来就比较容易进入状态。

身心健康

- M一定要和家人、朋友、亲戚保持联络。如果无法见面，可以打电话问候一句“您近来好吗?”。
- 好好吃饭，锻炼身体，少吸烟，养养肺。
- 自己看看，也问问别人您看起来如何。检查一下自己是否悲伤、愤怒或过度担忧，或者日常做事是否有改变。



如果需要对人倾诉，可以拨打 13 11 14 联系 Lifeline 救助热线，或访问
<https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/for-aboriginal-and-torres-strait-islander-peoples/>



Gayaa Dhuwi

澳大利亚 Gayaa Dhuwi（自豪的精神）是新成立的一家全国性原住民和托雷斯海峡岛民领导机构，主要开展社交与情感康乐、心理健康和预防自杀等工作。



欢迎访问 www.gayaadhuwi.org.au/resources 或点击二维码了解详情。



儿童康乐

儿童的康乐与身体健康同样重要。大多数孩子可以较好地适应生活的变化起伏，但有时家长可能会注意到孩子行为异常，或者说，不同于其他同龄孩子。新冠疫情期间，儿童的行为方式可能与往常有所差异。这种变化可能是渐进的，也可能是突然发生的。



您应该注意哪些迹象？

宝宝的表现：

- 不吵不闹，非常安静。
- 不想看您。
- 无论怎么安抚也止不住哭。

学龄前儿童和幼儿的表现：

- 很少玩耍，不喜欢玩游戏。
- 不开口学说话，或是学过后又不说了。
- 哭闹时无论怎么安抚都没用。
- 经常无缘无故发脾气。
- 伤害自己或他人，例如经常咬人、打人或在游戏中攻击性强。
- 在学东西方面退步，例如学过怎样如厕又不会了。
- 对大人表现出疏离或过度依恋



小学低年级儿童的表现：

- 远离人群，不愿意参加日常活动。
- 恐惧或焦虑增加。
- 长期睡眠问题，例如做噩梦。
- 在校表现不佳。
- 无望感。
- 态度不配合，对人和宠物有攻击行为。
- 经常发脾气。



小学高年级儿童和少年的表现：

- 疏远家人朋友，不参加社交活动。
- 在校表现变差，或逃课。
- 酗酒和/或吸毒。
- 睡眠和/或饮食习惯变化。
- 忧郁、忧虑、抑郁、烦躁。
- 有自残迹象，如割伤。

您该如何帮助？

和孩子“共情”（Tune in）

- 每天单独陪陪孩子，了解他们的生活。
- 去感受孩子的喜好。



谈谈感受

- 让孩子知道您理解他们的感受，引导年幼的孩子用表达感受的词说出自己的各种感受。
- 用足够的耐心等待孩子学会控制情绪。孩子不高兴时，待在他们身边，帮助他们冷静下来。
- 让孩子们知道，每个人都有悲伤、不高兴、沮丧或愤怒的时候。只要不伤害别人，哭出来，或者发泄愤怒之类的强烈情绪，都没有问题。

表达您的爱

- 让孩子们从方方面面感受您的爱，建立孩子的安全感和归属感。
- 多一些拥抱、抚抱和温柔的爱抚。
- 一家人一起做有趣的事情，共同承担家务，一起庆祝特殊的日子。



建立信心和希望

- 观察孩子擅长什么，并且告诉他们。
- 鼓励孩子积极向上，家长自身要成为积极的榜样。
- 鼓励孩子尝试各种活动，这可以培养技能和信心。
- 引导孩子学习如何与人相处，这样有助于建立友谊。

照顾好自己

照顾自己的感受、关心自己的身心健康，才能好好照顾孩子。记得腾出时间去做自己喜欢的事。

如果担心孩子，请务必与难民保护所或外联工作人员沟通，以便给孩子安排合适的支持服务。

参考资料：Parenting SA 南澳大利亚育儿服务

醒来感到焦虑怎么办

每个人时不时都会焦虑。人在遇到困难时，大脑就会用“焦虑感”让我们做好心理准备。有时焦虑会提升人的警觉性和驱动力，让我们做得更好。但有时会让我们的不堪负重，妨碍我们去做想做或该做的事情。

据报告，疫情期间澳大利亚人焦虑的程度普遍升高。每个人对焦虑的感受不尽相同，但有一些常见的体征和症状。

生理体征可能包括：

- 心跳加速。
- 呼吸加快。
- 有紧张或疼痛感（尤其是颈部、肩部和腰背部）。
- 出汗或头晕。
- 颤抖。
- 心里“七上八下”，或恶心。



各种想法可能包括：

- 经常担忧。
- 感觉担忧失控
- 难以集中注意力。
- 杞人忧天。

其它征兆可能有：

- 无法放松。
- 疏远人群或公共场所。
- 不想接触家人朋友。
- 感到烦闷、焦躁或不安。
- 晚上难入睡，夜间常醒来。



如何控制焦虑？

有很多方法控制焦虑，让它不影响到您的日常生活。

关爱自己

自我关怀是管理焦虑的起点。吃好、睡足、保持活跃，有助于您的整体健康和幸福。

说出感受

无论是和心理咨询师、家人、朋友还是您的同族人，说说自己的感受都会有益。他们可以帮助您了解自己的处境以及如何获取更多帮助。

注意到自己的思维方式

注意到您的思想怎样影响您的焦虑是管理焦虑的一个重要环节，它可以帮助您知道您焦虑的根源和触发因素是什么。然后，您可以学一些新的应对方法。



觉察逃避心理

想逃避让自己感到焦虑的境况，这很正常。这样做可能一时有用，但时间越久，焦虑越重。

这是因为您逃避了，因此没有机会知道您担心的事很可能不会发生，或者不像您想象的那样糟糕。

学会管理焦虑，可以增加您的自信，促进您保持积极的心态。管理焦虑的技巧很多，包括积极的自我对话、放松身心和正念思维。



尝试新的呼吸法

焦虑常表现为机体反应，比如剧烈的心跳、呼吸急促、身体颤抖和心里七上八下。一旦出现这些现象，要尽量减慢呼吸，这样可以有效地缓解症状。



对此也有很多实用应用程序。请访问 <https://www.headspace.com/meditation/breathing-exercises> 或扫描二维码，下载 Headspace 心灵辅导中心软件。



控制饮酒和药物滥用

虽然借酒（药）浇愁可能让您一时感觉良好，但长此以往会让您感觉越来越糟。Headspace 心灵辅导中心提供自助信息和在线支持，帮助您控制酒精和药物滥用。

如果您认为焦虑严重影响了您的日常生活，请咨询难民保护所或外联工作人员，他们会为您提供更多信息和转介服务。



请访问Headspace心灵辅导中心网站 <https://headspace.org.au/explore-topics/for-young-people/alcohol/> 或扫描二维码。



一学就会的小妙招， 教您成为优秀家长



影响孩子一整天的关键 9 分钟：

- **醒来后的前 3 分钟：**用微笑开启新的一天。
- **放学回家或共进午餐的 3 分钟：**微笑打个招呼，用真诚的关心和鼓励，问问孩子最喜欢今天做的哪项活动。
- **最后是睡前的 3 分钟：**保持安静的作息规律，讲讲故事，轻声唱歌，告诉他们您爱他们。

家长白天要和孩子多接触，让孩子感受到安全、稳定的亲子联系。

用简单的方式就能做到，比如给孩子理一理衣领、拍拍肩膀、手拉手，坐在一起看电视，或者来一个大大的拥抱，这样最棒了。

孩子每天都需要和家长进行有意义的面对面交流。交流时间不必长。

对婴幼儿来说，眼神接触最重要。对其他年龄段的孩子，家长要放慢节奏，交流时要看着孩子的眼睛。坐在一起简单闲聊一会儿就很好。



参考资料：澳大利亚儿童基金会。Bringing Up Great Kids（养育好孩子）。

安抚用具包

有时候，孩子的强烈情绪会完全控制他们的身体。他们感到焦躁不安，难以集中精力！新冠疫情期间，他们可能会感到紧张，不知道身边会发生什么事。对此有一个简单的办法——准备一个转移注意力用具包，或者叫“安抚用具包”。

孩子喜欢的感官物品，您都可以放进安抚用具包。这些东西单独看也许觉得没什么用，但放到一个盒子里，就成了您的自制安抚法宝箱。

可以放进安抚用具包的东西

- 捏捏乐之类的玩具，比如尖叫鸡、回弹球。
- 婴儿感官球和 DIY 减压球。见下文
- 质地不同的塑料炊具。
- 橡皮泥。
- 用来按摩皮肤的润肤霜。
- 用来轻刷皮肤的软毛牙刷。
- 用来做鬼脸的小镜子。
- 扎头发的橡皮筋或宽橡胶带。
- 用手指来刮着玩的梳子。

让孩子自己挑喜欢的东西放进用具包，或者自制减压球。



自制感官气球

需要的材料：

气球；气球填充物：沙子、盐、米、橡皮泥和粘稠的东西（发胶效果不错）；一定的肺活量，以及一只漏斗。

步骤很简单。

第1步：吹气球，保持膨胀一分钟，以便撑开气球膜，然后填充。

第2步：用小漏斗把填充物装入气球。不要塞太满，留下足够的长度给气球的尾巴打结。

制作减压球

和上面的步骤一样，只是这次用面粉装气球。

一旦发现孩子焦躁不安，让他们去拿安抚玩具包里的玩具来玩，借此平静情绪。

孩子可以挤压气球或减压球，按在地上滚或在身上揉，感受玩具的柔软。

这样可以分散孩子的注意力，让他们忘记引起烦躁的问题，平静下来。

表扬孩子的简单方法

鼓励的话

1. 抓住了，您真厉害
2. 哇，拿到了，您真棒
3. 真漂亮
4. 哇，自己站上去，您真厉害
5. 打中了，好厉害
6. 太漂亮了
7. 现在您赢定了

表达支持

1. 我知道您行
2. 我真为您骄傲
3. 您已经尽力了
4. 您自己想出来了
5. 您学得很快哦
6. 真棒（竖起大拇指）

表达爱

1. 您是独一无二的好宝宝
2. 您是可爱的小傻蛋
3. 您是美丽的小天使
4. 我尊重您的意见
5. 我相信您
6. 我爱您
7. 您让我这一天都非常愉快

表扬

1. 做得不错
2. 干得好
3. 很棒
4. 您简直是超人
5. 想不到您这么厉害
6. 真聪明
7. 您的发现很有意思
8. 很有想象力哦



家庭育儿知识： 锻炼孩子的韧性

坚韧的性格能够让一个人从低谷、挫折和困境中有力“反弹”，自信地应对压力，度过难关。

孩子普遍具有坚韧的品质，其中包括应对技能、正向思维和自信心，只是他们自己不知道而已。新冠疫情期间，很多孩子发现生活中发生的诸多变化很难应付。

下面的小贴士有助于培养孩子坚韧的品格。

1. 孩子遇到困难时，问问他们想要您怎样帮助他们。
2. 让孩子消化自己的情绪：觉察自己的感受，帮助他们用恰当的词表达感受。
3. 孩子谈到担忧时，花时间用心倾听。
4. 告诉孩子，遇到挫折很正常。帮助孩子认识到人生从来不会一帆风顺。
5. 告诉孩子，负面情绪不会一直持续，这种情绪的作用在于提醒我们要换一种做事的方式。
6. 帮助孩子看到问题是能解决的。
7. 用开怀大笑释放情绪。
8. 读故事书或讨论发生的事时，让他们注意别人是怎样解决问题的。
9. 要记住，学习常常令人沮丧。要不断给孩子们和年轻人打气，鼓励他们继续尝试，相信他们可以做好。
10. 积极支持。让孩子知道有人关心他们，他们需要时也有人会提供帮助和建议。
11. 营造一个积极的家庭氛围。
12. 以身作则，心平气和地解决问题。孩子看到怎样可以把问题处理好，便会学着做。
13. 做大家都喜欢的活动，一起散步或是看大家喜欢的电影。



窍门和建议

1

与家人朋友保持联系，保持自己的文化传统。

5

每天单独陪陪孩子。

2

尽量保持积极心态，把眼光放远。

6

照顾好自己的健康，吃好睡足。

3

关爱自己。

7

留意家里谁有应付不了现状的迹象。

4

做一些大家都觉得心爽的事情。

8

如果有忧虑或感到孤独，跟别人聊聊。



找谁帮忙？

保持健康

1

Yoga with Adriene 瑜伽班

<https://www.youtube.com/user/yogawithadriene>



2

Nike Training Club 训练营

<https://www.nike.com/au/ntc-app>





找谁帮忙?

身心健康

1

Smiling Minds<https://www.smilingmind.com.au/thrive-inside>

2

Beyond Blue 心理健康服务<https://www.beyondblue.org.au/personal-best/pillar/wellbeing>

3

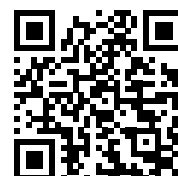
Mindspot<https://www.mindspot.org.au/>

育儿服务

1

Bringing Up Great Kids (养育好孩子)<http://www.bringingupgreatkids.org/en/>

2

Raising Children Network 育儿互助组<https://raisingchildren.net.au/>

3

Ngala Parenting line 家长热线<https://www.ngala.com.au/parenting-line/>

信息技术知识



保持联络



新冠疫情期间，与我们关心的人保持联系尤为重要。与家人、朋友和社区保持正常联系，有助于降低焦虑和抑郁，提高自尊。对不同年龄的儿童青少年也是一样。本节内容主要涉及如何让自己和孩子健康使用信息技术，非常实用。

澳大利亚各地的付费公用电话目前一律免费

目前，澳大利亚各地使用付费公用电话拨打座机和手机均免费，而且不接受硬币。跨境电话仍需付费，请务必购买了Telstra电话卡再拨打境外电话。

通过现代技术保持联络

现代技术让人们的联络、学习、工作、玩耍和娱乐变得空前便利。如果在隔离期间您或孩子需要技术方面的帮助，请告知儿童维权工作者、女性维权工作者或外联工作人员。

多种途径使用手机电脑， 随时连接任何地方



视频通话

大多数智能手机和电脑都可以拨打和接听视频电话。如果您没有用过视频通话，可以观看BBC专门制作的视频通话指南，其中说明了如何用不同品牌的手机中的不同应用程序进行通话。



请访问 https://www.bbc.com/news_technology-51968122 或扫描二维码。



数字安全提示

要确保手机或笔记本电脑的安全。
您可以请难民保护所或外联工作人员帮您检查。

数字游戏

很多联机游戏通过与其他玩家配合的方式提高孩子的学习、解决问题和社交技能。不过，有时玩游戏可能会出问题并对孩子造成负面影响。要时刻检查孩子在玩什么游戏。



欲了解安全的数字游戏，请访问：

<https://www.esafety.gov.au/parents/big-issues/gaming> 或扫描二维码。



通过应用程序、游戏机或流媒体服务玩棋盘游戏是和孩子共度时光的好方法。

以下推荐一些入门在线游戏：

- Scrabble（拼字游戏）
- Monopoly Plus（大富翁加强版）
- Simply Chess（简易国际象棋）
- Hive（蜂巢）
- UNO



在线课程

不少网站在线开办健身锻炼、亲子教育和儿童图书馆课程。加入在线学习班是与他人沟通的好途径，可以持续融入社区。

社交媒体

大家知道，沉迷社交媒体对心理健康有害，适度使用则有助于社交往来。与他人联系、分享照片或观看趣味视频，都是使用社交媒体的好方法。

什么是远程服务？

即使在隔离或封城期间，远程服务也能帮助您获取专业服务和预约了的服务。远程服务通过互联网或电话远距离进行医疗保健、心理咨询、育儿支持和其它服务。

如果您不常使用技术设备

并非每个人都习惯用智能手机、电脑等技术设备与人联络。写信、寄明信片、分享书籍和DVD，或者打电话聊天，都可以保持联系。有时，简简单单聊一聊感觉最好。

您可以从以下小贴士页面了解更多信息。

保护儿童青少年 安全上网



新冠疫情期间，儿童青少年在家时间较长。孩子与朋友和家人接触少，就会花更多时间在网上保持联系。要时刻警惕网络风险，知道孩子的网上活动非常重要。

您可以教孩子怎样控制网络风险，学会安全、负责任地愉快上网。

- 从小和孩子讨论如何使用技术设备，如何保持网上安全。要他们让您看看他们常去的网站，然后您亲自体验一下。
- 重在质量而非数量。除了关注孩子在设备上花了多少时间，也要关心他们使用技术的方式。查找有助于培养他们解决问题的能力 and 创造力的网站。
- 引导孩子思考在线行为。让他们知道哪些内容能在线上发布，发布或分享的内容会带来怎样的结果？
- 问问孩子在线时喜欢别人怎么对待自己，鼓励他们以此对待他人。
- 不要沉迷技术设备，均衡搭配其它活动，比如体育运动和游戏。避免用技术设备哄孩子。
- 家长自己要正确使用技术设备，这样孩子就会有照样行事。
- 设置家长控制，监控和支持孩子的网上活动。
- 制定安全计划：然后告诉孩子，如果遇到忧虑的事情，可以和父母或他们信任的大人说。

为低龄儿童使用技术设备提出的建议

- 不要觉得越早学会使用技术设备越好。等孩子长大一点，很快就会自己明白如何使用。



网络安全指南



电子安全委员会（eSafety Commission）编写了一本详尽的《新冠疫情期间网络安全指南》。



请访问 <https://www.esafety.gov.au/key-issues/covid-19> 或扫描二维码。



5 岁以下儿童线上安全



应对新生儿到 5 岁幼儿的线上重大安全问题的实用建议和策略。



请访问 <https://www.esafety.gov.au/parents/children-under-5/online-safety-for-under-5s-booklet> 或扫描二维码。



线上安全手册



面向家长和照护者的实用指南，有英文、繁体中文、简体中文、希腊文、意大利文和西班牙文版本。



请访问 <https://www.esafety.gov.au/parents/online-safety-book> 或扫描二维码。



更多线上安全资源，请参阅第 58-59 页的“资源”部分



低龄儿童使用技术设备的家庭协议

5 岁以下儿童线上安全：按照下方模板制定家庭协议

这份家庭协议可以帮我们记住如何保护线上安全，如何在家使用设备。编一份列表，在每一项上方写下家庭成员的名字或名字的缩写。如果某条规则适用于某人，并且他/她同意遵守，就在方框里打个钩。具体如下。

- ☐ 在使用设备或在线玩新游戏之前，我会先征求同意。
- ☐ 我只会在起居室、厨房等公用的地方使用设备。
- ☐ 我只和认识的人在线聊天、留言、发电子邮件或打视频电话。
- ☐ 使用技术设备时，我会和大家轮流用，并且使用有礼貌的言词。
- ☐ 在拍摄、分享照片或视频之前，我会先征求同意。
- ☐ 如果在网上看到或听到一些让我难受、害怕或担忧的东西，我会告诉大人。
- ☐ 我使用设备的时间一结束，就会马上停止在线玩游戏、观看视频或浏览内容。
- ☐ 我们家的设备放在

参考资料：esafety.gov.au/early-years

建议屏幕使用时间 包括电视、电脑、iPad和手机

- 婴幼儿：避免使用，除非是视频通话。
- 2-5 岁：一小时活跃的屏幕时间。
- 6-12 岁：每日两小时娱乐。
- 青少年：每日两小时娱乐。
- 成人：每日两小时娱乐。



以上建议以《澳大利亚人日常作息活动国家指南》为基础。请访问 <https://www.esafety.gov.au/key-issues/covid-19> 或扫描二维码。



减少儿童和青少年屏幕使用时间的建议

1. 留意孩子观看的内容。
2. 安排时间与孩子玩耍。
3. 吃饭时不用设备。
4. 睡前限制使用屏幕设备。
5. 学习时不开社交媒体。
6. 用些时间做大家喜欢的活动，一起放松身心。
7. 找一个孩子难以触及的位置放设备。
8. 有时无所事事也是好事，引导孩子发挥想象力。
9. 给孩子树立榜样。
10. 鼓励孩子给朋友打电话。



社交媒体、游戏和应用程序中的家长控制功能



现在，许多社交媒体网站、游戏和应用程序都有家长控制功能，可以限制站点访问，设置使用时间。《电子安全指南》就安全功能向家长和照护者提出建议，包括如何使用功能设置来保护个人信息、举报在线霸凌。

以下是儿童和青少年常用的一些热门应用程序。

Roblox

Roblox是一个游戏制作平台，用户可以一起设计游戏、玩游戏和聊天。家长可以使用内置家长控制功能管理未成年人使用游戏平台的方式。这些功能包括“受限”模式，可以禁止访问儿童不宜的聊天群和游戏。有关Roblox安全设置的更多信息，请参阅《电子安全指南》或Roblox账户限制。

TikTok

TikTok是一款创建、分享短视频的社交媒体应用。TikTok有家庭配对（Family Pairing）功能，可以把家长的Tik Tok账户与未成年子女的账户连接。家庭配对功能让家长设置控制项目，例如孩子使用TikTok的时长、可以看到的内容及其隐私设置。有关TikTok安全设置的更多信息，请参阅《电子安全指南》或TikTok家长控制功能。

YouTube 儿童版

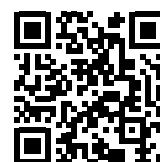
YouTube 儿童版是经过内容过滤的 YouTube 版本。母亲/照护者可以给每个孩子单独创建个人资料。YouTube 儿童版同时采用自动过滤器、人工审核加家长反馈，限制儿童在平台上可以看到的内容。母亲/照护者还可以进行手动操作，决定让孩子们观看特定视频或屏蔽特定视频，并设置屏幕时限。

Facebook Messenger 儿童版

Messenger 儿童版是 Facebook 推出的免费视频通话和即时收发短信应用程序。母亲/照护者可以通过家长控制面板（Parent Dashboard）监控孩子的活动，控制子女的联系名单。家长可以代孩子注册，孩子不需要有 Facebook 账户。Messenger 儿童版不显示广告，也没有应用内购买项目。



如需了解更多信息，请参阅《电子安全指南》。
请访问 <https://www.esafety.gov.au/>
或扫描二维码。



关于设备与账户的家长控制入门

Wi-Fi 网络

互联网服务商（ISP）提供的一些Wi-Fi路由器和账户附带控制软件，可在整个家庭网络设置家长控制。但是，并非所有定制软件都有那么多的控制和监控功能。如果您想详细了解使用Wi-Fi网络控制网络内容，请联系您的ISP提供商。

Apple 设备

Apple 设备可以设置家庭共享账户。通过该功能，家长可以共享购买的应用程序并管理孩子的设备。您可以在 Apple 家庭设置功能中详细了解如何设置。Apple 的 YouTube 官方视频号 Apple Support 有设置家长控制的分步说明。请按以下步骤操作：

1. 在“设置”中，选择您的 Apple ID 和账户信息。
2. 进入“家庭共享”，然后轻触“+ 添加成员”，给孩子添加一个新账户。
3. 进入“屏幕时间”设置，设置对应用程序的限制、阻止的网站和限制购买的内容——您每次更改此设置，孩子的设备都会同步更新。
4. 在孩子的设备上激活账号：- esafety.gov.au

安卓设备的Google

Family Link 家庭互联功能让家长可以用一个应用程序管理孩子的设备。了解更多信息，请前往 family.google.com。请按以下步骤操作：

1. 用您的 Google 账户给孩子创建一个账户。
2. 将 Family Link 应用下载到您的手机或平板电脑。
3. 验证孩子的账户。
4. 选择“数字康乐和家长控制”，用设置功能设置应用程序限制、关机时间，以及查看孩子的在线活动。您每次更改这项设置，孩子的设备都会同步更新。



窍门和建议

1

花时间和孩子一起上网，浏览网站、玩线上游戏、探索应用程序和社交媒体。

4

限制屏幕时长，在室内外多做体育运动。

2

利用疫情隔离的时间拉近亲子关系。尽量每天单独陪伴每个孩子一次（20分钟）。让孩子自己选择想做的事情。

5

在设备上通过隐私设置和家长控制保护孩子。

3

通过社交媒体、电话或线上发布联络家人朋友，交流彼此近况。

6

监督子女上线时间，包括手机、电脑和平板电脑。





找谁帮忙？

电子安全指南 - 新冠疫情期间保护儿童线上安全

1

本指南为家长提出儿童和青少年在线安全的窍门和建议，涉及管理在线时间、使用家长控制和设置功能、应对网络霸凌、处理不当内容和陌生人前来联系等主要线上安全问题。

https://www.esafety.gov.au/sites/default/files/2020-04/aus-global-parent-online-safety-advice_1.pdf



电子安全指南（英语以外语种）

2

<https://www.esafety.gov.au/diverse-groups/cultural-linguistic/translations>



管理屏幕时长的视频

3

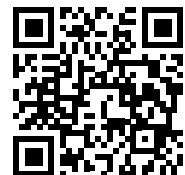
电子安全家长须知 - 在线时间过长 - Sharon 播客 - 音频讲解
<https://www.youtube.com/watch?v=tDzcNtLSnUk>



分步指南：如何与家人视频通话

4

<https://www.bbc.com/news/technology-51968122>



应用程序 - 电子安全专员

5

社交媒体、音乐播放器、银行软件和游戏——丰富的应用程序不计其数，供您选择。不少应用免费，部分则要收费，具体取决于您想使用的功能。下载之前看看应用商店的评价，务必从信誉良好的网站下载。

<https://www.esafety.gov.au/women/connecting-safely/apps>





找谁帮忙？

Beacon

- 6 Telethon Institute设计的网络安全教育应用，方便父母和照护者随时获取最新的可靠信息，协助保护孩子的线上安全。
<https://beacon.telethonkids.org.au/>



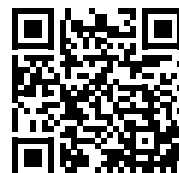
- 7 家长与屏幕设备使用时长：给子女树立榜样
<https://raisingchildren.net.au/grown-ups/family-life/media-technology/parent-technology-use>



- 8 在网上发布孩子的照片和在博客上发布孩子的情况
<https://raisingchildren.net.au/grown-ups/family-life/media-technology/posting-photos-of-children>



- 9 最佳应用程序：推荐家庭选用
<https://www.common sense media.org/app-lists>



- 10 Wesnet 女性专用技术设备与安全工具包
帮助有家暴经历的女性学会在使用技术设备时如何保护安全和隐私。
<https://techsafety.org.au/resources/resources-women>



学习和教育



由于隔离和新冠疫情限制，只能在家学习

我们知道，儿童和青少年一般都喜欢学校和托儿所里有规律的生活和互动。那么，万一孩子感染了新冠必须隔离，您能做什么？这取决于孩子的年龄和学校的情况。向孩子的老师了解怎样帮助孩子在家学习。

居家学习环境

如果孩子必须在家学习，您可以和孩子做的第一件事就是规划并腾出一个专门用来学习的地方。

本部分末尾附带教育资源链接，以便您帮助孩子在家学习。

制定日常学习规律

给孩子规定好该做什么、什么时候做、按什么顺序做。一旦知道具体的安排，孩子反而会更平静、更配合，更有安全感。

试着按照孩子注意力持续时间和精力情况规划恰当的学习时间。例如，在早上精力充沛时学数学或写作文。

督促孩子遵守作息时间表

尽量让孩子参与规划他们的作息时间表，这样他们很可能会遵照执行。等孩子写下或画好了作息表，您可以摆出来让大家都能看到。

想一想如何帮助孩子遵守作息时间表，养成独立学习的习惯。

请参阅第 2 节的规划作息表的提示。

给年龄较大的孩子安排专门的学习区

在有条件的情况下，一个适宜学习的专门区域需要有：

- 充足的光线。
- 一张桌子或书桌，以便写字或使用电脑。
- 有放书本、铅笔、钢笔、手工材料的地方。
- 询问难民保护所是否可以借用技术设备。



住在难民保护所条件有限，请咨询工作人员，看看可以怎么安排。

如果孩子处在早期教育阶段或上托儿所的年龄，可能更喜欢在您身边。

如果孩子年龄较大，可能需要更多时间做功课。请咨询难民保护所的工作人员，看看能否安排他们去一个较安静的地方学习。



疫情期间通过玩耍来帮助孩子



安排固定时间陪孩子玩耍非常重要。不必太久，一个孩子每周2到3次、每次5分钟，这对孩子的身心健康十分有益。

玩耍也有利于您的心理健康。这是您和孩子共同专注一件事，增进亲子关系的好机会。一起玩耍除了拉近亲子关系，也有助于孩子在今后的人生中形成坚韧、阳光的性格。

寓教于乐

趣味教学对孩子的学习效果最好。找一找有什么办法让学习变得好玩，孩子就爱参与。

请记住，您是家长，不是代课老师。您要做的是通过营造一个舒适的学习氛围来帮助孩。您不需要什么都懂。尝试跟随孩子的节奏走，多给自己一些耐心。

注意孩子的感受

对于在家学习，孩子的感情可能是喜忧参半。

您的孩子可能喜欢按照自己的节奏学习，但会想念同学、老师和学校丰富的活动。一天乃至一周中，孩子在家学习的感受、精力、动力可能会起伏不定。

以下的小贴士可以帮助您注意孩子的感受：

- 找合适的时间，常与孩子交谈。一起散步、相互依偎或是阅读睡前故事的时候都可以。
- 用“今天感觉如何？有没有什么让您高兴或者不高兴的事？”这类问题问孩子。
- 专注倾听，尽量不插话。



- 孩子说话时，注意他们的面部表情和肢体语言，可以帮助您了解话语背后的含义。
- 如果孩子白天烦躁不安或不高兴，想一想他们的行为在向您表达什么。例如，他们可能想休息、想出去外面、想吃东西，
- 如果孩子情绪反应强烈，等他们平静下来，再耐心平静地开导。

让孩子知道，如果他们觉得困难重重也没关系，鼓励他们善待自己。告诉他们，做家庭作业的时间长一点也没问题。在家学习确实需要多花一些时间。



Face COVID-19（直面新冠）视频 <https://www.youtube.com/watch?v=BmvNCdpHUyM> 介绍了很多很好的家庭建议。



保障托儿所和学校的儿童健康

托儿所和学校都会教孩子健康和卫生习惯，包括勤洗手、注意个人卫生。如果有任何新规定或手续，托儿所和学校都会通知家长。最好告诉孩子这些情况，他们才知道需要做什么。

一旦新冠疫情爆发，西澳州教育部将采取为可能需要隔离的家庭提供支持等措施，包括提供纸质教学资料、需要时提供在线学习资源。

如果您的孩子病了，要将他们留在家中并通知学校。托儿所和学校可能会问孩子是否发烧。您提供的情况有助于校方明白孩子留在家的原因。



如果需要儿童教育方面的建议或帮助，请联系**西澳州教育部新冠帮助热线**。

电话：1800 882 345（上午8:00至下午4:00）

如果对孩子上托儿有任何担忧，请和托儿所员工讨论。

寻求帮助 - 如果孩子因焦虑或压力而陷于困境，请告知儿童维权工作者、女性维权工作者或心理辅导员获取帮助。

培养孩子的创造力

毕加索说过：

“每个孩子都是艺术家，问题在于如何让他们长大了还保持艺术家的能力”。

您可以借助以下方式培养孩子的创造力：

- 专注孩子的兴趣所在，让他们随着自己的嗜好自由发挥
- 鼓励孩子探索
- 鼓励孩子尝试
- 给孩子一些挑战
- 提开放式问题，例如“您觉得该怎么解决这个问题？”
- 练习创造
- 帮助孩子吸取经验教训
- 允许孩子去承受风险
- 支持并表扬孩子
- 安排时间自由玩耍。
- 鼓励孩子坚持参加活动。



借助技术设备培养孩子的创造力

请参阅 Story Weaver（故事汇）创建书单，必要时可以使用翻译功能。
尽兴玩吧！



访问 Story Weaver 网站
<https://storyweaver.org.in/> 或扫描二维码。





窍门和建议

1

与学校或托儿所保持联系，他们会定期向您通报最新情况。

6

如果您有疑虑，请联系学校或托儿所。

2

用孩子能听懂的方式告诉他们如何减少感染风险，让他们知道在学校或托儿所该怎么做。例如，练习碰肘问候礼！

7

如果孩子身体不适，要把他们留在家中。告知学校或托儿所把他们留在家的原因。

3

如果在家学习，尽可能保持日常生活规律。有规律的生活让孩子感到安全，因为他们知道接下来会怎么样。

8

请记住，您是家长而不是代课老师，您的作用是支持孩子学习。

4

鼓励孩子在安全的情况下与家人、同学保持联系。

9

如果需要更多支持，请和儿童维权工作者、女性维权工作者或外联工作人员商谈。

5

如果家长必须隔离，就要通过网络随时与孩子联系。



找谁帮忙？

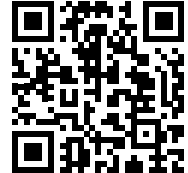
支持家庭学习和身心健康的资源和信息

教育部

1

面向中小学的最新公共卫生建议。

<https://www.education.wa.edu.au/covid-19>



2

西澳洲教育局网站有各年级的各科目教学资源，为儿童和青少年创造在家学习的最佳条件。

<https://www.education.wa.edu.au/learning-at-home/learning-resources-by-year-level>



3

如果您说英语以外的其它语言，请点击此处获取翻译资料。

<https://www.education.wa.edu.au/learning-at-home/student-health-and-wellbeing/translations>



家长新冠防疫热线

4

如果孩子就学受疫情影响，请联系孩子的学校获取建议或支持。

<https://www.education.wa.edu.au/parent-helpline>



教学资源

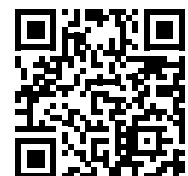
如果孩子需要远程学习，可以通过以下链接获取课程表、工艺、游戏等教育实践活动内容，支持孩子的学习。

ABC Kids

1

有各种游戏、活动、播客、视频和教育节目。

<https://www.abc.net.au/abckids/>





找谁帮忙?

学习资源 - 续

2

ABC Education

ABC Education 面向中小学师生免费提供数千种与课程相关的资源。

<https://education.abc.net.au/home#!/home>



3

Crackerjack Education

Crackerjack Education 专注于原住民教学资源。

<https://www.crackerjackeducation.com.au/>



4

芝麻街

芝麻街 (Sesame Street) 集合大量儿童教学游戏、视频和艺术活动。

<https://www.sesamestreet.org/>



5

E-learning

E-learning 儿童教育网是一个国际组织，提供英语、西班牙语、法语和葡萄牙语课程。

<https://www.e-learningforkids.org/>



6

可汗学院

可汗学院有丰富多样的课程和资源。

<https://www.khanacademy.org/>



7

TED Ed

提供数百场教学讲堂，专注于孩子感兴趣的内容。

https://www.youtube.com/channel/UCsooa4yRKGN_zEE8iknqhZA





找谁帮忙?

学习资源 - 续

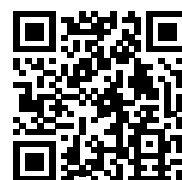
数学

- 8 ABC mathseeds节目为 为3-9 岁的儿童讲解数学基本知识和解决问题的技巧。
<https://mathseeds.com.au/>



自然

- 9 自由自在的户外游戏非常适合儿童和成人! Nature Play 用大量优质资源教您如何带家人迈出家门, 拥抱大自然。
<https://www.natureplaywa.org.au/>



历史/地理

- 10 BBC儿童学历史节目。
<https://www.bbc.co.uk/history/forkids/index.shtml>



国家地理儿童版

- 11 <https://www.natgeokids.com/au/>



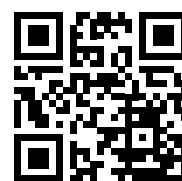
学语言

- 12 Duolingo是免费学习语言的在线平台。
<https://www.duolingo.com/>



学编程

- 13 Code.org 让儿童和青少年能免费学编程。
<https://code.org/>





找谁帮忙?

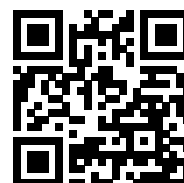
学习资源 - 续

14

讲故事

麻省理工学院的 Scratch 项目，让孩子们自己编程制作互动故事、游戏和动画片，并与网络社区的人们在线分享自己的作品。

<https://scratch.mit.edu/>



15

音乐 - ABC Listen 儿童版

ABC 有许多为幼儿、小学到高中年龄的儿童和青少年制作的音乐节目。

<https://www.abc.net.au/kidslisten/>

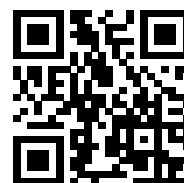


16

科学

Dr Karl为成人和青少年提供精彩的科学视频、文章和播客。

<https://drkarl.com/>



17

科学

Fizzics Education提供数十种免费资源，包括各种科学实验、益智问答和课程计划视频。

<https://www.fizzicseducation.com.au/free-resources/>



18

科学

Cincinnati Zoo & Botanical Garden，现场直播“家庭荒野探险记”。

<https://cincinnatizoo.org/home-safari-resources/>



Starick
Family and Domestic Services 家庭服务

邮政地址 PO Box 174
Cloverdale WA 6985

电话：08 9458 5300

电子邮件：info@starick.org.au

网站：starick.org.au

澳大利亚商务号 (ABN) : 56 721 993 085

本手册有阿拉伯文、波斯文和简体中文版本，可在以下网址下载：

[https://www.starick.org.au/
covid-19-resource-booklet/](https://www.starick.org.au/covid-19-resource-booklet/)

本手册内容仅为一般信息，
不可视为专业建议。读者应就自
己所遇到的问题或忧虑寻求专业意见。

手册中带有网站链接。
对于任何链接网站的内容或
对所进行的网站链接，
Starick 概不负责。