

线上研讨会 2 转录文本

大家好，我是全国家庭教师协会的主席，莱斯利·博格斯（Leslie Boggs）。非常感谢各位今晚参加我们的研讨会。我们将深入探讨家庭教师协会可以采取的切实措施，从而改善学校社区的心理健康状况。

我很高兴今天能和各位交流，因为我们将通过加强心理健康支持，迈出支持儿童福祉的重要一步。

我希望你们可以尽量参加我们与全国学校心理辅导员协会共同举办的线上研讨会。我们将在会上探讨专为儿童和青少年设计的心理健康系统是如何运作的，以及对于各位所属的学校社区而言最为有效的心理健康管理方法。我们已经了解到，积极主动并有意识地开展心理健康行动非常重要，而且家庭教师协会在这一方面可以发挥独特的作用。

众所周知，全国家庭教师协会长久以来一直致力于为所有少年儿童发声，努力履行自己的使命，并确保每个孩子的潜力都能得到充分的发挥。正面解决心理健康问题与家庭教师协会用于改善儿童福祉的整体性方法是完全一致的。请记住，我们的使命始终是让家庭和社区参与其中并增强其相应的能力，为所有的少年儿童发声，从而充分发挥每个孩子的潜力。

如果各位参加了上周的线上研讨会，则应该已经知道：全国家庭教师协会认为我们有必要在问题出现之前采取积极的措施来支持所有少年儿童的心理健康，而这也是我们所选取的方式。心理健康必须被视为日常生活中的优先事项，而且是一个不容忽视的重要事项。为了对少年儿童的心理健康产生长期的积极影响，全国家庭教师协会采用了整体性的儿童应对方式，将每位儿童和青少年的心理健康、身体健康和安全结合到了一起，同时鼓励家庭和社区积极参与其中。这确实可以让我们将心理健康对话正常化，并为家庭创造维护心理健康的机会，就像他们维护身体健康一样。我们鼓励各位从家庭教师协会领导者的角度出发，以同样重视的态度看待心理健康。我们还必须从多元化（diversity）、公平（equity）和包容（inclusion），即DEI的视角来看待心理健康。例如，我们知道系统性的种族主义问题会直接影响社区儿童的心理健康。我们知道性少数群体（LGBTQ）社群也经历过大规模的心理健康问题。在此，我们要感谢各位受邀前来的专家，他们今天将在这里更详细地探讨性少数群体的问题。当各位所在的家庭教师协会讨论可以采取哪些措施来改善心理健康支持状况时，我建议各位把多元化、公平和包容放在首位。

在我们的演讲者发言之前，我想感谢我们的赞助商GoGuardian，它帮助全国家庭教师协会推动了这项重要的心理健康工作。GoGuardian为了儿童心理健康和家庭教师协会投入了很多。在它的帮助下，我们才能成功组织今天这样的培训，而我们对此大为感激。

今晚，我们非常感谢特雷弗项目（Trevor Project）宣传和政府事务（Advocacy and Government Affairs）部的副总裁萨姆·布林顿（Sam Brinton）和的宣传助理基根·米勒（Keygan Miller）前来参加我们的研讨会。通过与特雷弗项目的合作，我们已经从这些人身上学到了很多东西，而今天我将很荣幸地向各位提供在这里向他们学习的机会。作为家庭教师协会的领导者，我们将真正深入研究我们可以采取哪些措施来改善学校社区的心理健康状况。现在，我想把现场交给萨姆和基根。谢谢！

非常感谢你，莱斯利。你的介绍真是热情洋溢。我可以真心实意地说，基根和我对于我们与全国家庭教师协会建立的关系都很满意，而且我们都迫不及待地想看到两个组织为拯救我们所疼爱和珍惜的年轻生命，并支持青少年的心理健康而采取的各类伟大行动。正如之前所说的，我名叫萨姆·布林顿。我将使用中性的性别代词。正如莱斯利所提到的，我是特雷弗项目宣传和政府事务部

的副总裁。我将马上把话筒交给我的同事基根，先让他（她）来简单地介绍一下自己。我是基根·米勒。我也会使用使用中性的性别代词，我是特雷弗项目的宣传助理。

非常感谢，基根。很棒。各位可能会想知道特雷弗项目是什么。这个问题问得很好。让我们来回答一下吧，好吗？特雷弗项目是全世界上最大的自杀预防和危机干预项目，它专门针对年轻的性少数群体成员。我们成立于20多年前，并肩负着阻止性少数青少年群体自杀的清晰使命。但我们所做的不仅仅是开设自杀预防救生热线，还有许多需要与家庭教师协会进行互动且涉及心理健康的工作。基根，我们可以切换到下一张幻灯片了。

很棒。首先，我将非常简略地介绍一下我们的日常活动，以及这些活动和与某些工作之间的联系。20年来，我们一直运营着一条救生热线。这条热线的号码简单好记，而且保密性很强，用户可以随时拨打。我们希望，如果你的生活中出现了性少数群体的年轻成员，或者你根本不知道你的生活中是否存在这类人，则你可以和他们分享这条救生热线，为年轻人提供与受训心理咨询师联系的机会。这些心理咨询师可以为他们采取危机干预措施并提供心理健康支持。然而，在新冠肺炎疫情时期，私下交谈可能并不容易。因此，我们还可以提供另一种服务——

短信和线上聊天，从而为性少数群体的年轻人提供更多的隐私保障和支持。以我个人为例，因面临危机而倾诉和哭泣时，我们可能会感到不太自在。所以发短信和线上聊天可以减少一点不自在的感觉。然而，我们所做的不仅仅是提供危机服务。你需要明确一点，那就是研究和数据非常重要。基根和我所进行的宣传活动是为了确保性少数群体乃至所有群体的青少年都能获得最好的机会，并过上健康且富有成效的生活。当然，我们还有一个目的，那就是教育，比如我们现在将要做的这样，为了拯救年轻的生命，我们作为教育者、作为父母和其他人可以做的事情。下一张幻灯片。

不过，我们为什么会在这里呢？我们介绍了一下自己的身份。但是我们为什么要做目前正在进行的工作呢？显然，我希望你们当中的许多人了解一点：自杀是导致青少年死亡的第二大原因。事实上，疾控中心的数据显示，仅在6月这段时间内，就有四分之一的年轻人认真考虑过自杀。新冠肺炎疫情给我们带来了一个只会持续恶化的重大挑战。而对于性少数青少年群体来说，情况也没有任何好转。甚至变得更糟糕了。事实上，性少数青少年群体试图自杀的可能性比其他同龄人高三倍。因此，这引起了一个非常糟糕的问题，我们让性少数青少年群体的处境变得更加糟糕，而这就是我们现在要采取行动的原因。

但我们有必要记住一点，即使在性少数青少年群体所在的社区当中，情况也会变得更加艰难。例如，跨性别青少年和成人；有50%的跨性别者曾尝试自杀。需要再次强调的是，在这些尝试自杀的人当中，有大多数人的年龄还不到25岁。我们不打算过多探讨性少数群体的详细情况。但我想让各位了解背后的原因，一个促使我们在各位面前进行这场谈话的原因，这同时也是一个可操作的空间。我们今天要讨论的是措施。好吧，采取一项措施就可以了。那就是提供支持。这是因为，只要提供支持，我们就可以让性少数青少年群体的自杀率降低40%以上。仅仅认识一个可提供支持的人就可以大幅减少这类青少年自杀的念头，这也是我们坚持要向各位传递这些信息的原因。下一张幻灯片。

我们已经讨论了很多关于我们的职责，以及我们来到这里的原因为何的话题。不过，今天的讨论将集中在一个具体的问题上，也就是通过我们所说的危机服务研究和教育机会，为性少数青少年群体服务。这样可以确保我们更深入地了解现有的资源，特别是适用于性少数群体的资源。但更重要的是，我们应该支持学校采取的全面自杀预防政策，了解这些自杀预防政策与心理健康的关系，并确保我们考虑到了校内每位学生的心理健康状况。下一张幻灯片。

现在我们要暂停一下。确保我们建立了共同的理解，好吗？这是世界卫生组织所下的定义。在你认为合适的情况下，你可以随意进行编辑。然而，为什么我们要探讨心理健康问题呢？我知道莱斯利曾经非常准确地描述过这个问题。我们需要保持积极主动。我们需要以整体性的方式考虑这些年轻人的心理健康问题。正如我们今天所定义的，心理健康是一种健康的状态，在这种状态下，个人能够认识到自己的能力，能够应对正常的生活压力，能够高效地工作，并能够为自己的社区做出贡献。我们有必要注意一点：这里提到了好几个不同的领域。这个定义提到了能力，还有应对正常的压力（我们要明确一点，现在没有人正在承受正常的压力，现在大家都在面临非常复杂的压力），然后是高效地超越自我，并为他们所在的社区做出贡献。当我们考虑定义问题时很有必要把这一点纳入考量。下一张幻灯片。

现在，我们应该谈谈，当这些心理健康空间被学校环境包围时，它们会存在哪些表现，而这显然与家庭教师协会之间有着最紧密的联系。各位知道吗？目前在美国，每五个学生当中就有一个人经历过精神障碍，而且每年都是如此。这对我们来说是一项重大的挑战。精神障碍是一种心理不够健康，需要支持系统的状态。如果这些支持系统不存在，那精神障碍显然就会恶化。正如我们已经提到的，导致年轻人死亡的第二大原因是自杀。这些精神障碍，还有缺乏心理健康支持系统的问题（即使与精神障碍无关，只是缺乏支持），都会导致抑郁、排斥等多种问题，最终可能会引起自杀或尝试自杀行为。当然，这不是什么好事——

我从一开始就没有说过什么好消息。但相信我吧，我保证我们最终会听到好消息的——

不过，好消息不会马上传来，因为随着各年龄层次群体的自杀率逐渐上升，情况会变得越来越糟。与家庭教师协会和特雷弗项目的理念关联性最强的一个问题是：在过去十年里，10岁至14岁儿童的自杀率翻了一番。所以，我们要了解心理健康问题。我们要了解学龄儿童所面临的挑战，还有他们在学校里的经历。对此，我们应该做些什么呢？下一张幻灯片。

现在我要让我的同事基根来继续讨论这个话题。他（她）以前当过教师，曾经每天都在处理这些事情，因此可以和我们分享一下他（她）的经验。基根，当我们审视那些可以解决心理健康问题的学校政策时，我们会思考什么？

好的，萨姆。我们今天将围绕预防自杀的校园政策展开讨论，因为这就是我们在特雷弗项目中所做的工作。然而，我想强调的一点是，我们要讨论的是适用于各个领域的心理健康政策。所以，我们要探讨心理健康和福祉政策、学生咨询政策、自杀预防政策等各类政策。所有的心理健康政策。我们将在最后展开详细的内容，并介绍应用这些政策的方法。我们将在讨论预防自杀的校园政策时重点阐述这些内容。

所有的州和学区对心理健康都有不同的要求，对自杀预防干预措施、事后介入措施、教师培训和学生课程的要求更是五花八门。同样地，每个不同的州都采取了不同的政策。例如，在内华达州，政府要求所有的学校都必须进行全体员工培训。他们要求学校把心理健康纳入学校健康课程。他们要求学校制定自杀预防政策，并且每年都必须向州政府汇报执行情况。

但在其他州，政府制定了不同的指导方针。就是这样。没有命令。没有要求。他们可以完成其中的部分工作，也可以完全不做。他们的教师可能接受过培训，也可能没有。他们的家长可能会收到预防自杀的信息。也可能不会收到。谁知道呢？我们在做这项工作时发现，如果政府没有立法要求学校采取自杀预防措施，则有大约三分之一的学校不会执行任何政策。所以，你知道这些学校在预防自杀方面做了哪些工作吗？谁知道呢。政策和执行不一样（我今晚可能要讲四五遍这句话），但政府确实没有为那些学校提供一个围绕自杀预防和心理健康开展工作的良好框架。请切换到下一张幻灯片。

当我们在研究学校政策时，我想阐述一点——

希望各位参加了上一场研讨会，因为我将引用之前那场谈话中关于分层系统的一些内容。我们今晚要讨论的学校政策范例可以在我们的官方网站和美国自杀预防基金会（American Foundation for Suicide

Prevention）的网站上找到。确切地说，如果你输入学校政策范例，第一个弹出来的链接就是特雷弗的官网。这就是这四大组织的合作项目。他们确实走到了一起，并且讨论了一个话题：如何全面地审视学校自杀预防措施？因此，它涵盖了四个主要领域：第一个领域是预防（如果你参加了上一场研讨会，那你就知道这属于第一个层次的支持）。这可以提供普遍的全面支持；确保所有学生对心理健康和福祉都有一个总体性的认识，确保教师掌握了识别警告信号的方法，确保学生有自杀的想法，或者他们的朋友有自杀想法时可以向他人倾诉，要做好各方面的准备。下一个部分是干预。如果参加了上周的线上研讨会，那你应该知道，干预可以根据其强度划入第二或第三层次的支持。第二层支持适用于那些刚刚开始表现出自己正面临某种程度的心理健康危机的人群。你知道，那些遭遇心理健康危机的人也许在他们的生活中经历了一些事情，而这些事情将成为一种压力来源。当我们考虑多重压力来源时，特别是有人经历家人去世，或者突然在学业或任何其他类型的事情上遇到困难时，我们会考虑第二层支持。接下来，我们看看第三层。这些人面临的风险稍微更严重一点。也许他们会直接表示自己在考虑自杀。也许是有英语老师发现了一张纸条，或者是学生在作文中提到了自杀，可能有很多种情况。你将获得对那名学生进行干预的空间，让他们迅速获得自己需要的支持。

然后是事后介入。在通常情况下，当我们提起事后介入措施时，我们讨论的是学校里出现自杀死亡事件后，为了减轻后续影响而采取的行动。然而，我也认为事后介入也适用尝试自杀失败后重返校园的学生。这看起来会是什么样的情况呢？我们要如何支持学生和他们的同龄人，确保他们成功地重返校园，同时避免他们再次陷入危机？

当然，接下来我们要解决高风险青少年群体的需求。同样地，我们在特雷弗关注的主要是性少数青少年群体，但这并不是唯一的高风险群体。你还需要考虑那些有其他心理健康障碍的人，还有那些最近受过创伤的人。在不同的地区，你可能还要考虑其他群体。我的意思是说，如果我在南加州工作，那我就要考虑拉丁裔群体了。如果我在北达科他州工作，那我就会考虑土著群体。顺便说一下，我说这些话并不代表我认为本地人，或者性少数青少年群体，或者其他任何人更可能出现心理健康问题或自杀倾向。我想强调的是，我们当前的社会状况会造成多种压力来源。莱斯利刚开始提到过，我们所面对的种族主义结构和体系会在某些社区引起心理健康问题。所以，再次强调一下，我们并没有把它看做与生俱来的问题，而是多种压力因素造成的结果。请切换到下一张幻灯片。

所以，当我叙述这些的时候，我的目的是让你们思考：重要的不仅仅是预防自杀，还有心理健康。我们要确保自己拥有这种全面的空间来支持并激励我们的学生。因此，对于我们正在考虑的任何政策，我们都希望确保自己参考了关于这类政策信息的指导方针。你的基础政策库。这项政策的执行人。何时对政策进行审查并更新，以便满足最佳实践的要求？如何向员工传达这些信息？我在这里指的是全体的员工，因为这不仅涉及老师，还涉及这座大楼里的所有员工。很多时候，学生会自然而然地依赖其他教职工，这些教职工可能是主要任课教师、食堂工人、公共汽车司机、教练、准专业人士。无论是谁，我们都希望确保他们了解支持学生心理健康的最佳方式。

我们需要考虑适用于认证和非认证员工的职业发展方针。我们需要制定学生课程指导方针，而将心理健康纳入更广泛的健康课程一直都是最合理的思路。要确保我们以认真的态度和学生们讨论自杀的话题。很多人认为，我们会因为讨论自杀而把这个想法灌输给学生，并使情况变得更糟糕，但事实绝对不是这样的。我们知道，讨论这个话题其实可以为学生打开对话的窗口，让他们获得自己所需要的支持。

接下来，我们需要制定计划，把预防自杀的一般信息传播到更广大的社区。那就是家长，也就是各位发挥重要作用的时刻。这意味着我们需要确保家长也了解这些警告信号，还有其他社区成员，包括那些教练，那些在校外和我们的学生一起工作的人，也掌握这些信息。请切换到下一张幻灯片。

然后，我们就会进入干预阶段。对于一个陷入危机的学生：我们应该怎么做？我们需要确保自己可以公正地评价那名学生，确保我们遵循了准确的评估程序，确保我们可以提供学生们所需要的帮助，无论我们所遇到的问题是特定的心理健康问题，还是自杀倾向。不管是什么原因，我们都需要完成这些工作。然后向那个学生介绍合适的机构或工作人员。我希望各位认识到这样一个事实，即基于学校的干预和基于社区的干预是有区别的。有些学校拥有比其他学校更多的资源，而我们也了解这一点。所以我们在制定政策的时候，在宣传这种改变的时候，我们需要非常清楚地意识到学校里发生了什么事情。你知道，学校有一名校内辅导员或校园心理咨询师是一件很不错的的事情。那么，我们要如何有效地利用这些员工的时间，并高效地处理学生们的问题呢？如果我们没有聘请这些员工，那我们能提供什么样的社区支持呢？我们能向学生们介绍特定的社区顾问或治疗师吗？我们与该地区其他心理健康服务机构的关系如何？

是否开展了防止校内自杀行为的合作？另外，当我遇到了一位正在试图自杀的学生时，我应该怎么做？如果学生确实有强烈的自杀倾向，那么我该如何对待那名学生，我该如何确保学生当时的安全？然后获取他们所需要的支持。

接下来是通知家长并让其参与行动的程序，这是个非常重要的环节。当然，家庭教师协会格外重要。对教师来说，这是最难开口的对话之一。我知道，因为我自己就有过这样的经历。但是打电话给学生家里并告诉家长：我担心你的孩子，因此我们在学校里采取了一些措施，但还要请你提供一些学生们可能需要、且可能有所帮助的其他支持。然而，我们想强调的最重要的一件事情是，我们必须注意到那些可能对学生心理健康状况产生负面影响的情况。例如，一个学生陷入心理健康危机可能是因为其性少数群体的身份带来了很大的压力，他们的父母不知道这件事，许多朋友也不知道这件事，而他们刚刚向你坦白自己正处于这种危机之中。直接告诉学生们的父母，他们的孩子正处于危机之中，因为他们是同性恋——

这也许不是最好的选择。这是因为，如果家长出于某种原因不支持其子女的性倾向，那么这么做会引发更严重的危机，还会使学生受到其他事情的影响。我们知道，性少数群体的青少年离家出走的比例比较高。而且那些不支持子女特殊性取向的父母出现虐待行为的几率也比较高。所以，我们要非常谨慎地应对这些情况。遗憾的是，心理健康是承受了很多社会成见的领域之一，所以我们必须明智地处理这类问题，以免让这种情况进一步恶化。下一张幻灯片。

接下来，我们要采取事后介入措施。这就是我之前谈到的，它包括学生尝试自杀后重返校园的程序，教职工的协议，对校外自杀行为的认识，哪些人需要知道此事，哪些人不需要知道，要让谁来与学生进行互动。如果我是一名教师，那我认为自己需要知道学生们是否正在经历心理健康问题。这样一来，我就知道他们将在我的课堂上有什么样的表现，以及他们进入教室时的状态。这样一来，我就可以尽可能地支持那些学生了。另外，学校还要确定应对学生或社区成员自杀死亡后续影响的标准程序。对此，我想指出的一点是：当我们在学校或社区中遇到死亡事件，尤其是自杀身亡事件（但其实适用于所有死亡事件）时，我们需要关注的不仅仅是那名学生或社区成员的直系亲属。是的，我们需要重点关注他们。但我们还需要考虑社区中最弱勢的群体。这是因为，如果你正面临更大的风险，而这种出乎意料的事件发生了，例如某人突然死亡了，这将把风险提升到一个更高的水平。所以，我想关注这两个群体，而不仅仅是与当事人有直接联系的人。

然后，我们当然要重点关注高危的青少年。再强调一下，你们都居住于各自的社区中，所以你们更了解自己所在地区的统计数据。我们希望确保自己正在帮助有心理健康问题的青少年、土著人

口、性少数青少年群体、最近受到创伤的人、社会经济地位较低的人，还有那些无法获取医疗服务的人。这些都是我们必须特别关注的领域。我要说的是，在某些地区，特别是在农村社区，获取医疗服务是最大的压力来源之一。我们要注意当地社区、地理区域和文化习俗所带来的独特风险因素。同样，我们需要确保自己的政策考虑到了这些因素。下一张幻灯片。现在我要把现场交给萨姆，让他（她）来谈谈我们如何在学校里宣传这些内容。

非常感谢你，基根，你可以切换到下一张幻灯片了。首先，让我们了解一下当前参与者的情况，然后再了解一下以此为基础的应用数据。我看到，你们当中至少有82人目前正在参加这场研讨会，对吗？各位能不能告诉我们，关于你们子女所在学校的心理健康服务的一些情况？首先我们想问，你们知道学校或合作组织会向学生提供哪些类型的心理健康服务吗？所以，你们当中有38个人表示，是的，我知道所有的类型。你们中的另一些人，83个人表示，我了解部分类型。还有另外22个人表示，我不了解这些心理健康服务的类型。所以，各位可以看到，绝大多数人对这些服务类型有一定的认识。这种认识非常重要，因为通过这类认识，你知道要提出更多的问题。这就是我认为我可以从这些问题中得到的收获，如果我了解这些东西，那就太好了。我愿意通过提问来了解更多知识，这样到了某个时候，我可以说，我认为我知道目前所有可获取的类型，而我想确保它们始终都是可获取的。让我们进入下一张幻灯片吧。

下一张幻灯片看起来不是很清晰。好的，下一部分的内容是，你们子女所在的学校是否为那些受到心理健康危机影响的学生制定了详细的政策、协议或程序？同样地，有24%的人表示是这样的，我们子女所在学校肯定有这些东西。有12%的人表示，我不知道。但是，你会发现占比最多——33%——对不起，是36%——

的人群给出了否定的答案：我们子女所在学校没有制定应对这类学生的具体政策、协议或程序。各位或许注意到了，这与基根之前的研究结论，即三分之一的学校没有制定政策的结论几乎是完全一致的。所以不必担心，你们的反应符合我们的预期。这是可以理解的。这就是我们来参加这类研讨会的原因。这样的话，心理健康危机时刻到来时，我们就可以采用最好的政策、协议或程序来支持学生。让我们看看下一张幻灯片吧。

各位现在已经看到了，你和你的邻居（或者说数字化邻居）在谈到这些问题时会说出什么样的答案。然而，你现在可能会想，好吧，我确实一直都不知道学校还没有制定政策……我现在需要了解一些什么内容，要如何以肯定和支持性的方式提出这些问题，并提供这些类型的服务？首先，你可能提出的问题是，那些支持系统是什么？我们曾经问过这个问题。猜猜看吧。如果你不知道，那你完全可以提出这个问题。然而，这涉及的不仅仅是学生。我认为人们经常遗忘一件事：家长当然也是需要培训的，教师也是如此。该接受培训的不仅仅是在教室前面讲课的人。还有提供午餐的人。是谁在打扫大厅？是谁在确保我们可以尽快提供最好的服务？如果这些心理健康服务通常是由你子女所在学校的辅导员、心理咨询师提供的，那你应该了解一下这些人是谁。心理健康的工作可以集中在这些员工身上，但也不一定要这样，因为许多学校还没有雇用这类工作人员。所以，请务必了解一下那些人是谁，那些关键人物可能会发挥极其重要的作用。然后，你可能会想，好吧，我们有员工，但是支持小组呢，尤其是那些专为学生设立的支持团队？即将出现的各种心理健康需求意味着我们要设立多个不同的学生服务团队才能满足这些需求。有时候是体育运动队。有时候是其他团队，比如我自己就曾经加入过一个名叫“活跃思维（Active Minds）”的团体。这些团队多种多样，甚至可能是当地的联邦勤务总署（GSA）。这些都是支持性的团队，或者是由那些正在面临危机，可能需要特定层次帮助的学生组成的团队。

当然，这些团队不一定总是设于校园内。有社区资源吗？例如，特雷弗项目覆盖了全国各地，但当然也设有地方性的机构，比如一个P旗分会（P flag chapter），或者一个GLSEN分会（GLSEN chapter）。社区成员可能会表示，我认为这是一个优先事项，我想确保心理健康资源是可用的。当然，重要的是不仅仅要获得这些可用的资源，还要像基根所说的那样，执行，执行，再执行。

学校实际上是如何评估那些学生的心理健康状况和那些成果目标的？我们从一些非常复杂且令人警醒的统计数据入手吧。这些统计数据通常是由学校提供的评估数据（前提是愿意向学生提出这些问题）。所以我们必须确保学校会进行这些评估。我们切换到下一张幻灯片吧。

而且这个过程不仅出现在校舍里，对吧。它可能在整个学区内出现。到处都有这种情况，对吧？例如，这些政策的目的是不仅是预防自杀。它们会关注一堆不同的心理健康问题，而我们可以用一整场线上研讨会来讨论各个问题。我们在这里想讨论其中的几个问题，以便让各位再提出其他重要的问题。正如我们之前提到的，这些政策的目的是不仅仅是预防自杀，还有可能涉及学生的假期。一些州现在设立了学生心理健康日。心理健康日和病假差不多，但它的作用是维护心理健康。那么，这类学生假期是什么样的，我们可以用什么方法（特别是在新冠疫情时期）来支持学生，在他们需要的时候提供必需的帮助呢？危机干预当然是至关重要的。基根刚才已经提到了干预服务。但对我们来说，记住自己给谁打了电话，和谁交谈过，在危机时刻自己是如何获得帮助的，这些事情真的很重要。这就是干预的空间。当然，为了理解这些知识，你需要接受培训，而且不管是老师还是员工都需要接受培训。当然，就像我们提到的，当学生们走进学校时，他们第一个看到的人是谁呢？每一位员工都很重要，都需要支持，而家庭教师协会自然应该确保他们获得自己所需要的支持。

在另一方面，我们不能只把目光放在大人身上，对吧？学生们也正在学习关于自我心理健康，其他心理健康知识和心理健康状况不佳的警告信号。也许还有别人身上的心理健康问题？心理健康课程十分重要。当然，我们之前已经讨论过这个问题了，但我们要考虑到，你不一定正处于危机时刻，你可能只是需要一点额外的帮助。转介流程是什么样的？当我们不一定正面临危机，但我们知道有人需要一点额外的帮助时，我们该怎么做？而且，如前所述，在进行干预和预防工作时，我们需要考虑用微妙再微妙、小心再小心的方式与家长交流。这样并不总是可以马上得到所有的信息，但可以确保我们获得最优质的信息，并以可行的支持性方式分享这些信息。很好。我们切换到下一张幻灯片吧。

这让我想到——

你通过特雷弗项目这样的资源获得了很多信息，每个学生都可以获得各种非常重要的数据来评估其面临危机时的真实心理健康状况，当然还有各种可以挽救生命的特殊干预、预防和事后介入政策。但那有点太多了，对吧？我明白，各位看不到我的脸，但我还是要说，我满怀着同情，我的朋友们。我明白，有一堆要解决的问题。那么，你能做到的一件小事是什么？

首先，这来自——我知道这里有很多文字——

但这摘自学校政策范例的执行成果。所以，在我们谈到的学校政策范例末尾有一个关于心理健康的具体例子。出现了一串很微小但非常重要的连续变化。首先，这看起来有点像一份核查清单，对吧？你可以用不同的问题和不同的时刻来核对这些项目，最后，你可以说：哇，真棒，我竟然能够在我所属的学区和学校里专门研究心理健康问题，并确保每个人都被考虑到了。首先，培训具有哪些形式？有时候，一年只培训一个小时。有些州每两年举行一次培训。有些州推出了一整天的培训。有很多不同的选择。你们学校选择了哪一种？需要哪些培训？培训的形式是什么样的？作为一个每天与性少数青少年群体一起工作，而且曾在我们的救生热线上听他们倾诉的人，替性少数青少年群体这样的高风险人群考虑是一门对我们而言至关重要的课程。我希望各位也重视这一点。我希望各位在审视这些培训的时候思考一下，在将性少数青少年群体视为高风险人群以及正确使用无性别代词的作用方面，这次培训表现得如何？当然，还有协调员的问题。我们要给谁打电话？我们应该去找谁？我不会把这些内容全读完，而且我要继续看下一张幻灯片了。不过，当我这么做的时候，我想让各位知道，这里有很多不同的选择。我们可以进入下一张幻灯片了。

。

我认为这是我们的最后一张幻灯片了。各位，我们成功了。祝贺大家！这里就以最后的一步作为结尾了。再强调一下，你的学校政策范例中有全部的内容。但是，我在这里想特意指出几个不同的项目。作为一个曾多次尝试自杀的人，我认为采用我们向各位提供的工具包并采取事后介入措施非常重要。我在上高中的时候就试图自杀好几次。我的辅导员并没有制定事后介入计划。就这样，我在众目睽睽之下走进了一所学校。我经历了很多次非常糟糕的谈话，而且在我最需要的时候没有得到多少支持。所以，考虑一下事后介入吧，虽然这是个有点奇怪的词。我们总是说起预防，但当你面对各种各样的政策、程序和空间反复提出老问题时，不妨也考虑一下事后介入。当然，请务必了解一下各位在学校内外应该做的事情。这些事情不同于出现危机或进行干预的时刻。真正尝试过自杀的人需要额外的特殊照顾。我们需要确保自己探讨的不仅仅是一种假设，而是一个现实问题。这些政策和程序，还有心理健康对话都是在已经来不及的时候才出现的。所以，让我们确保对话在更早的时候就开启吧。我们切换到下一张幻灯片吧。我认为今天的内容已经差不多了。确实如此。我会把现场交给我们可爱的同事，让他们来结束这场研讨会。基根和我对于能和各位共度此刻的机会都十分感激。我们很高兴能通过这次机会，以全面的方式将心理健康引入对话之中。我们不仅仅可以谈论这个话题，还可以采取可行的措施来拯救生命并支持心理健康。再次感谢各位向我们提供了这次机会。

[莱斯利]

感谢萨姆和基根。现在各位应该知道，我们为什么要邀请他们过来了。他们非常出色，而且见识广。我想简单地回顾一下今天在这里听到的那些让我印象深刻的话。首先，他们说一个人，一个支持者，就能发挥很大的作用。因此，只要你们当中的某个人决定围绕今天讨论的内容采取行动，你们就可以产生巨大的影响。请记住，在我们国家，在我们国家的学校里，每五个孩子中就有一个正面临某种心理健康障碍。另外，我们今天还听到了：对于年龄为10到24岁的人群，第二大的致死原因就是自杀，而且在过去的十年内，自杀身亡的人数翻了一番。因此，心理健康是我们的学校必须满足的关键需求之一。我们非常感谢萨姆和基根的协助，他们让我们这些家庭教师协会的领导者了解到，我们可以通过学校社区改善心理健康支持状况，从而发挥巨大的作用。再次感谢他们前来参加我们的研讨会。我鼓励今晚参加网上研讨会的每个人都认真思考一下，在短期和长期内，各位可以采取哪些行动来推动这些重要信息的传播。记住，不仅要和你的孩子展开批判性的谈话，还要考虑与你所在社区的心理健康专业人士，学校的校长，监护人，以及学校理事会的成员交流。那些重要的对话是什么？你需要和谁进行这些对话？请切换到下一张幻灯片。

我建议各位去查看一下我们的网站：[PTA.org/mentalhealth](https://pta.org/mentalhealth)以获取更多心理健康资源，包括特雷弗项目提供的一些资源。在接下来的几天里，这个网站还会保留这次线上研讨会的录音。请各位务必参考一下，并与同事分享其中的内容。你也可以在网站上获取第一次线上研讨会的录音。两份录音都将附带英语、西班牙语和普通话的转录文本。

感谢各位今晚参加我们的研讨会。我们已经了解到，作为家庭教师协会的领导者，我们可以采取切实的行动来改善校园和家庭环境，进而支持青少年的健康。我们非常感谢萨姆和基根以及特雷弗项目在这项工作中发挥了主导作用，并与我们分享了他们的专业知识。如果你对全国家庭教师协会、萨姆、基根和特雷弗项目有任何问题，请通过幻灯片上所列的电子邮箱联系我们（rfishman@pta.org，sam.brinton@thetrevorproject.org，keyganmiller@thetrevorproject.org）。

非常感谢各位的参与以及对改善儿童和家庭心理健康的承诺。祝你们度过一个美好的夜晚。