

# 7 種方法

## 踐行 ACEs自我保健 並建立復原力



### 健康的關係

- 樹立一個目標：

- 言辭得體
- 與家人共度美好時光
- 抽時間與朋友相聚
- 求助



### 運動

- 樹立一個目標：

- 限制螢幕時間
- 每天步行20分鐘
- 找到一種家庭運動
- 讓孩子們參與某項體育運動或課程



### 營養

- 樹立一個目標：

- 吃健康的早餐
- 喝水
- 每天吃5種果蔬
- 選全麥而非白麵包/米飯



### 睡眠

- 樹立一個目標：

- 就寢前30分鐘關閉螢幕
- 建立就寢例行活動
- 營造寧靜的睡眠空間
- 使用正念工具



### 正念

- 樹立一個目標：

- 審視自己的感覺
- 感恩
- 練習正念呼吸或鎮定技巧
- 建立正念例行活動



### 心理健康

- 樹立一個目標：

- 從家庭角度談健康
- 了解心理健康治療
- 找到一個心理健康服務提供者，並安排見面



### 大自然

- 樹立一個目標：

- 在外面散步
- 在後院舉辦家庭野餐
- 徒步、騎行、去海灘或從事其他戶外活動

aces aware  
SCREEN. TREAT. HEAL.

[全國心理疾病聯盟 \(NAMI\)](#)

1-800-950-NAMI (6264)

危機短信專線：發送NAMI到741-741

[全國家庭暴力熱線：](#)

800-799-SAFE (7233)

[全國性侵熱線：](#)

800-656-HOPE (4673)

[全國預防自殺生命線](#)

800-273-TALK (8255)

危機短信專線：發送HOME到741-741

[聖達戈關懷網路](#)

[sandiego.networkofcare.org](http://sandiego.networkofcare.org)

[基督教青年會青少年和家庭服務部](#)

2929 Meade Ave  
San Diego, CA 92116  
619-281-8313

[2-1-1 San Diego](#)

[用手机致電2-1-1, 24/7全天候開通](#)

**AAP-CA3**  
San Diego & Imperial Counties  
INCORPORATED IN CALIFORNIA

AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS - CALIFORNIA CHAPTER 3

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

