



新一代，新话题

“几代人，一个话题” 课题讨论和心理健康体会

课题讨论:

1. 你觉得你可以和你的家人亲戚探讨心理健康的话题吗？
2. 你有哪几种方法和你的家人亲戚讨论心理健康的话题？
3. 有关心理健康的问题，每一代人的想法有什么不同？
4. 有关心理健康的问题，你可以从你的家人亲戚学到什么？他们可以从你的身上学到什么？
5. 当你和家庭成员讨论时，你觉得怎样才是个很好的交流？
6. 为什么男孩或者男生会觉得很难讨论心理健康的问题？
7. 你和你的家人亲戚怎样才可以为你创造一个安全的环境？
8. 除了你的家庭以外，谁还能帮助你创造一个安全的环境来讨论心理健康的问题？

心理健康体会：

1. 心理健康的问题经常很难与男生或者成年男人交流探讨
2. 关于心理健康的问题，不同年代的人会有不同的想法，有些人更能接受这个话题
3. 和你信任的人，包括你的家庭，能公开和诚实地讨论这个问题是非常重要的
4. 作为一个年轻人，如果你觉得有些情况不对，就一定要寻找别人帮助
5. 心理健康相对来说还是个很新的话题；所以不要怕与你的家人亲戚开始交流

SafeSpace 是个有本地青少年领导的组织，鼓舞年轻人投入他们的学校和社区，创造并采取方案来改变有关心理健康的问题。要鼓励同年人勇敢地分享他们的故事和想法，需要的时候主动去寻找帮助。SafeSpace 年轻行动团是有许多中学和高中的学生组成的，学生们与学校的管理机构和老师，以及社区领导，一起合作共同探讨有关心理健康的课题。

如果想要获取更多的信息，请查询 [SafeSpace website](#)（网站），[SafeSpace Instagram](#) 和 [SafeSpace Facebook](#)（脸书）