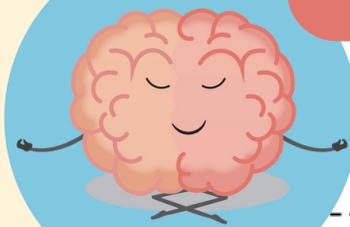


# 心理健康日的缺席是被允許的!

## 法律規定



你知道嗎？在加州的新法例下，如果你是一名公立學校的學生，為了支持你的心理健康而缺席是被允許的。

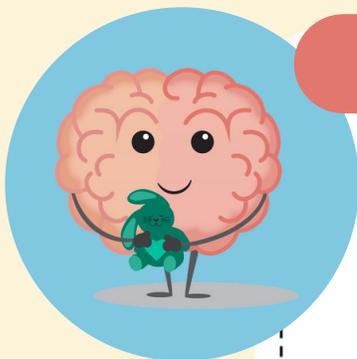
## 何時需要心理健康日

- 你感到精疲力竭
- 你沒有足夠的精力，或無法應對整個學校日
- 你正在應對被診斷出的心理健康問題，或者一般的心理健康問題



## 心理健康日應該是

- 休息和/或睡眠
- 從一個會讓你無法參與課堂的壓力事件中康復
- 與心理健康專業人員諮詢
- 採取預防措施照顧自己
- 不是為了避免在學校可以解決的問題，僅僅是趕上學業或參與對健康有害的活動



## 如何度過心理健康日

- 接受你需要休息
- 讓你的父母／監護人知道
- 請讓你的父母／監護人致電學校，告訴他們："我的孩子今天需要休息，為了保持心理健康。"
- 無需提問，未完成的工作可以補回。

