

## Traditional Chinese

### 增強支援網絡, 促進精神健康

## A STRONG SUPPORT SYSTEM IS AN ESSENTIAL PART OF CARE FOR MENTAL HEALTH ISSUES

「起初, 我不知道發生了甚麼事, 總覺得有人在背後講我的壞話, 精神也難以集中。我更無法入睡, 有時甚至害怕跟同事傾談, 怕他們在談論我。最後, 我的朋友覺得我不大對勁, 於是建議我尋求協助。由於他的幫助, 我約見了社工, 社工更轉介我見精神科醫生。現在我終於明白到, 病向淺中醫, 及早治理可減低自己情緒上的困擾。」

有時我們不願意相信自己或某個家庭成員已患上了精神病。很多時, 是因為害怕其他人的目光。但延誤治療, 只會讓病情越來越嚴重。

### 對精神病的一些誤解 (Myths of mental illness)

環繞精神病有很多誤解, 其中一個是把精神病與暴力扯上關係。事實上, 精神病患者並不比平常人更加暴力。另一誤解是精神病是由於某人性格上出現問題所致, 但這種想法也不正確。患上精神病並非任何人的過錯, 正如患上糖尿病或心臟病並不是任何人的過錯。

有些人認為精神病是會不斷復發及無法治癒的。我們知道, 像生理病一樣, 精神病是可以治癒的。治療方法包括藥物、輔導和學習如何處理壓力等。雖然一些病人需要住院一段時間, 但大部份患者可在家中接受治理。如果得不到理解和接納, 很多精神病患者可能會盡量隱瞞病況。這只會令他們感到更孤立, 病情可能會變得更嚴重。



### 正視問題, 及早處理 (Understanding mental illness for early detection and treatment)

正視精神病可以說是踏出了改變的第一步。就如咳嗽可以是其他疾病的病徵, 精神病也可以有不同徵狀。精神病的其中一個主要的病徵是病人的行為有異於其他人, 其他的病徵可以是焦慮和恐懼, 有些人更可能聽到或看到根本不存在的聲音或物件、有些人亦會相信虛幻的事實。

對精神病多作了解, 以致早尋求協助, 可以及早讓精神病患者及其家人得到適當的支援。這樣, 他們更能與醫護人員配合, 準確地診症並找出正確的治療方法和最好的護理。

## 「精神健康資訊熱線」 (Access Mental Health)

「精神健康資訊熱線」是一個十分有用的服務，專為有需要人士介紹卡加利區域衛生局現時所提供的精神健康服務。如你對精神健康沒有疑問或不知道如何求助，你可致電「精神健康資訊熱線」！

致電「精神健康熱線」的人士可得到詳細的精神健康服務資料，包括如何獲取服務、轉介、費用、服務時間等。

任何人士查詢卡加利區域衛生局所提供的精神健康服務都可致電該熱線，電話 943-1500。有關兒童或青少年問題，可按 1 字；成年人或長者問題，可按 2 字。

需傳譯服務者只要用英語說出所需語言，並稍候片刻，不要掛線，將會有傳譯員提供服務。「精神健康資訊熱線」辦公時間為星期一至星期五，早上八點到晚上七點。辦公時間以外可留言，工作人員會稍後回覆。但這並非一條緊急電話線。如有關人士需要緊急協助，他們會被轉介到適當的服務。

精神健康是你身、心、靈的重要的一環。卡加利區域衛生局希望因應你的精神健康需要而提供支援，讓你時刻都可以保持身心健康。

Traditional Chinese

有精神健康問題？  
不知道如何尋求協助？  
歡迎查詢！



精神健康資訊熱線

由專業人員協助任何年齡人事：

- 取得精神健康資料
- 認識精神健康支援的選擇
- 聯絡本地各社區資源
- 聯絡卡加利醫管局屬下的精神健康服務

943-1500



calgary health region

有精神健康问题？ 欢迎查询！

精神健康资讯热线

開放時間：逢星期一至五 上午七時半至下午七時正  
電話： 943-1500 (非办公時間留言信箱)  
傳真： 943-9044  
網址： mental.health@calgaryhealthregion.ca