

## Traditional Chinese

### 情緒健康 EMOTIONAL WELLNESS

**問: 甚麼是情緒健康?**

**(Q: What is emotional health?)**

答: 情緒健康一詞是用來描述我們思想、感情和行爲的健康。它涉及一個人在社交、身體、精神、經濟及心理上的平衡。很多時你可聽到情緒健康被統稱為心理健康。

**問: 情緒健康與身體健康是否分割?**

**(Q: Is emotional health separate from physical health?)**

答: 其實這兩者可以有關連。有些人在精神健康欠佳時會投訴身體不適，如胃痛或頭痛。相反，身體出現問題時也會影響精神健康。運動有時對身體和心理健康都有幫助。

**問: 甚麼是精神病?**

**(Q: What is mental illness?)**

答: 精神病是改變一個人的思想、感情或行爲（或所有3者）的健康情況。這種狀況可令患者感到苦惱，重者可影響到日常生活。

**問: 有多少人被精神病影響?**

**(Q: How many people are affected by mental illness?)**

答: 加拿大心理衛生協會估計，每5名加拿大人中就有一人受影響，近600萬人將會在他們生命里程中患上精神病。

**問: 精神病患者在加拿大會得到怎樣的對待?**

**(Q: What happens to people with mental illness in Canada?)**

答: 在加拿大，精神病患者和他們的家人可得到治療和支持。很多精神病患者如持續接受治療依然可實在地生活。一些治療的例子包括藥物治療、輔導、休閒活動、針灸等。

**問: 對於新移民，那些常見的壓力來源能影響他們的情緒?**

**(Q: What are some common stressors for newcomers once they arrive in Canada that may affect their emotional health?)**

答: 語言、加拿大的法律、文化衝擊、教育、歧視、住房、天氣、醫療、就業、飲食、財政、家庭問題、交通、家庭暴力、高期望和孤獨感。

**問: 有什麼可以幫助人們保持情緒健康?**

**(Q: Is there anything that can help people to keep mentally healthy?)**

答: 獲取家人和朋友的支持、保持活躍、吃健康食品如水果、蔬菜和全穀物、有足夠的睡眠（約每晚8小時）、參與社區、享受樂趣、抽空做自己喜歡的事（沉思、與大自然接觸，讀一本書等）。

**問: 我怎可兼顧以上種種?**

**(Q: How can I do all of those things?)**

答: 這可能會非常棘手，但這些有助維持生活各方面的平衡。您可能需要預先計劃並在日曆上事先安排好。如果您發現你花了很多時間在某些活動上，而錯過了別的，那麼您可能需要重新計劃和組織以加強欠缺的部份。

問：有沒有一些徵狀可察覺某些人可能有精神健康的問題？

**(Q: What are some signs or symptoms that someone may be experiencing poor mental health?)**

答：悲傷的情緒、對事物失去興趣或樂趣、體重減輕或增加、睡眠問題（太少或太多）、不安或煩躁、疲勞或沒有精力、感覺無價值或有罪疚感、注意力無法集中、思考死亡。

問：如何在卡加利找到協助？

**(Q: Where can one go for help with emotional health issues in Calgary?)**

答：可以先找家庭醫生。家庭醫生可以處方藥物，轉介到專業醫護人員或社區輔導服務。另外可到社區內特別附設為情緒治療的診所。在 Sheldon Chumir 衛生中心及南卡加利衛生中心都有這些服務。這些無需預約的診所是為緊急需要而設，即照顧來不及預約醫生或專家的人士。另一個地方是急症室。急症室處理緊急的情緒突發事件。例如有人想傷害他或自己、他人、或有人看到或聽到的不存在的東西等。

問：那些專業人員會處理精神健康問題？

**(Q: What type of professional can help with an emotional health issue?)**

答：在遇到情緒健康問題時，有幾類的工作人員都可以幫忙，他們每個人都有不同的角色。因此，有一個好的團隊會事半功倍。這個團隊可以包括：精神科醫生、心理學家、護士、家庭醫生、社會工作者、精神領袖、輔導員、傳統治療師、危機工作員、安居服務工作人員和教師。

問：何時應該求協助？

**(Q: When should someone get help?)**

答：有時可以找位輔導員交談以對問題有多些了解。在加拿大，人們在處理情感問題時會尋求專業協助。當情緒上問題開始干擾日常運作，或當你覺得你可能需要某種治療以幫助應付情緒，便是一個好的求助時間。

問：可以用電話得到一些協助嗎？

**(Q: Is there a way to get help over the phone?)**

答：可以。你可以透過電話致電亞省健康聯線、精神健康聯線或卡加利危難中心(Calgary Distress Centre)。如果你不說英語，你可以要求翻譯服務，但請說明你的語言。

- 致電亞省健康聯線與註冊護士聯絡。這個服務是每日 24 小時一星期七日提供。電亞省健康聯線免費電話 1-866-408- 5465。卡加利國語健康聯線電話: 403-943-1554，卡加利粵語健康聯線電話：(403)943-1556
- 致電精神健康聯線 可查詢有關精神健康問題或可轉介到精神健康服務，電話: (403) 943-1500
- 卡加利危難中心提供每日 24 小時一星期七日的服務 € 是為有緊急需要的人士而設，電話: (403) 266-1605

問：我如何可以保持情緒健康和快樂？

**(Q: Again, what can I do to stay emotionally healthy and happy?)**

答：飲食健康、保持活躍、與家人/朋友和專業醫護人員傾談，可能需要一些時間來感覺好些但要有耐心。此外，請記住，如果您有需要是有合適的治療方法。

如你想閱讀之前的「健康人生路」文章，可到瀏覽

[www.Calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual\\_health\\_services.htm](http://www.Calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm)，在此你亦可得到你自己語言的有關醫療資料。

資料來源: 本文由亞省醫療服務局多元文化精神健康工作員 Jackie Berger, MSW, RSW