



華人服務中心

아시안 보건 복지 센터

精神健康部

2011
2012

Portland Main Office:
3430 SE Powell Blvd.
Portland, OR 97202
Phone: (503) 872-8822
Fax: (503) 872-8825

Beaverton Office:
12500 SW Allen Blvd.,
Beaverton, OR 97008
Phone: (503) 641-4113
Fax: (503) 872-8825

Website: www.ahscpx.org

目錄

華人服務中心精神健康部簡介

精神病一般的謎思與事實

給家人，朋友的話—普遍幫助一般精神病患者的方法

常見精神病種類及病因

精神病的治療和康復

心理健康小秘訣

- 睡眠小秘訣 
- 減壓小秘訣
- 老年抑鬱測量表 
- 壓力指數量表
- 均衡飲食小秘訣

你的腦部工作室

- 十個健腦方法
- 讓腦筋保持活躍的食品

社區服務資源 

華人服務中心精神健康部

華人服務中心精神健康部是由俄勒岡州政府註冊許可, 與麥魯瑪縣和華盛頓縣合作, 提供亞裔人士一個安全地去尋求精神心理健康治療的環境。我們的專業服務重視亞洲和美國文化。工作團隊是由精神科醫師及州政府認可, 經驗豐富的精神復康治療師組成, 各人均對亞洲文化有深切的認識, 治療師能說流利的粵語, 英語, 韓語, 國語或台語。

我們提供的服務

1. 精神狀況評估和藥物管理
2. 個人、婚姻、家庭和小組治療
3. 個人和團體的技能培訓
4. 個案管理
5. 社會、社交活動
6. 為服務亞裔社群當考慮的文化相關問題提供專業諮詢

我們服務的對象

1. 有精神、情緒、和/或行為問題的人士
2. 講粵語、韓語、國語、台語和/或英文的人士
3. 想找一個了解亞洲文化的治療服務的人士

如果你或任何您認識的人遇到下列症狀, 請與我們聯絡

失眠, 憂鬱, 食慾不振, 自殺念頭, 奇特怪異的思想, 情緒不穩定, 怪異行為, 明顯的對日常活動失去興趣, 缺乏精力, 焦慮頻繁 ...
請與我們聯絡。

預約請電: 503-872-8822 與輔導員洽談。

星期一至五 早上九時至下午五時

何謂精神/心理健康

全人健康，不單是沒有疾病，而是身體，精神，社交，和工作等的安康。心理健康，是健康的一部分；與身體健康是互相影響的。因此，如果身體健康是每一個人都應關注的話，精神健康與心理衛生也是每一個人應該同樣關注的。

一個健康的人，應具備以下特徵：

身體健康	心理健康
均衡的營養	生活節奏要均衡。有自信-肯定自己的優點，了解和接納自己的限制和缺點，樂於表達感受，經得起挫折，並能自我控制過分的情緒反應。
適當的運動	適當及良好的家庭及人際關係：有責任心。多溝通，多關懷，互相體諒，接納別人的弱點，並給予鼓勵和支持。
充足的睡眠	充足的休息。懂得享受生活情趣及閒暇活動。積極的人生觀：勇於接受挑戰，不輕易放棄。為自己確立人生目標。
穩定的情緒	適應社會，並持有敬業樂業的態度，遵守法紀，能接受改變。

身體健康對心理健康有直接的影響。一個身體不健康的人，會無形中產生心理壓力和不良的反應。

精神病一般的謎思與事實

只有少數人才會患上精神病

如生理疾病一樣，每個人一生中都可能受到心理問題的困擾

如果我有心理問題，我自己可以解決得了

有些心理問題，比如初期的憂鬱和焦慮症，可以藉著適當的自我調理和其他的支持和幫助，但如果情況延續和加重，還是跟專家談比較好。

如果我尋求精神/心理輔導，人家會認為我是“不正常”的

就好像一個人身體不健康不會拖延不看醫生，心理治療也不可以拖延。越早治療越可以早點康復。尋找幫助是堅強的表現。

精神病是遺傳或受突然刺激而引起

精神病的成因包括遺傳和環境因素，但大部分情形是交互影響而形成的

所有精神病患者都是愚蠢和懶惰的

多數精神病患者都具有一般智力；病情嚴重者，情感低落和意志消沉，使他/她看來表情呆滯，動作緩慢

心理病是一個軟弱的表現，如果我有精神病，一定是我的錯

精神病不是可以選擇得來的，也不可能是特意造成的。就像其他身體上的病症，精神病患者不應有羞愧的想法

精神病無法治癒

接受治療會令很多精神病患者的情況顯著好轉，可防止病情變壞或復發

所有精神病人都有暴力傾向及時常對他人構成威脅

精神病人大部分怕事及畏縮。他們傷害自己比傷害他人的機會高。只有極少部分因為產生妄想或幻覺而變得有攻擊性

治療精神病患者的最佳方法就是隔離

隔離只會令精神病患者更加脫離現實，更難達到康復的目的

精神病患者可以用正面的思想和禱告醫治得好

當一個人得到適當的治療和支持，病情有時會有好轉。宗教和信仰可以是其中一個幫助康復的重要因素



給家人，朋友的話

一般幫助精神病患者的方法

- 要自然和親切，不要貶低他們
- 接受不是他們故意搗亂而是他們的精神病導致他們有病態
- 體諒和接納他們有時會情緒不穩定或容易焦躁
- 不要跟他們爭吵，嘗試聆聽和了解他們的問題和感受
- 不要因病患產生的幻覺而與他們爭執
- 鼓勵他們定時吃藥，接受治療、輔導
- 在合適的情況下，鼓勵他們參與簡單的社交生活
- 當他們想安靜時，容讓他們有冷靜的時候。但同時應留意他們有沒有任何傷害他人，傷害自己，或自殺想法和行動

Letter to the Family and Friends Cont.'

當有病的親友病發時的基本處理方法

1. 保持冷靜. 慢慢地用肯定的語氣跟他們對話. 不要對他們大吼大叫
2. 了解到你可能會與這位親友有溝通上的阻礙. 保持簡短的對話
如有需要，重復使用相同的字眼
3. 不要以為你這位親友特意惡待你
4. 可以對他們說“我在這裡，我關心你，我想幫你，我可以怎樣幫你？”
5. 不要說，‘算啦’，‘住口’，‘不要發瘋’ 了解他們的感受，
但用正面的事實來跟他們對話
6. 不要單獨的面對危險的情況. 致電家人，朋友，鄰居或其他可以
支持你的人來幫你
7. 不要隨便的致電 911. 當你致電911後， 警察和救護車很有可能會
到你家， 這可能令到這位發病的親友更激動。當你覺得
這位親友，你或他人會有危險，才電 911

緩解危機計劃（躁狂和自殺防預方法）

- 整理一份這位親友的躁狂和自殺前徵明細表
- 整理一份發現徵象時的處理方法
- 整理一份其他親友， 危機求助熱線電話號碼 (請參考第 19 頁)
- 要這位親友答應在躁狂和自殺傾向強烈時
致電你，他們的朋友，醫生，危機求助熱
線或醫院求救



‘**精神病**’ 只是一個統稱，它包括所有會影響一個人精神狀態的疾病，它與生理上的問題一樣普遍。

常見精神病種類

- **抑鬱症**

抑鬱症可以說是傷心，沮喪，不爽，苦不堪言的感覺。很多人都會在不同的情況下經歷過。然而，真正的臨床抑鬱（抑鬱症）的定義是：一個單次或反復發作的單相抑鬱症狀（無情緒波動），令患者的正常運作（社會，職業，自理）產生了顯著的變化，幾乎每天到長達至少2週，包含至少五個以下的具體症狀：情緒低落，失眠或睡眠過多，猶豫不決，集中能力下降，有自殺念頭，增加或減少活動，不能感受快樂情緒，在1個月內增加或減少超過 5% 的身體總重量。

- **焦慮症**

焦慮是一種對壓力的反應。較高焦慮狀態會導致行為的改變。這種焦慮往往是持久性的，而且往往會令人失去運作能力。焦慮水平可以分為輕度（躁動，增加動力，易怒），中度（躁動，肌肉緊張），嚴重（無法運作，強迫性的反復儀式或行為，反應遲鈍），或恐慌（歪曲知覺，喪失理性思維和行動能力）。焦慮症包括恐慌症，恐懼症，強迫症，廣泛性焦慮症，急性應激障礙和創傷後壓力心理障礙症。

- **精神分裂症**

精神分裂症是指一組精神障礙，它們擾亂思維，行為，情緒，和感知現實的能力。典型的發病年齡是十幾歲末和二十歲初，但精神分裂症也曾發病在幼兒時，也可能在成年后才開始。一些症狀包括幻覺，妄想，鬆散聯想，語無倫次，精神不振，異常姿勢和動作。



- **人格疾患**

人格疾患是指病人的一些長期不良行為引致他們在人際關係和其他事上達不到預期的成果或目標。人格疾患包括偏執型，分裂型，反社會型，邊緣型，自戀型，依賴型及強迫型。



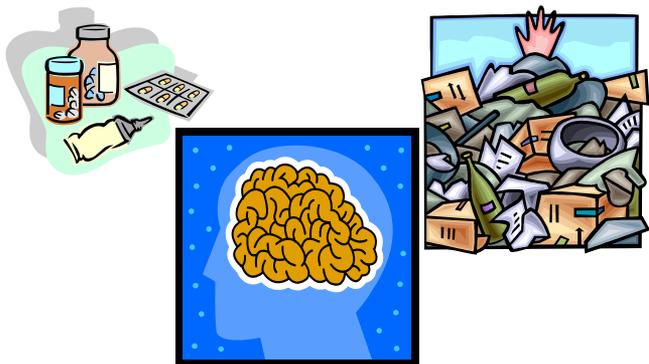
常見精神病病因

- **器質, 心身性**

因腦部或身體其他器官的疾病而引起的精神病狀：如腦化學物質不平衡，顱腦損傷，甲狀腺病，梅毒入腦，酒精中毒，毒品中毒，慢性病，遺傳，荷爾蒙失調，絕症等等

- **環境性**

出乎預料或突發的生活變化：貧窮，離婚，親友的死亡，失業，戰爭等等



精神病的治療和康復

這包括社會及人際關係的適應。隻有少數精神病人需要留院醫治，絕大多數可以在門診部或日間醫院接受治療。除醫生和護士外，其他專業人員例如社會工作者，職業治療員，臨床心理學家和輔導員等，都在治療過程中擔任重要角色

藥物治療

藥物可穩定病者的情緒困擾和不安，某種藥物隻適用於某類型的精神病。必須依從醫生的指示依時服藥方可控制病徵，制止病情惡化和預防復發。

心理輔導

心理輔導員可幫助病人及家人了解問題的關鍵，改善不適當的行為及促進和諧的人際關係

職業治療

為病者安排與工作有關的活動，使他們消除情緒上的困擾，發揮工作力和增強自信心

社區康復服務

透過社工輔導，中途之家，庇護工場及社交中心的服務，使康復者能重返社會，獨立生活

如果你或任何您認識的人遇到下列症狀，請與我們聯絡

失眠，憂鬱，食慾不振，自殺念頭，異殊的思想，情緒不穩定，怪異行為，明顯的對慣常活動失去興趣，缺乏力量，焦慮頻繁...請與我們聯絡。

預約請電: 503-872-8822 與輔導員洽談。星期一至五 早上九時至下午五時

心理 健 康

秘
小 訣





睡眠小秘訣

#1: 保持有規律的睡眠時間表

- 保持每天睡覺時間一樣
- 小睡來彌補不夠的睡眠
- 保持每天起床時間一樣
- 午睡要聰明！下午最多眠30分鐘

#2: 讓你的臥室更適合睡眠

- 保持房間安靜
- 讓您的房間陰涼，溫度舒適
- 確保您有舒適的床

#3: 營造一種輕鬆的就寢習慣

- 關掉你的電視
- 把你的床只用作睡眠用途

#4: 吃得健康，作適量的運動

- 避免晚上吃得太飽
- 睡前避免飲酒
- 減少喝咖啡因
- 避免晚上飲用過多的液體
- 戒煙

#5: 自我檢查焦慮和壓力的程度

- 使用放鬆技巧
- 深呼吸;
- 漸進性肌肉鬆弛
- 想像一個和平寧靜的地方

#6: 如何返回睡眠狀態

- 不要強調有關無法入睡的問題
- 將放鬆定為你的目標而不是睡覺
- 做一個令自己安寧的活動（如：讀輕鬆的書，吃點小吃，喝杯寧神茶）



均衡飲食有助身心健康



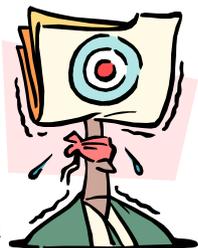
什麼是“健康飲食” [根據 Pyramid.gov]

- 強調水果，蔬菜，全穀物和無脂肪或低脂肪牛奶和奶製品；
- 包括瘦肉，家禽，魚，豆類，蛋類和堅果；
- 低量攝取含下列的食物：低飽和脂肪，反式脂肪，膽固醇，鹽（鈉）和添加糖。

可以幫助睡眠的食物：櫻桃（褪黑素），香蕉（鉀，鎂作為肌肉鬆弛劑），麵包（碳水化合物），燕麥（觸發胰島素分泌，提高血糖自然），熱牛奶（發布放寬血清素和鈣）

壓力指數量表

1. 當一天過去，你都能將不快抹去(是=1分 否=0分)
2. 你每天喝超過三杯以上的咖啡，或三罐可口可樂(是=1分 否=0分)
3. 你經常在肚子不餓的情況下吃東西，或吃過量的食物(是=1分 否=0分)
4. 你經常忘記進餐(是=1分 否=0分)
5. 你經常睡眠不足(是=1分 否=0分)
6. 你常放棄週末的假期及不放長假，堅持仍要工作(是=1分 否=0分)
7. 常為一些無關緊要的小事情，對朋友，同事及家人發脾氣或起爭執(是=1分 否=0分)
8. 你常覺得許多事情，都不是自己的能力所能掌控的，包括工作，家庭與生活(是=2分 否=0分)
9. 你常擔心一些未發生的事情(是=2分 否=0分)
10. 你常記著過去一些不愉快的事情(是=2分 否=0分)
11. 在過去的24小時裏，你曾因自己的問題而向人發脾氣，動怒(是=2分 否=0分)
12. 盡管你的經濟能力不錯，但你仍然擔憂金錢不足(是=3分 否=0分)
13. 最近你有親人病了或逝世(是=4分 否=0分)
14. 你或你的家人最近失業了(是=4分 否=0分)
15. 你曾否患有發疹症狀但查不出原因(是=3分 否=0分)
16. 你曾否被診斷為精神病患者(是=4分 否=0分)
17. 你與伴侶的性生活不協調(是=4分 否=0分)
18. 有時你會有離家出走，從此不再回來的念頭(是=4分 否=0分)



評分方法:

- | | |
|-------|------|
| 0至2分 | 輕度壓力 |
| 3至5分 | 中度壓力 |
| 6至10分 | 高度壓力 |
| 10分以上 | 嚴重壓力 |



減壓小秘訣

1. 用鼻子吸氣，用口呼氣，慢慢的呼吸。這可使腦袋冷靜
2. 先讓自己冷靜，理性地反省自己和周圍的環境，找出壓力的來源，然後思考應付的辦法
3. 事情太多時,刪掉一兩個。把事情分清楚先後次序，比如以日期分列
4. 勿衝動做重大決定
5. 經常培養和保持個人閑暇興趣,讓自己鬆弛身心,放開壓力
6. 做適量的運動，如太極，跑步，游泳
7. 參加群體活動，跟朋友和家人分享工作和生活的苦與樂. 學習和知己好友開放地談及情緒和感受。抒發個人的情緒，尋求意見和解決方法
8. 看輕鬆有趣的電視電影，笑聲有助放鬆
9. 閱讀有意思,有助輕鬆的書籍，尋找合適自己的一套方法去減壓
10. 若有需要，就應該諮詢專業人士：心理醫生，心理輔導員，職業治療師，社工等

老年抑鬱測量表

這個問卷是用作一個檢查老年人抑鬱症的基本測量工具，請選擇最符合你在過去一週的感覺：

1. 你基本上對自己的生活感到滿意嗎？是/否
2. 你是否已放棄了很多以往的活動和嗜好？是/否
3. 你是否覺得生活空虛？是/否
4. 你是否常常感到煩悶？是/否
5. 你是否很多時感到心情愉快呢？是/否
6. 你是否害怕將會有不好的事情發生在你身上呢？是/否
7. 你是否大部分時間感到快樂呢？是/否
8. 你是否常常感到無助？是/否
9. 你是否寧願晚上留在家裡，而不愛出外做些有新意的事情？是/否
10. 你是否覺得你比大多數人有多些記憶的問題呢？是/否
11. 你認為現在活著是一件好事嗎？是/否
12. 你是否覺得自己現在是一無是處呢？是/否
13. 你是否感到精力充足？是/否
14. 你是否覺得自己的處境無望？是/否
15. 你覺得大部分人的境況比自己好嗎？是/否

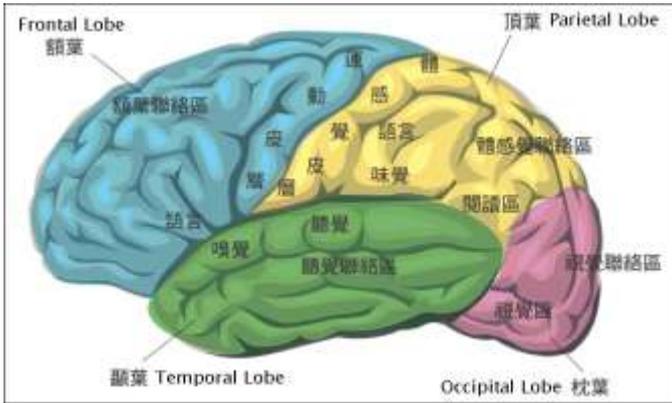
深色的答案意味著有抑鬱症傾向。在問卷設立研究中，雖然不同的敏感性和特異性已獲得通過，為臨床研究目的，評分>5分暗示有抑鬱症趨勢，並應有進一步的訪問。得分> 10幾乎都是表明有抑鬱症存在。





雖然人生有很多讓我們不高興的事情，
但是快樂是在一念之間，所以由現在開始
選擇開心，讓生活更有意義

你的腦部工作室



1. 腦內構造組 (Limbic system): 情緒和記憶
2. 下視丘 (Hypothalamus): 主要調節劑
3. 小腦 (Cerebellum): 協調控制隨意肌活動
4. 腦垂體腺 (Pituitary Gland): 控制生長及身體各種生理活動及各種激素分泌
5. 額葉 (Frontal Cortex): 控制自主運動，幫助計劃，判斷，分析抽象思想
6. 杏仁體或扁桃體 (Amygdale): 控制一個人對事物的恐懼能力
7. 頂葉 (Parietal lobe): 主觀感覺與感覺有關的神經功能
8. 枕葉 (Occipital lobe): 協調視覺
9. 顳葉 (Temporal lobe): 協調聽覺和嗅覺
10. 視丘 (Thalamus): 原始感覺部位
11. 基底神經節 (Basal ganglia): 調節軀體活動



注：我們的大腦雖強大但脆弱，破壞這些大腦組織，可導致精神疾病。

十個健腦方法

1. **默想** - 容讓自己安靜的時間和機會。默想可以幫助冷靜你的腦筋、訓練不同的感官系統，從而鍛煉腦筋，增強你的感官和精神集中能力
2. **繼續學習** - 腦就好像其他肌肉，要不斷地練習才能裝下新的資料。學習新知識可以讓腦袋產生新的腦肌和細胞，提高記憶能力，拖慢記憶力衰退的速度
3. **定期，適量的運動** - 身體健康直接影響腦部健康
4. **與他人有溝通** - 社交活動可以幫助訓練你的腦肌
5. **挑戰你的腦** - 用數學，音樂，手工及其他腦部運動來訓練你的腦筋。例子：用自己熟悉的語言從一百倒數到一
6. **充足的睡眠** - 好的睡眠可以促成好的身心健康
7. **好好的處理壓力** - 要控制你的壓力，不要被它控制
8. **飲食健康** - 均衡和天然的保腦食物可以給你的腦適當的能量去工作
9. **學習和做一些新的東西** - 這能更有效地訓練你的腦筋
10. **進食補腦的食物** - 提供腦部適當的營養，可以幫助記憶力和減輕其他心理問題



讓腦筋保持活躍的食品

- **促進短暫記憶** 咖啡 一天一杯就夠了，太多咖啡因會影響睡眠
- **促進長期記憶** 新鮮或急凍的櫻桃，藍莓
- **腦轉快一點** 三文魚 omega-3 脂肪酸
- **增強能量** 高蛋白質的沙拉加醋
- **冷靜下來** 低油質酸奶酪或混合榛子
- **增強集中力** 薄荷茶
- **增強感官** 一茶匙麻子[仁]



社區服務資源



亞裔人士服務:

- ◆ Asian Health and Service Center (華人服務中心): 503-872-8822
3430 SE Powell Blvd, Portland, OR 97202
- ◆ Asian Family Center: 503-235-9396
4424 NE Glisan St., Portland, OR 97213
- ◆ OHSU IPP (Intercultural Psychiatric Program): 503-494-4222
‘山頂醫院跨文化精神科’
- ◆ Tzu Chi (慈濟): 503-643-2130

緊急求助熱線：

- ◆ Child Abuse Hotline (虐待兒童舉報熱線)...503-731-3100
- ◆ Poison Control (毒物控制)...1-800-222-1222
- ◆ Police, Fire, Ambulance (警方，消防局，救護車)...911

社區服務資源

如果你需要與專業人士即時交談
(如有需要，請要求翻譯)



縣政府危機求助熱線:

- ◆ Multnomah 縣危機求助熱線...503-988-4888
- ◆ Washington 縣危機求助熱線...503-291-9111
- ◆ Clackamas 縣危機求助熱線... 503-655-8585

其他:

- ◆ 211 Info (資料諮詢)...503-222-5555
- ◆ Suicide Hotline (防止自殺熱線)···1-800-SUICIDE (1-800-784-2433)
- ◆ Women's Crisis Line.(被虐待婦女危機求助熱線熱線)···
503-235-5333 或 800-235-5333 (處理強姦，亂倫，家庭暴力)
- ◆ Youth Hotline (青少年熱線)···1-877-553-TEEN (1-877-553-8336)
- ◆ Drug and Alcohol Helpline (戒毒和戒酒熱線)···
1-800-923-HELP (1-800-923-4357)
- ◆ Gambling Helpline (戒賭熱線)···1-877-MY-LIMIT (1-877-695-4648)
- ◆ NAMI (National Alliance on Mental Illness '美國精神病患聯盟會')...
1-800-950-NAMI (1-800-950-6264)