

从心理 到身体

整合身体、心理、
情绪与人际关系的指南，
助您打造更健康的自己！



序言

华人服务中心 (AHSC) 的心理健康部是经俄勒冈州卫生局 (OHA) 认证的“文化及语言特定服务” (CLSS) 项目，专为三县地区内的亚裔社区，提供全面且整合性的心理健康服务与问题赌博支持。

华人服务中心的使命是成为连结亚裔与美国文化之间的桥梁，促进社区的融合与和谐，我们的愿景是让亚裔社群能更公平地获得健康资源，进而提升整体医疗照护的品质。

华人服务中心所推动的全方位整合服务模式，致力于与社区建立连结、给予支持、提升能力并鼓励参与。通过社区互动、健康整合与医疗照顾服务，我们希望帮助每位社区成员提升身心健康，迈向整体健康的生活。

我们的临床团队皆是合格的心理健康专业人员，他们拥有深厚的跨文化理解能力，并可使用多种语言交流，能以普通话、粤语、韩语、越南语及英语提供服务。我们尊重并理解每位服务对象的多元身份，以创伤知情及以人为本的方式提供照护，协助服务对象实现个人目标，迈向更理想的人生。

在华人服务中心，公共健康服务、心理健康服务及亚裔癌症资源与介入服务，这三个部门紧密合作，打造安全、友善且包容的空间，确保每位来访者都能无需通过翻译，以自己最熟悉的语言获得所需要的服务。

我们深信，整体健康观念是实现真正健康的基础。身体、心理、情绪与社交的健康息息相关，相辅相成。通过推出《华人服务中心：身心与整体健康资源指南》，我们期望能帮助更多人踏上健康与幸福的旅程，携手共创更加和谐的社区。

目录

认识我们的心理免疫系统	4
-------------------	---

增强心理免疫系统的方法:

压力管理	5
快乐来源.....	14
好好睡觉	21
健康饮食	25
活动身体.....	29
发挥创意	33
保持连结	36

全方位整合服务模式	41
-----------------	----

华人服务中心服务内容	43
------------------	----

华人服务中心的心理健康部	44
--------------------	----

附录 I: 活动小组一览	46
--------------------	----

附录 II: 单词搜索游戏	47
---------------------	----

联系我们	51
------------	----

您的心理免疫系统



每当我们感冒时，身体免疫系统就会自动启动，帮助我们对抗疾病，防止病情恶化。当您发现自己不再流鼻涕或不再咳嗽时，就是免疫系统正在发挥作用了。

在身体逐渐康复的同时，我们也会采取一些措施来增强免疫力，以防止将来再次生病。

但是您知道吗？“您”的其他部分，例如您的心理健康、情绪健康和社交健康，其实也会“生病”。因此，增强免疫力不仅关乎身体健康，也关乎您的心理、情绪和人际关系的健康。

所谓**心理免疫系统**，就像身体免疫系统一样，能帮助我们的大脑有效应对压力，抵制负面情绪的影响，保护我们的整体健康。

现在，就让我们一起来探索增强“心理免疫系统”的方法，并想象一个更健康、更有活力的自己会是什么模样。



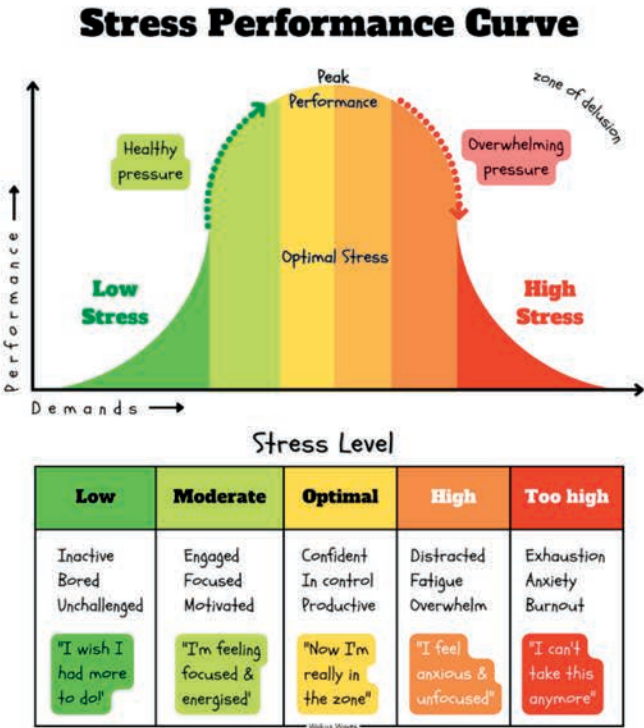
A still life composition featuring a lit candle in a white ceramic holder, a spiral-bound notebook, a pair of glasses, and a green plant on a wooden surface. The candle is lit, casting a warm glow. The notebook is open, and the glasses are resting on it. The plant has large, green, heart-shaped leaves.

压力管理

增强您的心理免疫系统的方法：压力管理

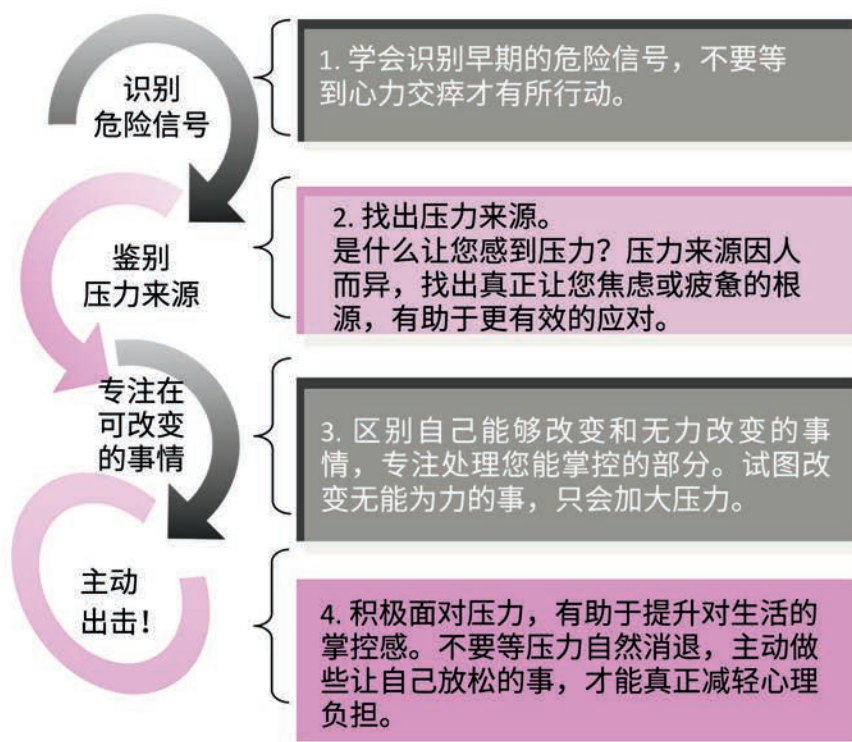
适度的压力其实对我们是有益的，它能激励我们的身体在逆境和困难中勇往直前。但是，当压力过大、难以承受时，就有可能对身心健康造成严重的负面影响。因此，学会觉察自己的压力程度，并采取健康的舒缓方式，就变得格外重要。

下面是一些有效管理压力的方法，可以帮助强化我们的心理免疫系统。



Waking Waves

压力管理的四个步骤



如果您是照顾者, 回答以下问题可以帮助您识别一些压力的来源。每一个回答“是”的项目, 通常代表一个压力来源, 也是您可以着手改善的地方。

- | | |
|-----|--|
| 是/否 | 有很多人或事需要您付出时间、精力或金钱吗? 是哪些人或事情? |
| 是/否 | 您感觉自己承担的责任是互相矛盾的吗? 哪些责任? |
| 是/否 | 您的家人、上司、您的护理对象和你本人的期望之间是否存在差异? 是怎样的差异? |
| 是/否 | 您觉得别人不理解您的护理对象的精神状态和身体状况吗? |
| 是/否 | 您在满足护理对象的身体和情感需求方面是否遇到困难? |
| 是/否 | 您是否面临经济压力, 缺少资源? |
| 是/否 | 您是否感到失去了自由, 被困在原地? |
| 是/否 | 您的家庭成员之间是否存在巨大的意见分歧? |
| 是/否 | 您是否觉得其他家庭成员没有肩负起应尽的责任? |
| 是/否 | 您的护理对象是否对您提出不切实际的要求和期待? |
| 是/否 | 您和您的护理对象之间是否缺乏透明直接的沟通? |
| 是/否 | 您的家人是否持负面态度, 令您的处境更加艰难? |
| 是/否 | 目睹您的护理对象健康恶化, 是否令您感到痛苦? |
| 是/否 | 除了以上这些, 是否还有其他产生压力的源头? 是什么? |

**您可以从这个问卷入手,
开始拟定一个改善现状的计划。**

第一步: 学会识别早期的预警信号

有哪些信号表明您处在“高压”之下?

请填空: 我的“高压”信号是 _____。

- 记忆力下降
- 难以集中注意力
- 判断力受损
- 悲观的态度

认知表现



- 情绪起伏大
- 易怒、爱发脾气
- 焦躁、很难放松
- 感到孤独和与人隔绝
- 抑郁、情绪低迷

情绪表现



- 胃口太好或没有胃口
- 嗜睡或睡的太少
- 不愿与人交往
- 拖延或忽略应尽的责任
- 通过喝酒、抽烟或使用药物来放松自己
- 紧张时表现出来的习惯性动作 (例如: 咬指甲, 来回踱步)

行为表现



- 无端的疼痛
- 腹泻或便秘
- 恶心、头晕
- 胸口痛、心跳加速
- 性欲降低

身体表现



第二步: 找出压力来源

您知道自己的压力来自何处吗?

请填写: 当_____的时候, 我会感到压力。

答案没有对错之分, 重点是真实的辨别出自己的压力来源。

这里有一些例子:

个人方面

生病或受伤
重大的生活转变
(如退休、怀孕、离婚等)
亲人去世或重大的人生丧失
承受过高的期待



人际关系方面

与朋友、家人、或同事的矛盾与冲突
缺乏社会支持或陪伴
同伴压力
承担照顾他人的责任

经济与工作方面

失业或重新择业
工作表现压力
债务压力
财务不稳定
赌博成瘾问题
居住环境不安定



第三步: 区别自己能够改变的和无力改变的事情

改变能够改变的事情和接受无力改变的事情

识别您可以改变的事情:

- 您自己
- 您的支持系统
- 您的看法和观点
- 您的反应方式



然后是...

- 关注自己的需要
- 自我关怀。哪些事情可以让您感觉好一点?
- 为自己的健康设定目标跟行动计划
- 寻求支持, 与朋友聊天, 加入互助小组

I'M
NOT
ALONE

哪些事情是您不能改变的?

- 既定事实/现实
- 其他的人
- 过去发生的事

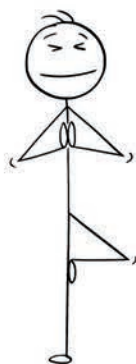


但是您可以 ...

- 通过肯定自己的感受来练习接纳自己: “我知道这件事已经发生了, 我感到_____, 我允许自己有这样的情绪感受。”
- 善待自己
- 试着不去责备自己
- 接受他人的支持与帮助

第四步: 主动出击，减轻压力。 开始好好照顾自己吧!

您最近做了什么减压的事情呢?
找一个最符合您生活节奏的减压方法。



LEARN THE EIGHT DIMENSIONS OF WELLNESS

WELLNESS: CONNECTING ALL ASPECTS OF BEHAVIORAL HEALTH

Each dimension of wellness can affect overall quality of life. Through its Wellness Initiative, SAMHSA encourages individuals, organizations, and communities to work toward longer, healthier, and happier lives, particularly among people living with behavioral health conditions. The Eight Dimensions of Wellness take into account not only an individual's physical health, but all the factors that contribute to a person's overall wellness.

To learn more about the Eight Dimensions of Wellness, visit:
www.samhsa.gov/wellness-initiative



WELLNESS

Source: Adapted from Swarbrick, M. (2006). A Wellness Approach. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 29(4), 311-314.





快乐来源



增强您的心理免疫系统：快乐来源

放轻松，让我们一起享受乐趣吧!

研究表明，当我们做自己喜欢的事情时，能帮助我们的神经系统平静下来，通过减缓压力激素（即皮质醇）的释放来降低压力水平，从而促进内心的平静感，让您感觉更快乐、更平和。

- 泡个舒服的热水澡
- 收集小物件 (硬币, 贝壳, 等.)
- 安排一趟假期
- 享受独处
- 用上平时舍不得用的漂亮餐具
- 在周中看场电影
- 参加同学聚会
- 听音乐
- 买些闪亮的新玩意儿
- 晒晒太阳
- 大笑一场
- 学骑马
- 聆听他人
- 读杂志和报纸
- 学一样新的乐趣（观鸟、做模型等）
- 与好友共度一个美好的夜晚
- 计划一天的活动
- 认识新朋友
- 欣赏美丽的风景
- 吃喜欢的美食
- 想象您心中最放松、最开心的地方
- 修理家里的东西
- 徒步或爬山
- 修理您的自行车/脚踏车
- 摘录一些有启发性的句子



- 度过一个安静的夜晚
- 去古董店转一转
- 照顾家里的盆栽
- 游泳
- 涂鸦
- 穿上自己喜欢的衣服
- 去派对
- 想象自己在购物
- 打高尔夫球
- 陪孩子一起玩耍
- 做义工
- 与朋友讨论哲学
- 计划家庭聚会
- 花些时间亲近大自然
- 开车去兜兜风
- 唱歌
- 插花
- 参加宗教活动
- 轻断食
- 忘记忌口，放心大口吃
- 在沙滩光脚走走
- 想想自己有多棒
- 放风筝
- 坐船出游
- 出国旅行
- 画一幅自己的杰作
- 随性做点新鲜的事
- 做个被子
- 好好睡个午觉
- 公路行
- 表演一下
- 参加俱乐部
- 组个乐队
- 与亲密的爱人调情
- 演奏乐器
- 做点手工



Lewinsohn, P. M., Munoz, R. F., Youngren, M. A., & Zeiss, A. M. (1986). *Control your depression*. New York: Simon & Schuster

- 为某人亲手做一份礼物
- 买些黑胶唱片或CD
- 看一场球赛
- 想想您喜欢的人
- 计划一个派对
- 下厨做菜
- 写诗
- 逛街买衣服
- 外出就餐或看电影
- 完成搁置的旧计划
- 与人讨论一本书
- 做一天的观光客
- 做园艺工作
- 去美发店或美容院放松一下
- 看新闻时喝杯咖啡或茶
- 打网球
- 跟小朋友一起玩耍
- 去看歌舞剧或演唱会
- 发发呆，做白日梦
- 练太极或瑜伽
- 寻找生命的意义
- 翻修旧家具
- 看电视
- 写下待办清单或目标
- 去国家、州立和本地的公园走走
- 骑自行车
- 去树林里散步
- 不为任何原因的买些礼物
- 为朋友做一件贴心的小事
- 缝纫或修补东西
- 完成一项任务
- 去看一个体育比赛
- 教别人一些你擅长的事情
- 拍几张照片
- 欣赏暴风雨来临前的天气变化



- 去钓鱼
- 与您的宠物玩
- 学习开飞机
- 阅读书籍
- 参加表演课
- 整理车库
- 写日记
- 研究历史事件
- 写封信给朋友
- 上网浏览
- 与朋友保持联络
- 上舞蹈课，活动筋骨



- 去野餐
- 学习如何制作法式咸派 (Quiche)
- 稍作喘息，享受自己的成果
- 打坐冥想
- 与朋友共进午餐
- 爬山

- 买点喜欢的东西犒赏自己
- 回忆年轻时的时光
- 玩扑克牌或纸牌游戏
- 动动脑筋解个谜题
- 学习一种新语言
- 参与政治讨论
- 翻看旧的家庭照片
- 去动物园



- 玩吉他
- 完成一份填字游戏
- 打台球
- 检视自己的进步
- 为自己买个礼物
- 用电话好好聊天
- 参观博物馆
- 反思自己的心灵与信仰
- 点上蜡烛，享受一段独属于自己的时光
- 听收音机

Lewinsohn, P. M., Munoz, R. F., Youngren, M. A., & Zeiss, A. M. (1986). *Control your depression*. New York: Simon & Schuster



- 按摩
- 向重要的人表达感情
- 买些书
- 做点零食
- 堆雪人
- 去图书馆待一会儿
- 去玩保龄球
- 做点木工
- 坐在咖啡店阅读
- 养一个水族箱
- 回忆好玩的假期
- 看一本浪漫的小说
- 参与社区活动
- 做点新的东西/新事情
- 讲个烂笑话
- 拥抱
- 设计行程日历
- 写个剧本
- 深呼吸
- 去露营
- 做一些高难度的事情
- 呼吸新鲜空气
- 捐款给您最喜欢的慈善机构
- 认识新朋友
- 分享喜爱的食谱
- 拼拼图
- 想一想您期待的事情
- 洗澡
- 开启一段开放且真诚的谈话
- 找一个兼职工作
- 梳理您的头发
- 穿舒服的衣服
- 去参加一次野生动物之旅
- 想出一个原创的点子
- 种一棵树



- 设计您自己的衣服
- 闻闻花香
- 听一听大自然的声音
- 检查邮件/信件
- 看天气预报
- 享受日出日落
- 帮助别人搬家
- 说说您的家庭故事
- 去五星级餐厅吃饭
- 赞美他人
- 去家庭聚会
- 按照自己的风格行事
- 祈祷/祷告
- 早点起床
- 喷点香水、古龙水或胡须水
- 请朋友来家里做客
- 去海滩寻宝
- 外出享受快乐时光
- 看人来人往、观察生活
- 给陌生人一个微笑
- 看一场脱口秀
- 试试一份旧食谱
- 捐出旧物
- 和老朋友重新联系
- 仰望星辰
- 参与政治活动
- 做个美甲和足部护理
- 做点烘焙
- 去二手商店



Lewinsohn, P. M., Munoz, R. F., Youngren, M. A., & Zeiss, A. M. (1986). *Control your depression*. New York: Simon & Schuster



好好睡觉

增强您的心理免疫系统：好好睡觉

拥有良好的睡眠习惯有助于培养规律又高品质的睡眠。您的睡眠状况会影响心理免疫系统的运作，也与许多健康问题的症状息息相关。

下面这些小贴士能够帮助您保持良好的睡眠习惯：



1. 保持规律的作息时间

- 设立固定的就寝时间，并尝试每天同一时间起床（周末也一样！）
- 用小睡片刻来补偿失去的睡眠时间



2. 注意光线环境的影响

- 白天多到户外活动，或增加居家和工作空间的自然采光
- 准备睡觉时，调低卧室和浴室的灯光
- 至少在睡前45分钟停止使用电子产品
- 睡觉时，确保房间尽可能黑暗

<http://www.helpguide.org/articles/sleep/how-to-sleep-better.htm>
http://www.health.harvard.edu/newsletter_article/Sleep-and-mental-health



3. 建立放松的睡前仪式

- 预留约一个小时的时间让自己放松，准备入睡
- 睡前避免刷手机或看电视
- 保证床铺仅用于睡觉
- 尝试一些有助于入眠的习惯：例如在温和的光线下读一本书或杂志；泡个热水澡；听舒缓的音乐；做一些简单的伸展运动；从事喜欢的静态嗜好；听一些有声书；挑好明天要穿的衣服等



4. 练习放松技巧

- 像深呼吸或渐进式肌肉放松法这样的放松技巧，是很好的睡前习惯
- 这些方法可以帮助入睡，也有助于改善失眠问题



5. 管理失眠

- 不要重复问自己“为什么还睡不着？”
- 如果过了半个小时还睡不着，去家里的另外一个地方，做一些不会让大脑兴奋的事情，直到有睡意为止（比如读书，喝点果茶放松等）
- 使用放松技巧，例如引导式想象或正念练习

<http://www.helpguide.org/articles/sleep/how-to-sleep-better.htm>
<https://www.caring.com/articles/five-foods-that-help-you-sleep>



6. 饮食均衡并保持运动

- 限制每日咖啡因摄取量；咖啡因、抽烟和喝酒都会妨碍深层睡眠
- 避免晚饭吃的太饱或太晚，给自己的身体睡前至少45分钟消化食物的时间
- 准备好可以帮助睡眠的小零食：樱桃（褪黑素），香蕉（钾和镁帮助放松肌肉），烤面包（碳水化合物），燕麦（触发胰岛素分泌，自然地提高血糖），温牛奶（释放血清素放松身体，补充钙）
- 每个星期至少2.5个小时的运动可以改善睡眠指数和防止日间犯困
- 尽量不要安排自己在睡前3个小时内做剧烈运动

很多人都有过这种经验：晚上想不通的事情，睡一觉起来就突然清楚了，仿佛是睡眠帮你开了场会，把问题解决了。

— 约翰·斯坦贝克

如果想要了解更多可以促进心理健康的信息，
请致电我们的心理健康部的语言专线。
我们的双语治疗师服务时间为周一到周五，上午8:30至下午5:00。

英语	503-772-5893
普通话	503-772-5894
粤语	503-772-5895
韩语	503-772-5896
越南语	503-772-5897



健康饮食

增强您的心理免疫系统：健康的饮食

有句话说：“吃进什么，身体就反应什么”。

想让自己有好状态，就要从健康饮食开始！

健康的饮食带来诸多益处，包括：



- 降低某些疾病的患病机率
- 给大脑补充“燃料”
- 减轻压力对身体的损害
- 调节身体中与情绪相关的化学元素
- 提升体力与心理免疫力

健康饮食有助于心理健康

您的饮食会影响您的心理健康，反过来，您的心理健康状况也会影响您的饮食内容和方式。根据美国营养学会的研究，以地中海饮食为代表的饮食模式，包括大量的水果、蔬菜、鱼类、全谷物和健康脂肪（即存在于橄榄油、坚果和种子中的多不饱和与单不饱和脂肪，不仅能改善身体健康，还能提升整体情绪与心理状态。

Mediterranean Diet Pyramid



Source: American Society for Nutrition (<https://nutrition.org/how-to-boost-mental-health-through-better-nutrition/>)

健康饮食习惯与均衡饮食的好处

- 降低心血管疾病的患病风险，包括心脏病和中风
- 通过维持血糖、血压和胆固醇的稳定，来帮助个体维持健康体重
- 促进肠道菌群的健康平衡
- 降低某些癌症的患病风险
- 延缓大脑功能的衰退



- 限制饱和脂肪与反式脂肪的摄入，同时为身体提供健康的不饱和脂肪，包括Omega-3脂肪酸
- 限制钠的摄入
- 限制精制碳水化合物的摄入，包括糖类
- 选择富含膳食纤维和抗氧化剂的美味食物

Snack Time

制订您的专属零食来
帮助您维持健康!



香料调味的毛豆



低钠的混合坚果与种子



希腊酸奶搭配当季水果



沙拉卷



为了保持心理健康,
您会吃些什么呢?

想要获得更多与饮食健康的相关信息,
请拨打我们心理健康部的语言专线。
我们的双语治疗师服务时间为周一至周五, 上午8:30至下午5:00。

英语 503-772-5893
普通话 503-772-5894
粤语 503-772-5895
韩语 503-772-5896
越南语 503-772-5897

A low-angle, rear-view shot of a person running on a gravel path in a park. The person is wearing a white t-shirt, black leggings with a white stripe on the side, and teal and white sneakers. The background is a lush green park with trees and a bright, sunny sky. A yellow rectangular box is overlaid on the right side of the image, containing the text "活动身体".

活动身体

增强您的心理免疫系统: 锻炼身体

运动起来!

运动是您能为自己的健康做的最好的事情! 它不仅提高我们身体的免疫系统, 改善睡眠质量, 预防慢性疾病, 还能有效提升心情与情绪。

保持运动能够帮助...

- 身体代谢皮质醇 (也称“压力荷尔蒙”), 从而帮助调节压力水平
- 大脑会释放血清素和多巴胺这两种让人感觉愉快的神经传导物质, 帮助稳定情绪
- 保持肌肉和关节的健康, 并降低出现慢性疼痛的风险。
- 能让大脑保持年轻, 降低认知功能衰退的风险, 并帮助您的思维保持敏锐



您需要多少运动量?

每周五天, 每次进行20-30分钟的剧烈运动 (例如慢跑) 或中度活动 (例如步行)。

每周两次耐力训练对健康和情绪都是非常理想的。有些研究表明, 较低水平的运动也能带来心理和生理上的好处。因此, 只是10分钟的运动 (散步, 拉伸) 也能让身体受益。

运动的基本要素



开始前

建议先咨询医生，了解自己目前的身体状况。您也可以咨询专业人士（如健身教练），让他们给一些建议，看看哪种类型的运动最适合你。



预备，准备，慢慢开始

当您开始做比较激烈的锻炼时，应先热身。慢慢地先让您的肌肉和关节有机会放松，这可以帮助防止运动受伤。5-10分钟的热身对大多数人通常是足够的。



坚持

尝试规律运动，即使一开始您并不想这样做。当建立自己的运动习惯时，运动就会变得容易。但是请听从自己的身体，不要过度运动。



冷静与舒展

每次运动过后，不要忘记慢慢恢复心跳与体温，做一些舒展运动帮助放松紧绷的肌肉。



保持水分

在运动之后记得补充水分，这样身体会快速恢复并保持活力。

养成习惯时，如何坚持下去？

Keep a record.

保持记录。写下想要运动的原因，一些实际可行的目标，并记录自己的成果。看着写在纸上的目标和成功可以提升我们的动力。

“总统积极生活奖励计划”(PALA) 提供互动式进度表，帮助您追踪进展，并透过各种资源持续激励您。



Put it in your calendar.

把运动时间写在您的每日行程内，让运动成为您和自己一个重要的约会。

If you drop the ball, pick it up.

不要因为错过了几天或几个星期就放弃原来的计划，那是很可惜的。

不管多么小的成功都是成功，记住要确认您已经达到的成果。

Make it fun.

人更容易坚持自己喜欢的事情。如果您觉得现在的运动方式让您提不起劲，不妨尝试新的运动项目。

Find a friend.

跟朋友一起运动就不会觉得太无聊。另外，当与别人一

起保持共同的承诺，坚持下去的机会会高很多。

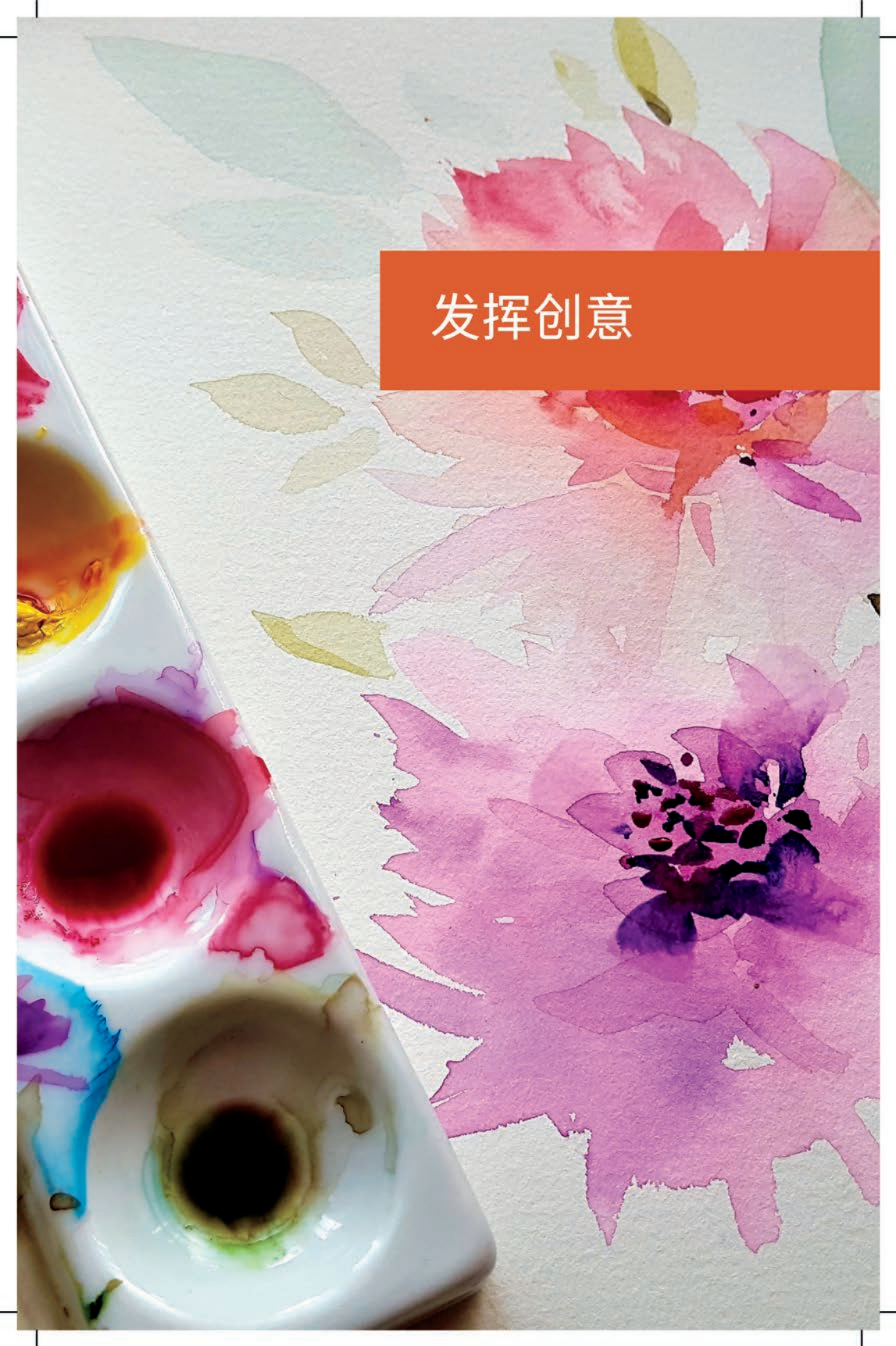
Figure it out.

想想真正阻止您坚持下去的原因是什么，然后找到方法解决这些问题。如果您是在一天结束之后太累了，那就试试在早上运动。也许您不喜欢健身房的环境，那可以考虑在家里做运动。如果您不知道从什么运动开始，网络上可以搜索到大量的锻炼教程。

Reward yourself.

奖励自己。当然，坚持自己的目标本来就是一种奖励，但加一点额外的奖励可以增加动力。

<http://www.mentalhealthamerica.net/get-physically-active>

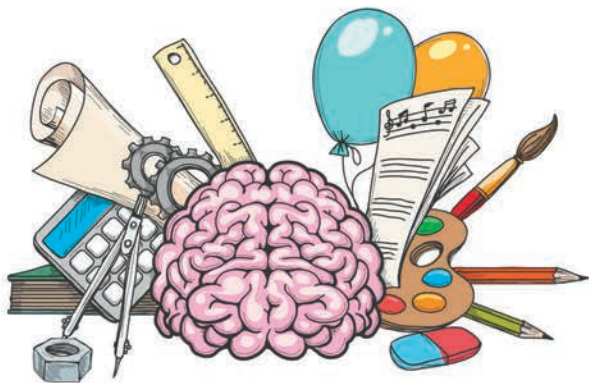
A watercolor painting of several flowers in shades of pink, magenta, and purple. The flowers have soft, blended petals and dark, detailed centers. Light green leaves are scattered around the blooms. In the bottom left corner, a white ceramic palette is visible, containing several wells of watercolor paint in various colors including yellow, orange, red, pink, blue, and dark brown. The background is a light, textured surface.

发挥创意

增强您的心理免疫系统: 发挥创意

创造力并不局限于创作艺术品。我们每天在工作、生活中解决问题时，都需要用到创意。创造力常常跟喜悦、爱、好奇这些正向情绪有很强的连结。

研究发现，当我们处在有创意的状态时，也更容易感受到那些能强化心理免疫力的正向情绪，让我们更有韧性，也对生活更满意。我们每个人都有创造的潜能。只要我们去学习和滋养这份潜能，就能为自己创造一个环境，让自己能完全投入，甚至忘记周遭的一切。



尝试 **NEW** 事物

想要了解更多关于保持创造力的信息，
请拨打我们心理健康部的语言专线。
我们的双语治疗师服务时间为周一至周五，上午8:30至下午5:00。

英语 503-772-5893
普通话 503-772-5894
粤语 503-772-5895
韩语 503-772-5896
越南语 503-772-5897



创意是允许犯错；而艺术，是在其中辨认出值得留下的错误。

—琳达·波因德克斯特



保持连结



增强您的心理免疫系统: 人际交往

人类是群居动物，渴望与他人建立联系是我们的本能。而保持这种联系，益处良多。

保持人际互动的益处

幸福感提升：一项很有说服力的研究表明，“人际关系良好”是感觉很幸福和不太幸福的人之间的一个关键区别。

身体更健康：一项针对老年人的研究表明，孤独的人更容易患高血压。

活得更长久：一项历时9年的研究发现，拥有稳定社交与社会连结的人，死亡风险比其他人低两到三倍。



建立连接的方式

- 跟邻居打招呼
- 在朋友和家人需要时，主动伸出援手
- 拥抱有需要的人，给予他们温暖和支持
- 需要帮助时，主动开口
- 给朋友和家人打电话或视频通话，保持联系
- 在社交媒体上为朋友或家人的帖子点个赞
- 加入一个社团或兴趣小组

您是如何与他人保持连接的？



您有足够的支持系统吗？

在您遭遇困难的时候，您的朋友、家人和身边的伙伴能起到关键的作用。一个由正面支持的人际关系构成的坚强后盾能够给您归属感，增强您的自信心跟安全感。

问问自己：“在我的生活中有没有这样一些人...”

- 我觉得相处起来很舒服
- 我可以告诉他们任何事情
- 了解我，并在我需要的时候能给我提供帮助
- 使我感到我是有价值的
- 肯定我并接纳我

如果您感到目前的人际关系无法提供足够的支持，您可以采取行动建立新的关系。不妨参考以下建议：

报名一门感兴趣的课程：同班的同学将会是和您有共同兴趣的人；如果您从中没有交到朋友，至少这门课锻炼了你的大脑。

投入志愿者服务：为同一个目标共同努力能够建立友情，服务他人本身就是一种奖励。

主动接触人：尤其是当您在一个新的环境里，比如刚刚进入大学或新工作，您可以尝试主动打招呼并建立关系。

参加活动或兴趣小组：这类小组中的成员都是渴望与他人产生联系并乐于社交的人。您可以尝试根据自己的兴趣来参与小组活动。

华人服务中心提供的小组活动也是一个很好的起点。

请在官网www.ahscpx.org 查询我们的最新活动信息。



加强您的人际关系



1. 列出您想要保持联系的人，并在日历上设置提醒。



2. 和朋友们约好，一起去做大家都喜欢的事，并遵守约定。



3. 相聚时，请放下手机，享受与彼此共处的时光。



4. 练习坦诚开放的沟通，并做到互相尊重和理解。



5. 如果发生冲突，请保持冷静，先处理好自己的情绪，再尝试与对方沟通。

如果您的人际关系出现了问题，不要听之任之。
专家表示，一段糟糕的关系对您的伤害，远比一段良好关系能带来的益处要大。如果您的某段人际关系磕磕绊绊且对您产生了心理困扰，别害怕去寻求帮助。

增进您的人际关系



有很多方法可以让人们的关系变得更牢固。练习积极倾听、认可彼此的感受、以及为了确保没有误解而复述对方的话，这些都是能帮助您与朋友和家人进行更好沟通的有效工具。

如果想要获得更多关于促进健康人际关系的信息，
请拨打我们心理健康部的语言专线。

我们的双语治疗师服务时间为周一至周五，上午8:30至下午5:00。

英语 503-772-5893
普通话 503-772-5894
粤语 503-772-5895
韩语 503-772-5896
越南语 503-772-5897

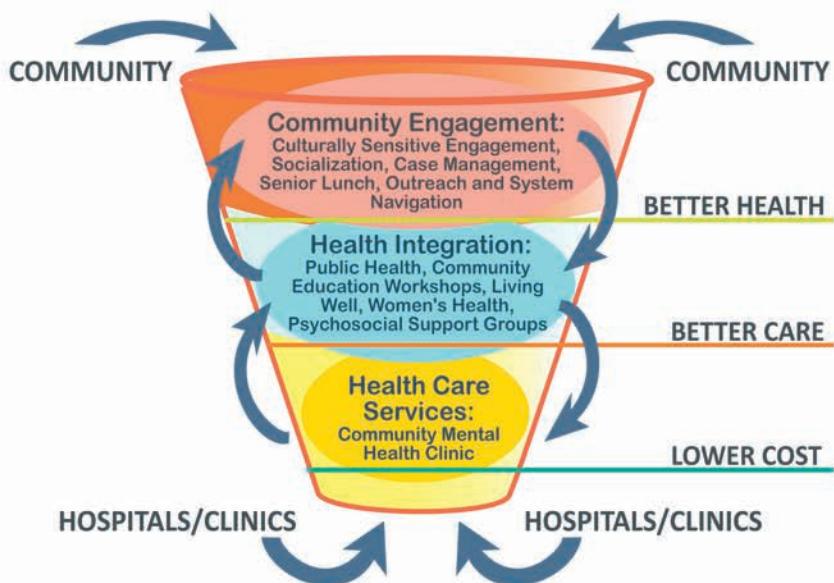
华人服务中心：全面健康服务模式

华人服务中心是一个非营利组织，属于501(c)(3)类别，自1983年成立以来一直致力于服务波特兰都市区。超过40年来，华人服务中心持续提供多元服务，以满足本地区亚裔社区的全方位需求，并随着亚裔人口的成长与变化，不断调整扩展服务。

华人服务中心的使命是成为连接亚洲文化与美国文化的桥梁，构建一个和谐的社群。我们的愿景是减少健康服务的不平等现象，并为所有亚裔人士提升医疗服务质量。

通过多语言跨文化专业性的服务方式，华人服务中心以“全方位整合服务模式”协助亚裔移民适应新文化、获取健康资源、参与社会活动，并于自身文化连结，进一步提升身心健康与生活品质。

AHSC's Integrated & Holistic Services Model



华人服务中心

全方位整合服务模式 - 4Es

华人服务中心的全方位整合服务模式融合四大核心价值：
参与，鼓励，助力，赋能。

本模式结合了社区参与、健康与心理健康服务、以及全方位的支持系统（wraparound support），是根据华人服务中心与波特兰州立大学于2006年合作的社区参与式研究成果所发展而成。

在服务设计上，我们强调“**及早接触**”，也就是在人们尚未出现紧急健康或生活困难时，通过具有文化敏感度的活动与服务，主动提供一个尊重文化和语言差异的环境，帮助社区成员彼此连结，建立归属感。这些参与式活动不仅吸引更多人走进中心，也逐步建立起彼此的信任关系，为后续导入健康资讯于服务打下良好基础。

我们的四大核心行动原则为：

- **参与（Engage）**：以尊重文化与语言的方式，主动与社区成员建立联系；
- **赋能（Empower）**：通过提供知识、资源、教育和早期干预，使他们有能力自主管理健康；
- **助力（Enable）**：协助社区成员顺利连结到各项医疗与健康资源；
- **鼓励（Encourage）**：鼓励社区成员寻求治疗，并学习预防与应对策略。

多年的经验告诉我们，通过团体活动促进参与，是连结各项服务的理想起点。这样的互动模式，不仅提升了社会连结感与情绪健康，也能及早辨识需求、引导合适资源，预防心理健康危机发生。更重要的是，这也为未来提供个别化支持奠定了信任的基础。

华人服务中心的服务内容

社区参与:

华人服务中心提供多元又持续的社交与支持服务，让亚裔移民能在熟悉又安心的环境中重新连结家乡文化、参与活动、认识朋友，也在互动中建立社区归属感。我们的服务设计贴近文化和语言需求，包括长辈们特别喜爱的“族裔外展与餐食服务计划”，以及提供即时资讯与协助的“社区咨询协助计划”，让每一位走进华人服务中心的人都能找到支持与陪伴。

公众健康与社会服务:

华人服务中心提供贴近文化和语言需求的健康照顾服务。我们的整个照顾服务包含个别关怀的个案管理，以及多元的团体活动，例如健康与保健讲座、互助支持小组、健康筛查，以及协助预约家庭医生或转介合适的医疗资源。

心理健康服务:

华人服务中心提供州政府认证的心理健康服务与问题赌博辅导，服务对象涵盖三县地区（墨诺玛县，华盛顿县，克拉克玛斯县）的居民。华人服务中心的专业人员深知，亚裔族群在寻求心理健康协助时，常常会遇到不少困难，像是语言不同，或是文化上对心理健康的误解。我们的临床专业团队拥有深厚的跨文化理解能力，并可使用多种语言交流，能以普通话、粤语、韩语、越南语以及英语提供服务。

华人服务中心的心理健康部

华人服务中心 (AHSC) 的心理健康部是经俄勒冈州卫生局 (OHA) 认证的“文化及语言特定服务” (CLSS) 项目，专为三县地区内的亚裔社群，提供全面且全方位的心理健康服务与问题赌博支持。

我们的临床团队皆是持有专业执照的心理健康人员，拥有深厚的跨文化理解能力，并可使用多种语言交流，能以普通话、粤语、韩语、越南语及英语提供服务。我们尊重并理解每位服务对象的多元身份，以创伤知情及以人为本的方式提供服务，协助服务对象实现个人目标，迈向更理想的人生。

我们的服务

我们在波特兰 (Portland) 和比弗顿 (Beaverton) 办公室，提供以下服务：

- 由硕士级临床人员进行的全面心理评估，以及由合格医疗人员进行的精神科评估
- 提供16岁以上个人的双语跨文化心理治疗
- 家庭与伴侣关系咨询
- 个体与团体技能训练
- 个案管理服务
- 活动治疗
- 药物管理与追踪
- 问题赌博辅导与支持
- 压力和焦虑情绪支持
- 免费短期咨询服务（无需证实登记的短期咨询）
- 跨世代资源连结（让家庭中不同年龄层都找到需要的帮助与资源）

社区心理健康教育与预防服务

心理健康教育与心理健康意识普及：

- 我们提供贴合文化背景的心理健康教育，帮助大家打破对心理问题的误解
- 让个人和社区懂得如何识别和面对心理上的困难
- 通过开放式对话和资源信息分享，一起提升社区的支持力量与韧性

身心健康与技能培养工作坊：

- 举办实用且以技能为基础的培训工作坊，主题包括：
 - 自我照顾与压力管理
 - 支持情绪健康的育儿技巧
 - 沟通与人际关系技巧
- 鼓励大家在日常生活中实践有助于心理健康与情绪稳定的方法

预防性教育与早期干预：

- 提供以实证为基础的培训课程，主题包括：
 - 自杀预防及早期预警信号
 - 照护者的压力与倦怠预防
 - 在问题恶化前辨别心理健康的相关症状
- 提升整个社区在第一时间介入与预防危机恶化的能力

附录 I:

欢迎参加华人服务中心每周的活动小组!

华人服务中心每周都会为不同的亚裔社群举办针对性的团体活动。这些活动分别以粤语、普通话、韩语和越南语进行。社区成员在一个温馨且友好的氛围下，开展丰富有趣的互动活动、身体锻炼以及健康教育讲座，等。

每个小组都以45分钟的中等强度运动开始，随后是针对不同话题的讨论、课程或文化庆祝活动。无论您参加一个还是多个小组，这都是保持活力、与人交流、并享受一个互助社群的绝佳方式。

请访问 www.ahscpdx.org 查询最新的小组活动安排与更新信息!



附录 II:

单词搜索游戏

Word Search

L	J	H	O	Q	C	F	M	A	N	A	G	E	T	L	N	O	N
Z	R	E	E	Y	H	E	B	E	T	T	E	R	M	X	B	T	F
G	E	A	G	C	R	E	A	T	I	V	E	D	H	Y	D	A	U
M	L	L	P	S	Y	C	H	O	L	O	G	I	C	A	L	L	N
E	A	T	E	I	M	M	U	N	E	S	C	E	A	T	Y	O	N
N	X	H	S	T	R	E	S	S	U	X	S	W	D	S	B	J	H
T	I	B	C	O	N	N	E	C	T	E	D	Y	F	S	I	K	R
A	N	M	K	D	M	J	O	S	B	Y	M	N	S	H	O	A	F
L	G	K	W	G	Y	D	V	T	H	O	L	I	S	T	I	C	N
X	S	E	R	V	I	C	E	J	N	Q	W	P	B	L	E	P	I
W	E	L	L	V	R	E	G	U	L	A	R	R	C	I	G	M	I
C	E	N	T	E	R	O	T	U	B	T	Y	S	L	E	E	P	X

Find the following words in the puzzle.

Words are hidden → ↓ and ↘.

ASIAN
BETTER
CENTER
CONNECTED
CREATIVE
EAT
FUN

HEALTH
HOLISTIC
IMMUNE
MANAGE
MENTAL
PSYCHOLOGICAL
REGULAR

RELAXING
SERVICE
SLEEP
STRESS
SYSTEM
WELL

单词搜索游戏答案

Word Search

.	.	H	.	.	.	.	M	A	N	A	G	E	.	.	.	.	.
.	R	E	.	.	.	.	B	E	T	T	E	R	.	.	.	.	F
.	E	A	.	C	R	E	A	T	I	V	E	.	.	.	.	.	U
M	L	L	P	S	Y	C	H	O	L	O	G	I	C	A	L	.	N
E	A	T	.	I	M	M	U	N	E	.	.	E	A	T	.	.	.
N	X	H	S	T	R	E	S	S	.	.	S	.	.	S	.	.	.
T	I	.	C	O	N	N	E	C	T	E	D	Y	.	.	I	.	.
A	N	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	S	.	.	A	.	.
L	G	.	.	.	.	.	.	H	O	L	I	S	T	I	C	N	.
.	S	E	R	V	I	C	E	.	.	.	.	.	.	.	E	.	.
W	E	L	L	.	R	E	G	U	L	A	R	.	.	.	M	.	.
C	E	N	T	E	R	.	.	.	.	.	S	L	E	E	P	.	.

Word directions and start points are formatted: (Direction, X, Y)

ASIAN (SE,14,5)

BETTER (E,8,2)

CENTER (E,1,12)

CONNECTED (E,4,7)

CREATIVE (E,5,3)

EAT (E,13,5)

FUN (S,18,2)

HEALTH (S,3,1)

HOLISTIC (E,10,9)

IMMUNE (E,5,5)

MANAGE (E,8,1)

MENTAL (S,1,4)

PSYCHOLOGICAL (E,4,4)

REGULAR (E,6,11)

RELAXING (S,2,2)

SERVICE (E,2,10)

SLEEP (E,13,12)

STRESS (E,4,6)

SYSTEM (SE,12,6)

WELL (E,1,11)

BEHAVIORAL HEALTH

Help is only a phone call away.



Are you or your loved one
facing life challenges?

您或您的所愛之人是否面臨心理
健康的挑戰?

您或您的所愛之人是否面臨心理
健康的挑戰?

당신이나 당신의 사랑하는
사람이 정신적인 어려움을
겪고 계신가요?

Quý vị hay người thương yêu
đang phải đối mặt với khó khăn
về tâm lý?



FOR SERVICE IN YOUR LANGUAGE

ENGLISH 503-772-5893 MANDARIN/普通話 503-772-5894

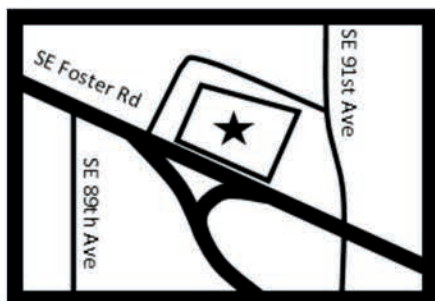
KOREAN/한국어 503-772-5896 CANTONESE/粵語 503-772-5895

VIETNAMESE/ Tiếng Việt 503-772-5897



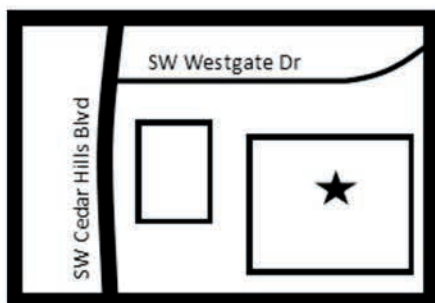
波特兰总办公室

9035 SE Foster Rd.,
Portland, OR 97266



比弗顿办公室

3800 SW Cedar Hills Blvd.,
Suite 196
Beaverton, OR 97005



心理健康部英文线: 503-772-5893

传真号码: 503-872-8825

邮件: bh@ahscpdx.org

网址: www.ahscpdx.org



Printing made possible by
Oregon Health Authority Mental Health
Promotion and Prevention Program