

從心理 到身體

整合身體、心理、情緒與人
際關係的健康指南，幫助您
活得更健康！



前言

華人服務中心的心理健康部是經俄勒岡州衛生局（OHA）認證的文化及語言特定服務（CLSS）項目，專為三縣地區內的亞裔社區，提供全面且整合性的心理健康服務與問題賭博支持。

華人服務中心的使命是成為連結亞裔與美國文化之間的橋樑，促進社區的融合與和諧，我們的願景是讓亞裔社群能更公平地獲得健康資源，進而提升整體醫療服務的品質。

華人服務中心所推動的全方位整合服務模式，致力於與社區建立連結、給予支持、提升能力並鼓勵參與。透過社區互動、健康整合與醫療服務，我們希望幫助每位社區成員提升身心健康，邁向整體健康的生活。

我們的臨床團隊皆是持有專業執照的心理健康人員，擁有深厚的跨文化理解能力，並可使用多種語言交流，能以普通話、粵語、韓語、越南語及英語提供服務。我們尊重並理解每位服務對象的多元身份，以創傷知情及以人為本的方式提供服務，協助服務對象實現個人目標，邁向更理想的人生。

在華人服務中心，公眾健康服務、心理健康服務及亞裔癌症資源與介入服務，這三個部門緊密合作，打造安全、友善且包容的空間，確保每位來訪者都能無需透過翻譯，以自己最熟悉的語言獲得所需的服務。

我們深信，整體健康觀念是實現真正健康的基礎。身體、心理、情緒與社交的健康息息相關，相輔相成。透過推出《華人服務中心：身心與整體健康資源指南》，我們期望能協助更多人踏上健康與幸福的旅程，攜手共創更加和諧的社區。

華人服務中心

目錄

認識我們的心理免疫系統	4
-------------------	---

增強心理免疫系統的方法：

壓力管理	5
快樂來源	14
好好睡覺	21
健康飲食	25
活動身體	29
發揮創意	33
保持連結	36

全方位整合服務模式.....	41
華人服務中心服務項目.....	43
華人服務中心心理健康部	44

附錄一：活動小組一覽	46
附錄二：單字搜尋遊戲	47
聯絡我們	51

您的心理免疫系統



每當我們感冒時，身體的免疫系統就會啟動，幫助我們對抗病毒，防止病情惡化。當您發現鼻水不再流、咳嗽也慢慢好了，就是免疫系統正在發揮作用的跡象。

在身體逐漸康復的同時，我們也會做一些事來增強免疫力，幫助自己不再容易生病。

您知道嗎？除了身體之外，心理、情緒和社交層面也會「生病」。所以，增強免疫力不只是針對身體健康，同時也包含心理、情緒與人際關係的健康。

所謂「**心理免疫系統**」，就像身體免疫系統一樣，能幫助我們的大腦更有效地面對壓力，抵禦負面情緒的影響，保護我們的整體健康。

讓我們一起來探索如何增強您的「心理免疫系統」，並想像一個更健康、更有活力的自己會是什麼模樣。



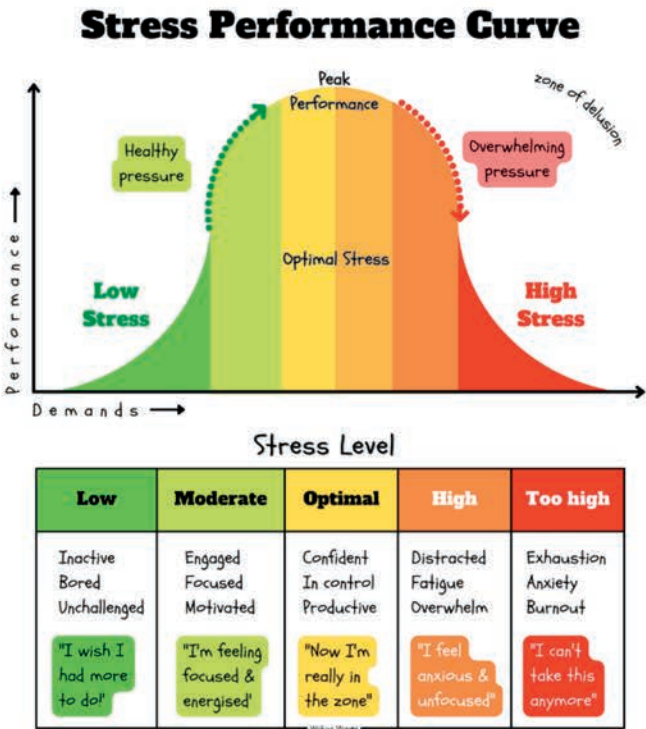
A still life composition on a light-colored wooden surface. In the upper left, a lit candle in a white ceramic holder glows with a warm orange light. To its right, a blue rectangular box contains the white text '壓力管理'. Below the candle, a spiral-bound notebook with a gold-colored metal spiral lies flat. A pair of round, gold-rimmed glasses with clear lenses rests on the notebook's pages. In the lower left, the green, heart-shaped leaves of a plant are visible, partially obscuring the notebook and the wooden surface.

壓力管理

增強您的心理免疫系統： 壓力管理

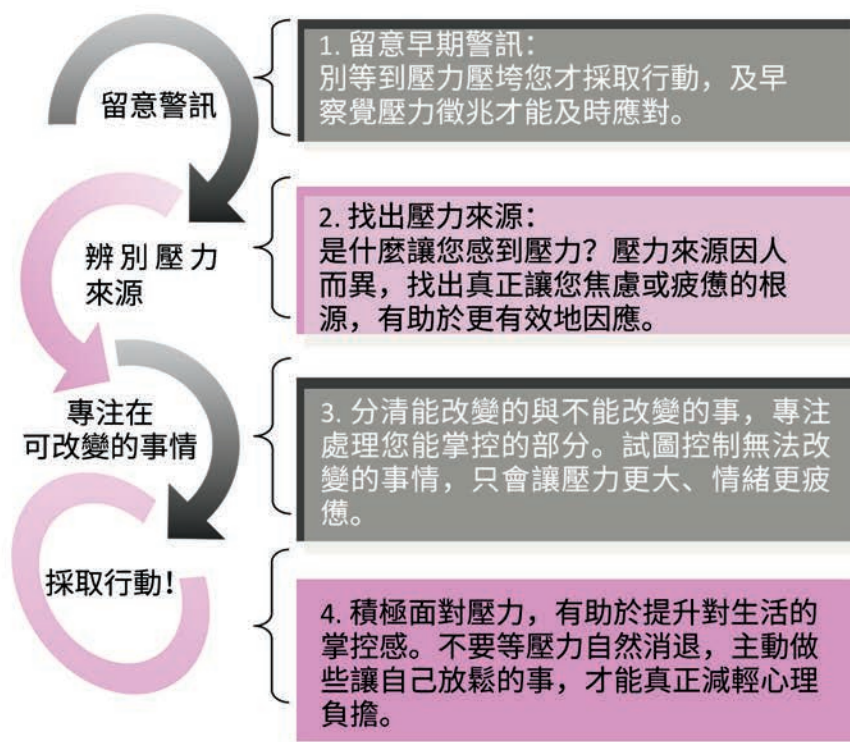
適度的壓力其實對我們是有益的，它能激勵身體在面對困難時持續前進。然而，當壓力過大、難以承受時，卻可能對身心健康造成嚴重的負面影響。因此，學會察覺自己的壓力程度，並採取健康的紓壓方式，就變得格外重要。

以下是一些可以幫助我們有效管理壓力，同時強化心理免疫系統的方法。



Waking Waves

壓力管理的四個步驟



如果您是照顧者，回答以下問題能幫助您辨識壓力的來源。每一個回答「是」的項目，通常代表一個壓力來源，也是您可以著手改善的地方。

- | | |
|--------|-------------------------------------|
| YES/NO | 您是否面對大量時間、精力或金錢上的需求？
這些需求是什麼？ |
| YES/NO | 您是否覺得自己肩負著互相衝突的責任？是哪些責任？ |
| YES/NO | 您是否覺得家庭、上司、被照顧者和您自己之間的期待有所不同？有哪些落差？ |
| YES/NO | 您是否覺得他人不了解被您照顧者的身心狀況？ |
| YES/NO | 您是否難以滿足被照顧者的身體或情緒需求？ |
| YES/NO | 您是否因財務壓力或資源不足而感到焦慮？ |
| YES/NO | 您是否感覺失去了自由，甚至覺得被困住了？ |
| YES/NO | 家人之間是否有重大分歧？ |
| YES/NO | 您是否覺得其他家人沒有分擔應有的責任？ |
| YES/NO | 被照顧者是否對您有不切實際的要求或期待？ |
| YES/NO | 您和被照顧者之間是否缺乏開放的溝通？ |
| YES/NO | 您是否覺得某些家庭成員的負面態度讓事情變得更困難？ |
| YES/NO | 看著被照顧者的病情惡化，是否讓您感到痛苦？ |
| YES/NO | 是否還有其他讓您感受到壓力的問題？它們是什麼？ |

**您可以把這份問卷作為起點，
開始擬定一個改善現況的計畫。**

步驟一：察覺高壓的早期警訊

您的高壓警訊是什麼？

請完成這句話：我感到壓力過大時的警訊是_____。

- 記憶力變差
- 難以專注
- 判斷力變差
- 總是只看到事情不好的一面

認知反應



- 心情起伏大
- 容易生氣、發脾氣
- 焦躁、無法放鬆
- 覺得孤單和與人疏離
- 憂鬱或情緒低落

情緒反應



- 吃得過多或過少
- 睡太多或睡不著
- 不想與人互動
- 拖延或忽略該做的事
- 靠酒精、香菸或藥物來放鬆
- 壓力下的習慣性動作（例如咬指甲、來回走動）

行為反應



- 身體痠痛或不適
- 拉肚子或便秘
- 噁心、頭暈
- 胸悶、心跳加快
- 性慾減退

身體反應



步驟二：找出壓力來源

您知道是什麼讓您感到有壓力嗎？

請完成這句話：在_____的時候，我感到有壓力。

答案沒有對錯，重點是真實的辨別出自己的壓力來源。

以下是一些例子：

個人方面

生病或受傷
重大人生轉變
(如退休、懷孕、離婚)
親人去世或其他重大的失落
承受過高的期待



人際方面

與朋友、家人或同事發生衝突
缺乏社會支持或陪伴
同儕壓力
承擔照顧他人的責任

經濟與工作方面

失業或換工作
工作表現壓力
債務壓力
經濟不穩定
賭博成癮問題
居住環境不安定



步驟三：區分哪些可以改變， 哪些無法改變

改變您能改變的，接受您無法改變的。

區分您可以改變的：

- 您自己
- 您的支持系統
- 您的看法與觀點
- 您的反應方式



接著...

- 專注在自己的需求上
- 好好照顧自己。有哪些事情能幫助您感覺好一點？
- 為自己的身心健康設立一個目標，並訂下行動計畫
- 尋求支持，找朋友聊聊、尋求協助，或加入支持團體

I'M
NOT
ALONE

哪些是您無法改變的

- 現實狀況
- 其他的人
- 過去的事



但是您可以 ...

- 透過肯定自己的感受來練習接納自己：「我知道這件事發生了，我感到_____，這樣的感受是可以的。」
- 善待自己
- 盡量不要責怪自己
- 接受他人的支持與幫助

步驟四：主動出擊，減輕壓力。 開始好好照顧自己吧！

您最近做了哪些事來減輕壓力呢？

找一個最適合您和您的生活方式的紓壓方法吧！



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.





快樂來源



增強您的心理免疫系統： 快樂來源

放輕鬆、好好享受一下，來點開心的時光吧！

研究顯示，當我們做自己喜歡的事情時，能幫助神經系統放鬆、減少壓力荷爾蒙（皮質醇）的釋放，進而降低壓力感，讓人更平靜、更快樂，也更有平衡感。

- 泡個舒服的熱水澡
- 收集喜歡的小物件（如硬幣、貝殼等）
- 安排一趟假期
- 獨自放鬆一下
- 用上平常捨不得用的漂亮餐具
- 平日去看場電影
- 參加同學會
- 聽音樂
- 買些閃亮的新玩意
- 曬曬太陽
- 大笑一場
- 騎馬
- 認真聆聽他人說話
- 閱讀雜誌或報紙
- 培養新興趣（如賞鳥、組裝模型等）
- 和好友共度一個美好的夜晚
- 安排充實的一天活動
- 主動出門認識新朋友
- 欣賞美麗的風景
- 吃自己最喜歡的食物
- 想像您心中最放鬆、最開心的地方
- 動手修理家裡的小東西
- 健行或爬山
- 修理自己的車子或腳踏車
- 找幾句激勵人心的語錄



- 度過一個安靜的夜晚
- 逛古董店
- 替家裡的植物澆水
- 去游泳
- 隨手塗鴉
- 穿上喜歡的衣服
- 參加派對
- 想像自己在購物
- 打場高爾夫
- 陪孩子一起玩耍
- 做志工服務
- 和朋友來場深入對談
- 計畫一場家庭聚會
- 花時間親近大自然
- 開車兜風
- 唱歌
- 插花
- 參加宗教活動
- 開始飲食控制
- 偶爾放棄節食也沒關係
- 到海邊走走
- 想想自己有多棒
- 放風箏
- 坐船出遊
- 出國旅行
- 畫一幅自己的傑作
- 隨性來點新鮮的事
- 做一條拼布被
- 好好睡個午覺
- 來趟公路旅行
- 自己製作一場表演
- 參加社交俱樂部
- 組一個樂團
- 小小地調情一下
- 演奏樂器
- 做些手作藝術或勞作



- 為某人親手做一份禮物
- 買些黑膠唱片或 CD
- 看場球賽
- 想念您所愛的人
- 籌劃一場派對
- 下廚做菜
- 寫寫詩
- 逛街買衣服
- 外出吃飯看電影
- 完成一個曾擱置的舊計畫
- 和人討論一本書
- 當一天的觀光客
- 做園藝
- 去美髮或美容院放鬆一下
- 邊喝咖啡或茶邊看新聞
- 打場網球
- 和小朋友一起玩耍
- 去看場舞台劇或音樂會
- 發發呆、做白日夢
- 練習太極或瑜伽
- 尋找生命的意義
- 翻修舊家具
- 看電視放鬆一下
- 寫下待辦清單或目標
- 去國家公園、州立或當地的公園走走
- 騎腳踏車
- 在林間小徑散步
- 沒有特別理由地送出禮物
- 為朋友做一件貼心的小事
- 縫紉或修補東西
- 完成一項任務
- 去看一場體育比賽
- 教別人一些您擅長的事
- 拍幾張照片
- 欣賞風暴來臨前的天氣變化



- 去釣魚
- 陪寵物一起度過時光
- 學開飛機
- 閱讀書籍
- 參加表演課
- 整理車庫
- 寫日記
- 研究歷史事件
- 寫封信給朋友
- 上網瀏覽
- 跟朋友保持聯繫
- 上舞蹈課，活動筋骨



- 去野餐
- 學做法式鹹派 (Quiche)
- 稍作喘息，享受自己的成果
- 打坐冥想
- 和朋友共進午餐
- 爬山



- 犒賞自己買點喜歡的東西
- 回憶年輕時的時光
- 玩撲克牌或紙牌遊戲
- 解個謎題動動腦
- 學習一門新語言
- 討論政治議題
- 翻看家裡的老照片
- 去動物園走走



- 拿起吉他彈奏一下
- 完成一份填字遊戲
- 打撞球
- 好好回顧自己的成長與進步
- 買份禮物送給自己
- 好好地用電話聊上一陣子



- 參觀博物館
- 反思自己的心靈與信仰
- 點上蠟燭，享受一段屬於自己的時光
- 聽廣播



- 去按摩
- 向重要的人表達感情
- 買些書
- 做點零工
- 堆雪人
- 去圖書館借書
- 打保齡球
- 做些木工
- 坐在咖啡廳看書
- 養一個水族箱
- 想想有趣的假期
- 看一本浪漫小說
- 參與社區活動
- 做一件新鮮的事
- 說個爛笑話
- 擁抱一下
- 設計一份行事曆
- 寫一齣劇本
- 深呼吸
- 去露營
- 做一件困難的事
- 到戶外呼吸新鮮空氣
- 捐款給您喜歡的慈善機構
- 交些新朋友
- 分享您最喜歡的食譜
- 拼拼圖
- 想想您期待的事
- 洗個澡
- 進行一次開放又誠實的對話
- 找份兼職工作
- 梳梳您柔順的頭髮
- 穿上舒服的衣服
- 去參加一次野生動物之旅
- 想出一個原創點子
- 種一棵樹



- 設計自己的服裝
- 聞聞花香
- 聆聽大自然的聲音
- 打開您的信件
- 看天氣頻道
- 欣賞日出或日落
- 幫助別人搬家
- 說說家族的故事
- 到五星級餐廳用餐
- 給別人一句讚美
- 參加家庭聚會
- 用自己的方式做事
- 祈禱
- 早起
- 噴上香水或鬍後水
- 邀請客人來家裡做客
- 到海邊撿貝殼或小物
- 下班後和朋友聚聚
- 看人來人往觀察生活
- 對某人微笑
- 去喜劇俱樂部放鬆一下
- 試做一道舊食譜
- 捐出舊物
- 和老朋友重新聯繫
- 仰望星空
- 參與政治活動
- 做個美甲和足部護理
- 烤些餅乾
- 去挖寶購物



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



好好睡覺

增強您的心理免疫系統： 好好睡覺

擁有良好的睡眠習慣有助於培養規律又高品質的睡眠。您的睡眠狀況會影響心理免疫系統的運作，也與許多心理健康問題的症狀息息相關。

以下是一些維持良好睡眠習慣的建議：



1. 保持規律的作息時間

- 設定固定的就寢時間，並嘗試每天同一時間起床（包括週末）
- 小睡一下補充睡眠不足



2. 注意光線環境的影響

- 白天多到戶外活動，或增加居家與工作空間的自然採光
- 睡前準備時，將臥室和浴室的燈光調暗
- 至少在睡前45分鐘停止使用電子產品
- 就寢時，確保房間盡可能保持黑暗

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



3. 建立放鬆的睡前儀式

- 預留約一小時的時間讓自己放鬆、準備入睡
- 睡前避免滑手機或看電視
- 保持床鋪僅用於睡眠
- 嘗試一些有助入睡的習慣：例如在柔和的燈光下閱讀書籍或雜誌、泡個熱水澡、聽輕音樂、做些簡單伸展、從事喜歡的靜態嗜好、聽有聲書、或提前準備隔天要穿的衣服



4. 練習放鬆技巧

- 像深呼吸或漸進式肌肉放鬆等放鬆技巧，是很好的睡前習慣。
- 這些方法能幫助您入睡，也有助於改善失眠問題。



5. 管理失眠問題

- 不要一再問自己：「我為什麼睡不著？」
- 如果躺了半小時還是無法入睡，不妨換到家中另一個地方，做一些不會讓大腦興奮的事情，直到您覺得有睡意（例如閱讀書籍、喝杯花草茶）。
- 使用放鬆技巧，例如引導式想像或正念練習。

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



6. 飲食均衡並保持運動

- 限制每日咖啡因攝取量；咖啡因、抽菸和飲酒都會妨礙深層睡眠。
- 避免在晚上吃大餐，並在睡前至少預留45分鐘讓身體消化。
- 睡前可以選擇一些有助入睡的小點心：例如櫻桃（含有褪黑激素）、香蕉（含鉀和鎂，有助肌肉放鬆）、吐司（碳水化合物）、燕麥片（可刺激胰島素分泌，自然提升血糖）、熱牛奶（可釋放放鬆的血清素與鈣）。
- 每週進行至少2.5小時的高強度運動，有助於提升睡眠品質並減少白天嗜睡。
- 盡量避免在睡前三小時內安排運動。

「很多人都有過這種經驗：晚上想不通的事情，睡一覺起來就突然清楚了，彷彿是睡眠幫你開了場會，把問題解決了。」

—— 約翰·史坦貝克

如果您想了解更多促進身心健康的資訊，
歡迎聯絡心理健康部的語言專線。

我們的雙語治療師服務時間為週一至週五，上午 8:30 至下午 5:00。

英文專線：503-772-5893
普通話專線：503-772-5894
粵語專線：503-772-5895
韓語專線：503-772-5896
越南語專線：503-772-5897

A vibrant collage of fresh ingredients arranged on a rustic wooden surface. The composition includes a bunch of green beans, several ripe red tomatoes, a whole red onion, two artichokes, a bowl of strawberries, a head of garlic, a whole egg, and a large piece of raw meat tied with string. The ingredients are scattered across the frame, creating a sense of abundance and freshness. A green rectangular box with the text "健康飲食" is positioned in the upper right quadrant.

健康飲食

增強您的心理免疫系統： 健康飲食

有句話說：「吃進什麼，身體就反映什麼。」
想讓自己有好狀態，就要從健康飲食開始。



健康的飲食帶來許多好處，例如：

- 降低罹患某些疾病的風險
- 為大腦提供所需能量
- 抵消壓力對身體的影響
- 調節與情緒有關的體內化學物質
- 提升體力與心理免疫力

良好的飲食有助於心理健康

您吃的食物會影響您的心理健康；而您的心理狀態，也會反過來影響您吃什麼、怎麼吃。根據美國營養學會的說法，像地中海飲食這類型的飲食方式，包含大量蔬果、魚類、全穀物，以及橄欖油、堅果和種子中的多元與單元不飽和脂肪等健康脂肪，不僅有助於身體健康，也能提升整體情緒與心理狀態。

Mediterranean Diet Pyramid



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

健康飲食習慣與均衡飲食的好處

- 降低罹患心血管疾病的風險，包括心臟病發作與中風
- 維持穩定的血糖、血壓與膽固醇，有助於保持健康體重
- 維持腸道菌叢的健康平衡
- 降低罹患某些癌症的風險
- 隨著年齡增長，延緩大腦功能的退化



- 減少攝取飽和脂肪與反式脂肪，並補充對身體有益的不飽和脂肪，例如 Omega-3 脂肪酸
- 限制鈉的攝取量
- 減少精緻碳水化合物的攝取，包括糖分
- 選擇富含纖維與抗氧化物的美味食物

Snack Time

自備健康小點，
幫助您維持良好狀態！



香料調味的毛豆



低鈉綜合堅果與種子



希臘優格搭配水果



沙拉捲



您會選擇吃什麼，
來照顧您的心理健康呢？

如果您想了解更多有關健康飲食的資訊，
歡迎聯絡心理健康部的語言專線。
我們的雙語治療師服務時間為週一至週五，上午 8:30 至下午 5:00。

英文專線：503-772-5893
普通話專線：503-772-5894
粵語專線：503-772-5895
韓語專線：503-772-5896
越南語專線：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 "活動身體".

活動身體

增強您的心理免疫系統： 活動身體

動起來吧！運動是您能為健康做的最棒的事！

它不僅能強化您的身體免疫系統、改善睡眠、預防慢性疾病，還能有效提升心情與情緒。

保持活動有助於：

- 您的身體會代謝出被稱為「壓力荷爾蒙」的皮質醇，有助於調節壓力水平。
- 您的大腦會釋放血清素和多巴胺這兩種讓人感覺愉快的神經傳導物質，幫助穩定情緒。
- 運動能保持肌肉與關節健康，降低慢性疼痛產生的風險。
- 它也能讓大腦保持年輕，降低認知退化的可能，幫助您維持清晰思考。



您需要多少運動量才足夠呢？

每週五天，每次進行 20 到 30 分鐘的劇烈運動（例如慢跑）或中等強度活動（例如散步）。

每週進行兩次肌力訓練，對健康和情緒都是非常理想的。有些研究甚至指出，較低強度的運動量也能帶來心理和生理上的好處。有些專家認為，只是10分鐘的運動（散步，伸展）也能讓身體受益。

運動基本要點



在開始運動之前

建議先諮詢醫師，了解自身的健康基礎狀況。您也可以請教專業人士，找出最適合自己的運動方式。



預備，起步，慢慢來

在進行較劇烈的運動前，應先溫和地熱身，讓身體逐漸進入狀態。慢慢開始能讓肌肉和關節有機會放鬆，有助於預防運動傷害。對多數人而言，熱身 5 至 10 分鐘通常就足夠了。



堅持下去

即使一開始沒有太多動力，也要嘗試維持規律的運動習慣。隨著時間推移，當您逐漸建立起自己的運動節奏，運動會變得越來越容易。不過，也要記得傾聽身體的反應，避免過度勉強或超出負荷。



放鬆與伸展

每次運動後，別忘了進行緩和運動並做些伸展，有助於肌肉放鬆與恢復。



保持水分充足

每次運動後，別忘了補充水分，讓身體恢復並維持良好狀態，迎接下一次的活動。

養成習慣時，如何堅持下去？

Keep a record.

寫下您想運動的原因、一些實際可行的目標，並記錄自己的成果。

把您的期望與達成的進展具體寫下來，有助於提升動力。

「總統活躍生活獎勵計畫（PALA）」提供互動式進度圖表，幫助您追蹤進展，並透過各種資源持續激勵您、讓您走在正軌上。



Put it in your calendar.

把運動時間排進行事曆，就像安排其他重要行程一樣，確實執行。

If you drop the ball, pick it up.

就算中斷了幾天，甚至幾個禮拜，也別輕易放棄，那真的太可惜了。記得肯定自己已經付出的努力，不管進度多小、多不規律，都值得被看見。

Make it fun.

您越享受一件事，就越容易持之以恆。如果您覺得現在的運動方式讓您提不起勁，不妨嘗試一些新的活動。

Find a friend.

和夥伴一起運動可以趕走無聊感，而且當有人陪您一起堅持，您也更不容易中途放棄。

Figure it out.

想一想究竟是什麼真正阻礙了您，然後試著找出解方。如果您每天結束時都太累，那就改成早上運動看看。也許您對健身房的人感到有壓力，那不妨考慮在家運動。如果您不知道從哪裡開始，網路上有很多運動教學可以參考。

Reward yourself.

當然，堅持目標本身就是一種成就，但適時給自己一點小獎勵，也能帶來額外的動力。

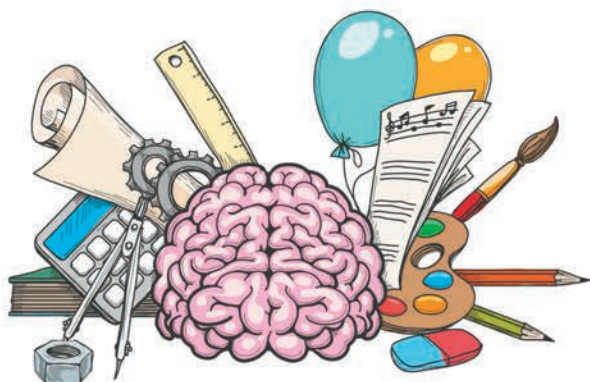
A watercolor painting of pink flowers with a palette. The palette is white and contains several wells of paint: yellow, pink, purple, blue, and dark brown. The flowers are painted in shades of pink and purple, with some leaves in light green and yellow. The background is a light cream color.

發揮創意

增強您的心理免疫系統： 發揮創意

創造力不只是拿來畫畫或做藝術的，我們在工作、生活中解決問題時，其實也都在用創意。創造力常常跟喜悅、愛、好奇這些正向情緒有很強的連結。

研究發現，當我們處在有創意的狀態時，也更容易感受到那些能強化心理免疫力的正向情緒，讓我們更有韌性，也對生活更滿意。我們每個人都有創造的潛能。只要我們去學習和滋養這份潛能，就能為自己創造一個環境，讓自己能完全投入，甚至忘記周遭的一切。



嘗試 **NEW** 事物

如果您想了解更多關於發揮創造力的資訊，歡迎聯絡心理健康部的語言專線。
我們的雙語治療師服務時間為週一至週五，上午 8:30 至下午 5:00。

英文專線：503-772-5893
普通話專線：503-772-5894
粵語專線：503-772-5895
韓語專線：503-772-5896
越南語專線：503-772-5897



「創意是允許犯錯；而藝術，是在其中辨認出值得留下的錯誤。」
—— 琳達·龐因德克斯特



保持連結



增強您的心理免疫系統： 保持連結

人類是群居動物，與他人互動是我們與生俱來的本能。
維持人際連結能帶來許多好處。

保持人際互動的益處

快樂感提升：有一項引人注目的研究發現，「人際關係良好」是非常快樂的人與較不快樂的人之間的主要差異之一。

健康狀況更好：近期一項針對年長者的研究顯示，孤獨感與高血壓的風險增加有關。

壽命更長：在一項為期九年的研究中，擁有穩固社交與社會連結的人，死亡風險比其他人低兩到三倍。



建立人際連結的方法

- 向鄰居打聲招呼
- 在適當的時候，主動關心並協助朋友和家人
- 給需要的人一個擁抱，提供情感上的支持
- 當您需要幫助時，勇敢開口尋求協助
- 打電話或用視訊和親友保持聯繫
- 在親友的社群媒體上按讚或留言互動
- 參加社交性質的團體或興趣小組

您是怎麼與他人
保持連結的呢？



您身邊有哪些人可以支持您呢？

當您面對困難時，朋友、家人和身邊的夥伴所組成的支持網絡扮演著非常重要的角色。

穩固的人際支持關係能帶來歸屬感，提升自我價值感，也讓您感到更有安全感。

問問自己：「我生命中有沒有這樣的一個人……？」

讓我感到自在的人
我可以對他說任何事
了解我，並在我需要時願意幫助我
讓我感受到自己的價值
肯定我、接納我這個人

如果您覺得目前的人際關係無法帶來足夠的支持，您可以主動採取一些行動來建立新的連結。以下是一些建議：

參加一門您感興趣的課程：不僅可以學習新知識，也能認識一群和您有相同興趣的人，讓您在學習的同時拓展人際關係。

投入志工服務：與他人一起合作能建立連結，而服務他人本身也是一種有意義且令人滿足的經驗。

主動建立新連結：尤其在面對新環境時，例如剛進入大學或開始新工作，試著向一位新朋友打聲招呼，就可能開啟一段新的關係。

加入活動或興趣團體：這些團體的成員通常都樂於互動與交流，您可以從自己的興趣出發，找到適合的團體參加看看。華人服務中心是個很好的起點，歡迎到我們的網站了解更多：
www.ahscpx.org

增進您的人際關係



1. 列出您希望保持聯繫的人名單，並在行事曆上設下提醒。

2. 和他人一起規劃一些大家都喜歡的活動，並且確實去實行。



3. 相處的時候，把手機收起來，專心享受彼此的陪伴。

4. 練習開放且誠實的溝通方式，並以尊重與理解為前提。



5. 若發生衝突，保持冷靜，照顧好自己的情緒，並嘗試與對方好好對話。

如果您的人際關係出現問題，別選擇忽視。

研究指出，一段糟糕的關係帶來的傷害，
甚至比一段好關係能帶來的幫助還多。
當關係讓您受傷或感到壓力，不妨找人談談、尋求幫助。

增進您的人際關係



要讓關係更緊密，其實有很多簡單的方法。
像是用心傾聽對方的話、給予對方肯定、適時換個角度說明或重述對方的話，這些做法都能幫助您和親友溝通更順暢，也更能避免誤會。
這些技巧看起來不難，但對建立健康的人際關係非常有幫助。

如果您想了解更多關於建立健康人際關係的資訊，
歡迎聯絡心理健康部的語言專線。
我們的雙語治療師服務時間為週一至週五，上午 8:30 至下午 5:00。

英文專線：503-772-5893
普通話專線：503-772-5894
粵語專線：503-772-5895
韓語專線：503-772-5896
越南語專線：503-772-5897

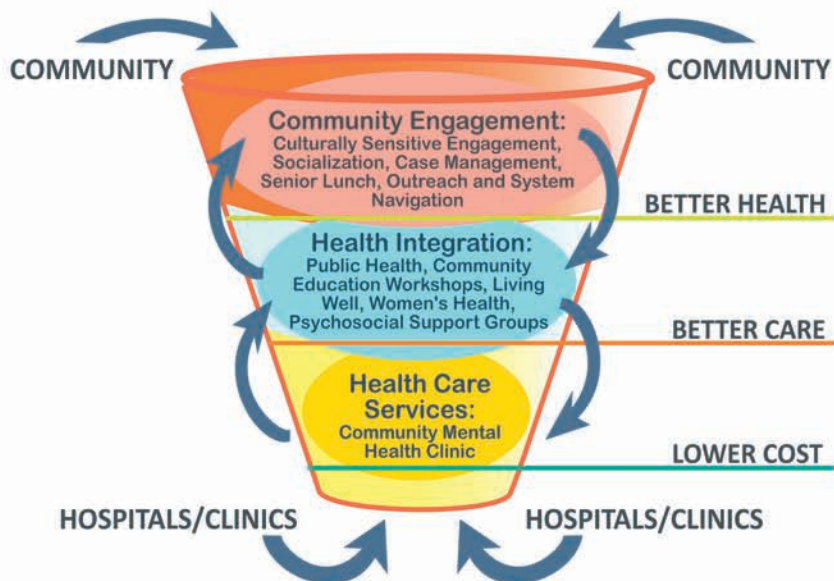
華人服務中心 全方位整合服務模式

華人服務中心 (AHSC) 是一間非營利組織，屬於 501(c)(3) 類別，自 1983 年以來一直致力於服務波特蘭都會區。超過 40 年來，華人服務中心持續提供多元服務，以滿足本地亞裔社區的全方位需求，並隨著亞裔人口的成長與變化，不斷調整與擴展服務。

華人服務中心的使命是成為連結亞裔與主流文化之間的橋樑，推動一個和諧共融的社區，我們的願景是讓亞裔社群能更公平地獲得健康資源，進而提升整體醫療服務的品質。

透過多種語言與跨文化專業性的服務方式，華人服務中心以「全方位整合服務模式」協助亞裔移民適應新文化、取得健康資源、參與社交活動，並與自身文化連結，進一步提升身心健康與生活品質。

AHSC's Integrated & Holistic Services Model



華人服務中心 全方位整合服務模式- 4Es

華人服務中心的「全方位整合服務模式」融合四大核心價值：
參與、鼓勵、支持、賦能

本模式結合了社區參與、健康與心理健康照護，以及全方位的支持系統（wraparound support），是根據華人服務中心與波特蘭州立大學於 2006 年合作的社區參與式研究成果所發展而成。

在服務設計上，我們強調「及早接觸」，也就是在人們尚未出現緊急健康或生活困難時，透過具文化敏感度的活動和服務，主動提供一個尊重語言與文化背景的環境，幫助社區成員彼此連結、建立歸屬感。這些參與式活動不僅吸引更多人走進中心，也逐步建立起彼此間的信任關係，為後續導入健康資訊與服務打下良好基礎。

我們的四大核心行動原則為：

- **參與（Engage）**：以尊重文化與語言的方式，主動與社區成員建立聯繫
- **賦能（Empower）**：透過知識、資源、健康教育與早期介入，協助個人增強自主管理健康的能力
- **支持（Enable）**：協助社區成員順利連結到合適的醫療與健康照護資源
- **鼓勵（Encourage）**：鼓勵人們主動尋求幫助，學習預防與因應策略

多年經驗告訴我們，透過團體活動促進參與，是連結各項服務的理想起點。這樣的互動模式，不僅提升了社會連結感與情緒健康，也能及早辨識需求、引導合適資源，預防心理健康危機發生。更重要的是，這也為未來提供個別化支持奠定了信任的基礎。

華人服務中心

服務項目

社區參與:

華人服務中心提供多元又持續性的社交與支持服務，讓亞裔移民能在熟悉又安心的環境中重新連結家鄉文化、參與活動、認識朋友，也在互動中建立社區歸屬感。我們的服務設計貼近文化和語言需求，包括長輩們特別喜愛的「族裔外展與餐食服務計畫」，以及提供即時資訊與協助的「社區諮詢協助計畫」，讓每一位走進華人服務中心的人都能找到支持與陪伴。

公眾健康與社會服務:

華人服務中心提供貼近文化和語言需求的健康服務。我們的整合式服務包含個別關懷的個案管理，以及多元的團體活動，例如健康與保健講座、互助支持小組、健康篩檢，以及協助預約家庭醫師或轉介合適的醫療資源。

心理健康服務:

華人服務中心提供州政府認證的心理健康服務與問題賭博輔導與支持，服務對象涵蓋三縣地區(墨諾瑪縣，華盛頓縣，克拉克馬斯縣)的居民。華人服務中心的專業人員深知，亞裔族群在尋求心理健康協助時，常常會遇到不少困難，像是語言不通，或是文化上對心理健康的誤解。我們的臨床專業團隊擁有深厚的跨文化理解能力，並可使用多種語言交流，能以普通話、粵語、韓語、越南語及英語提供服務。

華人服務中心 心理健康部

華人服務中心的心理健康部是經俄勒岡州衛生局（OHA）認證的文化及語言特定服務（CLSS）項目，專為三縣地區內的亞裔社區，提供全面且整合性的心理健康服務與問題賭博支持。

我們的臨床團隊皆是持有專業執照的心理健康人員，擁有深厚的跨文化理解能力，並可使用多種語言交流，能以普通話、粵語、韓語、越南語及英語提供服務。我們尊重並理解每位服務對象的多元身份，以創傷知情及以人為本的方式提供服務，協助服務對象實現個人目標，邁向更理想的人生。

我們的服務

我們在波特蘭（Portland）與比佛頓（Beaverton）的辦公室，提供以下服務：

- 由碩士級臨床人員進行的全面心理評估，以及由合格醫療人員進行的精神科評估
- 提供16歲以上個人的雙語跨文化心理治療
- 家庭與伴侶關係諮商
- 個別與團體技能訓練
- 個案管理服務
- 活動治療 (Activity Therapy)
- 藥物管理與追蹤
- 問題賭博輔導與支持
- 壓力與焦慮情緒支持
- 免費短期諮商服務（無須登記保險的短期諮詢）
- 跨世代資源連結（讓家庭中不同年齡層都找到需要的幫助與資源）

社區心理健康教育與預防服務

心理教育與提升心理健康意識

- 我們提供符合文化背景的心理健康教育，帮助大家打破對心理問題的誤解。
- 讓個人和社區懂得如何認識和面對心理上的困難。
- 透過開放的對話與資源分享，一起提升社區的支持力量與韌性。

身心健康與生活技能工作坊:

- 舉辦實用且以技能為基礎的工作坊，主題包括：
 - 自我照顧與壓力管理
 - 支持情緒健康的親職技巧
 - 溝通與人際關係技巧
- 鼓勵大家在日常生活中實踐有助於心理健康與情緒穩定的方法。

預防性教育與早期介入:

- 提供以實證為基礎的培訓課程，主題包括：
 - 自殺預防與早期警訊辨識
 - 照顧者壓力與疲憊預防
 - 在問題惡化前辨識心理健康的相關症狀
- 提升社區在第一時間介入與預防危機惡化的能力。

附錄 I:

歡迎參加 華人服務中心 每週活動小組!

華人服務中心為多元亞裔社區提供每週活動小組，活動語言包含普通話、粵語、韓語與越南語。這些小組結合了有趣又實用的互動活動、健康教育講座，以及溫馨友善的社區氛圍。

每場活動從 45 分鐘的中強度運動開始，接著安排主題分享、課程教學或文化慶祝活動。不論您選擇參加一組或多組，都是維持身心活力、認識朋友、享受社區支持的好方式!

歡迎至我們的官方網站www.ahscpx.org，
查看最新的活動內容與時間!



附錄 II: 單字搜尋遊戲

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

單字搜尋遊戲解答

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)

備註:

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

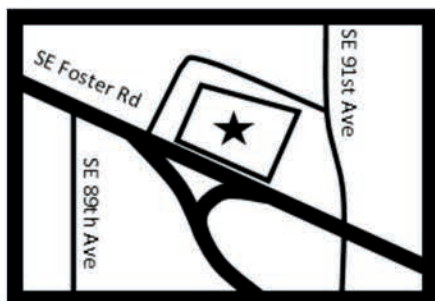
KOREAN/한국어 503-772-5896 CANTONESE/粵語 503-772-5895

VIETNAMESE/ Tiếng Việt 503-772-5897



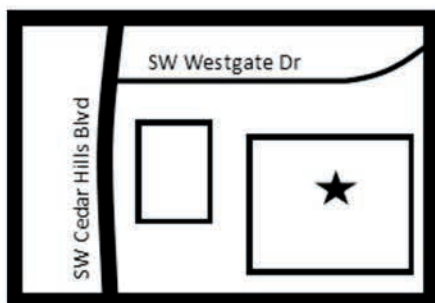
波特蘭總辦公室

9035 SE Foster Rd.,
Portland, OR 97266



比佛頓辦公室

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



心理健康部

英文專線: 503-772-5893

傳真號碼: 503-872-8825

電子信箱: bh@ahscpdx.org

www.ahscpdx.org



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