

Chinese

# 心理 健康

獲得您所需的護理

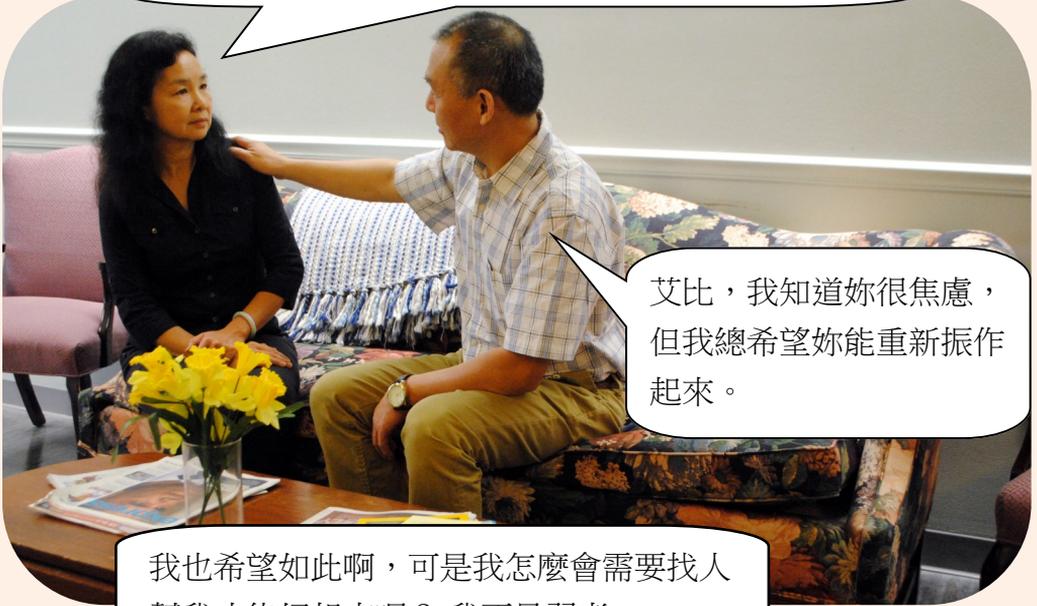


Asian American Health Initiative  
Montgomery County  
Department of Health and Human Services



自從失業以來，艾比(Abby)開始經常感到悲傷，越來越常頭痛，也很嗜睡。她跟 Asian American Health Initiative 的健康促進員(Health Promoter)談過之後才知道，這些症狀恐怕比自己想像的還要更嚴重。於是，她決定去找治療師…

喬納森 (Jonathan)，我不知道應不應該這麼做。



艾比，我知道妳很焦慮，但我總希望妳能重新振作起來。

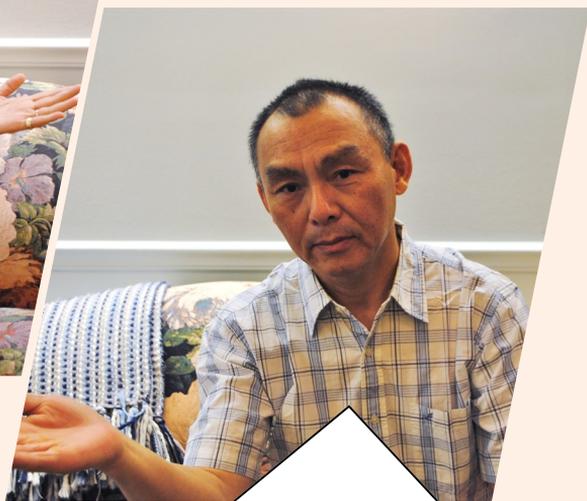
我也希望如此啊，可是我怎麼會需要找人幫我才能好起來呢？我不是弱者。



妳並不是弱者。堅強的人也要承認自己有時是需要幫助的。有時候有人幫忙是件好事。



我想… 可是我連該找去看  
哪類治療師都不清楚。



或許妳可以先看諮商師；總得先要找個人談談，瞭解  
妳的目標是什麼以及面臨哪些選擇。

好，這是個好主意。可是我該怎麼選擇適合自己的治療師呢？



健康促進員 (Health Promoter) 說，我們可以打  
電話去徵詢意見和要求轉  
介。妳可不打電話到 Asian  
American Health  
Initiative，看看他們能不能  
幫忙呢？

好主意。

# 心理健康師的類別

**心理醫生**有可能提供醫療和精神方面的測評，治療精神紊亂，提供心理治療，開藥並對藥物治療進行監控。

**心理學家**有可能提供心理測試和測評，醫治感情/行為方面的問題和精神紊亂，並提供多種心理治療方面的措施。

**精神/心理健康執業護師**有可能提出評價和診斷，開藥，並對有精神紊亂或物質濫用的人提供醫療。

**精神/心理健康專業護士**有可能提供精神疾病的測評和治療，管理病例，並提供心理治療。

**社工**可為個人提供病例管理、病人出院的計劃、出院後的安置以及多種其他日常生活需要的服務。

**有執照的專業諮詢師**可以對心理健康狀況提供測評和診斷，並為個人、家庭或群體提供治療。

**同病專士**是那些能夠以“過來人”的身份在康復過程中提供獨特見解的人。

**有執照婚姻家庭治療師**是於婚姻與家庭治療領域受過特殊教育和訓練的諮商師。他們經過訓練，能診斷及提供個別與團體諮商。

# 行為健康通道計劃

蒙哥馬利郡衛生和大眾服務部 (Montgomery County Department of Health and Human Services) 提供有各種心理健康/藥物濫用和危機應變服務。其中一項服務是行為健康通道計劃 (Access to Behavioral Health)，提供有電話或親臨兩種方式：

## (1) 電話

請撥打：240-777-1770  
週一 - 週五  
上午 8:30AM -  
下午 5:00PM

## (2) 親臨

入內接受行為健康篩檢及評估  
週一 - 週五 上午 9:00AM 或 下午 1:00PM  
歡迎個人於上午 8:30AM 或下午 12:30PM 時分前來。針對成人，依到場順序受理

### a. 諮詢

由治療師透過電話提供，以判定心理健康與藥物濫用方面的需求

### a. 諮詢

與社區服務輔導員 (Community Service Aide) 會面以滿足公眾服務需要 (亦即，收入、保險、健康疑慮、托兒等)

### b. 轉介

邀請個人前來，接受進一步評估  
或  
為個人轉介社區業者

### b. 篩檢與評估

與輔導治療師會面，以判定最妥當的服務類型和所需的照護程度

### c. 轉介

治療師會視需要在過渡至後續服務的這段期間始終在崗位上協助個人

同時也配有具語言和文化敏感度的心理健康業者，以為亞裔美國人社區服務。如需更多資訊，請聯絡 Asian American Health Initiative，聯絡方式為 240-777-4517。

於是艾比打電話到 **Asian American Health Initiative** 這個當地衛生部門的一項計劃，後者便將她轉介給一位治療師。她完成了預約，現在正要赴與臨床諮商師的第一次療程。

你好艾比，歡迎妳，我是薩拉 (Sara)。你有什麼困擾嗎？

我最近一直感覺不太好。我前段時間剛失業了，也想找新工作，卻覺得很疲倦。

有時候我的頭和胃也會疼。我很想讓生活恢復正常，但又總覺得讓身邊的人失望了。

那一定非常難受。聽起來似乎妳也開始失去希望了。

是啊，沒錯，簡直連嘗試一下都懶得去做。我不知道該怎麼辦。我從未見過諮商師。不知道要怎麼做。

我的職責就是為你提供支持。如果有任何地方讓你覺得不自在，或是妳有任何問題，我會鼓勵妳說出來。



嗯，真的挺擔心有人會發現我在看諮商師。

我瞭解。我能向妳保證在這裡所說的一切都會保密，就連妳的家人也不會透露。當事人所簽署的文件裡對此也有規定。



真的？好的，這樣我就安心多了。



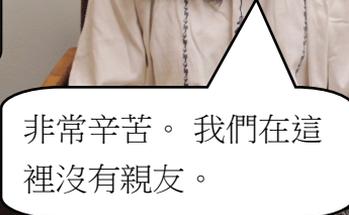
這是初談程序的一部分，我會詢問幾個問題，以便可以瞭解你和妳目前的狀況。艾比，妳在這裡有家人嗎？



有，我先生和孩子們。我們已經結婚差不多 19 年 - 是來美國的前 1 年結的婚。



那已經過去很久啦，不過那次的遷居情況如何？



非常辛苦。我們在這裡沒有親友。



我能想像，必定十分艱苦。

## 妳知道嗎？

Health Insurance Portability and Accountability Act 中包含隱私規定，禁止心理健康照護業者洩漏當事人的任何資訊。此一規定存有例外情況，例如當患者有生命危險時。如需進一步資訊，請造訪 <http://www.hhs.gov/hipaa/for-individuals> 或與您的健康照護業者討論。

Sources: U.S. Department of Health & Human Services;  
American Psychological Association

艾比，雖然我們來自不同的背景，但我瞭解最懂自己經歷的人是妳自己，因此如果遇到任何文化上的問題，請儘管告訴我。



可能有時候我需要提出幾個問題以便瞭解更多情況，但我是來幫助妳的。這樣妳可以接受嗎？

可以，謝謝妳。

很高興聽妳這麼說。妳遷居之後，有什麼事情對於適應這裡的生活特別有幫助嗎？



我們遇到了一些來自我們國家的人，後來又認識更多人。他們幫了我們很多，我們都十分感激。

## 妳知道嗎？

如您需要語言協助，蒙哥馬利郡衛生和大眾服務部的心理健康/物質濫用和危機服務能提供免費翻譯服務。

妳現在覺得住在美國是否舒服？



我不確定... 移居十分艱困。當時我語言、文化不通。現在我已有公民身分，但我還是感覺像外來人，尤其是跟我的孩子們。

艾比把她兩個孩子的事告訴薩拉。他們十分輕鬆就融入了美國的生活，但似乎對學習本國的文化興趣缺缺。她想到自己的丈夫喬納森對此也感到挫敗，但她告訴治療師，自己不想跟他談起這件事，也沒有告訴他失業之後心中有多難過，因為不想造成他的心理負擔。

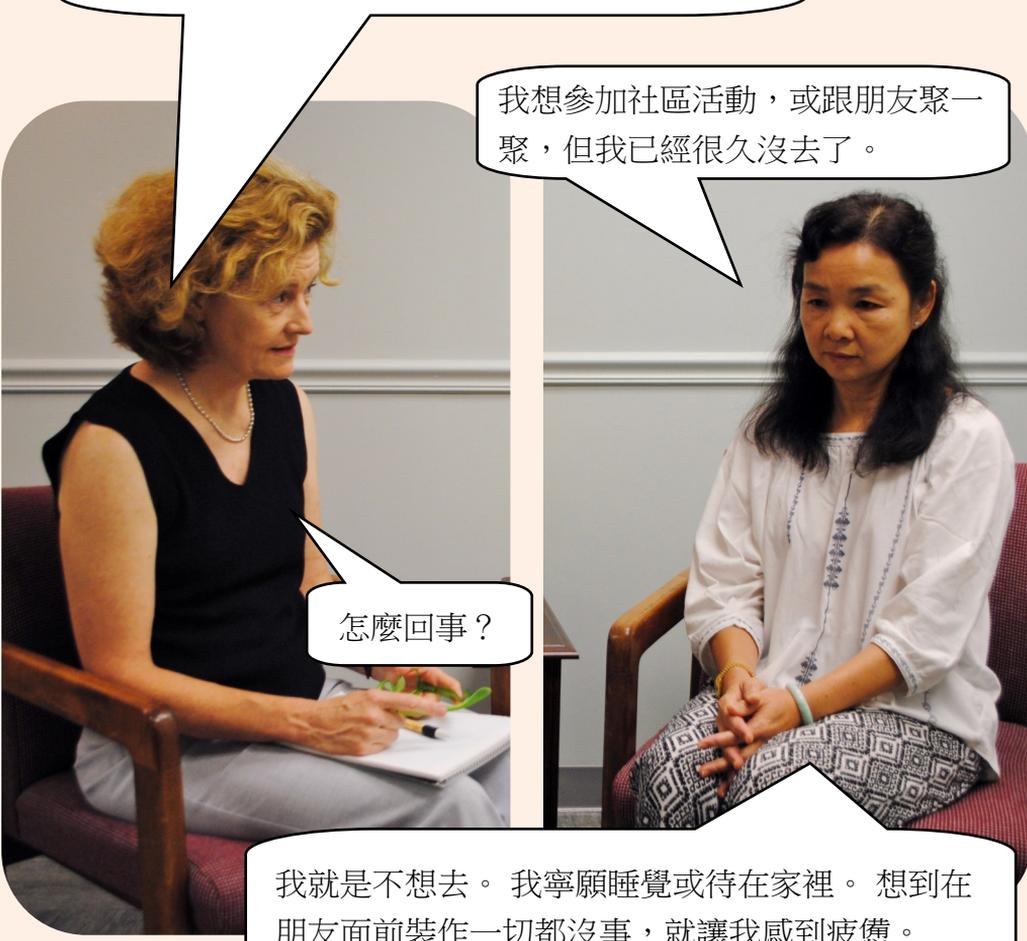
妳失業後感到愧疚嗎？

對，我覺得有。大家都給予我支持，但不管我多努力嘗試，還是無法恢復到先前的狀態。

我猜因為孩子們上學，喬納森也在上班，我感到更加孤單，但同時我也覺非常累，什麼事也不想做。

妳覺得先前那份工作讓妳有事忙，也感到自己有用是嗎？那是這裡生活的一部分，對吧？

對，好像是。我不曾想過這一點。今天能來到這裡非常不容易。喬納森非常支持我，但反而讓我更加難過。



喬納森願意支持，這非常好。妳開始有這種感覺之前，原本打算做些什麼？

我想參加社區活動，或跟朋友聚一聚，但我已經很久沒去了。

怎麼回事？

我就是不想去。我寧願睡覺或待在家裡。想到在朋友面前裝作一切都沒事，就讓我感到疲憊。

艾比告訴薩拉，兩個半月前，自己遭到解雇，不再擔任餐廳經理一職。她從來到美國後，便一直在餐廳業界工作。她告訴治療師，接到這個消息之後大約一個星期，便開始頭痛、胃痛，並且經常發作。

嗯，艾比，這樣說來，妳好像有幾次憂鬱症發作。有時候，當人憂鬱起來，不僅感到悲傷、精神不濟，也會胃痛、頭痛。

我希望妳能找醫師診治，以防妳是其他類型的健康問題。這樣妳可以接受嗎？



我願意去看醫師，可是 - 憂鬱症？  
我需要吃藥嗎？

不一定。就算你需要，也跟生病的時候吃藥一樣。有些人不必吃藥。也有的只是短期地服用少許，以協助度過這個過程，而有些人則需要長期服用。妳去看醫師之後，我也可以跟他們談，並討論一些方案供你選擇。

薩拉請艾比每週過來找她一次，並且強調在為艾比推進治療時，務必需要大家的共同努力。她也向艾比解釋，治療是漸進的程序，艾比自己感到準備妥當時，務必表明想要做些什麼。

要是妳覺得我當妳的治療師並不合適，請向我要  
求為妳轉介給其他治療師。與其停止治療，還是  
改換治療師對妳比較好。這樣可以嗎？



好的。感謝妳！

## 妳知道嗎？

您的治療師可能會請您去找主治醫師，以排除表現徵兆與心理健康問題類似的其他身體病症。這樣一來，您的治療師就能確定您得到所需的最佳、也最適當的照顧。

Sources: American Psychological Association; Mayo Clinic

一週之後，艾比赴第二次預約，也是她的第一次正式療程。

嗨，艾比！今天看到妳真是太好了。上次見面之後，妳都在忙什麼呀？



嗨，薩拉。說真的，沒什麼改變。多半都在睡覺。我也一直在努力找工作。

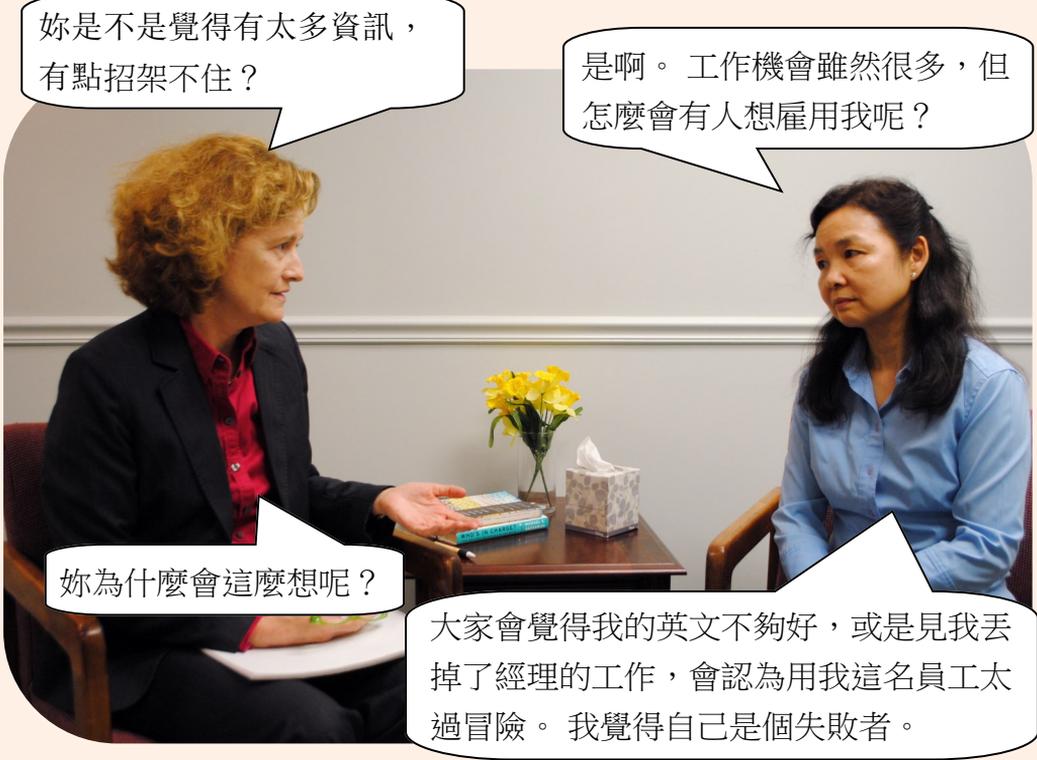
## 初談

第一次會談稱為初談。這段時間，治療師會採集患者的歷史，以瞭解其背景，並試著得出診斷結果。有時候，初談這部分會延續到下一次會談。治療師與患者也會一同找出治療目標。

## 療程

由治療師協助當事人學習通透思考和解決日常狀況的新方法，以便採取較為健康的思維和行為。

Source: American Psychological Association; Mental Health America; National Alliance on Mental Illness



妳是不是覺得有太多資訊，  
有點招架不住？

是啊。工作機會雖然很多，但  
怎麼會有人想雇用我呢？

妳為什麼會這麼想呢？

大家會覺得我的英文不夠好，或是見我丟  
掉了經理的工作，會認為用我這名員工太  
過冒險。我覺得自己是個失敗者。

受到打擊之後，自我激勵可能相當困難。聽起來，在  
妳試圖找回從前的妳的過程，心生起很多負面想法。



是啊。我覺得自己變得好奇怪…



妳似乎陷入一種模式。妳感到招架不住，於是因為自認不符合做那些工作的資格，所以便停止找工作。我知道這很困難，憂鬱症的一部分症狀就是這樣。

找出這些問題的根源、討論模式，並且列出一張正面思考清單，以與負面想法抗衡，應該會有所幫助。



例如，妳擁有許多經驗，這些都可以為雇主所用。我們也可以用一些放鬆的對策來幫助妳。

我願意試試。



接下來的幾個月內，艾比每週與薩拉會面一次，進行她的療程。她們討論艾比感覺以及她的日常生活。薩拉教她解決日常狀況，以及維持心理健康的實用方法。這些對策讓艾比學會如何應付自己的憂鬱症。



我發現妳的治療有很大的進展。妳自己感覺如何呢？



我感覺相當好，就像原本的我。因為接受治療，我對本身的想法和感覺，乃至於這些如何影響我的行動，都瞭解得更加清楚。



很高興聽妳這麼說！妳獲得了很大的進展，艾比。妳現在已經知道如何體認是否感到憂鬱，也懂得可以採取哪些不同的對策來維持心理健康。

當天稍晚，喬納森下班回家，看見艾比坐在桌前，看著電腦。



嗨，艾比！今天過得怎麼樣？

嗨，親愛的！相當好。我又跟薩拉會談了一次，回到家之後就一直在搜尋職缺。



太好了！有找到喜歡的嗎？

有，我申請了三份工作。希望我能收到一些好消息。

太好了，艾比！見妳更快樂、也更有自信，真令人感到高興。



接受治療真的有所幫助。起初我還以為只會浪費時間。現在我瞭解找諮商師談，學習如何維持心理健康，實在有很大的幫助。

是啊，就跟其他健康問題一樣，任何人都有可能發生。



之前我不敢求助，因為我不想讓人認為我瘋了、或是太脆弱…也因為我怕是因為做錯了什麼而受懲罰。



妳之前有那種感覺，我很心疼，艾比。心理健康問題絕對不是一種懲罰。

最重要的是妳活得健康。無論經歷什麼事，我都會支持妳。

謝謝你，喬納森。我覺得好窩心。



哇，你看！我申請的工作已經寄來回覆的電子郵件，要約我面試！

恭喜妳，艾比！妳會越來越好的。

希望如此！真高興一切開始有起色了。

# 鳴謝

**Asian American Health Initiative (AAHI)** 在此對為本手冊的出版做出貢獻和提供支持的**AAHI**指導委員會、照片故事演員、社區合作者以及本組織職員表示最深切的感謝。

## 照片故事演員：

艾比 (Abby) - Maggie Tung

喬納森 (Jonathan) - Sheng Ming Zhang

薩拉 (Sara) - Mary Randall Ingate

## 特別鳴謝：

AAHI Steering Committee

Cross Cultural Infotech (CCIT)

International Cultural Center (ICC)

Islamic Center of Maryland (ICM), Zakaah Social Services

Jenni Young, LGMFT

Viet Nam Medical Assistance Program (VNMAP)

免責聲明：本照片故事中的人物、地點以及情節均為虛構。與現實人物或事件的任何相像純屬巧合。



## Asian American Health Initiative

Together To Build A Healthy Community



### **Asian American Health Initiative**

Montgomery County

Department of Health and Human Services

1401 Rockville Pike, 3rd Floor

Rockville, MD 20852

Tel: 240-777-4517

Fax: 240-777-4564

Website: [www.AAHInfo.org](http://www.AAHInfo.org)

Email: [info@AAHInfo.org](mailto:info@AAHInfo.org)