



安心指南

A Guide to Emotional Well-Being for the Chinese Community

简体中文版

安心指南

唯一专为湾区华人社区设计的心理健康指南

El Camino Health 旗下的“华人健康促进计划”(CHI) 是北加州唯一设于主流医院，专门服务华人的部门，以促进华人的身心健康为宗旨。过去十五年来，我们提供针对华人语言和文化习惯所设计的健康教育，并支持 El Camino Health 提供更贴近文化需求的医疗照护。多年来我们专注于[心脏健康](#)、[高血压](#)和[糖尿病](#)等重要的健康议题，成功推行多项计划，把健康带进华人社区。

近年来，我们注意到华人社区对于情绪与心理健康的需求日益增加。相关数据显示，华人社区在情绪和心理健康方面存在重要的困难与挑战，值得我们投入更多关注与资源。

根据圣塔克拉拉县 (Santa Clara County) 的调查结果*：

- ▶ 24% 的华裔居民在过去一周中一次或多次感到抑郁
- ▶ 18% 的青少年在过去 12 个月中曾连续两周或更长时间感到悲伤或绝望
- ▶ 华裔居民表示，他们缺乏管理和改善自身情绪与心理健康的相关资讯。现有的资源往往过时、不准确，未能以他们偏好的语言提供，或内容难以理解

* 亚太裔健康评估报告 (Asian Pacific Islander's Health Assessment)

为了为应对这些需求，CHI 于数年前开始提供情绪与心理健康的资源，推出了“[心理健康加油站](#)”，提供[线上讲座](#)、课程、社区宣导及视频资源。随着活动参与人数和资源使用量的不断增长，我们认识到华人社区迫切需要一本全面而针对华人文化和语言需求所设计的心理健康指南，这促成了《安心指南》的诞生。

由心理健康专家与华人领袖协助编撰

为了让内容符合华人的需求，华人健康促进计划与心理健康专家紧密合作，共同编撰这本指南，其中包括心理学家、持照婚姻与家庭治疗师、临床社工，以及精神科专科护士。专家的参与确保内容既具针对性又富有价值，全面涵盖当地华人社区在心理健康方面的独特需求。此外，CHI“心理健康教育工作小组”的成员亦审阅本指南，进一步提升其实用性和准确性。

本指南内容参考了许多广受认可且具权威性的资讯来源，包括美国心理学会（American Psychological Association）、美国国家心理健康研究院（National Institute of Mental Health）、全美精神健康联盟（National Alliance on Mental Illness），以及圣塔克拉拉县行为健康服务部（County of Santa Clara Behavioral Health Services）等。完整的资料来源与参考文献列于指南最后。

本指南适用对象

《安心指南》适合任何希望得到情绪和心理健康支持的人士，无论是为了自己、家人或朋友。本指南提供对各种心理健康的基本认识、在地资源以及提升情绪健康的实用方法、技巧和工具。同时，这份指南也是一个宝贵的资源，能帮助那些希望与亲友展开有关心理健康问题的对话，提供引导或介入协助的人士。

虽然这些资讯对非华人也有所帮助，但本指南特别针对华人成人的需求，深入探讨华人文化观点，心理问题污名化问题，以及在认识心理健康或寻求专业协助时，可能面临的困难和障碍。

前言

请记住，您并不孤单——我们愿意为您提供协助！

本指南展现我们致力于提供针对语言和文化需求所设计的资源，帮助华人社区应对心理健康挑战，并提升情绪健康。

我们非常荣幸能够透过这本指南，来提供华人社区所需的心理健康支持、资讯与资源。一如中国成语“抛砖引玉”所言，我们希望这本指南能够唤起大家对心理健康的重视，激励大家共同努力，以满足这些重要需求，并鼓励更多人投入，携手打造一个更健康、更具韧性的华人社区。



Cecile Currier

Vice President,
Corporate and Community Health Services,
El Camino Health



Jean Yu 余怡菁

Manager,
Chinese Health Initiative,
El Camino Health

本指南是一本宝贵的资源，不仅适合您自己，也适合您周围的人使用。本指南提供：

- ▶ [英文](#)
- ▶ [繁体中文](#)
- ▶ [简体中文](#)

欢迎您与亲友或任何可能受益的人分享。

如果您对本指南有任何疑问或建议，
请通过电邮与我们联系：

chi@elcaminohealth.org



華人健康促進計畫
Chinese Health Initiative

如何使用“安心指南”

本指南内容丰富，共一百二十余页，分为三大部分：

第一部份 | 心理健康的必要常识

介绍心理健康的基本概念、生活挑战及常见心理疾病，帮助读者了解心理健康的重要，以及对日常生活的影响。

第二部份 | 提升心理健康的方法

提供实用工具与策略，学习管理压力、建立韧性及进行自我照顾，包括结合东西方的纾解压力的方法。

第三部份 | 如何寻求心理健康的服务

提供全面指引，帮助读者找到适当的支持与本地资源，学会如何与亲友展开有关心理健康的对话，并在紧急情况下寻求危机支援。

我们建议您：

- ✓ 首先浏览目录，找出您或您关心的人可能需要的相关内容。
- ✓ 部分内容在不同章节重复出现，例如，培养韧性和适应力的内容，分别 在第 2、4 和 5 章中介绍；呼吸与静坐 / 冥想技巧，在第 4 和 6 章中都有介绍；寻找华语支持小组的资讯在第 7 和 8 章中都提到。
- ✓ 因为是电子版，请利用搜寻功能 (Ctrl+F)，快速查找特定术语或主题。
- ✓ 善用指南中所提供的资源与建议，或参阅指南末尾的资源列表，以获取更多支持。
- ✓ 请注意，指南中所列的资源与社区服务可能会随时间变动，我们建议您使用指南中提及的网站，以获取最新资讯。
- ✓ 指南中凡建议您立即寻求协助的部分（例如拨打 911, 988）或寻求专业支援（如咨询心理治疗师或医师），请务必认真对待。

致谢

衷心感谢所有的**心理健康专家、顾问、审阅者、工作团队**，感谢他们分享专业知识与经验。他们的宝贵见解与指导，确保了本指南内容的准确性、时效性及影响力。

Cecile Currier

El Camino Health 企业与社区健康
服务部副总裁

Erica Hsia

El Camino Health 华人健康促进计划
行政专员

陈志美博士

婚姻与家庭咨询师

李伟倩博士

临床心理师

卢昀博士

“As We Are” 共同创办人

Stacey Paynter

Strategic Connections 创办人

Daniel Wu

MSN, RN-BC, clinical nurse, El Camino Health Mental Health and Addiction Services

余怡菁

El Camino Health 华人健康促进计划经理

感谢**编辑及翻译人员**的细心与专业：

Jean Altman

陈郁文

黄维玲

许蓉展

特别感谢**平面设计师**的创意与辛勤付出：

孙凡舒

汤凯荃

诚挚感谢**华人健康促进计划心理健康教育工作小组的成员**，在本指南制作过程中提供的宝贵建议：

陈姝伶博士

卢昀博士

蔡怀香

冯振中医生

陈明慧, RN

曹知行博士

Vivian Low, RN-BC

丁经世医生

Daniel Wu, RN-BC

(以上姓名按姓氏字母顺序排列)

版权所有 © El Camino Hospital（以 El Camino Health 名义营运，以下简称“El Camino Health”）。出版日期：2025 年二月。保留所有权利。未经出版方书面许可，本出版物的任何部分均不得复制或传播。

我们已尽最大努力提供完整且准确的资讯，但作者、编辑及出版方对于本指南内容的准确性不作任何明示或暗示的保证或声明。对于本指南中资讯的任何错误或遗漏、因使用本指南内容而产生的结果，或使用其中所述产品和服务所引发的任何问题，作者、编辑及出版方均不承担任何责任。

本指南用意不在提供医疗建议、专业诊断、意见、治疗或服务。本指南所载医疗资讯仅作为告知及教育用途。阅毕后请您与医师审慎讨论。切勿忽视专业医疗建议，延误就医治疗时间；切勿仅依赖本指南所载资讯而不求助专业医疗建议。

本指南资讯并非医疗咨询，亦无意取代医生针对病患治疗程序的適切性或风险性所作的决定。若您认为身体出现紧急状况，请立刻打电话给医生或拨 911 紧急求救。

医疗资讯日新月异，El Camino Health 无法保证本指南所载任何资讯的正确、足够、即时或完整。对任何错误、疏漏或使用本指南资讯引起的后果，概不负法律责任。

本指南提及若干诊所、医院、养老院、健康设施、机构以及与本院无关的社区资源，请勿视此为本院直接或暗示性的背书。本院并不推荐亦不背书本手册提及的任何特定检验、产品、医疗程序或意见等资讯。

目录

引言

- 前言
- 致谢
- 如何使用此指南

第一部份 | 心理健康的必要常识

第一章

了解心理健康

- 什么是心理健康
- 心理健康问题与心理疾病的区别
- 影响心理健康的因素
- 文化和心理健康的关联
- 对心理健康的误解和污名化
- 关于心理健康的迷思与事实

第二章

影响华人心理健康的生活挑战和社会问题

- 移民与文化适应
- 人生转变期
- 种族刻板印象、歧视与反亚裔仇恨犯罪
- 人生各阶段的心理健康挑战与对策
- 培养韧性
- 咨询与辅导

第三章

常见的心理疾病

- 什么是心理疾病
- 常见的心理疾病
 - 焦虑症
 - 抑郁症
 - 双向情感障碍
 - 物质使用障碍
 - 精神分裂症
 - 其他心理疾病
- 如何治疗心理疾病
- 对心理治疗的误解和常见问题

第二部份 | 提升心理健康的方法

第四章 管理压力与焦虑

- 认识压力
- 管理压力的策略与方法
- 给华裔的特别提醒
- 认识焦虑
- 如何练习减压方法
 - 呼吸
 - 正念
 - 静坐

第五章 培养韧性与强化关系的人生技能

- 情绪管理
- 灵活的沟通技巧：以理解与建立共鸣为目标
- 健康的关系从设立人际界线开始
- 以健康的方法解决冲突
- 练习感恩与正向肯定

第六章 整体健康与自我照顾

- 整体健康
- 自我照顾
- 身心灵整合的中国传统养生学
- 增进心理健康的日常活动

第三部份 | 如何寻求心理健康的服务

第七章 寻求专业协助的管道

- 专业协助的重要性
- 不同类别的心理健康专业人员
- 如何选择心理健康专业人员
- 寻求专业协助的不同通道
- 说华语的心理健康专业人员和支持小组
- 南湾的心理健康资源

第八章 如何支持经历心理困扰的亲友

- 家人和朋友该如何帮忙
- 如何与亲友谈论你对他们心理健康的担忧
- 支持团体与资源
- 可靠的心理健康资讯来源
- 中文和其他语言的心理健康资讯

第九章 心理危机介入

- 什么是心理健康危机
- 协助家人或朋友免于自杀与自残危机
- 处理心理健康紧急情况
- 危机与自杀预防生命线 988
- 急性、出院后性照护和资源

附錄

- 资料来源
- 心理健康资源
- 华人健康促进计划提供的心理健康资源

第一章

了解心理健康

- 什么是心理健康
- 心理健康问题与心理疾病的区别
- 影响心理健康的因素
- 文化和心理健康的关连
- 对心理健康的误解和污名化
- 关于心理健康的迷思与事实



什么是心理健康

根据世界卫生组织 (WHO) 的定义，心理健康是一种心理和精神状态，让人们能够应对生活中的压力，发挥自身潜能，良好地学习与工作，并为社区作出贡献。心理健康影响我们如何思考、感受和行动，在我们面对生活挑战，处理压力、与他人互动以及做决定时，发挥关键作用。良好的心理健康不仅仅是没有心理疾病，还包括能有效的调节情绪、管理压力，并建立健康良好的人际关系。

可以把心理健康想像为一个连续的光谱。心理健康的水平会随着多种因素而波动，例如文化、社会规范、资源、健康状况以及环境等。

健康光谱模型
疾病-健康连续光谱



这个健康光谱模型是由崔维斯博士 (Dr. John W. Travis) 发展出来的，显示心理健康不是非黑即白，箭头显示这是连续性的，可以往两个方向移动，也表明总是有可能恢复到最佳健康状态。而干预越早，越容易恢复到最佳的健康状态。

对许多美国华人而言，心理健康是一个既陌生又被回避的话题。这并不代表华人没有心理健康方面的问题，尽管心理健康问题的发生率较高，但华人使用心理健康服务的比率却很低¹。

心理健康问题与心理疾病的区别

心理健康问题

几乎每个人都曾在某些时刻，经历心理问题带来的困扰，包括一些感受和症状，虽然未达到心理疾病的诊断标准，却可能影响生活的许多面向，包括社交关系、友谊、身体健康、工作和家庭。影响程度则因人而异。

心理疾病（经临床诊断的心理健康障碍）

心理疾病会造成认知、心理、情绪、较高层次行为如社交互动或规划能力上的失调。根据美国疾病控制和预防中心 (Centers for Disease Control and Prevention) 的资料，心理健康疾病造成的失能程度，高于任何疾病，包括癌症和心脏病²。

心理健康问题与心理疾病之间并没有明确的界限。只有心理健康专业人士才能进行诊断。有心理健康问题或心理疾病的人，只是某些方面遭遇困难，在生活中许多领域仍能表现良好。在大多数情况，即使是朋友甚或家人都难以辨别这个人的情况是否有心理问题还是心理疾病。因此，寻求心理健康专业人员的诊断与治疗，是非常重要的。

影响心理健康的因素

许多因素都会影响心理健康，但“想太多”、“太软弱”、“发神经”并不包括在内。许多影响心理健康的因子是本人无法控制的，而且可能与身体、生理、和社会因素的交互作用有关。心理健康问题或疾病的形成，可能是数种因素互相影响而成，包括：



遗传基因

就像我们的发色受到基因的影响，心理健康也会受到基因影响，但并不完全由基因决定。基因与其他因素之间的相互作用，会决定我们发生心理疾病的风险。



疾病感染

某些传染病如莱姆病、EB 病毒感染和熊猫症（PANDAS，与链球菌感染相关的儿童自体免疫神经精神异常），甚至在感染源清除多年后，仍然影响患者的行为和心情。

影响心理健康的因素

身体健康

身体健康与精神健康有着密切的联系。许多身体健康问题也可能伴随心理症状。例如，甲状腺问题可能导致情绪低落、焦虑或混乱等症状。缺乏高质量的睡眠也会影响情绪。

营养与毒素

营养不良和暴露在环境毒素中，容易形成心理疾病。

心理因素

生活中的重大压力事件、创伤、人格特质，以及家庭状况，都可能影响心理健康。

社会因素

家庭关系、工作压力或财务问题、社会经济状况、文化背景、及宗教信仰也扮演重要角色。

预防因素

妥善因应生活中大小事件、获取资源、参与社区、拥有正向的社交关系、以及适时寻求心理健康服务，可以降低发生心理问题的危机。

如需了解更多有关维持心理健康的资讯，例如管理压力和培养人生技能，请参阅[第四章](#)，[第五章](#)，[第六章](#)。

文化与心理健康的关联

华人往往会透过传统文化的角度来看待健康与疾病，其中常与西方观点有显著差异。这些思维观念会影响我们对于健康和疾病的看法和处理态度，甚至与医疗人员的互动。这些关于健康与疾病的文化观点在华裔美国人中存在广泛的差异，不能一概而论，取决于个人的文化程度、教育背景和生活经验等因素。其中主要的特色有：

健康的整体观

中国传统采取整体观，使用身心灵整合的模式来促进整体健康。这种模式强调心灵、身体与环境之间的平衡与和谐。

身心相连

根据中国传统思维，身心灵息息相关，不可分割。传统的中国养生方法利用呼吸、静坐、太极、气功等，来达到身心结合。

文化与心理健康的关联

顺应自然

人的生命被视为整体宇宙的一部分，与自然和社会相互联结。人身为小宇宙，涵盖生物、自然与社会层面，为天地人合一的一部分。健康被视为与自然的一种和谐状态。

阴阳平衡

健康被认为是阴阳平衡的结果。阴阳是气（生命能量）的两个基本面向或状态，既对立又互补。气的阻塞或失衡被认为会导致疾病，这种健康的整体观具体反映在传统中医治疗中。

重视预防及健康的生活方式

传统中医重视预防，认为最好的医生能在疾病发生前就将其遏止。中医使用中草药、针灸与推拿等方法来调整或恢复身体的阴阳平衡，从而预防疾病的发生；同时也强调健康生活方式的重要性，包括保持生活平衡、均衡饮食、规律运动，以及透过呼吸与静坐培养平和的心境。

以家庭与社区为核心的照护

与健康医疗有关的决策，家人的意见经常举足轻重，反映出相互照顾的强烈责任感。年长者备受尊敬，他们对健康与疾病的看法也受到重视。

中医和西医并用

许多华人采用“中西医双轨”来面对疾病治疗。较年长的家庭成员可能偏好自然或较不侵入性的治疗，对西医持保留态度，尤其是西药或侵入性手术。这种态度有时可能导致治疗的延迟或避免治疗。

中医与西医的交互作用

中医与西医各有其优势与适用范围，但需注意中医与西医治疗之间可能的交互作用，与中医师以及西医临床医护人员讨论这部份，非常重要。

如需了解更多关于身心灵整合的中国养生方法，请参阅第六章。



想了解更多，欢迎观看华人健康促进计划的讲座录影：[从中医看心理健康](#)

对心理健康的误解和污名化

在华人社区，心理健康问题常被忽视、淡化、或甚至否认，由于文化上不习惯公开讨论心理健康，害怕可能不被接受，情绪困扰常转而以身体症状的形式表现。请参阅第三章了解心理健康问题造成的可能症状。



在华人传统文化中，心理疾病经常伴随着严重的社会污名，使得患者往往不愿寻求心理健康服务。污名化，指的是对心理健康的负面想法与概念，导致偏见、恐惧与歧视。污名使心理健康问题蒙上耻辱感，从而阻碍人们寻求帮助，限制治疗的可及性，并妨碍康复过程。

虽然污名化一部分受到传统文化观念的影响，但它往往也来自于对心理健康的误解，例如：

- ▶ 认为心理健康问题是业报或前世做错事的结果
- ▶ 认为应该只靠自己就能解决心理问题
- ▶ 将有心理健康问题的人贴上“软弱”、“个性差”或“家教有问题”的标签
- ▶ 怀疑心理治疗的效果
- ▶ 担心心理治疗的保密性

这些误解不仅延误治疗，还加剧了对诊断或寻求心理健康资源的恐惧。美国华人比较可能担心诊断结果或使用心理健康服务，会影响他们的工作以及别人对他们的看法。

关于心理健康的迷思与事实



迷思

我不会有心理健康问题。



事实

每个人都可能有心理健康问题。

- ▶ 每五名美国成人就有一人，在一年中曾经历过心理健康的问题
- ▶ 每六名年轻人就有一人曾有抑郁症发作的经验
- ▶ 每 20 个美国人就有一人患有严重的心理疾病，例如精神分裂、双相情感障碍、或重度抑郁症
- ▶ 自杀是美国的主要死亡原因之一。实际上，自杀是 10-24 岁族群的第二大死因。根据疾病防制局的统计，2023 年有 49,930 名美国人因自杀丧失生命，几乎是死于谋杀的两倍人数



迷思

有心理疾病的人很暴力。



事实

大部分有心理疾病的人并不会比一般人暴力。

只有 3%-5% 的暴力行为，是与严重心理疾病患者有关。事实上，严重心理疾病的患者成为暴力犯罪受害者的机率，比一般人高出十倍以上。您可能认识某位心理疾病的人士却浑然不知，许多心理疾病患者都是十分活跃、很有贡献的社区人士。



迷思

儿童不会有心理健康问题。



事实

许多心理健康问题始于童年期，早期检测与治疗对他们的成长、学习、健康与幸福至关重要。

关于心理健康的迷思与事实



迷思

心理健康问题是个性软弱或人格缺陷造成的，只要够努力，就可以自己振作起来。



事实

心理健康问题与懒惰或软弱完全无关，许多人需要帮助才能好转。

造成心理健康问题的因素包括：

- ▶ 生理因素，如基因、身体的疾病、受伤、或脑内神经传导物质的影响
- ▶ 生命经验，如创伤或受虐的经验
- ▶ 家庭有精神 / 心理疾病史



迷思

心理疾病是无法预防的。



事实

许多保护性因素可以帮助维持情绪健康，减少罹患心理健康问题或疾病的可能性，例如妥善纾解和管理压力、获取所需要的资源、学习并练习情绪管理、人际关系、自我照顾等重要的人生功课、提升与维持身体健康，以及参与社区活动。利用这些保护性因素可以建立属于自己的心理健康缓冲区。

有关心理康的维护和预防方法，请参阅第四章、第五章和第六章。



迷思

有心理健康问题的人，即使情况控制良好，也无法承受工作带来的压力。



事实

有心理健康问题的人在获得适当的治疗与资源来有效管理健康后，能与其他员工一样具备生产力，甚至表现得同样出色。

关于心理健康的迷思与事实



迷思

如果亲友一旦罹患心理疾病，是不可能康复的。



事实

研究显示，心理疾病是会好转的，而且很多人都在康复的路上持续进步。

所谓“康复”，指的是病人可以正常生活、学习，及充分参与社区活动。现在的资源比过去完善许多，有许多治疗方式、心理健康服务和社区支持系统，都能有效帮助患者康复。



迷思

如果我的亲友有心理疾病，我什么忙都帮不上。



事实

亲友的支持，能带来重大改变。

根据全美精神健康联盟 (NAMI)，在美国只有 47.2% 的成年人接受过心理健康治疗。超过一半需要帮助的心理疾病患者，并未获得所需的医疗照护。亲友可以发挥重要的力量，通过以下方式，协助病人得到他们需要的治疗和服务：

- ▶ 主动关心，让他们知道您可以帮忙
- ▶ 协助他们找到心理健康服务
- ▶ 协助他们学习自我照顾和调适技巧
- ▶ 尊重他们，以平常心对待
- ▶ 不要用诊断结果来定义他们，或使用“懒惰”一类的标签

请参阅第八章有关更多家人和亲友可以帮忙的方法。

1: Hu, Y., & Xu, Q. (2020). Facilitating mental health service use for older Chinese immigrants: a case study of community-based organizations. *Innovation in Aging*, 4(Suppl 1), 916–917. <https://doi.org/10.1093/geroni/igaa057.3367>

2: Freeman EJ, Colpe LJ, Strine TW, Dhingra S, McGuire LC, Elam-Evans LD, et al. Public health surveillance for mental health. *Prev Chronic Dis* 2010;7(1):A17. http://www.cdc.gov/pcd/issues/2010/jan/09_0126.htm.

3: DeFreitas, S. C., Crone, T., DeLeon, M., & Ajayi, A. (2018). Perceived and Personal Mental Health Stigma in Latino and African American College Students. *Frontiers in public health*, 6, 49. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00049>

4: Vertilo, V., & Gibson, J. M. (2014). Influence of character strengths on mental health stigma. *The Journal of Positive Psychology*, 9(3), 266–275. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.891245>

5: Shu, J. L., Stutterheim, S. E., & Alleva, J. M. (2022). Perspectives on mental health difficulties amongst second-generation Chinese individuals in Germany: Stigma, acculturation, and help seeking. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 32(6), 1099–1114. <https://doi.org/10.1002/casp.2620>

6: Yang, L. H., Chen, F. P., Sia, K. J., Lam, J., Lam, K., Ngo, H., Lee, S., Kleinman, A., & Good, B. (2014). “What matters most:” a cultural mechanism moderating structural vulnerability and moral experience of mental illness stigma. *Social science & medicine* (1982), 103, 84–93. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2013.09.009>

7: Spencer, M. S., & Chen, J. (2004). Effect of discrimination on mental health service utilization among Chinese Americans. *American Journal of Public Health*, 94(5), 809–814. <https://doi.org/10.2105/ajph.94.5.809>

8: Hwang, W.-C., & Goto, S. (2009). The impact of perceived racial discrimination on the mental health of Asian American and Latino college students. *Asian American Journal of Psychology*, 5(1), 15–28. <https://doi.org/10.1037/1948-1985.s.1.15>

9: Solmi, M., Radua, J., Olivola, M. et al. Age at onset of mental disorders worldwide: large-scale meta-analysis of 192 epidemiological studies. *Mol Psychiatry* 27, 281–295 (2022). <https://doi.org/10.1038/s41380-021-01161-7>

第二章

影响华心理健康的生活挑战 和社会问题

- 移民与文化适应
- 人生转变期
- 种族刻板印象、歧视与反亚裔仇恨犯罪
- 人生各阶段的心理健康挑战与对策
- 培养韧性
- 咨询与辅导



移民与文化适应

新移民在适应新国家的文化与要求时，往往面临严峻且突如其来的挑战。当美国体制无法提供足够的语言协助时，语言障碍会使许多人感到困难重重。满足美国社会的期待本身已是一种压力，同时还需肩负供养家乡亲人的责任。

移民家庭内的世代差异，会进一步加剧挑战。

例如，当孩子比父母更快适应新文化时，可能出现“文化适应差距”。父母期望孩子维持传统价值观，如孝顺，但孩子可能更认同个人主义与独立的新价值观。

这些价值冲突会增加压力，影响心理健康。

人生转变期

人生的转变期可能会影响情绪健康。搬到新城市、开始新工作或成为父母等改变，可能让人兴奋雀跃，也可能让人焦虑、悲伤或害怕。即使是购买房屋或结婚这样的里程碑，也会带来压力。而相反的情况，如久病、失婚，或因失去挚爱而悲痛等艰难的人生转折，也可能带给情绪重大的挑战。

这些转变常会打乱生活常规、支持系统以及自我认同，让我们更容易受到情绪的挑战。失去熟悉的环境和人际联系也可能让人感到孤立和寂寞，更难适应转变。而转变带来的不确定性，则可能加剧压力、焦虑或悲伤的感受。

转变可能动摇我们的自我认同。承担新角色或进入陌生环境时，会让我们质疑人生的目标或在世上的定位。虽然这种自我反思是自然的，但它也可能让人心烦意乱。

华裔美国人经常透过文化期许的角度来体验这些转变，在传统价值与新角色及环境的要求之间寻求平衡。

例如，同时照顾年迈父母和抚养子女，也就是“夹心世代”的压力，是中年人普遍的挑战。同样地，老年人可能在子女离家后，面对空巢期的孤独，而语言和文化障碍进一步限制了他们获取社区资源的能力，让情况更加复杂。

种族刻板印象、歧视与反亚裔仇恨犯罪

种族刻板印象、歧视与仇恨犯罪等社会问题深深冲击了华人的心理健康。

“模范少数族裔”的迷思对华人造成沉重的心理压力。年轻人往往因为要符合亚裔美国人成功的刻板印象而背负巨大的负担。

这种迷思还营造出亚裔美国人都很成功且韧性十足的假象，使得个人在心理健康出问题，因为害怕无法符合社会期待而不愿承认或求助。

歧视与仇恨犯罪

歧视有多种形式，明显的歧视和微侵犯都会增加压力并影响心理健康。此外，当被歧视、被异样对待、被威胁或感到不受欢迎成了“熟悉的”经验时，会让华人更难求助。

在新冠疫情期间，华人对生活的满意度显著下降，抑郁症状也明显增多，这些情况与种族歧视密切相关。扩大来看，很多研究都发现，亚裔族群的焦虑、抑郁、轻生念头加深，也都跟他们觉得被歧视有关联¹。

针对亚裔的言语辱骂、肢体攻击和破坏行为等事件频发，加剧了华人

社群的恐惧与焦虑。受害者可能经历创伤后应激障碍 (PTSD)、抑郁症或心理退缩，即便只是目击者也可能感到痛苦与悲伤。老年人和新移民尤其脆弱，对公共场所及陌生人的恐惧可能导致社交孤立，进一步影响心理健康。

遭遇仇恨犯罪或仇恨动机的行为对个人而言通常是极其痛苦的经历。情绪上，受害者可能感到震惊、麻木、恐惧、愤怒、幻灭和悲伤；身体上，可能出现失眠、注意力难以集中、食欲不振，甚至无法完成日常简单任务等症状。

种族刻板印象、歧视与反亚裔仇恨犯罪

华人遇事往往先自我检讨

华人在碰到问题时，第一个反应往往是检讨自己。很多人会想：“我做错了什麼吗？为什么会发生这种事？”而不是质疑那些有反亚裔行为的人，他们往往会先质疑受害的自己。

在遭遇心理创伤时，华人通常倾向采取沉默或否认的方式来应对，不太愿意向外寻求帮助。据华裔心理学家的观察，反亚裔事件的受害者可能经历多种情绪波动，如愤怒、否认、怨恨、悲伤以及自我怀疑。一些人甚至可能因此退缩，将自己孤立于社交圈之外。

很多受害者可能没有意识到自己的心理反应，但这些创伤常以身体症状的形式表现出来。此时，家人、朋友、社区（包括文化和宗教团体）的支持，以及专业医疗的协助，对于帮助受害者感到被接纳、重建生活并恢复信心至关重要。

因此，当华人遭遇此类事件时，不能仅仅处理可见的身体伤害，更需要关注这些行为对心理健康的深远影响。

常见的应对方式有：

▶ 家庭与社区支持

在帮助受害者感到被接纳、重建生活并恢复信心方面，家人、朋友以及华人社区扮演着关键角色。

如需了解更多关于亲友如何提供帮助的信息，请参阅第八章。

▶ 专业帮助

寻求咨询或辅导以处理创伤并发展对策。

如需了解寻求专业帮助的途径，请参阅第七章。

華人健康促進計畫

Chinese Health Initiative, El Camino Health

华人健康促进计划提供适合华人文化背景的资源、建议和工具，帮助提升华人社区的心理健康。请参阅我们的服务内容：

- ▶ [心理健康加油站](#)
- ▶ [讲座视频](#)
- ▶ [活动 / 课程报名](#)

人生各阶段的心理健康挑战与对策

年轻成人期（19-29 岁）

挑战

- ▶ 追求学业、生涯和恋爱关系的同时，如何应对“光宗耀祖”的压力。
- ▶ 家庭和个人孰轻孰重
追求个人梦想与实现家庭期望之间的矛盾。
- ▶ 恋爱关系的期望
在个人交往的偏好和家庭对理想结婚对象的想法之间找到平衡。

对策

- ✓ 设立界限
通过尊重的沟通来设立界限。
- ✓ 导师指导
与理解华人文化与职业挑战的华裔导师建立联系。
- ✓ 重新建构治疗观念
将心理咨询设定为现代个人成长的一种形式，重新建构华人对咨询的观念。



想了解更多，欢迎观看华人健康促进计划的讲座录像：[跨越代沟](#)

中年期（30-50 岁）

挑战

- ▶ 考虑或计划成为父母
从计划生小孩到适应为人父母的生活，这期间可能会产生一些严重的情绪问题，如产后抑郁症。
- ▶ 夹心世代压力
在事业、婚姻和照顾子女及年迈父母之间找到平衡。
- ▶ 工作场所压力
少数族裔要面对的“玻璃天花板”，尽管拼命工作却仍感到被忽视。

对策

- ✓ 家庭沟通
透过定期的家庭会议来调整优先事项并分担照顾责任。
- ✓ 正念练习
融入让华人有感的练习，如太极、泡茶仪式或书法，以减少压力。
- ✓ 寻求专业帮助
如果你在孩子出生后严重的情绪问题，一定要尽快寻求专业帮助。



请参考更多有关 El Camino Health 的[产妇情绪服务计划](#)

人生各阶段的心理健康挑战与对策

晚年的孤独（60 岁以上）

挑战

▶ 空巢期

当子女因工作或就学搬离后，老人家常感到孤立。尽管传统上期待子女尽孝道照顾父母，然而现代的生活往往造成关系的断层。

▶ 语言与文化障碍

英语能力有限可能会阻碍老人家参与在地活动或得到心理健康的资源，导致社交孤立。

▶ 传统角色的丧失

退休与行动能力减弱常使老人家失去生活目标，也感觉自己在家中和社区中的社会角色大不如前。

▶ 悲伤与失落

失去配偶、手足或朋友会带来情感上的空虚，特别是在不鼓励公开表达悲伤的文化中。许多长者也会因远离家乡、失去文化熟悉感而黯然神伤。

▶ 身体与认知退化

孤独感会加剧慢性健康问题，例如心脏病和糖尿病，并增加认知退化及失智症的风险。

对策

✓ 文化表达

透过烹调祖传食谱或练习国画等，重新与文化传统联结，找到意义与喜悦。

✓ 社交参与

加入当地华人社区中心的长者团体，或担任志工教授中文，参与文化节庆活动，重新获得生活的目标与归属感。

✓ 跨世代故事分享

与家人分享家族故事，培养世代之间的联结，强韧关系。将知识、智慧或传统传承给年轻一代，创造意义与生生不息之感。

如需了解更多有关整体健康的信息，请参阅第六章。



培养韧性



韧性对于应付人生各阶段的挑战与转变非常重要。人生的转变会打乱稳定性与身份认同，但也提供了成长的机会。透过努力与支持，这些挑战可以打造更强的韧性、更佳的对能力，并对自己处理变局的能力更深信心。拥抱这些转变时刻，并在需要时寻求帮助，可以将转变期转化为个人成长的垫脚石。

对华人而言，应付人生的转变必须在文化价值、家庭义务与个人理想之间取得平衡。如果能以坚韧不拔的文化价值为动力，将有助于建立韧性并顺利度过生命转折。

社交关系对我们的幸福感扮演重要的角色。在人生转变期间失去或改变这些关系会特别难受。维系或建立有意义的关系能和缓转变带来的痛苦。

生活技能工作坊

图书馆、教会及社区组织有越来越多关于冲突解决、压力管理及情绪调节的课程。主动加强应对生活技能，例如正念练习或写日记，有助于更顺利地应对人生的转变。

华人健康促进计划提供了线上课程，帮助你运用各种生活技能来维持及管理情绪健康。点击此处查看我们[即将举行的活动](#)，或造访我们的[YouTube 频道](#)观看过去举办的中文及 / 或英文讲座视频。

感恩日记

书写日记反思自己的成就和支持系统，以保持积极的心态。

静心方法

压力大时，透过传统文化中的静坐 / 冥想或气功来平静身心。

如需更多有关培养韧性和生活技能的资讯，请参阅[第四章](#)、[第五章](#)、及[第六章](#)。

咨询与辅导

咨询与辅导可以帮助你应对生活挑战并建立韧性。

员工援助计划 (Employee Assistance Program, EAP)

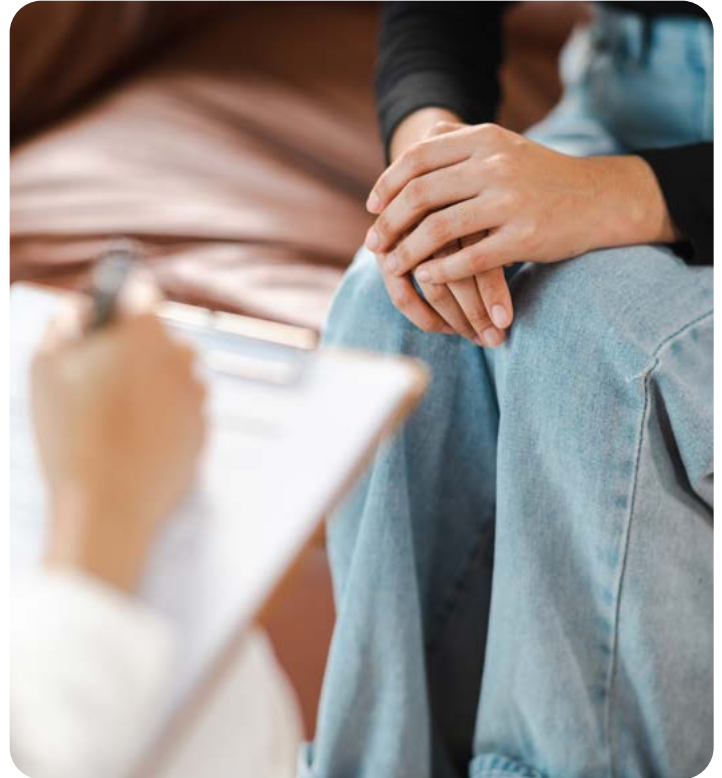
雇主提供的员工援助计划是一项福利，可提供免费的咨询与辅导。这两项服务不仅能增强韧性，还能协助你解决生活挑战、人际关系问题及情绪困扰。

身心教练 (Wellness Coach)

身心教练是改善健康与心理福祉的理想起点，特别是在人生转变期。教练提供个人化的指导与支持，帮助你透过生活方式的改变、营养建议、运动计划及压力管理技巧来提升整体的健康与幸福感，协助你实现个人的身心健康。

重要提醒

个人及身心教练服务在加州尚未受到监管。建议透过值得信赖的机构寻求服务，例如您的雇主所提供的员工援助计划或医疗保健提供者，以确保服务品质。



咨询

咨询是指与受过专业训练的人士讨论特定问题，帮助个人实现短期目标。许多人把心理咨询视为一种定期的心理健康维护，并获得一些指导，不仅有助于厘清思绪，也无需承诺进行长期咨询。然而，建议先与您的咨询师或保险公司确认，这类服务是否包含在范围内。

如需更多有关咨询、教练及其他心理健康资源的资讯，请参阅第 7 章。

第三章

常见的心理疾病

- 什么是心理疾病
- 常见的心理疾病
 - 焦虑症
 - 抑郁症
 - 双相情感障碍
 - 物质使用障碍
 - 精神分裂症
 - 其他心理疾病
- 如何治疗心理疾病
- 对心理治疗的误解和常见问题



什么是心理疾病

心理疾病是指一系列牵涉到情绪、思维或行为（或这些组合）变化的健康状况。根据美国精神医学会 (American Psychiatric Association)，这些变化可能导致个人在社交、工作或家庭活动中感到痛苦，并难以正常运作。

如果你发现自己“不像平常的自己”，或在以下方面感到比平常困难，就应该考虑与心理健康专业人士讨论潜在的问题：

- ▶ 思考（例如决策、推理、专注）
- ▶ 行动（例如移动、行为、反应）
- ▶ 日常活动（例如说话、进食、学习、与人互动）
- ▶ 感受与表达（例如情绪的调节或表达能力）

准确诊断心理疾病需要多年的专业训练，最好找专业人士提供详尽的解说，他们会倾听你的状况并给予最合适且个人化的建议。

你可以使用[美国心理健康机构的心理健康检测工具](#)，或[台湾心理治疗学会的心理健康检测工具](#)。

心理疾病的警讯

如果你注意到以下任何症状，特别是思想或行为出现突然变化时，建议立即咨询心理健康专业人士：

- ▶ 谈论、思考或拿自杀或自残开玩笑
- ▶ 谈论或思考伤害他人
- ▶ 社交退缩
- ▶ 明显的变化，包括：
 - 学业表现、上课出席率或工作表现
 - 饮食习惯：暴饮暴食、进食过少，或出现有问题的饮食行为

什么是心理疾病

- 个性或性情改变
- 睡眠模式异常
- 与他人的关系变化
- ▶ 难以应付日常事务
例如缺课或缺勤、无法参加重要活动、忽视个人卫生或未能好好照顾自己
- ▶ 不合逻辑的思维
例如对自己抱有不寻常或夸大的信心，觉得自己可以解读隐藏的意义，或有能力可以影响事件
- ▶ 长期处于抑郁或冷漠状态
- ▶ 重复性行为，例如过度检查或反复确认
- ▶ 过度的情绪，例如无来由的焦虑、愤怒、敌意、恐惧、悲伤或过度兴奋
- ▶ 情绪极端摆荡，从非常亢奋到非常低落
- ▶ 滥用酒精或药物



不同年龄层的人，包括儿童、青少年和老年人，可能会表现出不同的心理疾病警讯或症状。

若要了解特定心理疾病的症状，可以参考 [Mental Health America](#) 的[心理健康咨询](#)，或[美国精神医学会](#)及[全美精神健康联盟 \(NAMI\)](#) 的资源。



常见的心理疾病

焦虑症

焦虑是很常见的问题。根据美国国家精神卫生研究所的统计，过去一年中，有 19.1% 的美国成年人有过某种焦虑症；而 31.1% 的美国成年人在一生中曾有某种焦虑症。

焦虑症的种类有：

- ▶ **社交焦虑症**
对需要社交或表现的场合感到持续的恐惧，这些场合有陌生人，或可能必须承受他人审视的眼光
- ▶ **广泛性焦虑症**
过度且不实际的担忧和紧张，常常是小问题或根本没有问题引起的
- ▶ **分离焦虑症**
对与亲近的人分开感到恐惧
- ▶ **恐慌症**
突如其来且反复发作的极度恐惧，通常没有预警，往往会冒汗、胸痛、有窒息感或心悸
- ▶ **特定畏惧症**
对危险极小或根本没有危险的事物有强烈、不理性的恐惧

华人对焦虑症常见的误解

错误信息	事实
× 焦虑是因为想太多。	✓ 想太多并不是焦虑的起因，而是结果。要控制或阻止一个人想或不想并非易事。
× 社交焦虑症是因为害羞。	✓ 社交焦虑症在很多方面都跟害羞不一样。
× 每个人多少都会担忧。	✓ 对有焦虑症的人来说，担忧是没完没了而且难以控制，仿佛它有自己的意识，不受逻辑和事实的影响。

常见的心理疾病

华人对焦虑症常见的误解

错误信息	事实
× 如果我避开触发因素，就不会焦虑。	✓ 避开暂时会有帮助，但很可能会增加你的担忧、压力和自责。
× 父母教养不当会造成心理疾病。	✓ 心理疾病的起因是极为复杂的过程。
× 焦虑是软弱的表现。	✓ 与焦虑共处需要调整、决心和勇气。
× 我的小孩不想上学是因为太软弱。	✓ 社交焦虑症最早可以从五岁就发生，让人备受摧残极为痛苦。延迟治疗可能会加重孩子的焦虑情况。

焦虑检测工具

[广泛性焦虑症量表 -7 \(GAD-7\)](#) 是一个工具，包含七个问题，可以帮助你评估焦虑症状。第二页会说明如何解读得分。

这个检测工具不能替代临床评估，也无法提供实际的诊断。如果焦虑情绪持续或恶化，请考虑联系健康专业人士，以获取更多资讯并进行全面评估。



想了解更多，请观看华人健康促进计划的讲座视频[社交焦虑症：诊断与治疗](#)，以中英文双语进行。

常见的心理疾病

抑郁症



根据最近的一项研究，约有 8.3% 的美国成年人有过至少一次重度抑郁发作。根据美国国家心理健康研究所的资料，发作过重度抑郁的成年人中，年龄在 18 至 25 岁之间的比例最高（达 18.6%）。这表示你的 20 位朋友、同学、亲戚或同事当中，可能有一至三人曾经发作过抑郁症。

抑郁症是很严重的健康问题，会影响思维、情感、健康、精力、睡眠、饮食、关系、工作、自我认知、动机、认知功能以及个人安危（例如，有发生事故、自杀或滥用物质的风险）。

任何人都可能得抑郁症，不分老少、性别或族裔。

抑郁症的症状和征兆因人而异。有些人可能有睡眠障碍，但有些人则是不管怎么睡都觉得累。有些人可能体重增加，有些人则可

能体重一直掉。有些人可能会感到悲伤、麻木或易怒，情绪极度低落且脾气暴躁。

老年人的抑郁症

抑郁症在老年人中很常见，约有五分之一的老年人患有抑郁症。然而，老年抑郁症的表现方式可能与儿童或年轻成年人有所不同。

患有抑郁症的老年人可能会发现记忆力变差，可能有背痛、头痛、腹痛和头晕等身体症状，可能会经常哭泣或麻木无感，也可能觉得自己是别人的负担。

抑郁症的亚型

抑郁症还有一些亚型，这些亚型与荷尔蒙变化和睡眠周期改变有关，通常需要不同于一般重度抑郁症的专门治疗方法：

- ▶ **季节性情绪障碍症 (SAD)** 是一种可能在阴郁冬季发生的抑郁症。患者可能会感到无精打采、悲伤或情绪低落，对曾经喜爱的活动失去兴趣，精力不足，并出现过度嗜睡等问题。

常见的心理疾病

- ▶ 产后抑郁症发生在女性分娩后。周产期抑郁包括怀孕期间（产前抑郁症）和生产后几周或几个月内（产后抑郁症）发生的抑郁症。患有周产期或产后抑郁症的女性会经历极度的悲伤、焦虑、退缩和疲劳，这可能使她们难以执行日常任务，包括照顾自己、照顾新生儿或其他人。



想了解更多资讯，请观看华人健康促进计划的视频[怀孕期间的情绪管理](#)，以中英文双语进行。



El Camino Health 的[产妇情绪服务计划 \(MOMS\)](#) 或[国际产后陪育组织 \(PSI\)](#) 也有更多周产期心理健康资源。

华人对抑郁症常见的误解

错误咨询	事实
× 我的小孩成绩很好，不会得抑郁症（或心理疾病）的。	✓ 抑郁症患者有些功课不错，表现很好。
× 抑郁症是脑部的问题。	✓ 抑郁症是全身性的疾病，会影响专注力、注意力、疼痛感知、行动能力、记忆、决策能力、精力、睡眠和饮食各方面。
× 老年人只是爱发牢骚又健忘而已。	✓ 很多华裔老人的抑郁症被当成“年纪大了”或失智症，但抑郁症是可以治疗的，而且接受治疗可以大大改善他们的生活品质。

继续阅读请见下一页。

常见的心理疾病

华人对抑郁症常见的误解

错误咨询	事实
<ul style="list-style-type: none"> × 抑郁症只是“悲伤”而已。 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 抑郁症的“悲伤”是一种挥之不去、深沉且无所不在的情绪，很难形容，并且往往不是持续不断（并非 100% 的时间都感到“悲伤”）。抑郁症也可能以愤怒、焦虑、身体疼痛、极度疲惫或易怒等情绪表现出来。
<ul style="list-style-type: none"> × 有朋友作伴、出去外头走走或去运动就可以治好抑郁症。 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 对某些人可能有用，但这些做法并不是治疗。由于抑郁症患者的思维、感觉和身体健康都受到影响，很难做到这些事情。
<ul style="list-style-type: none"> × 抑郁症的人自私又自我中心。“我为他们付出了一切，他们怎么可以得抑郁症？” 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 抑郁症有许多成因，但没有研究发现自私或自我中心与抑郁症有关。我们可能觉得患有抑郁症的人表现得以自我为中心，因为他们可能正在用绝大部分的精力应对这种心理疾病。
<ul style="list-style-type: none"> × 抑郁症不是华人的问题；华人不会得抑郁症。“我们没有抑郁症这东西。” 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 虽然现代科学已对抑郁症有了命名和定义，但中国史上对于历经显著抑郁症状的人有过描述。许多在文化中广为人知的词语和今天的抑郁症诊断标准很像，例如，郁郁寡欢、食不知味。
<ul style="list-style-type: none"> × 抑郁症患者只要还能笑就没问题。 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 很多有抑郁症的人能维持“我很快乐”的表象。

常见的心理疾病

抑郁症检测工具

[病人健康状况问卷 -9 \(PHQ-9\)](#) 是一个检测工具，包含九个问题，可以帮助你了解目前正在经历的情绪、思维或行为可不可能是抑郁症。第二页会说明如何解读你的得分。

这个检测工具不能替代临床评估，也无法提供实际的诊断。如果情绪持续或恶化，请考虑联系健康专业人士，以获取更多资讯并进行全面评估。



要了解更多关于抑郁症的咨询，请看[请问专家：了解抑郁症](#)。



你也可以观看[抑郁症和社交焦虑症：诊断与治疗](#) 讲座视频，以中英文双语进行；或观看华人健康促进计划的[认识抑郁症](#)。

双相情感障碍 (Bipolar Disorders)

双向情感障碍是一种经常被误诊的心理疾病，通常会被误诊为重度抑郁症。

双向情感障碍的特征是情绪和能量水平经历极高与极低的波动，这些高低起伏的阶段通常非常严重，并且会严重影响患者的工作、学习、自我照顾能力以及与他人互动的能力。根据美国心理健康协会的资料，每年有超过 330 万美国成年人（约占 1.7%）饱受双向情感障碍之苦，而估计有 4.4% 的美国成年人在一生中曾有过双向情感障碍。

该疾病通常在青少年期或成年早期开始，并可能持续一生。由于双向情感障碍常常未被诊断出是一种疾病，患者可能因此长期未能得到适当治疗，白白忍受痛苦多年。

双向情感障碍是可以治疗的，并且是有可能康复的。许多患有双向情感障碍的人能够建立成功的人际关系并从事有意义的工作。通过药物治疗、心理治疗、健康的生活方式以及支持系统的结合，大多数患者能够回到具生产力而充实的生活中。

常见的心理疾病

物质使用障碍 (Substance Use Disorder)

物质使用障碍是指个人在控制其酒精或药物使用方面出现问题。成瘾是一种复杂的脑部疾病，特征是尽管知道会带来有害后果，仍无法控制地使用物质。它会在大脑中引起持久的化学变化。

并非每个饮酒或使用药物的人都会成瘾。成瘾发生在物质对你重要到让你甘冒风险，不惜伤害生活的重要领域，例如人际关系、生涯或财务稳定。成瘾会对身心产生变化，削弱你抵抗酒精或药物的能力。

包括化学依赖在内的物质使用障碍是一种疾病，但通过适当的护理和支持是可以治疗的。

成瘾的警讯包括：

- ▶ 强烈渴望或冲动使用物质，花大把时间使用或从使用后的影响中恢复
- ▶ 经常性地饮酒或使用药物
- ▶ 使用的物质量超过本意，最后需要加大剂量才能达到相同效果
- ▶ 在工作或学校的表现、动力或出席率下降，让同事、上司和老师有所抱怨
- ▶ 对喜爱的活动失去兴趣，并疏远朋友和家人
- ▶ 触犯法律，如因为打架、扰乱秩序、家庭争执或酒驾等被捕
- ▶ 陷入危险情况，例如把酒精与处方药混合使用、不安全性行为或酒驾
- ▶ 隐瞒使用药物或酒精的量或频率
- ▶ 性格、态度或情绪产生变化，或表现出秘密或可疑的行为
- ▶ 有抑郁症状或表达绝望或自杀的念头

常见的心理疾病

“4C”

深入了解成瘾，可以帮助个人及其亲友识别成瘾的存在并寻求适当的资源。

“4C” — 渴望 (Craving)、强迫 (Compulsion)、后果 (Consequence)、控制 (Control) — 提供了一个辨识和理解成瘾及其对生活影响的架构。

- ▶ **渴望 (Craving)**: 强烈且持久的冲动或欲望想要使用物质，通常由想法、回忆或环境中的提示所触发。
- ▶ **强迫 (Compulsion)**: 即使不想使用该物质，仍感觉自己被迫使用，这种感觉来自于无法抗拒的需求或习惯。
- ▶ **后果 (Consequence)**: 即使对健康、人际关系、工作或其他生活领域造成负面影响，仍不顾一切继续使用物质。
- ▶ **控制 (Control)**: 对使用物质的量或频率失去控制，即使想停也变得很困难。

检测工具

CAGE 问卷是一种检测工具，包含四个问题，供心理健康专业人士使用。CAGE 问卷中的每个问题都可以用简单的“是”或“否”回答。

- ③ 你是否曾经觉得应该减少饮酒或药物使用？
- ③ 你是否曾因有人批评你的饮酒或药物使用而感到恼怒？
- ③ 你是否会在饮酒或药物使用后感到心里难过或内疚？
- ③ 你是否曾为了稳定情绪或摆脱宿醉（俗称“解酒”）而在一大早喝酒或使用药物？

这个检测工具并不能替代临床评估，也无法提供实际的诊断。如果情绪持续或恶化，请考虑联系健康专业人士，以获取更多资讯并进行完整评估。

常见的心理疾病

南湾当地的物质使用障碍复原计划

找到合适的治疗计划，是康复旅程中的重要一步。以下是一些可供协助的本地资源：

▶ [El Camino Health Scrivner Center for Mental Health & Addiction Services](#)

提供为期 12 周的夜间门诊计划，为寻求医治物质使用障碍或化学依赖的成年人提供专业护理与支持。

▶ [圣塔克拉克县行为健康服务部门 Santa Clara County Behavioral Health Services](#)

→ [South County Clinic](#)

→ [Alexian Clinic](#)

→ [Central Valley Clinic](#)

▶ [Parisi House on the Hill](#)

住院治疗中心提供咨询、教育、支持、儿童发展服务及安全的居住环境，帮助母亲及其子女打破成瘾的循环并重建生活。

▶ [Pathway Society](#)

提供两处住院治疗，专为化学依赖的成年人提供高品质的护理服务。

→ Pathway House

→ Pathway Mariposa Lodge
专收女性

在选择物质使用障碍治疗计划时，建议选择通过复原机构认证委员会 (CARF) 认证的计划。CARF 是复健计划的首要认证机构。[了解更多资讯并搜寻 CARF 认证的计划。](#)

常见的心理疾病

精神分裂症 (Schizophrenia Spectrum)

目前尚不清楚精神分裂症的确切成因，但研究人员认为基因、脑部化学作用和环境的多重因素可能都有关系。

精神分裂症是一种严重的心理疾病，影响患者的思考、情感及行为方式。精神分裂症患者会分不清现实与非现实，与现实脱节，且无法在社交场合中表达正常的情感。

精神分裂症并非人格分裂或多重人格。绝大多数精神分裂症患者并不具有暴力倾向，也不会对他人造成威胁。精神分裂症并不是童年经历、教养不当或缺乏意志力引起的，而且每位患者的症状也不尽相同。

精神分裂的早期警讯包括：

- ▶ 听见或看见不存在的事物
- ▶ 一直感觉自己被监视
- ▶ 怪异或无意义的说话或写作方式
- ▶ 怪异的肢体姿势
- ▶ 对非常重要的情况无动于衷
- ▶ 学业或工作表现退步
- ▶ 个人卫生和外表的改变
- ▶ 性格上的转变
- ▶ 逐渐从社交场合退缩
- ▶ 对亲人不合理、愤怒或恐惧的反应
- ▶ 无法入睡或专注
- ▶ 不当或异常的行为
- ▶ 过度迷恋宗教或神秘学

这些症状如果出现多项并持续超过两周，应该立即寻求帮助。

常见的心理疾病

其他心理疾病

强迫症 (OCD)

频繁而令人困扰的想法（强迫思维）会造成患者试着用重复的行为或仪式（强迫行为）来控制这些想法。如果不接受治疗，强迫症会严重影响一个人的生活、工作、人际关系、专注力和思考能力。强迫症可能会跟其他心理疾病并存，因此专业诊断和治疗非常重要。

[美国国家心理健康研究所](#)有更多信息。

创伤后应激障碍 (PTSD)

经历或目睹创伤性事件后，恐惧和焦虑感会在危险过后挥之不去。像所有心理疾病一样，PTSD 有广泛的症状。有研究显示，亚裔美国人表达或经历 PTSD 的方式与其他族裔有所不同。许多亚裔美国人曾有创伤经历，如当过难民、经历战争、交通事故、监禁、家庭暴力、帮派斗争、文化大革命、贫困、歧视、仇恨犯罪、被捕或被霸凌。各个年龄都可能发展出 PTSD。专业的治疗和咨询对于 PTSD 患者及其家庭非常重要。

[美国国家心理健康研究所](#)有更多信息。

进食障碍 (Eating Disorders)

进食障碍是很严重且会致命的疾病，与患者的进食行为及其对进食的想法和感觉严重紊乱有关。过度关注食物、体重、身材并计算卡路里是进食障碍的信号。常见的进食障碍包括厌食症、暴食症和嗜食症。进食障碍并非患者有意选择的生活方式，这种疾病很严重，很难治疗，并且会对健康造成长期的影响。

[美国国家心理健康研究所](#)有更多信息。

了解更多关于其他心理健康疾病的资讯，[美国国家心理健康研究所](#)有更多信息。

如何治疗心理疾病

心理疾病有很多有效的治疗方式可供选择。你的心理健康治疗师会跟你一同努力，找出最适合你的单一或组合疗法。治疗方式包括心理咨询治疗、团体治疗、药物治疗及脑部刺激疗法。此外，还有一些辅助方法很有帮助，例如从事体能活动、改变生活方式、调整营养，以及传统辅助疗法，如针灸、瑜伽、呼吸练习和静坐（冥想）等。



在考虑治疗选项时，请记住以下几点：

- ▶ 康复是一段旅程：需要时间来适应、修复、学习和重建
- ▶ 关于心理治疗有很多迷思与污名化，要找答案应该请教医疗提供者或心理健康专业人士
- ▶ 跟你的医疗提供者讨论一下有哪些治疗选项或方法，以供你考虑
- ▶ 建议寻求第二意见，或请医疗提供者重新评估你的健康状况
- ▶ 有时候需要尝试不同的治疗，才能锁定最有效的治疗方式
- ▶ 所有药物都有副作用
- ▶ 医疗提供者很重视你治疗后的反应如何。如果一段时间后未见改善，请告知你的医疗提供者，以便调整治疗计划或提供额外的支持与资讯。好的医疗提供者会理解并支持你，更不会责怪你

如何治疗心理疾病

治疗选项

大多数心理疾病都有多种有效的治疗方案可以选择。通常最有效的治疗方式，是结合心理咨询治疗与药物治疗。

心理咨询治疗

心理咨询治疗是由训练有素的心理健康专业人士提供的治疗方式。

常见的实证基础疗法包括：

- ▶ **辩证行为疗法**
Dialectical Behavioral Therapy, DBT
- ▶ **眼动脱敏与再处理疗法**
Eye Movement Desensitization and Reprocessing, EMDR
- ▶ **认知行为疗法**
Cognitive Behavioral Therapy, CBT
- ▶ **情绪专注疗法**
Emotion-Focused Therapy, EFT
- ▶ **短期心理动力治疗**
Brief Psychodynamic Therapy
- ▶ **人际关系治疗**
Interpersonal Therapy
- ▶ **接受与承诺疗法**
Acceptance and Commitment Therapy, ACT

许多心理治疗师不只擅长一种治疗方法。建议你向治疗师询问他们的治疗方法以及针对你情况的治疗计划。

美国心理学会关于[不同治疗方法](#)提供更多资讯。

不同的心理疾病可以采用不同的治疗方式，包括：

- ▶ **个人治疗**
与治疗师进行一对一的会谈。
- ▶ **团体治疗**
两人或两人以上一同参与会谈的治疗形式。
- ▶ **婚姻 / 伴侣治疗**
针对关系中的困难点，帮助夫妻或伴侣改善沟通、解决问题。这类治疗还能帮助配偶和伴侣了解另一半面临的心理挑战。
- ▶ **家庭治疗**
帮助家人了解亲人的病情、应对策略以及如何提供支持。此外，这种治疗还能帮助家庭改善沟通、减少冲突，并解决家庭成员之间的复杂问题。

如何治疗心理疾病



工具箱：

了解什么是心理治疗？

“谈话”如何帮助治疗？

治疗性的谈话是一项专业技能，需要经过严格的训练。它与日常的闲聊大不相同，能够针对目标提供指导，帮助个人厘清思绪并培养应对技巧，以解决特定的生活挑战。

寻求教练

就像运动员依赖教练提升表现一样，治疗师也可以充当“人生教练”，无论你处在人生的哪个阶段，都能帮助你改善情绪和心理健康。

升级你的“人生软件”

就像帮电脑升级以提高效能，治疗也能帮助个人升级他们的生活策略和技能。治疗师就像程序专家，帮助你“侦查错误 (debug)”不健康的思维和行为，同时安装新的技能和观点。

支持小组

支持小组由有类似经历的个人组成，成员定期聚会分享和讨论面临的挑战。能够和了解自己困难的人一起参与团体活动可以减少孤立感，也会得到关于应对策略的实用建议。

自我照顾 / 生活方式改变

研究显示，运动、静坐（冥想）和瑜伽有助于改善情绪并提升整体幸福感。营养摄取和某些补充剂也能支持脑部功能和稳定情绪。此外，重视自我照顾、参与自己喜爱的活动，以及处于支持你的人际关系与环境中，对心理健康有正面的影响。

想了解更多有关自我照顾的实践方式，请参阅第 6 章。

药物治疗

以下是常用于治疗心理健康疾病的药物：

- ▶ **抗抑郁剂 (Antidepressants)**
通常用于治疗抑郁症、焦虑症及创伤相关症状。
- ▶ **抗焦虑药 (Anti-Anxiety Medications)**
帮助减轻焦虑症状，如恐慌发作、极度恐惧或过度担忧。
- ▶ **抗精神病药 (Antipsychotics)**
主要用于治疗精神病症状，但也可用于重度抑郁症和双向情感障碍。
- ▶ **情绪稳定剂 (Mood Stabilizers)**
主要用于治疗双向情感障碍症。

对心理治疗的误解和常见问题

对心理治疗常见的误解

误解	事实
× 我必须吃药，而且一吃药这辈子就得一直吃。	✓ 这要看你的诊断结果和病情的严重程度。
× 第一次会面治疗后就应该觉得好点了。	✓ 第一次治疗后你可能会觉得好一点、或更糟、或没差别。也可能觉得更清楚、更有希望、或更焦虑、更不确定。这些反应都是正常的，可以为你的治疗师提供宝贵的讯息。
× 治疗就是在指责。	✓ 治疗的用意在于找出工具、改变、技巧、和内外在的资源，以帮助你达到目标。治疗师都了解责怪没有好处，他们会协助你学习新的技巧并建立不怪罪自己或别人的心态。
× 谈话没有用。	✓ 治疗性的谈话跟一般谈话不一样。过去的研究足以证明谈话治疗的效果。
× 治疗师听到我的问题会吓到或受不了。	✓ 治疗师都受过训练，知道如何在复杂的问题上与你合作。
× 我什么事情都得告诉他们。	✓ 你的治疗师会帮助你决定要说什么、以什么步调对你最有疗效。

继续阅读请见下一页。

对心理治疗的误解和常见问题

对心理治疗常见的误解

误解	事实
× 我得改变华人的行为跟价值观。	✓ 找到一个尊重并理解你的文化和价值观，且不加判断的治疗师，是很重要的。由于每个人的行为和价值观差异很大，治疗师会跟你一起合作，找出让你保有自我并改善心理健康的对策。
× 最终我会发现我不够好，真的是我的错。	✓ 治疗师会帮助你学习有效的思维方式，对自己好一点，这会带来持久的改变并帮助你成为你想成为的人。
× 治疗无法改变过去。	✓ 没错。但透过治疗，你可以降低过去对现在和未来的负面影响。
× 我自己试着转念就行了。	✓ 你很可能已经这样试过一阵子了。有了治疗师有系统的引导下，你可以更有效地找到改变思维方式的方法。
× 治疗师只会说些安慰我的话。	✓ 有效的治疗会专注于实质有建设性的支持，而不是肤浅的安慰。

对心理治疗的误解和常见问题

心理咨询治疗对心理疾病有帮助吗？

对于广泛的心理健康状况，心理咨询治疗是有效的。在某些案例，它的效果可以媲美、甚至超过药物治疗。心理咨询结合药物，通常是最有效的治疗方式。

根据一项研究，成功的心理咨询治疗，可以帮助大脑恢复活动到健康人的水平，特别是强迫症或抑郁症患者¹。

心理咨询治疗过程是什么样子？

治疗过程会视你合作的专业人员而有所不同。称职的心理健康专业人员会：

- ▶ 了解你的需求和目标，并积极倾听
- ▶ 尊重你的界限并保持专业
- ▶ 鼓励你提出问题，并说明治疗过程、治疗选项和实际的期望
- ▶ 征求你对治疗方式、费用等细节的同意

心理健康问题在接受治疗之后多快可以改善？

心理健康问题在接受治疗后的改善速度因人而异，也要看问题是什么。有些人可能在几天或几周内就觉得有改善，也有人需要更长的时间才能看到效果。

在心理治疗中说的话会保密吗？

大多数情况下会保密。保密对于建立信任和提供安全的治疗环境非常重要。然而，也有一些例外，例如牵涉到儿童或老人虐待，或对个人安全构成威胁时，专业人员在法律上有义务报告相关讯息。



1: Etkin, A., Pittenger, C., Polan, H. J., & Kandel, E. R. (2005). Toward a neurobiology of psychotherapy: basic science and clinical applications. *The Journal of neuropsychiatry and clinical neurosciences*, 17(2), 145–158. <https://doi.org/10.1176/jnp.17.2.145>

第四章

管理压力与焦虑

- 认识压力
- 管理压力的策略与方法
- 给华裔的特别提醒
- 认识焦虑
- 如何练习减压方法
 - 呼吸
 - 正念
 - 静坐



认识压力

每个人都会有压力。当我们面对内在或外在的刺激（即压力源）时，所产生的生理和心理反应，便是所谓的压力。压力通常来自环境的变化，或预期可能发生的变化。任何环境的改变都可能形成压力。有些是重大的压力，例如担忧生病的父母、子女在学校的问题、适应不同的文化等等。而即使是微小的变动，如工作晋升、搬迁、旅行、准备过节，或日常生活中遇到的小困扰，像是打印机卡纸或网络突然中断等，在面对这些情况时，我们都会感受到压力。

压力反应因人而异

每个人对压力的反应都不一样，无论是持续的时间、强度，还是表现出来的症状，都有所不同。同样的压力源，某个人可能反应很大，但另一个人却几乎毫无感觉。

压力是一种自然反应

当我们遇到压力时，我们的身体和大脑会启动一连串的反应，帮助我们应对挑战或变化。举例来说，突如其来的巨大声响会立即引起我们的注意，而在拥挤的车阵中开车，会让我们的肌肉紧绷，这是保护性的反射动作。

常见的身体，心理，和情绪压力反应

压力可能透过各种情绪和生理症状表现出来，包括：

- ▶ 口干或发冷

- ▶ 胡思乱想
- ▶ 恐惧，逃避或缺乏动力
- ▶ 难以集中注意力
- ▶ 冒汗和心跳加快
- ▶ 血压起伏变化
- ▶ 肌肉紧绷
- ▶ 睡眠障碍
- ▶ 疲劳
- ▶ 头痛或身体酸痛
- ▶ 肠胃不适

压力是好是坏？

无论是正面还是负面事件引起的压力，对我们的影响取决于压力持续的时间、性质、严重程度和具体情况。

▶ 短期压力

研究指出短期的压力有时能提升表现。

▶ 慢性压力

长期处于压力下，身体各种功能会受到影响。美国心理学会指出，慢性压力是许多身心健康问题的危险因子，包括焦虑症、抑郁症、心脏病、高血压、中风和记忆力受损。

想想这些风险便知，有效地调节压力对于整体健康非常重要。



想了解更多，欢迎观看华人健康促进计划的讲座视频：[如何调节压力](#)。

管理压力的策略与方法

以下是一些有助于管理日常压力的方法。

找出触发压力的来源和反应模式

每个人的压力源可能都不一样，找出压力的来源，有可能是某些人、环境的变动、工作问题，或是太多事情需要处理，可以帮助您避开或是想出方法来降低它们的影响。注意并觉察自己“压力过大”的警讯，比如说零食吃个不停或一直刷手机，可以促使你采取行动来减轻特定的压力来源。

适时抽离，休息一下

当感到有压力时，可以的话，暂时离开当下情境，包括身体上和心理上的抽离，例如去做些别的活动，或者退出谈话或离开现场。

从一数到十

用平静的声音慢慢从一数到十，可以帮助你调节压力的反应。配合深呼吸或在脑中想像这些数字，特别能让人平静下来。这个简单的动作可以帮助你观察自己的反应是否有改变，并重新掌控情绪。请参考[如何练习减压方法来学习其他呼吸技巧](#)，例如盒式呼吸法。

动动身体

情绪和身体有着密切的关联。伸展一下，动一动身体，有助于释放紧张，也能让头脑更清晰。

转换思维

有时候压力来自我们对于情境的解读。改变看事情的角度可以避免不必要的压力。试着问问自己：“十小时、十天、十个月或十年后的我，会怎么看现在这件事？”，调整思绪能帮助你专注在真正重要的事情上。像是[认知再评估](#) (cognitive reappraisal) 或认知重建 (reframing) 一类的策略，可以帮助你用不同的角度看待生活中的挑战；不是去预想最糟糕的情况，而是意识到自己有能力度过这些困难。我们的目的是面对负面情况不要过度反应，而是以更务实且具建设性的心态来面对。这个过程就是用正向且有益的思维模式，取代负面的想法。

继续阅读请见下一页。

管理压力的策略与方法

建立联结

建立联结能减轻压力。试着和你所珍惜喜爱，或是曾帮助您纾解压力的人事时地物重新联结。与信任的朋友聊天、写日记、和宠物玩、浇浇花，或是回忆美好时光，都能帮助你重拾平静。

建立有益健康的生活形态

良好的健康是调适压力的基础。规律的睡眠、运动、有意义的人际关系，以及正向思考的习惯，应该当作优先事项，用来建立抗压的心理韧性。

融入传统文化智慧

传统中华文化如太极拳、气功、书法、品茶、盆栽培养和静坐，与现代心理学的方法有着异曲同工之妙。中国哲学中的“境由心生”和“顺其自然”等智慧，可以为调节压力提供更多启发。

善用科技工具

手机 App 应用程序和 AI 人工智慧工具可以作为调节压力的好帮手，你可以请 AI 工具协助你处理特定情况造成的压力。例如：“截止日期让我很紧张，你能不能为我设计一份工作表，帮忙我纾解现在的压力？”

许多健康保险计划、工作场所和学校都提供免费的优质健康应用程序。例如，Calm 或由退伍军人事务部提供的正念教练 (Mindfulness Coach) App，提供具实证基础的减压技巧。更多 App 应用程序资源，请参看[如何练习减压方法](#)。

深呼吸

研究显示，深呼吸可以启动减压荷尔蒙，并带来立即的舒缓效果。试着体验不同的呼吸方式，找出最适合你的方法。想了解各种呼吸技巧，请参看[如何练习减压方法](#)。



给华裔的特别提醒

职场期待

努力工作和负责任，是许多华裔从小到大的价值观，也是职场压力的来源。开诚布公的沟通，例如询问同事或主管：“把这项工作做好的标准是什么？”，可以厘清工作期待，减少误解和压力。

沟通风格

华人文化中，为表示尊重而避免提问的习惯，可能与美国职场鼓励开放对话和主动参与的做法不同。适应不同的沟通方式和工作文化，可以增进职场互动和人际关系。你可以找到这方面的教练和课程，来获得更多指导和工具。



时间管理

事先计划并且把待办事项写下来，是时间管理的第一步。其他有效管理时间所需的重要技巧，包括设定界限、检视并厘清优先顺序、寻求支援或是委派工作给他人。

适时休息

从深呼吸到出门度假都是休息的一种。我们的身心需要休息来重整、恢复和调适。研究显示，短暂的休息对健康和减压会有累积的效果。因此，如果没有时间休息较长的时间，也记得做几个时间较短的小休息（例如：做几次深呼吸、一小段正念练习、去喝水、伸展关节、走五分钟路、做一些伸展运动）。这些小休息说不定能放松身心，让你恢复活力继续朝目标前进。

应对歧视

研究显示，歧视会对健康造成负面影响，但许多华裔美人往往选择回避、不涉入或是忽视歧视。根据研究，寻求专业协助、情感支持，以及参加灵性或宗教活动，都是有效的压力管理方式。了解在不同场合如何保护自己的具体做法，也会有帮助。

更多关于应对歧视的资讯，请参看第二章。

认识焦虑

根据美国心理学会，焦虑是一种情绪，主要的感受包括紧张、担心、不安，和生理的变化，如血压升高。

焦虑的形成原因有很多，包括：

- ▶ 压力，不同来源的压力可能导致焦虑，包括家人关系紧张，工作负荷重，对财务等担忧等
- ▶ 性格，如完美主义者，对自己要求过高，也容易导致焦虑
- ▶ 创伤经验，即使已经处理过的创伤仍然可能造成压力和焦虑
- ▶ 健康状况，可能引发焦虑
- ▶ 重大事件，比如家里或工作上的变动，会引发焦虑
- ▶ 有些药物的副作用也会导致焦虑
- ▶ 基因

很多时候，焦虑不是由单一原因造成的，而是多重因素交织在一起。我们未必总能找出焦虑的根源，更重要的是持续帮助自己面对和缓解焦虑。

压力和焦虑其实是有重叠的，但两者并不一样。压力通常有个明确的来源，而压力会触发我们常说的“战斗、逃跑或冻结”反应。压力的反应可能与焦虑类似，例如担心、身体不适、头痛等。

焦虑则不同，很多时候我们不确定是什么导致焦虑。可能有各式各样的原因，更常见的是对未来的不确定性和担忧，但没有一个确切的来源。所以，压力可以导致焦虑，它们的症状可能会重叠，但起因是不一样的，身体反应也有所不同。

当焦虑情绪出现时，可能出现以下症状：

- ▶ 行为表现为坐立不安、拖延、不愿社交
- ▶ 生理上可能会失眠、食欲改变、头痛、肌肉紧绷或出汗
- ▶ 情绪上则表现为紧张、担忧、慌张、与烦躁
- ▶ 认知上，就是我们对自己所想的内容，可能是对未来的担忧，担心自己无法做好某些事情

焦虑的症状中，行为与生理症状最容易被他人察觉。焦虑的每个环节是互相影响的，想法，情绪，身体反应，和行为都密切相关。我们可以从行为、情绪或认知上着手，打破这个循环。例如透过放松身体，让自己不再那么紧绷；改变行为模式；或者挑战自己的负面思维，来打断焦虑漩涡。请从以下列方法中，针对焦虑的每个面向，找出纾解之道。

认识焦虑

处理焦虑情绪的 ABC 法则

觉察 (Aware)

当你感觉焦虑时，先去观照那个情绪的根源。

深呼吸 (Breathe)

接着是深呼吸训练，比如盒式呼吸或数息。

“盒式呼吸” Box Breathing

又称为 4×4×4 呼吸法，很受欢迎，美国特种部队也使用这个方法，帮助他们在压力情况下保持镇定。这个练习可以根据你的熟练程度延长呼吸时间。

1. 找一个不受打扰的地方，可以盘腿坐下或选择自己觉得舒适的姿势，保持背部挺直。
2. 可以选择睁开眼睛或闭上眼睛。
3. 吸气：计数 1-2-3-4，慢慢吸气，让气息缓慢而平稳地进入体内。屏住呼吸：计数 1-2-3-4，保持这一状态，让身体感受到静止的力量。吐气：计数 1-2-3-4，缓慢吐气，释放所有的紧张感和不适。

重复几次，你会发现身体逐渐放松。这个呼吸练习会向身体发出讯号，当你感到焦虑时，其实你可以放松。当我们觉得有威胁时，身体会发出紧张的讯号，但通过呼吸练习，可以让自己知道威胁已经过去，现在是安全的。

请参看本章[如何练习减压方法](#)，了解其他的呼吸技巧。



认识焦虑

处理焦虑情绪的 ABC 法则

选择 (Choose)

最后的关键点，是选择你可以掌控的，虽然前两项也很重要，但是根据研究，实际上真正能改变我们大脑的是这个步骤：选择自己当下可以掌控的部分。在当下，问自己哪些是可以掌握的，哪些是无法控制的，而不是期待或要求别人改变。

在华人文化里，比较不习惯谈论情绪问题，我们往往会觉得承认焦虑可能代表自己很软弱。其实这是一个普遍的错误观念。

孔子向来强调中庸之道，以智慧和自省著称，儒家文化中也强调推己及人，以和谐的方式理解并管理情绪的重要性。

与华人文化契合的处理方式是接受并承认焦虑的存在，并选择以平衡、明智或有效的方式来回应。

焦虑是正常的情绪，它提醒我们要采取行动来调适。



焦虑评估问卷

[广泛性焦虑量表](#) Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) 是一个包含 7 个问题的评量工具，可以帮助你评估焦虑症的症状。第二页含有如何解读分数的说明。

这个筛检工具不能取代临床评估，也无法提供实际的诊断。如果症状持续或恶化，请联系健康专业人员，以获得更多资讯和完整的评估。



想要了解更多，请观看华人健康促进计划的讲座视频：[认识和处理焦虑](#)。

如何练习减压的方法

渐进式肌肉松弛法 (Progressive Muscle Relaxation)

当你感到焦虑时，练习“渐进式肌肉松弛法”，可以帮助你放松，也能帮助睡眠。这个练习涉及全身各个部位的肌肉，从双手和手臂开始，逐步收紧、放松各个部位的肌肉，体会由紧到松的感觉。

练习时，如果感觉不舒服可以随时停止，要注意自己的身体状况，避免过度拉伸或用力。当你逐步放松每一部分肌肉时，会逐渐感受到全身的放松。

呼吸

呼吸是连接身体和心理的桥梁。呼吸练习可以放松身心、增进自我意识，帮助我们与自己的内在建立良好的联结。

先倾听自己的身体。通常我们在紧张或压力大时，肩膀会往上举。练习呼吸时，尽可能放松肩膀。练习时，要注意肩膀放松，感受和觉察自己的身心状态。

以下是一些可以帮助放松的呼吸技巧。你可以尝试不同的方法，找出最适合自己的方式。可以选择睁开眼睛或闭上眼睛。如果在练习时感到头晕或任何不适，请停止练习，并与医生讨论是否需做进一步身体检查。



如何练习减压的方法

腹式呼吸

一般人都是胸式呼吸，尤其在紧张或压力大时，呼吸会变得短而急促。练习腹式呼吸，会让我们的身体重新回到平静的状态。

1. 一只手放在胸口上，另一只手放在小腹。腹式呼吸时，小腹会随之动起来。
2. 吸气：慢慢地深吸一口气，这时横隔膜往下扩张，腹部会向外鼓起。然后稍稍停住。
3. 短暂停顿。
4. 呼气：慢慢吐气，想像肩膀向下滑，将所有的张力和不适感一并吐出。
5. 完成后，进行几次正常呼吸。
6. 观察四周，注意眼前是否有焕然一新的感觉，并注意身体的觉受。

练习腹式呼吸时请留意以下要点。

- ▶ 吸气和呼气之间要短暂停顿。
- ▶ 保持每次呼吸平顺，轻柔，和舒适。
- ▶ 每天练习腹式呼吸至少 20 分钟，对健康有长期的益处。

想了解更多，请观看 Headspace 的[这支影片](#)。

盒式呼吸 (Box Breathing)

盒式呼吸，又称为 4×4×4 呼吸法，可以帮助专注和放松。过程中，想像一个盒子或前方的一根蜡烛，帮助你集中注意力。

1. 吸气：计数 1-2-3-4，慢慢吸气，让气息缓慢而平稳地进入体内。
2. 屏住呼吸：计数 1-2-3-4，保持这一状态，让身体感受到静止的力量。
3. 吐气：计数 1-2-3-4，缓慢吐气，释放所有的紧张感和不适。

4-7-8 呼吸法

4-7-8 呼吸的练习方法强调吐气，可以活化副交感神经，放松的效果很好，很多人用这个呼吸法来助眠。

1. 吸气：计数 1-2-3-4，慢慢吸气。
2. 屏住呼吸：计数 1-2-3-4-5-6-7。
3. 吐气：缓慢吐气，计数 1-2-3-4-5-6-7-8。

这个呼吸法在屏气和吐气上时间都较长，并不容易。如果做不到，不要强求，多练习就好。

如何练习减压的方法

正念 (Mindfulness)

何谓正念？

正念是刻意、专注当下、不加评断的觉察力，对自己身心内外有清楚的觉知，包括生理和心理的感觉，及周遭环境的变化。

正念是一种练习，平静地觉察并接纳自己的想法、感受、身体感觉和周遭环境。正念强调活在当下，将注意力放在此时此刻的经验，而不被往事或未来的忧虑所困。

正念源自于佛教的修行，麻省理工学院 (MIT) 的分子生物博士卡巴金教授 (Dr. Kabat-Zinn)，将这绵延两千年的古老传统引入美国主流。他早年随一位韩国禅师学习禅法，后来在麻州大学的附设医院工作时，以禅法所说“纵使身体痛苦，心理却可以不必痛苦”，于 1979 年在医院创办了正念减压诊所，发展出一套正念减压课程，来帮助医院的病人。

正念目前已广泛地应用在西方心理学，成为促进身心健康的重要工具。正念的核心是对此时此刻的觉察，没有评判。正念的练习，可改变我们与想法和情绪的关系。

对正念常见的误解

- ▶ 正念不等同正面思考：正面思考是在思考上多加上一层判断，在念头生起时，判断这个念头是正面或负面？而正念恰好相反，是要跳脱批判；无关思考。
- ▶ 正念不是放空：不是要心无杂念，什么都不想。正念可以达到放松的效果，但正念的目的不仅仅是放松。光是放松，也不见得正念。

正念练习方法

- ▶ 静坐
选个安静、不容易被打扰、光线柔和的地方，用身体扫描、观察呼吸等方法来练习。身体扫描的方法见下。
- ▶ 正念行走
选一段十到二十英尺长的安全平坦路面，注意迈出每一步时脚底的感觉。
- ▶ 行住坐卧正念
正念在日常随时随地都可以练习。无论做瑜伽、跑步、遛狗、到超市买菜、或者工作，都可以专注当下来练习正念。

如何练习减压的方法

身体扫描

做好准备

- ▶ 姿势。可以盘腿，也可以端坐在椅子上。如果坐着不舒服，腰背不能支撑，也可以躺着，只要保持警觉不要睡着。
- ▶ 端身正坐，不要靠在椅背上，把脊椎挺直，脚安稳地踏在地上，注意膝盖和脚趾同一方向，臀部跟膝盖同高。
- ▶ 深呼吸三次，每一次先屏住呼吸，再缓缓把气呼出去。呼气时，放松肩膀和手臂，手自然地搭在大腿上，或者轻松地垂在身体两侧。下巴微微内收，眼睛轻轻地闭起来。

这时，觉察到自己的身体存在在这个空间中，而且身体是一个会呼吸的有机体，把注意力放在空气进出身体的自然节奏，正常且自然地呼吸。

开始身体扫描

- ▶ 首先把注意力放到左脚的大脚趾，然后小脚趾，和中间的两个脚趾，注意这些部位有什么感觉？
- ▶ 再把专注力带到脚掌，脚掌有圆圆鼓鼓的部位，也有凹陷下去的部位，然后来到左脚背、左脚踝、和左脚跟。
- ▶ 当我们把注意力放在一个部位时，都是重新关注身体，注意每一个部位的状态是紧绷？还是放松？离开这一部位的时候，就请它放松。如果不能放松，也没有关系，知道还有紧绷就好，顺其自然。
- ▶ 接着把注意力上升到左侧的小腿、膝盖、大腿、和臀部。然后再换到右脚，开始由下往上扫描右腿。
- ▶ 最后扫描骨盆、腹部，臀部，前胸，背部，肩膀，脖子，手臂，手指，脸部和头部，用同样的方法—不带评判地感受每个部位，尽可能地放松。

完成身体扫描之后，观察整体的身体感受。是否有任何部位特别感到轻盈、沉重、冰冷或温暖？这些感觉是愉快的、不愉快的，还是中性的？只要单纯地觉察这些感受就好，不要去评断。

如何练习减压的方法

结束身体扫描

- ▶ 轻轻地把注意力移转到我们的呼吸，观察自己的吸气呼气，正常而且自然地呼吸，相信自己可以让身体释放压力，从紧绷中放松下来。
- ▶ 深呼吸几次后，慢慢把注意力放回周遭的环境，手掌对搓，搓热之后，把手掌贴在眼皮上，让温热渗透到眼睛里。
- ▶ 慢慢地睁开眼睛。感谢自己用这段时间来安顿身心，这是送给自己的一份最好的礼物。

你也可以依照自己的喜好，调换顺序，从头到脚做身体扫描。

取材自美华慈心关怀联盟 ((Chinese American Coalition for Compassionate Care) 的示范视频：

[正念 - 身体扫描 Mindfulness - Body Scan](#)



正念自我照顾系列工作坊

美华慈心关怀联盟 (CACCC) 与旧金山的 Zen Caregiving Project (ZCP) 共同发展一个为期六周的工作坊，帮助个人体验如何改善整体的身心健康。这套系列课程包括正念练习、培养慈悲心、自我照顾、正念沟通、维持健康界限，以及透过分享建立心理韧性。课程以中文进行。请至[美华慈心关怀联盟网站](#)，了解关于课程报名和更多资讯。

了解更多有关正念的练习，请观看美华慈心关怀联盟 (Chinese American Coalition for Compassionate Care) 的中文示范视频。

- ▶ [正念 - 身体扫描 Mindfulness - Body Scan](#)
- ▶ [正念 - 观察呼吸 Mindfulness - Observing the Breath](#)
- ▶ [正念 - 培养慈心 Mindfulness - Cultivating Loving-Kindness](#)
- ▶ [正念 - 幸福之道 Mindfulness - The Path to Happiness](#)

如何练习减压的方法

静坐/冥想

静坐深植于东方古老的宗教和修行传统。公元前六世纪在印度兴起的佛教，便以禅坐为核心，作为达到正念、智慧和解脱苦难的修行之道。中国也在先秦时已发展出以静坐来修身养性的传统，尤其是道家，都强调通过静坐来培养身、心、灵的平衡与和谐，以达到天人合一的境界。

直到二十世纪中期以后，禅坐的东方传统受到西方关注，并发展出非宗教性的修习方式。如今，静坐在世界各地蔚为风潮，但重点多放在正念和身心健康上。

经科学证实的静坐益处

科学研究已经证实静坐有许多好处，特别是在心理和身体健康方面。以下是一些经科学研究证实的主要效益。

减轻压力和焦虑：静坐可以降低压力荷尔蒙 -- 皮质醇的水平。正念静坐已经证实能促进放松来减轻焦虑，帮助人们更好地应对压力。

提升专注力和注意力：研究指出，静坐能增强注意力以及提升专注力。正念和专注力相关的静坐练习，可以训练大脑维持更长时间的专注。

增进情绪健康：规律的静坐可以帮助改善自我形象，培养更正向的人生观。例如慈心静坐一类着重培养慈悲心的练习，会让人有更多的同理心和幸福感。

促进心血管健康：静坐可以降低血压，有益心脏健康，因为静坐会启动副交感神经系

统，使身体放松。这样的效果可以减轻心脏负担，改善整体的心血管功能。

增强免疫系统：研究显示，静坐可以提升免疫反应，原因可能是压力减轻能减少发炎，并且增强身体对抗感染和疾病的能力。

减轻抑郁症状：某些静坐方式，如正念认知疗法 (MBCT)，已经证实可以帮助人们控制抑郁症状。静坐可以减少抑郁症的复发，帮助人们建立心理韧性。

控制疼痛：研究发现，静坐能减轻大脑对疼痛的情绪反应。从而改变疼痛的感受。虽然静坐时仍能感觉到疼痛，但慢性疼痛的症状会有所舒缓。

如何练习减压的方法

延缓大脑老化：规律的静坐有助于保持大脑功能。脑部扫描的研究显示，静坐可以延缓与老化相关的大脑萎缩，尤其在脑部与记忆和注意力相关的区域。

改善睡眠品质：静坐能促进放松和减轻失眠，帮助更快入睡，提升睡眠品质。以呼吸或意象引导 (guided imagery) 的静坐方法，可以纾解紧张情绪，让你睡得更安稳。

资料来源：[https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/meditation/in-depth/meditation/art-20045858_!!Ljw3zIE-Fw5odGwP!LDztGch2Zvr1x7eL_5EhNzzZHEqt7L44oKYu1crkmBtlshOR3qe9qeiE144mNI0uVSXNiSSzM6flZZ2mvpl\\$](https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/meditation/in-depth/meditation/art-20045858_!!Ljw3zIE-Fw5odGwP!LDztGch2Zvr1x7eL_5EhNzzZHEqt7L44oKYu1crkmBtlshOR3qe9qeiE144mNI0uVSXNiSSzM6flZZ2mvpl$)

对静坐常见的误解

很多人觉得静坐很难，因为以为静坐就是要摒除杂念，无思无想。其实思考是生命正常的功能，不可能完全没有念头。

在练习静坐的过程中，我们是在训练自己的专注力和觉察力，对于升起的念头，身体上的觉受，能够如实了知，清楚明白。如此，我们的身心与现在当下每一刻相应，自然能体会生命内在的喜悦。

练习静坐的方法

静坐有许多不同的方法。你可以用正念练习中的身体扫描作为一种静坐方式。另一个常用的方法是观察呼吸、数息或随息。

虽然方法和形式各有不同，但它们都强调先让身心达到放松、平静和自然的状态，然后从平静进入寂止。只有在这种寂静不动的状态中，我们才能真正体验并觉察自己的身心状况。

开始静坐时，找一个安静、舒适且不会被打扰的地方。背部挺直，以放松的姿势坐着，双手轻放在大腿或膝盖上。

- ▶ 闭上眼睛，做几次深呼吸让自己沉淀下来，将注意力放在呼吸上，感受空气的进出。
- ▶ 当念头升起时，试着不要评判或卷入其中。只要观照它们的存在，然后将注意力轻轻地带回呼吸。

刚开始时每天练习几分钟，随着越来越熟悉再逐渐增加时间。我们的目标是养成习惯，对当下每一刻保持觉察和平静的状态，这样能帮助你内心更加稳定、减轻压力，改善整体的身心健康。请记住，静坐是一项需要持续练习才能进步的技巧。



想了解更多，欢迎观看华人健康促进计划的[静坐导引](#)。



以下禅修中心提供中英文禅坐系列课程：

- ▶ 法鼓山禅修中心：[请至官网查询近期课程](#)。
- ▶ 太谷精社：[请至官网查询近期课程](#)。

如何练习减压的方法

其它资源

市面上有许多关于正念、静坐（冥想）的 App 应用程序，可以根据个人喜好选择。比较常见的有：

- ▶ [Headspace](#) : 提供正念和静坐的引导式内容，对于焦虑的人特别有帮助。
- ▶ [Insight Timer](#) : 这个 App 有中文版，且是免费的，适合用来计算时间或做引导式静坐。
- ▶ [Calm](#) : 提供引导式静坐，舒缓音乐和睡眠故事，帮助减轻压力，焦虑和失眠。
- ▶ [Relax Lite](#) : 使用帮助放松的舒缓音乐，提供引导式呼吸和静坐练习。
- ▶ [Mindfulness Coach](#) : 是一套自学教材，用来协助修习者了解和建立简单的正念练习习惯。

相关书籍

- ▶ 史丹福大学的精神科医生 David Burns 所著《伯恩斯新情绪疗法》(*Feeling Good*) 和《伯恩斯焦虑自助疗法》(*When Panic Attacks*)，书中讨论了正念和认知行为疗法的概念，可以帮助你更好地了解并接受自己的想法。
- ▶ 卡巴金博士所著《正念，身心安顿的禅修之道》(*Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*)。
- ▶ 鲍伯·史塔尔 (Bob Stahl)、伊莉莎·高斯坦 (Elisha Goldstein) 所写的《减压，从一粒葡萄干开始：正念减压疗法练习手册》(*A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*)。
- ▶ 卡巴金博士所写的《正念父母心》(*Everyday Blessings: The Inner Work of Mindful Parenting*)。
- ▶ 圣严法师与佛学学者史蒂文森 (Daniel B. Stevenson) 合著的[《牛的印迹：禅修与开悟见性的道路》](#) (*Hoofprint of the Ox by Master Sheng-Yen*) 第二章：静坐与身心修持的法则。

1: Dhabhar, F. S. (2018). The short-term stress response - Mother nature's mechanism for enhancing protection and performance under conditions of threat, challenge, and opportunity. *Frontiers in Neuroendocrinology*, 49, 175-192. <https://doi.org/10.1016/j.yfrne.2018.03.004>

2: Liang, J., Wu, S., Chi, I., Yu, K., Li, C. H., & Tung, Y.-H. (2022). Discrimination and Coping Among Older Chinese Immigrants During the COVID-19 Pandemic: A Qualitative Study. *Innovation in Aging*, 6(Suppl 1), 63. <https://doi.org/10.1093/geroni/igac059.250>

第五章

培养韧性与强化关系的人生技能

- 情绪管理
- 灵活的沟通技巧：以理解与建立共鸣为目标
- 健康的关系从设立人际界线开始
- 以健康的方法解决冲突
- 练习感恩与正向肯定



情绪管理

许多人从小就学到情绪是负面的、不理性或无济于事的。然而，这远非事实。高情商 (EQ) 与幸福、财富以及更健康的人际关系有密切的关连。

情绪是种讯号

我们的身体有内建的警报系统，用来促使我们采取行动以保护健康。例如，当我们碰到热的东西时会感到疼痛（身体的讯号），迅速将手移开（反射动作），接着可能会检查受伤部位并冰敷或涂上舒缓乳膏（个人反应）。像疼痛、发痒、压力、热或冷等感觉，都是身体发出的讯号，提醒我们“某些事情正在发生”，并催促我们“要注意”。

情绪是我们内心的讯号，提醒我们注意并处理重要的事情。它们就像信号兵告诉我们：“前方好像有障碍，我们该怎么应对呢？”

什么是情绪管理？

许多人会藉由否认、逃避、使用药物、购物、沉迷社交媒体或大吃大喝来处理自己的情绪。这些方式或许可以短暂的纾解，但长期下来，却可能对你的生活、人际关系和健康造成负面影响。

管理情绪就像学习一种新的语言：需要自我觉察、练习、耐心以及省思。这个过程包含三个重要步骤：

1. 觉察讯号 / 情绪。
2. 掌握技巧以评估这些讯号。
3. 选择并练习能够促进健康和人际关系的反应方式。

例如，在机场如果有人对你大声吼叫，你该如何反应：

1. 觉察。注意到自己心跳加快、肌肉紧绷，这些都是烦躁、生气或困惑的讯号。例如：“我感到愤怒、不被尊重，还有点莫名其妙。”
2. 评估。深呼吸一下，观察当下情况：“我需要理他吗？我想要什么结果？我知道如何用建设性的方式回应吗？”
3. 选择回应方式。你可以选择离开现场，或清楚划定界线，回应说：“请小声一点，你音量太大，我没办法专心听懂你的意思”。也可以用深呼吸让自己平静下来。

对于华裔来说，管理情绪对职业发展和家庭关系的影响甚巨。许多华人不擅长表达像爱、尊重、支持这样的正面情绪，或是不擅处理不好的情绪。此外，“模范少数族裔”也可能影响他人如何看待和解读华裔美人所表达出的情绪。¹

情绪管理

关于情绪常见的迷思



迷思

有情绪表示我不成熟。



事实

有情绪是很自然的。我们选择如何管理情绪，才能真正反映并增进我们的成熟度。



迷思

情绪反映的就是我的真实感受。



事实

就像烟雾警报器可以被火灾，也可以被美味的炸鸡香气触动一样，情绪的讯号往往是结合了思绪、感受、过去的经验和当前的健康状况。



迷思

情绪是不理性的。



事实

情绪是讯号，其强度受到情境、过去经验以及身心健康的影响。有效的情绪管理需要周详的评估，例如：“为什么明明是同样的行为，我会对凯莉更生气，对妹妹就比较不会？”或“我知道我在肚子饿或睡眠不足时会比较烦躁。”



迷思

情绪有的是“对”的，有的是“错”的。



事实

每种情绪都是一种讯号，不同的人会有不同的反应。情绪本身没有对或错。



更多内容和细节，请观看华人健康促进计划的讲座视频：[情绪管理](#)。

灵活的沟通技巧：以理解与建立共鸣为目标

人人都会说话，但要真正做到“沟通”，需要知识、学习和自我觉察。在多元社会中，灵活的沟通技巧是建立关系、应对生活挑战以及高效运作的关键。以下是成为灵活沟通者的核心心态与行动要点。

专注于任务和目标，避免人身攻击或翻旧帐

例如，与其说：“你怎么这么懒？我都讲了三次了，你还是搞不懂！”不如说：“这项工作必须在周三中午前完成，否则我只得向上头反映 / 放手不管 / 自行作决定了。”

以理解为目的进行沟通，不做建议、批评或评判

在华人文化中，诸如比较、建议和评价等行为，通常是出于好意想帮助他人。然而，在当今的环境中，更需要支持和鼓舞周遭的人，这些方式会更有效：

- ▶ 避免比较
- ▶ 仅在对方请求或同意时提供建议
- ▶ 以理解为目的而倾听，而非为了争辩

例如，与其说：“Sam 的老婆赚得比你多，你应该向她学习”（这种评论很容易引起冲突），不如说：“看到你被不公平对待，我感到很难过”或“我知道你有多努力。”

要建立关系必须懂得表达感激、关心和肯定

华人文化往往以沉默来表达认同与支持，而提出问题则可能被视为不尊重或挑战。然而，在许多情境中，“不说话”可能被误解为抗议、不满、冷漠或批判——特别是在朋友、同事之间，或是不同世代的交流中。

为了增强人际联结与沟通技巧，我们应练习如何表达感激与谢意，尊重地提出问题（而非以审问的语气），并以积极聆听表达关心。此外，即使双方的共识再小，也应该予以肯定。这些做法将有助于扩展与他人联结和沟通的能力。

表达你的用意和目标

文化会随着时间演变，要善于变通。所以我们觉得正常的行为，换成不同的情境可能会被解读为不同的意思。例如，华人父母很习惯以：“你吃饭了吗？”来表达关心，但孩子可能会回应：“我在生气，你却只关心我饿不饿！”

继续阅读请见下一页。

灵活的沟通技巧：以理解与建立共鸣为目标

同样地，在工作场合，你可能因为紧张而微笑，但同事却可能解读为嘲笑。

因此，练习如何清楚地表达你的用意非常重要。虽然一开始可能会觉得有些尴尬，但这对于在多元文化社会中建立信任与联结是非常重要的。

练习“黄金 15 秒沟通技巧”

在适当的情况下，说完话或提问后，停顿至少 15 秒再作回应。这段沉默的时间可以传达尊重、信任、耐心和关怀，尤其是很困难的对话。这也让对方有分享自己想法的空间。

确认你的理解是否正确

在群体导向的文化中，人们通常避免在对话中要求澄清或打断他人。然而，花点时间确定你的理解准确无误是一种尊重的表现，就像中国人说的，“孔子入太庙，每事问。”

沟通时清楚扼要

清楚扼要的沟通被认为“不够友善”，这是错误的观念。虽然友善很重要，但是确保沟通既尊重对方、清楚、易懂又准确更为重要。



使用数字化 / 线上沟通时要更小心

研究显示，电子邮件沟通往往比口头交流显得“更尖锐”。数字化沟通比口头交流更容易被误解。

尽可能在我们处于状态“够好”时进行沟通

做决策、表达同理心、倾听和沟通都需要付出心力。因此，在我们疲倦、情绪负荷过大、搞不清状况或不确定如何回应时，会比心平气和、脑袋清晰、冷静且对我们的回答有信心时，更容易犯沟通的错误。

继续阅读请见下一页。

灵活的沟通技巧：以理解与建立共鸣为目标



对侮辱、攻击和歧视的沟通划界线

华人文化常强调反躬自省，会检讨自己做了什么造成别人这样对待自己。虽然这在群体导向的文化中是适切的，是一种常规，然而在今天的社会中，侮辱、攻击或歧视的行为却是越界、伤人且不尊重的。详情请参见以下[健康的关系从设立人际界限开始](#)。

维持 5:1 的黄金比例，强化关系

就跟世界上许多文化一样，华人文化认为称赞孩子或他人可能会带来坏运、鼓励懒惰，或让人变得自私，而且也怕自己显得太假或过度阿谀。比较适合华人的方式可

能是以“嘉勉”来代替称赞，嘉勉是看到对方的优点并予以肯定和鼓励，同时要有 5:1 的黄金比例。5:1 黄金比例是关系研究者约翰·高特曼 (John Gottman) 提出的，他认为人与人之间每发生一次负面的情感或互动，就应该有五次正面的情感或互动，才能维持健康的关系。



更多内容和细节，请观看华人健康促进计划的讲座视频：[其实你可以懂我的心 - 有效的沟通技巧](#)。

其它参考资源

- ▶ [给小孩的 30 个问题，代替“今天过得怎么样？”](#)
- ▶ [如何说“不”来避免承担更多工作](#)
- ▶ Bento C. Leal III 的 *4 Essential Keys to Effective Communication*
- ▶ Mark Goulston 的《倾听的力量》(*Just Listen*)
- ▶ John Gottman 的《人的七张面孔》(*The Relationship Cure*)

健康的关系从设立人际界限开始

在华人文化中，“界限”一词往往带有“拒人于千里之外”的强烈意味，就像俗语说的“井水不犯河水”。再加上群体导向的价值观，让华人对设立界限这概念感到既陌生又困难。

什么是人际界限，为什么这很重要？

人际界限对于维护自我、确保安全和保护身心健康非常重要。设立界限不是要拒绝别人，而是尊重我们自身在某些时候的限制和偏好。

比方说，如果商店说鸡蛋卖完了，我们不会诠释成商店“拒绝”或“不喜欢”我们。同样地，当我们说“我现在没办法帮忙”时，这不是拒绝，而是单纯表达我们当下的能力和资源。

拥有健康的界限是健康关系的基础，能帮助我们判断周围的人是否能够聆听、理解并尊重我们的需求和限制。设立界限也让我们能够评估自身的能力，例如：“我现在的能力范围是什么？”，并学着为自己的需求发声，例如需要空间、休息、支持、尊重、理解和资源。

什么是健康的人际界限？

健康的界限具有以下核心特征：

- ▶ 动态的、因情境而异的、自我尊重的、可沟通的、自我觉察的、可演进的且清晰的。这些特征有助于促进健康的关系
- ▶ 理解每个人对界线和健康关系的定义与期待各不相同，但这并不意味着健康的关系必然是“无冲突”或“紧密”的

华人在建立健康界限时还要考量：

- ▶ **家庭成员间的尊重**
在表达个人需求的同时，维系住家人的关系，但不会内疚或害怕被拒绝
- ▶ **情感的相互依赖**
了解个人的情感和选择是合理的，纵使它们与华人文化或家庭的期待不同。可以提供支持和资源，但应该以照顾好自己为前提。避免互相指责
- ▶ **清楚沟通**
开诚布公且态度尊重地与家人讨论你的需求与期望，避免产生误解
- ▶ **自我照顾**
在平衡责任的同时，把自己心理和情感的健康列为第一优先

健康的关系从设立人际界限开始

建立健康人际界限的关键步骤

认识并传达：设立界限是关怀和建立联结的基础

- ▶ 健康的界限可以避免心理倦怠、培养信任，并且建立与维持关系
- ▶ 将界限视为一种共识、能力范围、暂时的原则，以及相互的尊重

自我觉察

- ▶ 理解自己的能力范围、压力源、需求和限制
- ▶ 思考个人的价值观跟社会或文化的期待有何歧异
- ▶ 将情绪和感受视为一种讯号，提醒你需要调整界限

传达你的需求

- ▶ 在表达界限时，考量文化上的细微差异
- ▶ 以同理心进行沟通

逐步设立界限

- ▶ 从小而可行的界限开始，逐步建立自信与信任

寻求支持

- ▶ 找人谈谈可能会有帮助。
- ▶ 考虑寻求具有文化敏感度的心理健康专业人士协助，因为发展、设立和维持健康的界限需要多方面的技巧。



健康的关系从设立人际界限开始

关于设立界限常见的疑虑

如果我设立界限，会不会显得很自私？

设立界限是向他人传达我们的限制，而不是要求他们按照我们的意愿行事。就像道路分隔线引导交通并确保安全一样，清晰的界限有助于维持关系并保护身心健康，不会被当作自私。设立并表达你的界限，是建立健康且相互尊重的关系的基础。

别人可能会觉得我很难搞或要求太高。

请记住，设立界限并不是要求他人达到你的标准，而是阻止他人逾越你的界限。这包括清楚地传达你的偏好，并决定在你的界限不受尊重时如何应对（而不是期望他人改变）。设立界限展现的是你的原则，而非强势或苛求。

别人可能会觉得我不友善、不合群、太死板、太敏感或太严肃。

没错，无论我们做什么，总会有人对我们有所评断或批评。然而，也可能有人会看到你的原则、自我尊重、乐于助人、真诚或坚定。

透过设立界限，你能更洞察自己和他人的关系。例如：

- ▶ 甲是否只在需要帮助时才找你
- ▶ 乙是否对你合理的“拒绝”有负面反应？
- ▶ 丙是否正面回应并尊重你的界限？

我不想设立界限，让自己变成一个狠心的人。

设立界限有很多做法，也牵涉到各种技巧。例如，学会以温和友善的方式说“不”，或以悄然退出来设立界限。

然而，有时清晰、坚定和果断的表达是必要的，这并不是狠心，而是在有效地设立界限。

但我不想让别人难过。

别人对你设的合理界限有什么情绪，不需要你来负责。情绪成熟的人可能会一时感到尴尬或失望，但他们会把你设立界限视为对他们有帮助的讯息，而不是对他们的人身攻击。例如，如果你已经答应参加某个活动，不想再加一个活动到行事历中，你可以简单地说：“我已经接受另一个邀约了，很抱歉无法参加。”

健康的关系从设立人际界限开始

关于设立界限常见的疑虑

如果我做对了，只需要设立一次界限。如果别人不尊重我的界限，那一定是我做错了。

事实并非如此。人们通常需要多次重复才能学会并记住新的事情。要他们调整自己的行为，持续尊重你的界限，可能需要更多时间。

但我没办法在工作中设立界限。

在工作中，确实可能有些情况让你无法设立理想的界限。然而，你可以从你能掌控的领域开始。界限可以包括心理、个人、空间或互动方面的界限。例如：

- ▶ 如果你无法拒绝一个专案，你可以说：“你可以帮我看看我目前处理的七个专案，帮我排定优先次序，让我有处理新专案的时间吗？”
- ▶ 如果在休假期间不得不收邮件，你可以告诉组员，你会在某段时间内查看邮件。

记住，设立界限是一项需要时间和练习才能掌握的技巧。找教练或心理健康专业人士咨询可以帮你发展和精进这些技巧。



如需了解更多，请观看华人健康促进计划的讲座视频：[人际界限](#)。

以健康的方法解决冲突

解决冲突需要觉察、知识，以及练习一套专门的技巧。对华裔来说，冲突以及如何恰当地化解冲突的传统观念，可能会深深影响我们处理冲突的做法。以下这些关键技巧可以参考。然而，在职场环境中，某些技巧可能不那么有效或很难运用。

专注于目标

目标是解决冲突。一个人陷在冲突里无法自拔，通常是没意识到自己另有居心：想证明对方是错的、想改变对方、想按照自己的方式做事因为它更好、想找到最好的解决方式、想让对方知道我有多受伤、想让对方同意自己的看法，或想证明自己更聪明。

注意文化背景

对于华人来说，理解各式各样的沟通风格和文化细微差异对于化解冲突非常重要。例如，以和为贵与保住面子这些价值观，在某些情境中可能很重要，但在其他情境可能不然。沟通的直接程度通常取决于具体的情境。

积极聆听

这是解决冲突的基本要素。通过非语言的暗示，例如点头或保持适当的眼神接触，

来表现你的专注。转述或总结对方所说的内容，确定你真的理解，而且要避免打断对方。

管理情绪

如果情绪开始淹没你的思绪和逻辑，请暂停片刻。以深呼吸等技巧来调整自己，并以冷静和清晰的心态来处理冲突。

保持善意，但要设立界限

传达同理心和理解，但也要坚定地设立界限，避免指责，如“看你做的好事！”“都你的错！”、侮辱性言语（愚蠢、白痴等）、和威胁行为出现。

专注在问题本身，不要针对个人

将话语从责怪对方转为解决问题。例如，与其说“你把桌子弄坏了”，不如说“桌子坏了，我们要怎么处理？”同样地，将“你老是忘记锁门”改成“门常常没锁好，我们该怎么办？”

请人调解

如果直接解决冲突让你感到不自在，可以考虑请一位值得信任的第三方来协助，例如家中长辈、导师、专业调解员，或心理健康专业人士，帮助促进讨论。

以健康的方法解决冲突

选择合适的时、地与时长

没有人喜欢冗长的会谈或大道理，而解决冲突甚至更困难。仔细考虑何时、何地，以及用多长的时间进行对话以解决冲突。

从小的共识开始

与其试着一次解决所有问题，不如先从一个可行的小共识着手。做出重大改变或承诺可能令人却步，且我们对冲突的理解往往也会随着时间而改变。从小处着手，并安排后续讨论，可以让解决过程更顺畅。

避免适得其反的沟通方式

在解决冲突或日常互动中，尽量避免：

- ▶ “你应该……” 的说法
- ▶ 拿别人跟对方做比较
- ▶ 妄自猜测对方的心思（以为自己知道别人在想什么）
- ▶ 语带批判
- ▶ 绝对化的词汇，如“总是”或“从不”

给华裔父母的特别提醒

家人间的互动情况对华裔的心理健康有着重要的影响。以下是父母可以采取的具体行动，以减少世代之间的冲突：

- ▶ 不要说“你应该”，试着说“我比较希望 / 我期望……”
- ▶ 避免比较，把焦点放在对方的努力和作为
- ▶ 不要说“你让我很失望”，试着说“这对你来说一定很不容易……”
- ▶ 不要说“我为你牺牲了一切”，试着说“你对我非常重要”
- ▶ 不要预测未来或假设对方的想法，而是以好奇心积极倾听
- ▶ 建立“关系银行”。增加正向的互动（如肯定、笑、积极倾听、善意表现），并把负面互动（如批评、轻蔑、防卫、冷处理）减到最低，以储存而非消耗“关系银行”的存款
- ▶ 记住，体罚只会教出恐惧和焦虑，而引导、鼓励和解决问题则能教出爱、勇气和支持
- ▶ 透过短信或表情符号传达“我爱你”、“我以你为傲”或“对不起”



要了解更多，请观看华人健康促进计划的讲座视频：

- ▶ [亲子沟通中，如何避免踩雷？](#)
- ▶ [跨越代沟](#)
- ▶ [理解与照顾青春期孩子的情绪需求](#)

练习感恩和正向肯定

为什么要练习感恩？

练习感恩对心理、情感和身体健康有正面影响。它能提升专注力，培养正向情绪，改善人际关系的满意度，并有助于睡眠。感恩在中国文化中具有重要价值，这可以从像“谢天谢地”和“饮水思源”这样的谚语中看出。

如何练习感恩？

你可能已经用自己的方式在感恩，因为这是一种非常个人的体验。不论您采用何种方式，感恩的核心要素包括感激的态度、有意义的省思、观点的转换，以及持之以恒。

练习感恩没有绝对正确或错误的方法，但请记住，改变需要时间、坚持与实践。以下是一些建立日常感恩习惯的方法：

使用感恩 APP 或贴纸等工具

开始写感恩日记或练习感恩可能会让人望而生畏，因为这需要养成一套全新的习惯和思维。APP、预制的感恩贴纸或 AI 工具都可以帮助你迈出步伐踏上旅程！

开始写感恩日记

每天写下三至五件具体让您心怀感激的事。例如，不要只写“食物”，而是写“我很感激今天可以吃到这个苹果。”

如果你已经在进行宗教或灵性层面的感恩练习，可以考虑增加这些练习的频率或深度。

如果你觉得这听起来太简单，不妨用几周的时间同时进行其他方法。

担心你会列不出更多感恩的事项？你可以重复的。要认出其他值得感恩的事物需要时间和努力。您可以从感恩自己拥有的东西和能够做的事情开始。

创造视觉化提醒物

使用像感恩罐、贴纸簿或日记等工具，让您的感恩练习变得好玩、看得见、个性化且令人乐在其中。

转换感恩视角

换个角度看待艰困的时刻。例如，把“我没有 XYZ”替换为“我感谢自己学会在别人抢走我的功劳时保持冷静。”

向他人表达感恩

透过语音留言、便条纸、社交媒体、短信或电子邮件来传达你的感激之情。

继续阅读请见下一页。

练习感恩和正向肯定

练习正念感恩

在一天当中停留片刻，留心并欣赏单纯的喜悦。深呼吸，充分沉浸于当下的体验，观察你的四周，所见、所闻、所嗅和所感。为这一刻拍下“心灵照片”，并为它附上一句感恩的图说，例如：“感恩与猫咪一起看着云朵飘过，度过平静的一天”，或“感恩看到孩子在找到狗狗时的笑容”。

省思感恩的意义

当你觉得感恩，请保持正念，专注于当下所见、所做、所感、和闻到的气味，好好思考这一刻从何而来。练习认可带来这一切的正面和负面经历，并且不带评论地包容这些感觉。例如：“我感恩我们在失落中所流的泪水，也感恩有人在一旁支持着我们。”注意并省思你能够在此刻练习感恩对你的意义。

为什么要练习正向肯定？

中国文化的价值观会说“吾日三省吾身”或“克己复礼”。这些价值观强调谦虚和自我反省，但有时过度的自我批判可能会削弱自信心。正向肯定则可以帮助我们强化自我价值感，提升自信心和正向情绪，让我们更能面对挑战和改变。

正向肯定究竟效果如何，相关研究的结论不一。正向肯定可能对心理健康、情绪和行为产生正面、中性甚至负面的影响，视情境而定。然而，有强而有力的证据支持，使用具体、个人化、可信且直接自我肯定，可以有效对付无济于事的思维模式或内化的自我批判。

正面肯定可以提醒我们自己的目标，让我们重新聚焦，采用更基于事实和更有建设性的自我对话来取代过时的信念，帮助我们渡过难关。



练习感恩和正向肯定

如何实践正向肯定

- ▶ **具体且个人化。**你所说的必须符合你的价值观和目标。
- ▶ **保持正向。**专注于你希望成长和实现的目标，而不是你想减少或逃避的事情。
- ▶ **使用现在式。**用现在正在发生的方式表述正向肯定的语句。
- ▶ **避免使用应该 / 可以、绝对语气、贴标签或依赖外在的标准。**
- ▶ **要说自己相信做得到的话。**从小而实际的目标开始。例如，“我可以再写十句话”，这能在你想放弃或觉得沮丧时帮你撑下去。
- ▶ **练习正念。**当说出正向肯定的语句时，全心全意去体验它的意义。
- ▶ **练习、练习、再练习。**就像磨利工具一样，重复练习很重要。你正在改变内在的本能反应。而重新塑造你的心理反射机制是需要时间和练习的。
- ▶ **找你信任的心理健康提供者、导师或关心你的人咨询。**我们很难看到自己的盲点，在这个过程中有人支持是很有帮助的。

正向肯定的例句

不要这样说	可以这样说
× “我很笨。”	✓ “我有学习的能力。” ✓ “我在学习中。” ✓ “我擅长 XYZ。”
× “我很胖。”	✓ “我选择以健康的方式滋养我的身体。”
× “我无法说不。”	✓ “我找到设立界限的方法。”
× “我像个地垫一样任人踩踏”	✓ “我优先考量当下要怎样对自己才最好。”
× “我控制不了我的愤怒。”	✓ “我深呼吸并聆听我的情绪。”
× “我是个焦虑的人。”	✓ “我运用我的技能来恢复平衡。”
× “我很失败”	✓ “我有成功也有失败。”
× “我不知道该怎么办！”	✓ “我正在采取步骤寻找解决之道。”
× “我不值得。”	✓ “我值得。”

第六章

整体健康与自我照顾

- 整体健康
- 自我照顾
- 身心灵整合的中国传统养生学
- 增进心理健康的日常活动

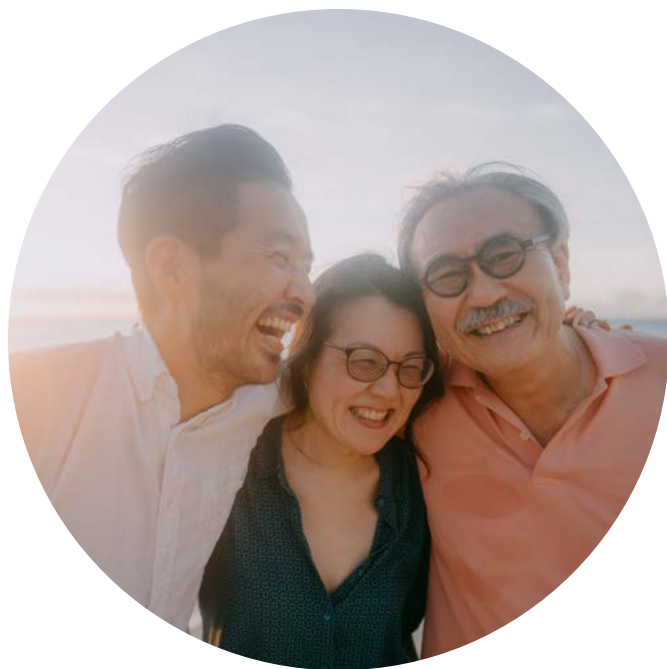


整体健康

什么是整体健康？

整体健康是全方位的健康，强调健康涵盖的各个不同层面之间相互的影响与关联。追求整体的健康不仅是维持身体健康，也包括心理和情绪的健全。

健康是一个需要长期持续投入的过程，需要努力、知识、计划、技巧、支持和资源来维持。善用环境中可取得的资源，以适合自己文化和习惯的方式来进行，对于改善和维持健康都是很重要的。



自我照顾不同于整体健康吗？

自我照顾是整体健康不可或缺的一环。在重视群体的华人文化中，自我照顾是必要的，唯有把自己照顾好，不但可以减轻他人负担，强化人际关系，也让我们真正有能力帮助周围的人。

自我照顾可以定义为“运用现有资源，采取行动来增进自己的健康。”

全方位健康包含以下几个面向。这些不同面向互有关联，互相影响。



心智层面

如何改善并维持大脑的健康、思考和学习。

涵盖特质

终身学习，从事或欣赏创意活动，养成批判性思考，保持开放心态、聆听不同观点，以及保持自我反思和觉察。

活动范例

阅读书籍，尝试换个环境（旅行、新的开车路线、新活动），报名课程，尝试新事物，设法改善烹饪技巧或其他技能，与他人分享喜爱的事物。

整体健康



情绪层面

如何培养、理解、引导并运用情绪来促进整体健康。

涵盖特质

有能力辨识、调节和表达我们想要传达的情绪与感受，探索不同的沟通或疏导情绪的方式；练习压力管理；练习有效与健康地设定界限，有效地表达自己的需求；能够建立并维持理想的亲密关系；练习互相依存；持续找寻有效的方法来培养正向的情绪（例如：喜悦、平静、稳定、坚韧）。

活动范例

表达你的所思所感、快乐与欢笑、好好爱自己、写日记、抱宠物、每日感恩、肯定自己并且大声说出来、花时间自我反省并留意自己的感受。

[更多关于情绪管理的资讯，请参看第五章。](#)



身体层面

如何活动、维持和改善身体机能，来促进生理健康。

涵盖特质

培养健康习惯来维持或改善身体机能（例如：灵活度、稳定性、力量、平衡感和耐力）、具备营养需求的相关知识和技能、保健意识和疾病预防观念、了解如何预防伤害。

活动范例

保持充足睡眠、运动、健康的饮食、散步、跳舞、关掉手机、留意身体的感受、喝杯茶、听音乐。定期看家庭医师做健康检查。

整体健康



生涯层面

如何打造有意义、成果丰硕、满足且充实的生涯。

涵盖特质

追求有目标且有收穫的职业或工作。订立清晰的目标、持续发展新技能、建立人脉网络、主动寻求回馈，努力获得平衡的工作与生活。

活动返利

定期检视并设定生涯目标；寻求指导、咨询和辅导协助；培养职场所需的软实力和硬实力；注意并维持工作与生活平衡；采取行动预防职业倦怠；参加研讨会、读书会或聚会来建立人脉并向他人学习；阅读专业期刊（非社群媒体）和出版品。



财务层面

如何管理财务来满足需求、实现目标，维持稳定，以及追求未来。

涵盖特质

具备有效管理财务资源的技能；拥有足够能力来确保财务稳定、满足当下和未来的需求，并能减轻财务压力；有足够智慧、知识和技能做财务决策，以利人生规划、生活开销、投资理财、消费支出，以及备用金储蓄。

活动范例

培养设定、检视和修改预算的技能；订定减少债务的计划；学习做财务决策的技巧，掌握储蓄、投资和债务管理的技能与知识，以保障长期的财务安全；参加图书馆和其他成人学习中心提供的理财课程。

继续阅读请见下一页。

整体健康



环境层面

培养对大自然的理解、欣赏、尊重和联结，创造有助于身心健康的环境。

涵盖特质

能觉察自身与环境的关系；提升环境安全；思考个人使用公共和自然资源所造成的影响；有能力掌握环境安全相关资讯（例如：空气污染）；安排和整理空间，营造一个能促进健康、提升效率、增进人际关系和心理健康的环境。

活动范例

亲近大自然；感受双脚踩在草地上的触感；观赏夕阳；志愿参与垃圾清理、或者步道维护。



灵性层面

有关如何探索生命的意义以及理解个人的信念。

涵盖特质

能带给人希望、乐观、人生意义和归属感的各种信仰体系。了解灵性、信仰和宗教之间的差异。探索能帮助你找到意义的信念和价值观（包括生命、人生重要事件、世界的苦难、生与死等）；理解这个世界，还有使命感、归属感、希望和宁静。

活动范例

参加宗教或灵性聚会、修行或讲座；讨论并反思你的信念和价值观如何影响你的生活方式和整体健康；参与不同信仰的庆典、仪式和聚会；体验不同文化中能提升灵性健康的活动（例如：静坐、服务他人、朝圣、瑜伽、气功、诵经）。

继续阅读请见下一页。

整体健康



人际层面

有关如何建立、维持和结束人际关系，来促进健康。

涵盖特质

充分了解自己对人际关系的需求；具备沟通、情绪管理、界限设定和自我反思的技巧，能在不同场合展开、培养和维持良好的人际互动；拥有支持系统；良好和深厚的友谊、人际网络和家庭关系，可以支持健康目标；有能力建立和维持有意义的关系，建设性地处理冲突，并在个人和专业领域都能建立互助关系。

活动范例

接近与对你的健康有正面影响的人；参与不同的团体活动（社团、志工、课程、研讨会等）；培养主动倾听的技巧；从回馈中学习，同时保持建设性的成长思维；培养同理心和慈悲心；学习灵活且有效的沟通技巧；学习解决冲突的能力。

培养友谊和人际关系的重要性

人际关系对健康至关重要。真挚的友谊对我们的生活有深远的影响，可以带来明显的好处，例如让我们更快乐、在我们遭遇挑战时给予支持、提供安全感和归属感，滋养我们的心灵。

拥有几个好朋友的影响远超过表面所见。科学研究长期以来都证明：深厚的人际关系与整体健康之间有着令人惊讶的联系。

▶ 生理层面

优质的友谊能降低影响长期健康的风险因子，如血压、发炎，甚至是腰围。

▶ 情绪层面

朋友能提升内啡肽和自尊心，减轻压力的影响，并帮助我们从小悲伤和愤怒等困难情绪中恢复。

▶ 心理层面

与朋友深谈，互相支持，可以改善大脑功能，甚至可能预防年老时的认知衰退。

整体健康



文化层面

如何与自己的文化和传统联结，并在多元文化社会中保持自主性和自我认同。

涵盖特质

意识到文化及其实践方式一直在改变；培养对其他文化的好奇心和尝试心态；主动了解历史、挑战、价值观和文化相关活动；具备在不同文化中游走的能力和意识，并与不同文化背景的人建立联结；有信心选择、调适、实践并享受其他文化的价值观和活动。

活动范例

参加当地华裔的文化活动；了解并参与不同文化的活动，如去俄罗斯或墨西哥超市；接受邀请参加斋戒月庆祝活动 (Ramadan celebration)；参与排灯节庆典 (Diwali celebration)，志愿服务不同文化背景的人；旅行时主动与当地人交流。



社区层面

如何联结并贡献我们的社区，提升自己 and 社区的健康和福祉。

涵盖特质

培养对周遭社区和更大社群的归属感；多认识不同的社区，建立各种程度、种类的人际网络，发挥专长，贡献力量回馈社区；积极参与地方政治，为华裔社区发声，来影响华裔相关议题；投入地方倡议团体或社区组织的志愿服务，参与社区规划会议或地方政府事务，表达并争取华裔社区的需求。

活动范例

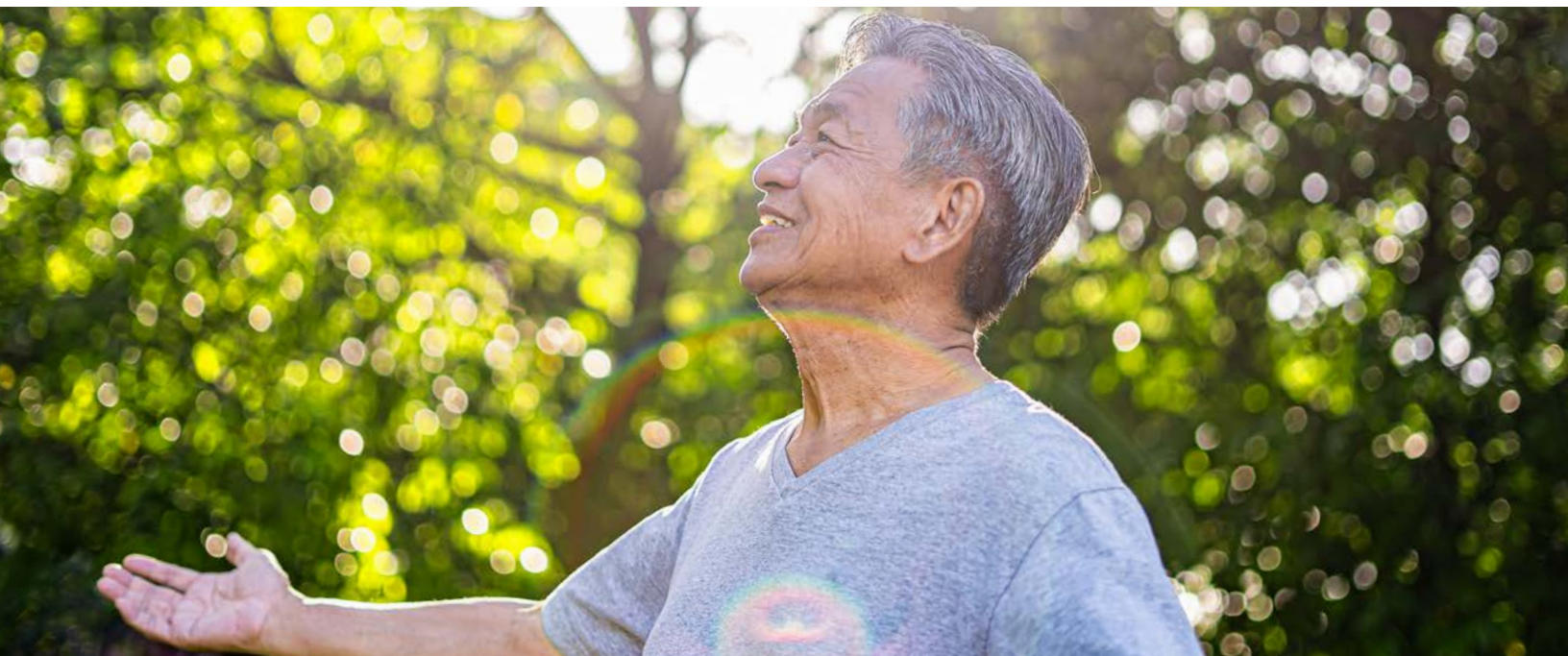
投票、参与社区委员会、连署请愿、加入委员会；担任导师或辅导员；在当地动物收容所当志工；参加大哥哥大姊姊计划；志愿协助报税服务（如果你是会计师）、填写医疗表格、学习生活技能；为公共议题去发声。

自我照顾

自我照顾是指照顾自己，以维持身体、心理和情绪健康。自我照顾的范围十分宽广，从几分钟就能做好的事（刷牙、压力来时做几次深呼吸、做一些伸展动作），到可能需要几周或几个月的活动（上课进修、静修、休假、旅行），都包括在内。

研究显示，自我照顾能带来正面的健康效益，例如韧性更强、健康长寿，以及更好的抗压力。自我照顾的方式有很多，请记住以下几个重要原则：

- ▶ **要有耐心。**自我照顾习惯的建立和深化需要时间。从容易实行和实践，而且你喜欢的事情开始。
- ▶ **肯定自己已经在做的自我照顾。**对于已经开始在做的事，我们会更有动力继续努力。所以，透过正在做的事，来激发照顾自己的动力，例如，当你在刷牙、喝水、深呼吸、学说不、和宠物玩、保健身体时，跟自己说“我正在好好照顾自己”，你会发现自我照顾的动力增加。
- ▶ **注意完成后的感受。**反思刚刚做的事很有帮助。例如，有些人把购物当作自我照顾的方式。但购物后，有人满足感反而下降，而且更加焦虑，这就是一个清楚的讯号，表示购物对他们并不是适合或愉快的自我照顾活动。
- ▶ 如果觉得自己开始有困难，可以试试自我照顾的 app 应用程序，找健康教练或可靠的机构，例如银发乐龄中心，根据你的时间和资源提供建议。



自我照顾

这里是一些帮助你开始自我照顾的建议。

专注当下

把注意力放在此时此刻。让自己真正地休息，而不是“只换个事情做”（例如：上网看脸书、边生气边打扫、连续追剧几小时等）。

从事有意义而且能带给你正向情绪和感受的活动

尝试各种放松和减压的方式。[想了解更多减压的方法，请参考第四章。](#)

改善睡眠品质

白天的行为，特别是睡前的习惯，对睡眠品质影响很大。请参考美国疾病控制和预防中心[“良好睡眠习惯”](#) (CDC's good sleep habits) 的建议。即使是稍调整日常习惯，就能让你从辗转难眠变成一觉好眠。

为健康而吃

良好的营养是自我照顾的基础。某些食物可以立即带来慰藉或愉悦感，但十五分钟后却让我们感到沮丧、后悔或不舒服。与其为了口腹之欲而吃，不如学习为健康而吃，选择有益身心健康的食物，空有热量的安慰食物留给特别场合再享用。

尽量多动

运动是促进身心健康最方便，最有效的工具之一。追求持之以恒，胜于追求强度。即使是温和的运动也能帮助平静心绪、降低压力。以每周做几次、每次 20 分钟为目标。如果你不想做高强度运动，可以找一些喜欢的休闲活动，例如整理花园、洗车或骑脚踏车。更好的是到户外去活动，让大自然帮助你产生更多快乐荷尔蒙。

亲近大自然

走进大自然中可以获得平静和疗愈的效果，有助于减轻压力，让头脑更清晰。无论是在公园散步、爬山，或是单纯在海边坐坐，置身自然环境让我们更得以享受当下，加深与环境 and 周遭世界的联结。试着经常到户外走走，观察四季变化，或整理花园。



继续阅读请见下一页。

自我照顾

每天做一件让自己开心的事

可以是听音乐、沉浸在一本好书里、跳舞，或是看喜爱的电视节目。不用太复杂。自我照顾涵盖范围很广，从最基本的像健康饮食，到练习正念都包括在内。

练习感恩

当负面想法影响我们的幸福感时，我们可以藉由练习感恩来平衡。花点时间想想生活中值得感恩的事，也许主动向你在乎的人说一声“谢谢”，你可能会惊讶地发现，这样做能为你和他们带来多大的快乐。

安排时间与亲友相聚

维持社交关系有助于建立归属感，也是自我照顾中不可或缺的一部分。拨出时间与朋友定期聚会、一起活动，或与人深谈。一定要事先预留时间，更好的做法是，在行事历上设定重复会面的时间，并开启提醒功能。

经营友谊

建立更深厚的友谊需要持续的付出和投入。就像生活中的其他事情一样，我们越重视，友谊就越深厚。



想了解更多，欢迎观看华人健康促进计划的讲座视频：[自我保重](#)



身心灵整合的中国传统养生学

我们对“心”有无尽的索求。人类的心灵真是强大且奥妙；日以继夜运转，过滤成千上万的讯息；为我们分类各种概念、思绪和感受；让我们得以向着目标专注前进。

我们万事仰赖，却总视之为理所当然，或许要理解和欣赏复杂的心灵运作，实在太困难了。

西方医学与心理学传统上将身体与心灵视为两个独立的个体。与此不同，中国传统则采取身、心、灵整合的整体健康模式，强调整体的健康，是身心的平衡，以及人与环境的和谐。

“气一元论”是中国哲学中的最重要的基本概念，认为宇宙中的万事万物皆由“气”这一根本元素所构成。气既是物质，也是非物质的存在，涵盖了天地之间的所有现象。无论是具体的物质世界，还是无形的精神、情感、和能量，这一切都是由气所构成、或运作的结果。

气不断运动与变化，形成了宇宙万物的生灭与循环。气的流动和聚散构成了天地万物的生成、变化和转化。因此，自然界的运行，包括四季的更替和人体的生命活动，都源自于气的运行。

气一元论强调气的平衡与调和。阴阳是气的两个基本属性或状态，它们既对立又互补，并且共同维持宇宙的平衡。当阴阳失衡，便会导致自然或身体的不调和。

天人相应

气是人与天地万物相联系的纽带，人可以透过气与天地和万物联结。从气一元论，发展出中国独特的天人相应的哲学。

透过气，人与宇宙（天）相应，人身也是一小宇宙，这不仅成为中国医学的哲学基础，并深刻影响了中国文化，成为理解中国传统思维和世界观的重要框架。

继续阅读请见下一页。

身心灵整合的中国传统养生学

中式养生哲学

气不仅可以与天地和万物联结，也是身、心、灵统合的关键。身、心、灵看似独立存在，但因为是一气，它必须是统一整合的，在我们不知道的层面上整合一起。从逻辑上来讲，它既然是一气的，心和身一定是互相联动，三者相互联结，并形成一個和谐的整体。所以中国最古老的医学经典《黄帝内经》所言：“惟气以成形，气聚则形存，气散则形亡。”

从观察自然的规律，而理解生命规律，进而与自然规律结合，成为中国人健康养生的基础和准则。中国最古老的医学经典《黄帝内经》，就结合了气一元论与阴阳五行，发展出一套完整的中医和养生系统，其中主要的概念有：

从整体的角度把握生命规律

把人放入到天地、自然、社会之间，作为一个整体来看待，涵盖了生物的、自然的、社会的三个层面，不仅天、地、人是一体，人也是一个整体，即人就是一个小宇宙。

从变化的角度把握生命规律

影响中国人思维最重要的《易经》，就指出宇宙唯一不变的原则就是变化，万事万物无时无刻不在变化。从变化的角度，阴阳调和是一个动态，持续变化的过程。透过掌握这个阴阳调和的动态平衡，就可以达到真正的健康。

阴阳调和的疾病观

人体是由气的运作来维持生命。气机的升降出入有自然的规律，遵循这种自然的规律就是正常的。这种自然的规律就是阴阳调和，人体的生命也可以用阴阳加以概括，人体的阴阳平衡调和，就是健康；阴阳失调就是疾病。所以《黄帝内经》说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。”



继续阅读请见下一页。

身心灵整合的中国传统养生学

传统中医理论

根据中医的理论，阴阳失衡会导致疾病，所以治病的原则和目标，就是恢复人体气的流畅与平衡。中医会透过整合疗法，包括饮食，运动 / 姿势，呼吸，加上针灸，推拿或中药，来调整甚至恢复身体的阴阳平衡。

中医特别重视预防，认为最好的医生就是在疾病开始之前，就可以阻断疾病的发生（上医治未病）。中医可透过中药、针灸、推拿等不同方法，调整甚至恢复身体的阴阳平衡，就能阻止病程的发展。



想了解更多，欢迎观看华人健康促进计划的讲座视频：

[从中医看心理健康](#)

中药

透过单一草药或多种天然成分的组合，将能量输送到人体的各个经络来发挥作用，以帮助解决身体问题，同时对情绪甚至心理问题产生积极作用。

针灸

可直接作用于身体的经络，以增进身心健康。针灸是透过将细针刺入经络的特定穴位，来疏通或刺激气的流动。这种方法有助于恢复身体的平衡，解决多种健康问题，例如缓解疼痛、减轻压力，以及改善其他难治的病症，通过重新调和气来促进自然的自我疗愈过程。

推拿

根据经络和穴道，发展生独特的按摩手法，用以改善气的循环、缓解紧张并刺激身体的自我修复功能。透过调节气，推拿可以帮助疏通阻滞的能量，从而缓解疼痛，促进气在身体中的和谐流动，进一步提升整体健康。

饮食

饮食要均衡。远离大鱼大肉，吃健康的五谷杂粮和新鲜的蔬果。



更多有关中医的讲座视频：

- ▶ [中医食疗与营养系列之一](#)
- ▶ [中医食疗与营养系列之二](#)
- ▶ [中医食疗与营养系列之三](#)

身心灵整合的中国传统养生学

运动

适量运动，“小疲而勿大劳”不要过多，不要太少，要长期持续的运动。

姿势和呼吸

透过练习气功和太极，都可以达到以调气来调整我们的呼吸和姿势。

气功和太极

气功和太极都根源于气的理论，透过调整姿势和呼吸，主要目的是调气。人身是一小宇宙，人体气的运行是依循着自然规律，透过练习气功和太极，可以让我们的身心恢复到安静与放松的自然状态，启动人体调节和修复的功能。



想了解更多，欢迎观看华人健康促进计划的讲座视频：[大雁气功体验入门课](#)

静坐（冥想）调心

传统中国哲学也发展出一套以静坐（冥想）来调心的具体方法。从先秦的儒家和道家，到融入佛教的传统，至宋明理学新儒家，发展出中国人独特的心性之学，讲究修心的功夫，即是以静坐来调心和修心，进而成就君子之德，实践内圣外王之道。

静坐以调心为目标，形式和方法不一，也不限于盘腿，但都强调要先让身心达到松静自然的状态，然后从静至止，因为只有静止不动的状态中，我们才能够体验和觉察到我们的身心状态。



想了解更多，欢迎观看华人健康促进计划的讲座视频：[禅修与身心自在](#)

了解更多关于如何练习静坐和（或）正念、呼吸的方法，详见第四章。



增进心理健康的日常活动

良好的心理健康并不是一直快乐无忧，而是我们可以做什么，让心智运作顺畅，心情愉悦，不仅让我们有效地维持日常生活的正常运作，同时可以：

- ▶ 做自己喜欢的事
- ▶ 经营维系重要的人际关系
- ▶ 培养面对生命起伏的韧性

心理和情绪的挑战是无可避免的，但当我们好好关注自己的心理健康，就能更好地应对这些挑战。

30 天挑战

每天完成下列一项挑战来开始实践自我照顾。这些挑战不需要按顺序完成，也不一定要在一个月内完成。在做任何自我照顾的活动前，请以 1-10 分评估你的感受（1 分代表最差，10 分代表最好）。

挑战	评分	挑战	评分
1. 正念步行		16. 安排一段独处时光	
2. 做点简单的清扫		17. 读一本书或一本杂志	
3. 多喝点水		18. 拟一个感恩清单	
4. 早早睡觉		19. 到附近公园或海滩放松一下	
5. 整理不用的物品然后捐出去		20. 试试引导式静坐/冥想	
6. 听音乐		21. 更新预算表	
7. 泡个香氛澡/淋浴		22. 看落日或看星星	
8. 把感受记下来		23. 暂时离开社交媒体	
9. 写一个爱自己的清单		24. 画画	
10. 看一部电影		25. 在家享受泡汤 (spa)	
11. 做一个梦想板		26. 写下肯定和鼓励自己的话	
12. 练习深呼吸		27. 重新布置一个区域	
13. 做十分钟的伸展运动		28. 尝试开始一个新嗜好	
14. 打电话给亲人		29. 随手做一件好事	
15. 试做一个新菜		30. 安排一个健康检查	

增进心理健康的日常活动

30 天挑战问与答

结束 30 天挑战后，请回答以下的问题，看看哪些自我照顾的方法效果最好。

- ② 在自我照顾活动结束后，用 1-10 分评估我的感受（1 分表示最差，10 分表示最好）。
- ② 用 1-10 分评估每项自我照顾活动对我的帮助程度（1 分表示完全没帮助，10 分表示帮助最大）。
- ② 明天我要做哪些自我照顾？
- ② 一天中什么时段最适合我做自我照顾？
- ② 我能做什么让自我照顾有更好的体验？
- ② 我需要做什么来让我每天持续自我照顾？

资料来源：<https://survivingmomblog.com/printables/daily-self-care-worksheet-bundle-printable/>



第七章

寻求专业协助的通道

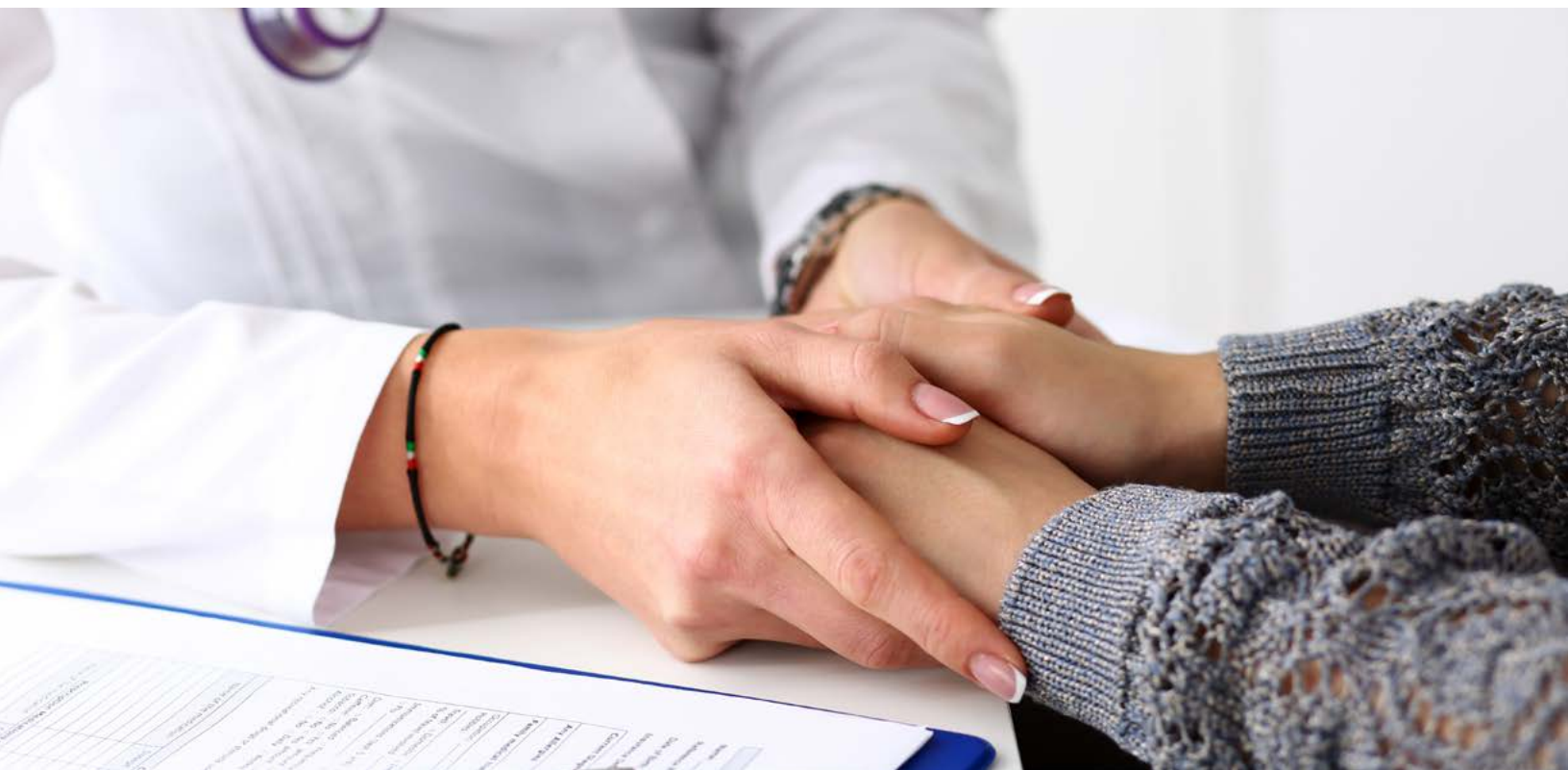
- 专业协助的重要性
- 不同类别的心理健康专业人员
- 如何选择心理健康专业人员
- 寻求专业协助的不同管道
- 说华语的心理健康专业人员和支持小组
- 南湾的心理健康资源



专业协助的重要性

专业协助指的是由训练有素和持有证照的专业人员，在安全和保密的环境中提供具实证基础的医疗。当您寻求有证照的专业人员治疗时，您的隐私和安全可以受到法律保障。专业协助包括评估、诊断、咨询与心理治疗、教育、情感支持和技能培养。

- ▶ 从增进身心健康、预防问题恶化，到处理严重的心理疾病等不同程度的心理健康议题，专业人员都能给予协助。也有许多人透过专业协助来促进个人成长和提升生活技能。
- ▶ 持照专业人员所提供的心理健康服务，通常可透过保险给付。加州法律规定，保险必须涵盖特定心理健康诊疗项目。此外，《平价医疗法案》(Affordable Care Act, 简称 ACA) 之联邦法规也将心理及行为健康服务列为必要医疗给付项目。
- ▶ 专业医疗照护提供者，如家庭医师，也能提供符合您需求的精准评估和有效建议。
- ▶ 这是一个协力合作的过程，专业人员将与您共同拟定计划，并确保计划符合您的目标，以及取得您的同意。



专业协助的重要性

何时该寻求专业协助

判断何时寻求专业协助可能很复杂，因为每个人的资源、对身心健康的定义，及对健康的认知都是独特的。

您可以想一想以下几个问题。如果有任何一项回答“是”，请跨出第一步，如去预约门诊，可以帮助您解决问题：

- ✎ 身为华裔美国人，您是否曾想过找人谈谈您的感受？华裔美国人往往延误就医，直到症状恶化。
- ✎ 您是否出现一些身体症状如持续疼痛、胃痛、睡眠问题、胸闷、呼吸困难、体重变化，或注意力无法集中，但却找不出明确的病因？
- ✎ 您是否察觉完成日常任务，或维持生活作息比以前更耗费心力？
- ✎ 您是否感觉越来越难以调适悲伤、忧虑、疲倦、情绪起伏或麻木的感受？
- ✎ 您是否出现平常不会有的冲动行为，例如无节制地购物、大吼大叫、危险驾驶、强迫性过度清洁，或是乱摔东西？
- ✎ 您是否难以遏止某些想要戒除的想法或行为？
- ✎ 您是否觉得自己不再像“自己”了？
- ✎ 您是否不由自主地回避人际互动或特定情境？
- ✎ 自责、内疚、恐惧、和愤怒是否影响您的思绪、情感、人际关系或日常生活？
- ✎ 您是否看到、听到或感觉到一些别人似乎没有察觉的事物？
- ✎ 您是否觉得自己被困在不安全的处境中或无法逃脱？
- ✎ 您是否有伤害或杀死自己或他人的想法？
- ✎ 您是否曾出现类似“如果我死了也没关系”、“死亡会是一种解脱”，或“希望自己遇到不幸”这样的想法？
- ✎ 您是否觉得难以维持或建立人际关系？



请记住，越早寻求协助越好！及早介入会有更好的治疗效果。

如果您出现自我伤害的想法，**立即寻求协助。**

请拨打 911、前往最近的医院急诊室，或拨打 988 全国自杀防治生命线 (National Suicide Prevention Lifeline)。

不同类型的心理健康专业人员

虽然提供心理健康服务的人员有许多相似之处，但他们在教育，训练，及提供的服务类别上不尽相同。您应该查询您的心理健康专业人员是否具备相关专业与训练，能提供您所需的治疗。

加州的心理健康专业人员包括精神科医生 (Psychiatrists MD)、持照临床心理师 (Licensed Clinical Psychologists PhD, PsyD)、持照婚姻和家庭治疗师 (Marriage and Family Therapists LMFT)、持照临床社工师 (Clinical Social Workers LCSW)，持照专业临床咨询师 (Licensed Professional Clinical Counselor LPCC) 以及精神科专科护理师 (Psychiatric Nurse Practitioners NP)，这些专业人士都经过加州执照核准委员会核可，具备提供心理健康服务的资格。而生涯教练 (life coaches) 则不由加州州政府审核发照。

加州心理健康专业人员之区别

	精神科医生	持照临床心理师	持照婚姻和家庭治疗师 LMFT 持照临床社工师 LCSW 持照专业临床咨询师 LPCC	精神科专业护理师
接受加州法律规范?	✓	✓	✓	✓
须通过执照考试?	✓	✓	✓	✓
最低学位要求?	医学博士	博士或心理学博士	硕士	硕士
提供心理治疗?	✓	✓	✓	
开药?	✓			✓
开立医疗检验单?	✓			✓
提供心理测验?		✓		
须遵守职业伦理规范?	✓	✓	✓	✓

如何选择心理健康专业人员？

您可能需要与几位心理健康专家谈过，才能找到符合您需求的专业人员。以下是建议的步骤：

STEP 1

事先准备

从可靠的来源获取资讯，例如：

- ▶ [如何选择心理师](#) [How to Choose a Psychologist](#)
美国心理学会 (American Psychological Association) 发行的线上指南。
- ▶ [守护心安 -- 心理服务使用者指南](#) [For Your Peace of Mind - A Consumer Guide to Psychological Services](#)
由加州心理学委员会 (California Board of Psychology) 出版的手册。
- ▶ [如何选择心理医生](#) [Let's Talk Facts About Choosing a Psychiatrist](#)
美国精神医学会 (American Psychiatric Association) 发布的一份浅显易懂的文件，内容包括精神科医生的定义，如何看精神科，以及精神科医生用于治疗心理健康问题和精神疾病的疗法。

评估需求

- 先确认您需要协助的问题，如抑郁、焦虑、人际关系问题、物质使用 / 滥用、进食障碍和创伤经验。然后寻找这些领域受过训练和有经验的心理健康专家。
- 若不确定，可以先与您的心理健康专家谈一谈，评估您的需求是什么。

寻找专家名单

- 向您信任的人寻求建议，包括医疗人员。
- 在第三方（非特定服务机构或人员）独立资讯网站进行搜寻，如地方、州级和全国性的专业医学会、保险公司的合格心理健康专业人员目录。
- 联系您的员工援助计划 (Employee Assistance Program, 简称 EAP) 或保险公司，取得您所在地的合格心理健康人员名单。

资料来源：https://www.psychology.ca.gov/forms_pubs/consumer_guide.pdf

继续阅读请见下一页。

如何选择心理健康专业人员？

STEP 2

如何选择适合的心理健康专业人员

- ▶ 查询该心理健康专业人员的资格、受过的训练和执照。您可以到消费者事务部网站 ([Department of Consumer Affairs website](#)) 查看他们的执照，以及过往公开的行政或纪律处分（如果有的话）。如要查证您精神科医生的执业状况（例如是否拥有执照），可至 www.abms.org 网站，或拨打免费电话查询 1.866.ASK.ABMS (1.866.275.2267)。
- ▶ 做决定之前，先与几位心理健康专家晤谈。
- ▶ 大多数的心理专家都欢迎提问。请事先准备好问题。问题可包括：

- ✎ 您是否接受新病人？
- ✎ 您执业多少年了？
- ✎ 您在心理治疗方面的经验？
- ✎ 您的专长领域是什么？（例如儿童治疗、夫妻咨询、创伤、关系等）
- ✎ 您接受哪些保险？您是否加入任何管理式医疗组织（医疗保险网络）？您是否接受 Medicare 或 Medicaid 保险？
- ✎ 您的费用如何计算？（通常以 45 分钟到 50 分钟的谈话为基准。）您是否依收入调整收费？您的付款方式有哪些？
- ✎ 您是否提供面对面、视频或电话咨询？
- ✎ 您在处理我这类问题方面有什么经验？
- ✎ 您的临床治疗方法是什么？
- ✎ 您使用哪些治疗方法？它们对 _____ 是否证实有效？

如何选择心理健康专业人员？

STEP 3

咨询过程中倾听自己的感受

可以问自己：

- ▶ 我的心理健康专家是否尊重我？
- ▶ 我的心理健康专家是否尝试了解我？
- ▶ 我与心理健康专家交谈时是否自在？
- ▶ 我是否正在改善？我在管理心理健康问题/症状方面是否有进步？
- ▶ 我的心理健康专家是否倾听我的担忧并欢迎我提问？
- ▶ 我的心理健康专家具体提供了什么协助？

STEP 4

有时候，某位心理健康专业人士可能不太适合您

即使是技巧最纯熟的心理健康专家也不可能适合每个人。当您感觉您的心理健康专家提供的治疗效果不好时：

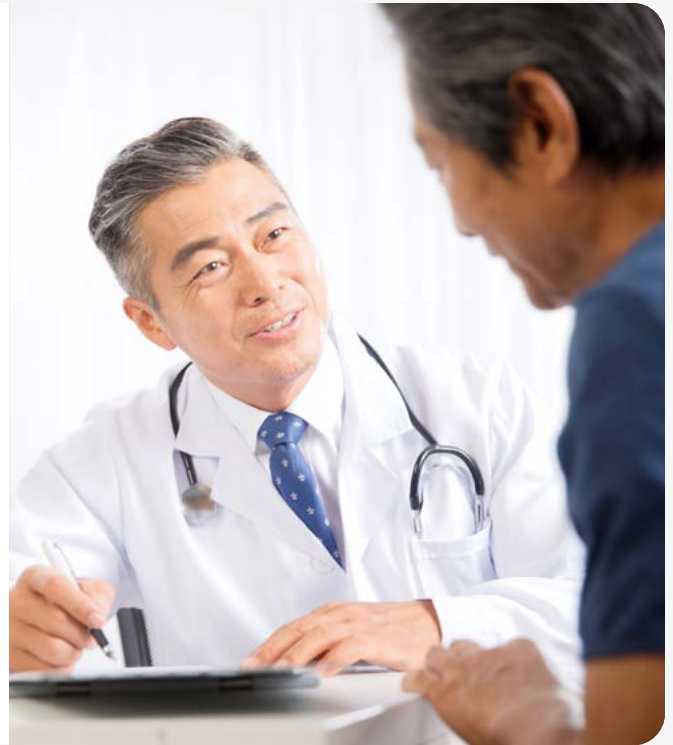
- ▶ 请不要得出治疗或药物对您无效的结论。有可能是这位特定人员不适合您。
- ▶ 我们鼓励您与这位心理健康人员讨论您的顾虑。心理健康人员会关心您的福祉；他们想知道能不能帮助到您。请以尊重和信任的态度，与他们讨论您不满意和顾虑之处。开放和坦承的沟通，会让人感受到您的内在力量、积极态度和信任。
- ▶ 尝试看另一位心理健康专家。

寻求专业协助的不同通道

从何开始

家庭医生 (Primary Care Physician, PCP)

如果您有健保，先与您的家庭医生谈谈，不失是个好开始。家庭医生可以评估您碰到的问题和症状，并且开药帮助您减轻焦虑或抑郁。他们也可以将您转介给心理健康专家，为您提供咨询和支持。家庭医生可以协助您辨别生理和情绪健康的症状。如果您没有家庭医生，您可以从华人健康促进计划网络中找到一位[说中文的医生](#)。



员工援助计划 (Employee Assistance Program, 简称 EAP)

如果您或您的配偶都在受雇，您应该可以使用员工援助计划 (EAP)。EAP 是雇主为您和您的直系亲属（含 26 岁以下的子女）提供的福利。EAP 协助的问题十分广泛，包括人际关系、财务或法律问题、一般压力和工作压力、焦虑及酒精或物质不当使用。提供的服务包括咨询、辅导、法律和财务咨询，以及协寻托儿和长辈照顾资源。所有雇主都将 EAP 列为员工医疗保险福利的一部分。提供 EAP 服务的机构包括 Concern、Lyra Health、Spring Health、ComPsych 等。

学校辅导员或咨询与心理服务

几乎每所大学都设有咨询中心（或至少有驻校辅导人员），协助学生克服适应大学生活的挑战。这些服务通常包含在学费中。一些小学和高中也有心理健康辅导员

寻求专业协助的不同通道

如果您有政府提供的医疗保险，如为低收入提供的加州医疗补助计划 (Medi-Cal)，为年长者提供的联邦医疗保险 (Medicare)，或者没有保险，您都可以透过各县卫生部门获得心理健康服务。

在硅谷南湾地区，主要联络圣塔克拉拉县的行为健康服务 (Santa Clara County Behavioral Health Services)，可以要求提供紧急的心健康服务和长期的支持照顾。

▶ [圣塔克拉拉县行为健康服务中心专线电话](#)

[Santa Clara County Behavioral Health Services Call Center](#)

1-800-704-0900

行为健康服务提供给有政府保险 Medi-Cal 或 Medicare，或没有保险的圣塔克拉拉县居民，免费且全天 24 小时共 200 多种语言服务。

导航计划 (Navigator Program)：当您拨打专线电话时，您可以选择 **选项 #4**，行为健康导航计划，将有一位导航员评估您的需求，并找出合适您的服务。这个过程包括查核您的医疗保险类型，提供资讯和资源，以及将您转介给县心理健康机构、物质使用治疗计划或社区型组织。

无证移民安全服务

最近由美国移民委员会 (American Immigration Council) 和圣塔克拉拉县移民关系办公室 (Santa Clara County Office of Immigrant Relations) 一项 [研究](#) 指出，圣塔克拉拉县的移民群体中，有 17.5% 是无证移民。而其中有 11% 的人来自中国大陆。

▶ [Gardner Health Services](#) 提供行为健康咨询、专科心理健康，以及物质使用 / 滥用服务。无论您是否有合法身份，他们的注册专员可以协助您透过注册程序，确定您的投保资格，了解医疗保健选项，并决定您是否符合低费用或免费医疗保险资格。

▶ [Momentum for Health](#) 为保险不足或无保险者提供各式各样的行为健康服务。请至官网以了解更多关于服务据点和细节的资讯。

如果您有私人保险

直接联络本地心理健康服务和提供者，可以向保险公司查询您的保险计划所涵盖的心理健康专业人员。

说华语的心理健康专业人员和小组

说华语的心理健康专业人员

- ▶ [Upward Counseling Center](#)
650-417-3675
21710 Stevens Creek Blvd, Suite 105,
Cupertino, CA 95014
由具执照的心理治疗师提供个人、伴侣和家庭治疗服务。咨询师精通普通话、广东话和英语。需事先预约。
- ▶ [华美心理辅导服务](#)
Chinese American Counseling Service
提供心理治疗师目录。使用筛选功能以选择需要的语言服务。

其它搜寻网站:

- ▶ [美国华裔精神健康联盟](#)
Mental Health Association for Chinese Communities (MHACC)
提供寻找双语心理健康专家的搜寻链接。
- ▶ [Psychology Today](#)
提供心理健康专业人员的目录，包括临床治疗专家、精神科医生以及治疗机构。使用筛选功能选择需要的语言服务。
- ▶ [美国心理学会心理医生搜寻系统](#)
American Psychological Association Psychologist Locator
使用筛选功能选择需要的语言服务。
- ▶ [湾区心理学会](#)
Bay Area Psychological Association
使用筛选功能选择需要的语言服务。

华人社区的心理健康支持小组

- ▶ [美国华裔精神健康联盟 \(Mental Health Association for Chinese Communities, MHACC\)](#) 的支持小组目前有线上或实体聚会活动。想了解详情请致电 800-881-8502。或至官网查看近期活动日期与时间。
 - **NAMI Connection-API 亚太裔英语同侪支持小组**
实体活动 每月第二与第四个星期六
11 a.m. - 12:30 p.m.
线上活动 每月第一与第三个星期六
11 a.m. - 12:30 p.m.
 - **NAMI Connection 广东话同侪支持小组**
线上活动 每月第二个星期六
1:30 p.m. - 3 p.m.
 - **NAMI Connection 普通话同侪支持小组**
线上活动 每月第三个星期六
1:30 p.m. - 3 p.m.
 - **NAMI 广东话家庭支持小组**
线上活动 每月第二个星期六
3:30 p.m. - 5 p.m.
 - **NAMI 普通话家庭支持小组**
线上活动 每月第三个星期六
3:30 p.m. - 5 p.m.

南湾的心理健​​康资源

心理健​​康门诊与服务

▶ [美国华裔精神健康联盟](#)

(Mental Health Association for Chinese Communities, MHACC)

800-811-8502

3100 Capital Avenue, Suite E,
Fremont, CA 94538

MHACC 心理健​​康暖心专线:

如果您感到恐惧、焦虑、或者痛苦，您可以拨打电话寻求帮助（周一至周五 9 a.m. - 9 p.m. PT）。提供普通话、广东话和英语的服务。

▶ [El Camino Health 心理健​​康与成瘾服务](#) **(Mental Health and Addiction Services)**

请拨打 650-988-8468 询问各项服务。

→ [成人情绪治疗计划](#)

Adult Mood Program

为有严重心理健​​康情绪症状，如为焦虑与抑郁患者提供治疗。

→ [年长者生活调适服务](#)

Older Adult Transitions Services

为年长者行为健​​康设计的密集门诊，由跨领域专家提供精神治疗服务。

→ [ASPIRE](#)

课后辅导介入与心理韧性教育®(After-School Program Interventions and Resiliency Education®) 旨在帮助有焦虑、抑郁或其他心理健​​康问题的儿童、青少年和年轻人。

▶ [El Camino Health 华人健​​康促进计划](#) **心理健​​康加油站**

双语资源平台，提供结合实用技巧、影片、资源等各项工具，协助您维持和管理情绪 / 心理健​​康。

▶ [威尔逊中心](#)

Bill Wilson Center

408-850-6145

为青少年和家庭提供行为健​​康服务，包括家庭和个人咨询。圣塔克拉拉县所有居民无分年龄皆可使用家庭和个人咨询服务。提供多种语言服务，包括中文和英文。

▶ [美亚社区协进会](#)

Asian American Community Involvement, AACI

408-975-2730

2400 Moorpark Avenue, Suite 300,
San Jose, CA 95128

提供心理健​​康服务，协助个案克服就医障碍。在诊所、家中、学校或社区中为各年龄层提供个人、团体和家庭咨询。

▶ [Momentum for Health](#)

650-617-8349

1922 The Alameda,
San Jose, CA 95126

提供成人的门诊和住宿型行为健​​康计划，以及包括就业、住房与社区计划等支持服务，其中社区计划特别针对发现心理疾病征兆和鼓励寻求协助而设计。

南湾的心理健资源

▶ [Pacific Clinics](#)

408-379-3796

提供心理健康服务，包括咨询、实证医疗、药物管理、同侪互助、支持团体、个案管理等。请在官网查阅地址。

▶ [Peninsula Healthcare Connection \(PHC\)](#)

650-853-0321

Opportunity Center, 33 Encina Avenue, #103, Palo Alto, CA 94301

主要为无家可归人士和低收入家庭提供免费医疗保健和健康服务。

县立心理健康服务

圣他克拉拉县 Santa Clara County

▶ [行为健康电话服务中心](#)

[Behavioral Health Call Center \(BHCC\)](#)

800-704-0900

作为圣塔克拉拉县居民寻求行为健康服务的统一入口，服务对象包括有加州医疗补助 (Medi-Cal)、联邦医疗保险 (Medicare) 或无保险，且需要行为健康服务的民众。您可以致电寻求转介至县立心理健康机构、物质使用治疗计划，或社区型组织。提供翻译服务。

当您联络电话服务中心时，他们会做简短的查核以验证您的加州医疗补助 (Medi-Cal) 或联邦医疗保险 (Medicare) 资格，并在通话过程中为您提供转介。如果您需要说中文的心理专家，等候时间将视该专家可约诊的时程而定。

▶ [行为健康紧急医护中心](#)

[Behavioral Health Urgent Care \(BHUC\)](#)

408-885-7855

2221 Enborg Lane, San Jose CA 95128

免预约门诊诊所，服务有行为健康危机且需要协助的圣塔克拉拉县居民。您可以到诊所接受筛检、评估、危机介入、转介和短期治疗。营业时间为每天上午 8 点至下午 7 点，为经历心理健康危机的人提供服务，无论是否有保险或身份。诊所提供翻译服务。



有政府保险的民众，请观看这部视频，以中英文双语进行，了解圣塔克拉拉县提供的心理 / 行为健康服务：[Connecting with Santa Clara County Behavioral Health Services and Support](#)

南湾的心理健康资源

县立心理健康服务

圣马刁县 San Mateo County

▶ [Behavioral Health & Recovery Services](#)

→ ACCESS 电话服务中心: 800-686-0101

→ 危机专线: 650-579-0350

▶ [圣马刁县健康资源](#)

[San Mateo County Health Resources](#)

包括圣马刁县说中文的心理健康从业人员。

阿拉米达县 Alameda County

▶ [亚裔健康服务专线](#)

[Asian Health Services](#)

510-735-3900

提供心理健康与物质滥用治疗。

▶ [ACCESS 计划](#)

[ACCESS Program](#)

800-491-9099

为阿拉米达县居民提供资讯, 筛检及心理健康转介, 物质滥用治疗。



第八章

如何支持经历心理困扰的亲友

这个章节主要是让亲友参与，协助您一起应对心理健康问题。可将此内容分享给您的家人或朋友，也许对您会有所帮助。

- 家人和朋友如何帮忙
- 如何与亲友谈论你对他们心理健康的担忧
- 支持团体与资源
- 可靠的心理健康资讯来源
- 中文和其他语言的心理健康资讯



家人和朋友如何帮忙

在华人文化中，家人是一体的，家庭是社会的基本单位。生病不仅是个人的问题，也会冲击到整个家庭，全家人通常会同心协力，动员各种资源来帮忙。向外求助，特别是对心理问题的帮助，牵涉到的往往不是个人，而是全家的共同决定。

向外求助的过程，一般情况多是某个家人率先采取行动，寻求专业的支援。事实上，病人第一次与心理健康专业人员会面前，往往已经接到一位甚至多位家人关怀的电话，他们不但积极参与，而且非常关心正经历心理问题困扰的家人以及全家的福祉。

如果你的亲人有心理问题，有许多方法可以帮忙：

吸收心理健康方面的知识

从可靠的来源了解不同心理问题的症状。很多人对亲人为何无法克服心理挣扎感到不解。深入认识这些问题才能给予支持。了解不够会容易造成误解，导致亲人无法得到有效的帮助。

练习倾听、同理心和划定界限的技巧

对华人而言，积极倾听 (active listening) 和同理心可能并不容易。因为华人传统中，家人习惯以分享知识和提供建议来表达支持，至于倾听和同理心，他们往往认为“没有实际帮助”。

此外，不同的文化（如南亚文化、东亚文化及主流加州文化）对于人跟人之间的界限定义不同，做法也不同。了解有关情感、人际和个人的界限，避免“越俎代庖”或显得不尊重对方，这样你才能够帮助到亲人。

关于这些人际关系技巧，第五章有更多内容可供参考。



家人和朋友如何帮忙



寻求专业协助

早期介入是有效解决心理问题的关键。对华人来说，求助于心理专业人士和华人的文化价值观是契合的。请教专家通常被视为智慧的表现，而心理治疗能保障隐私，有助于留住家庭的“面子”，也能减少有心理困扰的人，因为得完全仰赖家人和朋友的支持，而产生的情感负担与“罪恶感”。

然而，由于心理问题被污名化，使得很多人对求医感到却步。“家庭至上”一直是华裔美国人的核心文化价值，但以下的观念极为重要，务必向需要帮助的家人强调：

“我们家的‘面子’或丢不丢脸远远比不上你的健康和幸福重要。你是我们的家人，你的生命和健康远比外表、金钱或社会的评价更为宝贵。”

参与治疗过程

亲友是咨询或治疗过程中的重要支柱。你有许多方式可以提供支持，例如：

- ▶ 查询有关医疗保险的资讯
- ▶ 帮忙安排初诊时间
- ▶ 陪伴他们初诊
- ▶ 提醒他们回诊时间或需要服用的药物
- ▶ 倾听他们对咨询或治疗的担忧

可能的话，询问病人是否允许你向治疗的医生或咨询师寻求建议，让身为家人的你更能理解和支持他。

提供支持、理解并有耐性

安抚他们，传达你的关心，提醒他们这不是他们的错。经常鼓励他们，给他们希望，肯定他们的努力，让他们觉得自己并不孤单。

当家人身体健康出问题，接受治疗但未见好转时，你不会责怪他们，而是一心寻找更好的方法来支持他们，并在他们同意的情况下，跟他们的医疗照护者沟通以了解病情。同样地，当家人心理健康出问题，我们也应该如此对待。

如何与亲友谈论你对他们心理健康的担忧

为对话做好准备

谈论心理问题并非易事，大多数人对于如何启齿既陌生又焦虑。强烈建议您事先准备并排练想说的话。您可以参加全美心理健康联盟 (National Alliance of Mental Health, 简称 NAMI) 的工作坊，或咨询您的医疗保健提供者。

至于如何开启对话，请参考下列指引。

1 选择适当的时间和地点

心理问题的话题比较敏感而且容易牵动情绪。为了确保你和家人或朋友都能够在安全且能放心表达的环境下对话，请选择安静、私密且舒适的环境。

在对话之前，请记住心理问题会影响整个人的思维、感受和判断力。请不要将他们的反应放在心上，并记得对他们和你自己都要有耐心。请参考本章中的“别这样做 ... 要这样做”表格，这有助于你了解“对话”和“责备”之间的差异。

2 以分享你的观察开启对话

在开口时，试着提出具体的观察，避免擅自解读或评判对方。这可以传达你的关心，让他们知道你很在意他们过得好不好。例如：

“我注意到你比以前更常哭（睡眠不足，不去上课，喝酒，对人吼叫）。”

“我注意到你最近没有带狗去散步。你喜欢的植物都枯了，而且你好像一直独自哭泣。”

“你最近似乎过得不好。我注意到你看很多韩剧，并且手机滑得更久。”

继续阅读请见下一页。

如何与亲友谈论你对他们心理健康的担忧

3 表达关心，而非责怪

以真诚和支持的方式表达你的担忧，例如：

“我很担心你，因为这些变化不太像你。你能告诉我你最近过得怎么样吗？”

这种方法可以减少防卫心，并鼓励对方坦诚分享他们的状况。

4 完全倾听，不要急于解决问题

好好倾听和同理，胜过一个劲儿下指导棋。当对方在分享他们的感觉和经验时，发挥同理心专注倾听。不要急着提供建议或解决之道，只需试着理解，说些类似这样的话：

“我看到你真的好挣扎，对你来说一定很困难。”

“我不知道该说什么。我很感谢你愿意跟我谈这些。”

这样的回应可以让对方感觉受到理解和尊重。

5 提供鼓励和支持

在他们分享完后，讲一些鼓励的话，例如：

“谢谢你告诉我。有什么我能帮得上忙的吗？”

建议一起寻求专业帮助，例如：

“也许我们可以找专家讨论一下。我可以帮忙联络家庭医生或帮你找心理咨询师。”

如何与亲友谈论你对他们心理健康的担忧

核心对话技巧

沟通技巧是很难学习或练习的。即使是最厉害的沟通达人有时也不免会冒犯别人。以下是谈论心理健康的一些原则。

- ▶ 避免说“应该”、“需要”和“为什么”，尽量避免听起来在评判或不尊重对方。
- ▶ 避免分析情况。“你这样是因为你没有自信”之类的话会显得高高在上、过于简化，也不尊重对方。你可以描述你听到或看到的事情，例如“你是说你缺乏自信这点让你感到焦虑，对吗？”
- ▶ 只在对方问你，或你请他们告诉你该怎么帮助时，才提出解决之道。例如“你有想过要怎样才能让你感觉好一点吗？我会支持你的。”
- ▶ 不要认为是在针对你。对许多华人来说，不把对方的话当作有针对性是一个困难的概念。以下的回应显示你觉得对方是冲着你来的：“你干嘛对我大吼大叫？”“你为什么不听我的？”“你这样做就是要让我难堪。”
- ▶ 不要给人贴上懒惰、不知感恩、愚蠢、自私、或失败的标签。
- ▶ 除非你是有执照的医疗提供者，否则不要下诊断。
- ▶ 不要期望一次对话就能扭转乾坤。有对话才是关键。
- ▶ 专注在目标上：**跟对方对话**。



如何与亲友谈论你对他们心理健康的担忧

如果对方说：“我没事，我不想谈。”

- ✓ 不要认为这是在针对你。
- ✓ 告诉他们你能理解。
- ✓ 问他们是否可以过阵子再跟他们问好。
- ✓ 告诉他们你愿意在他们想要的时候随时倾听和谈话。
- ✓ 跟他们说他们对你很重要。
- ✓ 问他们会不会想跟其他人谈。
- ✓ 为他们提供资源（例如生命专线，关怀专线）。

下一步，你也可以考虑利用以下的资源：

- ✓ 参加“心理健康急救训练” (Mental Health First Aid) 学习更多处理应对的技巧。
- ✓ 查看[全美精神健康联盟 \(NAMI\)](#) 网站以获取更多建议和行动。
- ✓ 与自己的医疗照护提供者或咨询师讨论如何处理这种情况。



要这样做

邀请口吻：

- ✓ 我在想我是不是可以 ...
- ✓ 我想让你知道 ...

谈谈可以观察到的行为：

- ✓ 我注意到你有点不太一样（例如，比较不常笑；大半天都待在房间；不玩游戏；胃口、睡眠或心情改变）。
- ✓ 我认识你一段日子了，这些变化让我很担心你过得好不好。

别这样做

命令口吻：

- ✗ 你得听我说。
- ✗ 我们非得谈谈不可。

诊断 / 解读：

- ✗ 你有问题 / 你病了。
- ✗ 你不对劲。
- ✗ 你需要帮助。
- ✗ 我觉得你有抑郁症。

如何与亲友谈论你对他们心理健康的担忧

要这样做	别这样做
<p>谈谈可以观察得到的行为：</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 我觉得你看起来很悲伤。 ✓ 你好久没有弹吉他了。 ✓ 你已经一个月没去上课了。 ✓ 我发现你最近晚餐后会吐。 	<p>论断：</p> <ul style="list-style-type: none"> ✗ 你没有在处理问题。 ✗ 你应付得不好。 ✗ 你得面对问题。 ✗ 你不应该整天打电玩。
<p>陪伴并分享你的想法：</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 我很担心 ... ✓ 我很关心 ... ✓ 我一直在想能为你做什么；有没有什么我可以为你做的？ 	<p>提出解方或指导：</p> <ul style="list-style-type: none"> ✗ 我觉得你想太多了。 ✗ 你需要更努力。 ✗ 你不能振作起来吗？ ✗ 你需要帮助。 ✗ 你得找人咨询。
<p>聚焦在引起你关切的地方：</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 你的行为改变让我很担心。 ✓ 我要做什么 / 怎么做可以让你 ... ？ ✓ 我也有过这些问题，我很愿意帮你。我该如何帮你？ 	<p>不经意地把焦点放到自己身上：</p> <ul style="list-style-type: none"> ✗ 我完全知道你的感觉 ... ✗ 我想为你做点什么。 ✗ 我需要跟你谈谈。
<p>贴近事实：</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 找咨询师谈也许不容易；有些人对咨询也是有疑虑。 ✓ 有些人在咨询之后会希望当初早一点咨询就好了。 ✓ 接受咨询需要努力和勇气。 ✓ 心理医生和心理咨询师是训练有素的专业人士。 	<p>塘塞敷衍：</p> <ul style="list-style-type: none"> ✗ 看个咨询师没什么大不了的。 ✗ 每个人都有自己的心理治疗师啊！ ✗ 每个人都可以谈啊！ ✗ 就只是谈谈而已嘛！



要进一步了解如何沟通心理健康，请观看此讲座视频：[忧在心头口难开：如何和亲友沟通心理健康](#)

支持团体与资源

华人社区支持团体

▶ [美国华裔精神健康联盟支持小组](#)

([Mental Health Association for Chinese Communities, MHACC](#)) 目前在线上或线下都有活动。欲知更多资讯，请致电 800-881-8502。请查看他们的网站以得知最新的日期和时间。

→ [NAMI Connection-API 亚太裔英语同侪支持小组](#)

实体活动 每月第二和第四个星期六
11 a.m. - 12:30 p.m.

线上聚会 每月第一和第三个星期六
11 a.m. - 12:30 p.m.

→ [NAMI Connection 广东话同侪支持小组](#)

线上聚会 每月第二个星期六
1:30 p.m. - 3 p.m.

→ [NAMI Connection 普通话同侪支持小组](#)

线上聚会 每月第三个星期六
1:30 p.m. - 3 p.m.

→ [NAMI 广东话家庭支持小组](#)

线上聚会 每月第二个星期六
3:30 p.m. - 5 p.m.

→ [NAMI 普通话家庭支持小组](#)

线上聚会 每月第三个星期六
3:30 p.m. - 5 p.m.

▶ [心理健康加油站, El Camino Health 医院华人健康促进计划](#)

提供双语的保健技巧和工具，包括提示单、影音、资源等，帮助您维持和管理情绪健康。

▶ [美国华裔精神健康联盟 \(Mental Health Association for Chinese Communities\)](#)

800-881-8502
3100 Capital Avenue, Suite E,
Fremont, CA 94538

教育、研究，并对受到心理疾病影响的华人家庭和个人提供支持和服务，有普通话、广东话和英语的服务。如果您感到恐惧、焦虑、或痛苦，您可以在每天早上九点至晚上九点之间（美国太平洋时间）拨打其“暖心专线”寻求帮助。

▶ [员工协助计划 \(Employee Assistance Program, EAP\)](#) 是由雇主提供的一项福利，提供免费的咨询和辅导服务。无论您是在支持罹病亲人还是处理自己的心理问题，EAP 都可以提供指导和资源，帮助您应对挑战。

[有关寻找说华语的心理健康专业人员或其他在地资源, 请参阅第 7 章。](#)

可靠的心理健康资讯来源

▶ [国家心理卫生研究所 \(NIMH\)](#)

- 提供简单易懂的精神疾病讯息 (症状、相关因素、治疗选项)
- 参与心理疾病的临床试验
- 寻找收费低廉的诊所

▶ [美国国家医学图书馆和国家卫生研究院 \(MedlinePlus\)](#)

提供各种健康主题 (身体和心理疾病、药物资讯、补充剂的有效性等) 的全面和最新信息。

▶ [JED 基金会](#)

- [危机和支持服务](#)
- [JED 心理健康资源中心](#)

▶ [美国心理学会](#) [American Psychological Association](#)

- 提供简单易懂的心理学相关主题讯息
- 心理学词汇表
- 寻找心理学家

▶ [美国精神医学会](#) [American Psychiatric Association](#)

- 提供简单易懂的心理健康相关讯息
- 寻找精神科医生

▶ [美国咨询协会](#) [American Counseling Association](#)

- 提供简单易懂的咨询相关讯息
- 寻找心理咨询师

▶ [美国卫生与公众服务部，心理健康与物质滥用](#)

[Mental Health & Substance Abuse, U.S. Department of Health and Human Services](#)

查询关于心理健康以及物质滥用的治疗讯息和资源。

▶ [州立和省立心理学委员会协会](#) [The Association of State and Provincial Psychology Boards](#)

- 消费者讯息；消费者权利
- 查证心理治疗提供者的执照

▶ [加州教育部](#)

应对悲剧：提供资源以协助学校帮助学生应对悲剧事件

▶ [自杀预防](#)

→ [美国疾病控制和预防中心](#)
[Center for Disease Control and Prevention](#)

→ [美国自杀研究学会](#)
[American Association of Suicidology](#)

→ [美国自杀预防基金会](#)
[American Foundation for Suicide Prevention](#)

有关危机介入的更多资讯，请参阅第 9 章。

中文和其他语言的心理健资源

▶ [有关心理健康和压力的多种语言资讯](#)

由加拿大最大的心理健康教学医院，加拿大成瘾与精神健康中心 (Centre for Addiction and Mental Health, CAMH) 提供

▶ [中文心理健康资讯和资源](#)

由加拿大多元文化心理健康资源中心 (Multicultural Mental Health Resource Center) 提供

▶ [语言心理健康资讯多种语言翻译](#)

由英国皇家精神科医师学院 (Royal College of Psychiatrists) 提供

▶ [不同类型疗法的中文资讯](#)

由加拿大凯尔蒂心理健康资源中心 (Kelty Mental Health Resource Centre) 提供

▶ [关于精神疾病的资讯](#)

由世界卫生组织提供



第九章

心理危机介入

- 什么是心理健康危机
- 协助家人或朋友免于自杀与自残危机
- 处理心理健康紧急情况
- 危机与自杀预防生命线988
- 急性、出院后性照护和资源



什么是心理健康危机？

心理健康危机是指一个人的行为可能使其有伤害自己或他人的风险，或者无法妥善照顾自己，难以维持日常生活或在社区中正常运作的情况。

了解这些行为或状态的持续时间，以及它们对生活造成的困扰程度，这些细节对医疗专业人员在诊断和提供协助上，非常重要。

对于华裔来说，由于心理健康问题常伴随污名，加上普遍存在隐忍痛苦或压抑情感的文化习惯，评估危机的严重程度往往并不容易。如果您感到不确定，应该寻求心理健康专业人员的协助，或者拨打[全国自杀与危机生命线 988](#) 寻求支持。继续阅读本章，后面有更多有关 988 的资讯。

协助家人或朋友免于自杀与自残危机

一般来说，有自残、死亡和自杀的念头和行为属于心理健康危机。对于有这些想法和行为的人来说，专业治疗对其安全、复原和健康极为重要，因为他们经常会感到巨大的情感痛苦、挫折、孤独、绝望、无助、无力、羞耻、内疚和 / 或自我厌恶。

如果家中有人表达出自杀的念头，你也需要获取这方面的知识，为危机做好准备。我们准备得越充分，就愈可能帮助他们远离自杀和自残。



协助家人或朋友免于自杀与自残危机

帮助家人或朋友保住人身安全，免于自杀和自残的一大关键在于了解警讯。常见的自杀警讯包括：

改变（有时是“正向”的改变）

食欲、睡眠、习惯、兴趣、精力、个人卫生、宗教信仰、社交互动、情绪（可能改善或恶化）、性情、个性、生活环境、人际关系或健康等的显著变化。

失落

失去关系、人、地位、安全感、财务资源、工作、住所、宠物、健康或希望等等。

绝望感

可能表达出类似“没人在乎”、“看不到未来”、“压力太大”、“我受不了了”、“我只想一了百了”或“我看不到隧道尽头的光”等绝望的话语。

冲动行为

从事高风险活动、行为冲动或酒喝得更凶、药吃得更多。

准备行为

例如处理身后事务、购买保险（即使提前多年）、把自己的东西送出去、道别，或取得自残的工具（如购买枪支、囤积药物、无故购买单程票等）。有些华裔可能会说“你们很快就不用以我为耻了”、“我们家族的名誉很快会恢复”或“你们很快就不用担心我了”这些话，让家人有所准备。

提及自杀与死亡

书写、谈论、研究、学习、语带玩笑或在社交媒体上说些有关死亡、自杀，或类似“已经不在”的话。

这些警讯并非一定会出现，很多时候可能毫无迹象。因此当我们注意到任何警讯或怀疑某人可能有自杀念头时，应主动与他们交谈。



协助家人或朋友免于自杀与自残危机

以下是基于 Paul Quinnett 博士的 QPR 法，包含提问、劝服、转介三步骤 (Question, Persuade, Refer)，是一种温和且直接的方式：

1 以分享您观察到的情况开启对话，例如：

“我注意到最近你睡不好，以前很喜欢的足球，现在似乎失去兴趣，还在网络上贴很多感伤的歌词。”

“我想知道你最近还好吗。”

2 倾听他們的回答。

要非常有耐心，因为他们往往需要时间来整理答案。

3 温和地提出“引导性问题”。

许多华裔不希望侵犯隐私或过于直接，“引导性问题”是一种尊重且不具侵略性的问法：

“我很在乎你。你对我很重要。我想知道可不可以问你，最近是否有想过死亡／自杀／伤害自己？”

4 当对方回答“可能吧”、“我不知道”、“不确定”、“为什么要问？”、“是的”，保持沉默，如果您直觉到“我想做更多”时，可以传达以下讯息：

▶ 感情联结

感谢对方愿意与您分享如此私密和痛苦的事情。

协助家人或朋友免于自杀与自残危机

▶ 团队合作

邀请对方与您一起努力，暂时保住生命安全。例如：

“在我们得到帮助之前，我可以再问你一些问题，让我知道要怎么帮您平安度过危机？”

▶ 先确保安全

取得与生命安全有关的讯息，并找出提高安全的方法。跟其他族裔相比，华裔较少使用枪支作为自杀方式。不要直接问：

“你有枪或药吗？”

而是提出关于自杀方式的开放性问题。例如：

“我可以问你打算拿什么伤害自己吗？我们有办法让你离它远远的吗？”

5

求专业帮助：

“你的安全与生命对我很重要。我想找专业的支援和指导，帮助你度过这个难关。我们应该先联络谁？”

- ▶ 联系熟悉此人的治疗师、精神科医生、医生或其他医疗照护人员。
- ▶ 移走有潜在伤害的物品，例如武器和药物，以降低风险。
- ▶ 拨打全国自杀与危机生命线 988。这条热线提供你或亲人免费的情感支持，让您联系上受过训练的咨询师，无论您正在经历什么。

请记住，威胁自杀或尝试自杀属于医疗紧急情况，需要尽快寻求专业帮助。



协助家人或朋友免于自杀与自残危机

要做的的事情	不要做的事情
<p>与他们交谈时，要体恤、关心，不批判对方。你可以说：</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ “你不孤单，我在这里陪着你。” ✓ “我可能无法完全理解你的感受，但我在乎你，很想帮助你。” ✓ “我很担心你，也希望让你知道，你可以得到帮助来度过这一关。” ✓ “你对我来说很重要，我们会一起撑过去的。” 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ 不要承诺守密。你可以用“我太在乎你了，无法守住这个秘密。你需要帮助，而我会帮助你得到帮助”来代替。 ✗ 不要辩论生命的价值或争论自杀的对错。 ✗ 不要问那种暗示对方你想要的答案是“没有”的问题，例如： <ul style="list-style-type: none"> “你没有想自杀吧？” “你没有用让自己生病的方式在减肥吧？” ✗ 不要试着独自处理或解决问题。

不要说的话

- ✗ “我们都会有困难的时候。你会没事的。”
- ✗ “这都你脑子乱想的。振作起来吧。”

千万注意！不要使用华人通俗文化电视戏剧中常用，但非常不适当的语句：

- ✗ “替我们想想好吗，你为什么要这样对我们？”
- ✗ “你学业 / 事业不成功，连自杀都不成功。”
- ✗ “你给我添的麻烦还不够吗？”
- ✗ “你太软弱了。”
- ✗ “如果你真的想死，早就做了。”
- ✗ “看看你的 _____，他们的处境更难过，但还是熬过来了。”
- ✗ “我在你这年纪时比你更苦，但我挺过来了。”
- ✗ “如果你自杀了，你会不能升天，不能入祖坟，无人祭拜。”
- ✗ “我们为你牺牲了那么多，这就是你给我们的回报？”

处理心理健康紧急情况

当心理健康危机发生时，把焦点放在人身安全，并寻求适当的治疗与支持。优先考虑以下问题：

- ▶ 这个人是否有伤害自己、他人或财产的风险？
- ▶ 如何保护他们的安全？
- ▶ 我要先联络谁？例如：
 - 拨打 911（如药物过量、失去意识、大量出血）
 - 熟悉此人的专业心理健康专业人员，如咨询师、心理师、精神科医生等
 - 危机与自杀预防生命线 988

如果你确定自己可以安全地处理，降低心理健康危机，请采取以下原则，会有助于当事人和自己保持冷静：

- ✓ 维持身体和心理的适当距离：保持适当的社交距离，使用缓慢且简短语句，并在句子间停顿。
- ✓ 声音和肢体动作保持冷静
- ✓ 积极倾听当事人

- ✓ 表达理解与关怀
- ✓ 避免盯着对方或长时间眼神接触
- ✓ 询问可以如何帮助他们
- ✓ 保持“低刺激”环境
- ✓ 提供对方选择，而非试图控制情况
- ✓ 除非对方允许，否则不要进行身体接触
- ✓ 耐心处理
- ✓ 在采取行动前，轻声和对方沟通你打算怎么做
- ✓ 给他们空间，避免让他们感到被逼迫或困住
- ✗ 避免论断
- ✗ 避免争论或试着与当事人讲道理

如果你确认当事人对自己或他人没有立即的安全威胁，请联络熟悉当事人病史的医疗人员。这些专业人员可以帮助评估情况，并提供如安排约诊或考虑住院等建议。如果您无法联络到任何人，而情况持续恶化，请考虑致电所在县的心理健康危机小组、危机应对团队或类似的紧急服务。



注意：提供讯息给心理健康专业人员并不需要得到当事人的同意。心理健康提供者或许不能确认或否认他们是否治疗过或认识当事人，但他们会接受讯息并采取适当的后续行动。

处理心理健康紧急情况



请注意自身的安全以及整体情势。如果您无法降低心理健康危机，请寻求额外的支持，例如心理健康专业人员、全国自杀与危机生命线 988、本地危机应对小组或拨打 911。要决定先联络哪个单位并不容易，特别是情况很棘手的时候。请记住，最重要的目标是确保当事人、其他人和你自身的安全。

如果情况危及生命或涉及重大财产损失，不要犹豫，立即拨打 911 获得帮助。



当您致电 911 寻求支援心理健康危机时：

- ▶ 说明当事人正经历心理健康危机，描述紧急情况的性质，解释你与当事人的关系，并指出是否牵涉到任何武器。
- ▶ 要求 911 接线员派遣受过训练、处理过心理健康问题的人员，例如接受危机介入训练 (Crisis Intervention Training, 简称 CIT) 的专员。
- ▶ 如果适用的话，强调当事人没有武器、无意伤害他人，以及当事人携带的物品可能被误认为武器（如牙刷、电钻、手机）。

关于在心理健康危机时如何打给 911 电话，可以[参考英文范本](#)。

如果情况不紧急，请拨打心理健康危机专线 988。

这是全美危机与自杀预防的新专线，提供免费、保密且 24 小时的服务。如果您担心某位亲人可能需要心理健康危机支持，也可以拨打 988。

有关 988 的更多资讯，请参见以下内容。

A white telephone handset icon inside an orange circle, with the number '988' in white text next to it.

988

危机与自杀预防生命线988

988 是全美通用的危机与自杀预防生命线。你也可以透过县卫生部门得到危机行为健康服务，在南湾，圣塔克拉拉县行为健康服务电话中心 (Santa Clara County Behavioral Health Services Call Center) 提供**全天候 24 小时免费**的危机介入服务，**涵盖 200 多种语言**。无论保险或移民身份，人人都可使用。由受过专业训练的人员，为处于危机中的人提供支持、指导和资源。万一如果你觉得 988 专线的接听人员不够支持或理解你，可以要求换另一人接听或与其主管联系。

988 危机与自杀预防生命线

圣塔克拉拉县行为健康服务电话咨询中心：988 危机与自杀预防生命线

Santa Clara County Behavioral Health Services Call Center and 988 Crisis & Suicide Prevention Lifeline

- ▶ 拨打 9-8-8 (适用于 408、650 和 669 区码)，可请求中文翻译服务
或
- ▶ 拨打 1-800-704-0900 并按 1 (如果你的区域号不是 408、650 或 669)
- ▶ 短信至 9-8-8 (限英语和西班牙语)
- ▶ 线上谈话：www.988lifeline.org/chat

988 让你直接联系并获得保密与贴心的支持。通话一律匿名和保密，除非需要透过社区机动应变小组亲自协助，否则不会给第三方知道。

拨打 988 时，你会联系到受过训练的咨询师，他们会和你合作，了解你的需求。他们可以透过电话提供支持，必要时也可到现场支援。

对于出现心理健康症状且可能有自残或伤害他人风险的人，圣塔克拉拉县机动应变小组 (County's Community Mobile Response Teams) 提供有效且妥当的危机介入。小组由不同领域的专业人士组成，包括临床人员、社工 (MSW)、婚姻与家庭治疗师 (MFT)、家庭专家以及曾有受过危机应对训练并具相关专业知识的同侪支持工作者。他们可能与执法机构、危机热线、社区和家庭成员紧密合作，提供安全而妥善的服务。



危机与自杀预防生命线988

社区机动应变小组 (County's Community Mobile Response Teams) 的服务包括：

▶ 到府危机救援小组 (In-Home Outreach Teams, 简称 IHOT)

为 18 岁以上、有加州医保 Medi-Cal 或无保险的成年人提供服务。

▶ 可信赖紧急应变支持小组 (Trusted Response Urgent Support Team, 简称 TRUST)

透过 988 / 电话咨询中心启动，为 18 岁以上的成年人提供社区支持，不会呼叫执法机关。在没有立即安全风险时，TRUST 会把重心放在心理健康与物质滥用问题的管理。

▶ 机动应变及稳定小组 (Mobile Response and Stabilization, 简称 MRSS)

为 4 至 20 岁的儿童与青少年提供服务，透过 988/ 电话咨询中心 或 Pacific Clinics 危机专线 (408-379-9085) 启动。此服务专门回应青少年，并透过电话降低危机。

▶ 危机机动应变小组 (Mobile Crisis Response Team, 简称 MCRT)

透过 988/ 电话咨询中心启动，为 18 岁以上人提供服务，处理有生命安全隐患的状况，可能导致“5150”（精神疾病强制住院）。由持照或无照的临床人员组成的团队负责应对，必要时可能会呼叫执法单位。

▶ 精神科紧急应变小组 (Psychiatric Emergency Response Team, 简称 PERT)

透过 911 启动，适用于极度严重的情况。PERT 由持照临床人员和执法人员组成，穿着便衣并驾驶无标识车辆，以确保不会显得有威胁感。



要了解更多，请观看这段视频：[圣塔克拉拉县危机介入服务访问指南](#)，以中英文双语进行。



了解更多关于[圣塔克拉拉县行为健康服务](#)的资讯。

急性、出院后性照护和资源

精神疾病住院治疗可以帮助正处于心理和行为健康危机的人，由经过专业训练的心理健康专业人员立即提供立即的护理与治疗。

南湾精神疾病住院病房

▶ [圣克拉拉县行为健康服务](#)

Santa Clara County Behavioral Health Services

408-885-6140

服务需要精神稳定的个人，如果其状况被评估为对自己、他人有危险，或严重失能，需要在安全且具治疗性的环境中接受 24 小时的照护。这些人可能患有焦虑、抑郁、躁狂，或处于思考错乱的情况。住院治疗时间的长短取决于病人是否持续需要此类服务。欲了解更多资讯，请致电。

▶ [El Camino Health 心理健康与成瘾服务中心](#)

El Camino Health Scrivner Center for Mental Health & Addiction Services

650-988-8468

旨在帮助那些经历焦虑、抑郁、躁狂或思绪错乱的人。他们可能无法照顾自己的需求，或有自残或伤害他人的风险。

出院后的社区心理健康机构和资源

▶ [Momentum for Health](#)

提供危机稳定病房、危机住院治疗、成人住院治疗。至于个人保险，[La Selva's Group](#) 有提供住院治疗计划。

▶ [El Camino Health Scrivner Center for Mental Health & Addiction Services](#)

▶ [美亚社区协进会 \(AACI\)](#)

▶ [Gardner Health Services](#)

有关本地心理健康诊所和服务的更多信息，请参阅第 7 章。

本章以《应对心理健康危机：全美心理健康联盟 (NAMI) 为经历心理健康紧急情况的人提供的资源指南》为本，并针对华人需求作调整。

想了解更多关于如何为自己或亲人应对心理健康危机的讯息，请参考 [NAMI 资源指南](#)。

资料来源

第一章

什么是心理健康？

▶ [Asian Health Coalition: Community Resource Guide for Mental Health](#)

健康光谱模型

▶ [Illness-Wellness Continuum model developed by Dr John W. Travis](#)

美国亚裔心理健康问题

▶ [Psychiatry Online: Mental Health Issues for Asian Americans](#)

关于心理健康的迷思与事实

▶ [Substance Abuse and Mental Health Services \(SAMHSA\): Mental Health Myths and Facts](#)

参考资料

1: Hu, Y., & Xu, Q. (2020). Facilitating mental health service use for older Chinese immigrants: a case study of community-based organizations. *Innovation in Aging*, 4(Suppl 1), 916–917. <https://doi.org/10.1093/geroni/igaa057.3367>

2: Freeman EJ, Colpe LJ, Strine TW, Dhingra S, McGuire LC, Elam-Evans LD, et al. Public health surveillance for mental health. *Prev Chronic Dis* 2010;7(1):A17. http://www.cdc.gov/pcd/issues/2010/jan/09_0126.htm.

3: DeFreitas, S. C., Crone, T., DeLeon, M., & Ajayi, A. (2018). Perceived and Personal Mental Health Stigma in Latino and African American College Students. *Frontiers in public health*, 6, 49. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00049>

4: Vertilo, V., & Gibson, J. M. (2014). Influence of character strengths on mental health stigma. *The Journal of Positive Psychology*, 9(3), 266–275. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.891245>

5: Shu, J. L., Stutterheim, S. E., & Alleva, J. M. (2022). Perspectives on mental health difficulties amongst second-generation Chinese individuals in Germany: Stigma, acculturation, and help seeking. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 32(6), 1099–1114. <https://doi.org/10.1002/casp.2620>

6: Yang, L. H., Chen, F. P., Sia, K. J., Lam, J., Lam, K., Ngo, H., Lee, S., Kleinman, A., & Good, B. (2014). "What matters most:" a cultural mechanism moderating structural vulnerability and moral experience of mental illness stigma. *Social science & medicine* (1982), 103, 84–93. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2013.09.009>

7: Spencer, M. S., & Chen, J. (2004). Effect of discrimination on mental health service utilization among Chinese Americans. *American Journal of Public Health*, 94(5), 809–814. <https://doi.org/10.2105/ajph.94.5.809>

8: Hwang, W.-C., & Goto, S. (2009). The impact of perceived racial discrimination on the mental health of Asian American and Latino college students. *Asian American Journal of Psychology*, S(1), 15–28. <https://doi.org/10.1037/1948-1985.s.1.15>

9: Solmi, M., Radua, J., Olivola, M. et al. Age at onset of mental disorders worldwide: large-scale meta-analysis of 192 epidemiological studies. *Mol Psychiatry* 27, 281–295 (2022). <https://doi.org/10.1038/s41380-021-01161-7>

资料来源

第二章

种族刻板印象、歧视与反亚裔仇恨犯罪

- ▶ [世界日报：【反仇恨专题】检视心理反应 家人、社区提供协助](#)
- ▶ [华人健康促进计划：针对亚裔的仇恨犯罪正在急遽增多](#)

参考资料

1: Litam, S. D. A., & Oh, S. (2020). *Ethnic Identity and Coping Strategies as Moderators of COVID-19 Racial Discrimination Experiences Among Chinese Americans*. *Counseling Outcome Research and Evaluation*, 101–115. <https://doi.org/10.1080/21501378.2020.1814138>

第三章

心理疾病的警讯

- ▶ [Mental Health America 的心理健康资讯](#)
- ▶ [美国精神医学會](#)
- ▶ [全美精神健康联盟 National Alliance on Mental Illness \(NAMI\)](#)

抑郁症

- ▶ [“抑郁症：诊断与治疗”精神科医生黄若英（中英文讲座视频）](#)

精神分裂症

- ▶ [Mental Health America: Schizophrenia](#)

其他心理疾病

- ▶ [美国国家心理健康研究所：强迫症 \(OCD\)](#)
- ▶ [美国国家心理健康研究所：创伤后应激障碍 \(PTSD\)](#)
- ▶ [美国国家心理健康研究所：进食障碍 \(Eating Disorder\)](#)
- ▶ [美国国家心理健康研究所：其他心理疾病](#)
- ▶ [美国心理学会：不同的治疗方法 Different approaches to psychotherapy \(英文\)](#)

参考资料

1: Litam, S. D. A., & Oh, S. (2020). *Ethnic Identity and Coping Strategies as Moderators of COVID-19 Racial Discrimination Experiences Among Chinese Americans*. *Counseling Outcome Research and Evaluation*, 101–115. <https://doi.org/10.1080/21501378.2020.1814138>

资料来源

第四章

认识压力

- ▶ [“如何调节压力”临床心理师李伟倩主讲（普通话讲座视频）](#)

管理压力的策略与方法

- ▶ [Psychology Today: Cognitive Reappraisal](#)

焦虑症

- ▶ [“认识焦虑”临床心理师黄玉萍主讲（普通话讲座视频）](#)

静坐的益处

- ▶ [Mayo Clinic: Meditation: A simple, fast way to reduce stress](#)

参考资料

1: Dhabhar, F. S. (2018). The short-term stress response - Mother nature's mechanism for enhancing protection and performance under conditions of threat, challenge, and opportunity. *Frontiers in Neuroendocrinology*, 49, 175-192. <https://doi.org/10.1016/j.yfrne.2018.03.004>

2: Liang, J., Wu, S., Chi, I., Yu, K., Li, C. H., & Tung, Y.-H. (2022). Discrimination and Coping Among Older Chinese Immigrants During the COVID-19 Pandemic: A Qualitative Study. *Innovation in Aging*, 6(Suppl 1), 63. <https://doi.org/10.1093/geroni/igac059.250>

第五章

情绪管理

- ▶ [“情绪管理”临床心理师李伟倩主讲（普通话讲座视频）](#)

灵活的沟通技巧：以理解、联结与得到共鸣为目标的相关文章

- ▶ [30 Questions to Ask Your Kids Instead of "How Was Your Day"](#)
- ▶ [Harvard Business Review: How to Say No to Taking on More Work](#)

参考资料

1: Sullivan, A. J. (2024). Racialized Emotion Management among Asian Americans in the Professional Workplace. *Social Problems*. <https://doi.org/10.1093/socpro/spae057>

资料来源

第六章

整体健康

- ▶ [圣塔克拉拉县行为健康服务 County of Santa Clara Behavioral Health Service: Wellness Workbook for Adults](#)

中式养生哲学

- ▶ [王洪图教授《黄帝内经》](#)

传统中医理论

- ▶ [“从中医看心理健康”中医师郑伟德主讲（普通话讲座视频）](#)
-

第七章

寻求专业协助的管道

- ▶ [San Jose State University: Mental Health Ambassador Handbook](#)

寻求专业协助的不同管道：从何开始

- ▶ [圣塔克拉拉县行为健康服务 County of Santa Clara Behavioral Health Services](#)
- ▶ [American Immigration Council: New Americans in Santa Clara County](#)

如何选择心理健康专业人员

- ▶ [美国心理学会：如何选择心理师](#)
- ▶ [加州心理学委员会：守护心安 - 心理服务使用者指南](#)
- ▶ [美国精神医学会：如何选择精神科医生](#)

资料来源

第八章

家人和朋友该如何帮忙

- ▶ [Psychiatry Online: Mental Health Issues for Asian Americans](#)
- ▶ [My Health My Life: Mental Health Handbook \(中文版\)](#)

寻求专业协助的不同管道：从何开始

- ▶ [全美精神健康联盟 National Alliance on Mental Illness \(NAMI\)](#)
-

第九章

处理心理健康紧急情况

- ▶ [County of Sonoma: Script for 911 Calls Regarding a Mental Health Crisis](#)

心理健康危机

- ▶ [全美精神健康联盟 National Alliance on Mental Illness: Navigating a Mental Health Crisis Resource Guide](#)

心理健康资源

第二章

为准妈妈和新手妈妈设计的教育、辅导与评估服务

- ▶ [El Camino Health 产妇情绪服务计划 Maternal Outreach Mood Services](#)
-

第三章

什么是心理疾病

- ▶ [Mental Health America: Screening Tools](#)
- ▶ [台湾心理治疗学会的心理健康检测工具](#)

焦虑症

- ▶ 焦虑检测工具：[广泛性焦虑症量表 -7 \(GAD-7\) 英文版](#)
- ▶ 焦虑检测工具：[广泛性焦虑症量表 -7 \(GAD-7\) 简体中文与繁体中文版](#)

抑郁症

- ▶ [El Camino Health 产妇情绪服务计划 Maternal Outreach Mood Services](#)
- ▶ [Postpartum Support International](#)
- ▶ 检测工具：[病人健康状况问卷 -9 \(PHQ-9\) 英文版](#)
- ▶ 检测工具：[病人健康状况问卷 -9 \(PHQ-9\) 繁体中文与简体中文版](#)

物质使用成瘾

- ▶ 检测工具：[CAGE 问卷](#)
- ▶ [复原机构认证委员会认证的计划 CARF International: Find a Provider](#)

南湾当地的物质滥用复原计划

- ▶ [El Camino Health 心理健康与成瘾服务中心 Scrivner Center for Mental Health & Addiction Services](#)
- ▶ 圣塔克拉拉县行为健康服务 (Santa Clara County Behavioral Health Services)
 - [South County Clinic](#)
 - [Alexian Clinic](#)
 - [Central Valley Clinic](#)
- ▶ [Parisi House on the Hill](#)
- ▶ [Pathway Society](#)

心理健康资源

第四章

焦虑症

- ▶ 焦虑检测工具：[广泛性焦虑症量表 -7 \(GAD-7\) 英文版](#)
- ▶ 焦虑检测工具：[广泛性焦虑症量表 -7 \(GAD-7\) 简体中文与繁体中文版](#)

腹式呼吸

- ▶ [Headspace: Breathing Technique to Relax: Belly Breathing Exercise Video](#)

正念

- ▶ [美华慈心开怀联盟 \(Chinese American Coalition for Compassionate Care\)](#)
 - [正念 - 身体扫描](#)
 - [正念 - 观察呼吸](#)
 - [正念 - 培养慈心](#)
 - [正念 - 幸福之道](#)

静坐 / 冥想

- ▶ 史丹福大学的精神科医生 David Burns 所著《伯恩斯新情绪疗法》(*Feeling Good*) 和《伯恩斯焦虑自助疗法》(*When Panic Attacks*)，书中讨论了正念和认知行为疗法的概念，可以帮助你更好地了解并接受自己的想法。
- ▶ 卡巴金博士所著《正念，身心安顿的禅修之道》(*Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*)。
- ▶ 鲍伯·史塔尔 (Bob Stahl)、伊莉莎·高斯坦 (Elisha Goldstein) 所写的《减压，从一粒葡萄干开始：正念减压疗法练习手册》(*A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*)。
- ▶ 卡巴金博士所写的《正念父母心》(*Everyday Blessings: The Inner Work of Mindful Parenting*)。
- ▶ 圣严法师与佛学学者史蒂文森 (Daniel B. Stevenson) 合著的[《牛的印迹：禅修与开悟见性的道路》](#)(*Hoofprint of the Ox by Master Sheng-Yen*) 第二章：静坐与身心修持的法则。

南湾当地的禅坐课程

- ▶ [法鼓山禅修中心：近期课程 \(中文版\)](#)
- ▶ [太古精社：近期课程 \(中文版\)](#)

心理健康资源

第四章

正念、静坐 / 冥想的 APP

- ▶ [Headspace](#)
 - ▶ [Insight Timer](#)
 - ▶ [Calm](#)
 - ▶ [Relax Lite](#)
 - ▶ [Mindfulness Coach](#)
-

第五章

交流沟通的相关书籍

- ▶ Bento C. Leal III 的 4 Essential Keys to Effective Communication
 - ▶ Mark Goulston 的《倾听的力量》(Just Listen: Discover the Secret to Getting Through to Absolutely Anyone)
 - ▶ John Gottman 的《人的七张面孔》(The Relationship Cure: A 5 Step Guide to Strengthening Your Marriage, Family, and Friendships)
-

第六章

自我照顾

- ▶ [美国疾病控制与预防中心：良好的睡眠习惯](#) [Centers for Disease Control and Prevention: Improve Sleep: Tips to Improve Your Sleep When Times Are Tough](#)

自我照顾的 30 天挑战

- ▶ [圣塔克拉拉县行为健康服务](#) [County of Santa Clara Behavior Health Service: Wellness Workbook for Adults](#)
 - ▶ [Daily Self Care Worksheet](#)
-

第七章

寻求专业协助的不同管道：从何开始

- ▶ [华人健康促进计划：南湾说中文的医生](#)

心理健康资源

第七章

无证移民安全服务

- ▶ [Gardner Health Services](#)
- ▶ [Momentum for Health](#)

如何选择心理健康专业人员

- ▶ [消费者事务部网站 Department of Consumer Affairs website](#)
- ▶ [美国医学专业委员会 American Board of Medical Specialties](#)

寻找讲中文的心理健康专业人员

- ▶ [Upward Counseling Center](#)
- ▶ [华美心理辅导服务 Chinese American Counseling Service](#)
- ▶ [美国华裔精神健康联盟 Mental Health Association for Chinese Communities](#)
- ▶ [Psychology Today](#)
- ▶ [American Psychological Association Psychologist Locator](#)
- ▶ [Bay Area Psychological Association: Find a Psychologist](#)

华人社区的心理健康支持团体

- ▶ [美国华裔精神健康联盟支持小组 Mental Health Association for Chinese Communities \(MHACC\) Support Groups](#)

南湾心理健康本地资源

- ▶ [El Camino Health 心理健康与成瘾服务 Mental Health and Addiction Services](#)
 - [成人情绪治疗计划 Adult Mood Program](#)
 - [年长者生活调适服务 Older Adult Transitions Services](#)
 - [ASPIRE](#)
- ▶ [华人健康促进计划：心理健康加油站 Emotional Well-Being Resource Hub](#)
- ▶ [Bill Wilson Center](#)
- ▶ [Asian American Community Involvement \(AACI\) Behavioral Health Services](#)

南湾心理健康本地资源

- ▶ [Momentum for Health](#)
- ▶ [Pacific Clinics](#)
- ▶ [Peninsula Healthcare Connection \(PHC\)](#)

心理健康资源

第七章

圣塔克拉拉县心理健康服务

- ▶ [行为健康电话服务中心 Behavioral Health Call Center \(BHCC\)](#)
- ▶ [行为健康紧急医护中心 Behavioral Health Urgent Care \(BHUC\)](#)

圣马刁县心理健康服务

- ▶ [行为健康服务 Behavioral Health & Recovery Services](#)
- ▶ [圣马刁县健康资源 San Mateo County Health Resources](#)

阿拉米达县心理健康服务

- ▶ [亚裔健康服务专线 Asian Health Services](#)
- ▶ [ACCESS Program](#)

第八章

支持团体与资源

- ▶ [美国华裔精神健康联盟支持小组 Mental Health Association for Chinese Communities \(MHACC\) Support Groups](#)
- ▶ [华人健康促进计划：心理健康加油站](#)
- ▶ [华裔精神健康联盟 Mental Health Association for Chinese Communities](#)

可靠的心理健康资讯来源

- ▶ [美国国家心理健康研究所 National Institute of Mental Health \(NIMH\)](#)
- ▶ [美国国家医学图书馆和卫生研究院 Medlineplus](#)
- ▶ [JED 基金会 - 危机和支持服务 Crisis and Support Services](#)
- ▶ [JED 基金会 - 心理健康资源中心 Mental Health Resource Center](#)
- ▶ [美国心理学会 American Psychological Association](#)
- ▶ [美国精神医学会 American Psychiatry association](#)
- ▶ [美国咨询学会 American Counseling Association](#)
- ▶ [美国卫生与公众服务部，心理健康与物质滥用 Mental Health & Substance Abuse, U.S. Department of Health and Human Services](#)
- ▶ [州立和省立心理学委员会协会 The Association of State and Provincial Psychology Boards](#)
- ▶ [加州教育部 California Department of Education](#)

心理健康资源

第八章

可靠的心理健康资讯来源

- ▶ [加州心理健康部 California Department of Mental Health](#)
- ▶ [美国疾病控制与预防中心 Center for Disease Control and Prevention](#)
- ▶ [美国自杀研究学会 American Association of Suicidology](#)
- ▶ [美国自杀预防基金会 American Foundation for Suicide Prevention](#)

中文和其他语言的心理健康资源

- ▶ [Centre for Addiction and Mental Health: Information about mental health and stress in many different languages](#)
- ▶ [Multicultural Mental Health Resource in Canada: Mental Health Information & Resources in Chinese](#)
- ▶ [Royal College of Psychiatrist in UK: Translations of mental health information in different languages](#)
- ▶ [Kelty Mental Health Resource Centre in Canada: Information about different types of therapies in Chinese](#)
- ▶ [世界卫生组织 World Health Organization: Information about Mental health disorders](#)

第九章

988 危机与自杀预防生命线

- ▶ [圣塔克拉拉县行为健康服务 County of Santa Clara Behavioral Health Service](#)
- ▶ [988 线上谈话](#)

住院治疗

- ▶ [圣塔克拉拉县行为健康服务 - 住院服务 Santa Clara County Behavioral Health Services](#)
- ▶ [El Camino Health 心理健康与成瘾服务中心 Scrivner Center for Mental Health & Addiction Services](#)

出院后的社区心理健康机构和资源

- ▶ [El Camino Health Scrivner Center for Mental Health & Addiction Services](#)
- ▶ [Momentum for Health](#)
- ▶ [La Selva's Group Residential Treatment](#)
- ▶ [Asian Americans for Community Involvement \(AACI\)](#)
- ▶ [Gardner Health Services](#)

华人健康促进计划提供的心理健康资源

- ▶ [华人健康促进计划：心理健康加油站](#)
- ▶ [华人健康促进计划：南湾說中文的医生](#)
- ▶ [华人健康促进计划讲座、课程与活动](#)
- ▶ [华人健康促进计划：YouTube 频道](#)

文章

- ▶ [请问专家：了解抑郁症](#)

诊断工具

- ▶ 焦虑症
 - [广泛性焦虑症量表 -7 \(GAD-7\) 英文版](#)
 - [广泛性焦虑症量表 -7 \(GAD-7\) 简体中文与繁体中文版](#)
- ▶ 抑郁症
 - [病人健康状况问卷 -9 \(PHQ-9\) 英文版](#)
 - [病人健康状况问卷 -9 \(PHQ-9\) 繁体中文与简体中文版](#)

视频

- ▶ [抑郁症和社交焦虑症：诊断与治疗（双语讲座视频）](#)
- ▶ [怀孕期间的情绪管理（普通话讲座视频）](#)
- ▶ [认识抑郁症（普通话讲座视频）](#)
- ▶ [如何调节压力（普通话讲座视频）](#)
- ▶ [认识焦虑（普通话讲座视频）](#)
- ▶ [静坐引导（普通话讲座视频）](#)
- ▶ [情绪管理（普通话讲座视频）](#)
- ▶ [其实你可以懂我的心 - 有效的沟通技巧（普通话讲座视频）](#)
- ▶ [人际界限（普通话讲座视频）](#)
- ▶ [亲子沟通中，如何避免踩雷？（普通话视频）](#)
- ▶ [理解与照顾青春期孩子的情绪需求（普通话讲座视频）](#)
- ▶ [自我保重（普通话讲座视频）](#)

华人健康促进计划提供的心理健康资源

视频

- ▶ [从中医看心理健康（普通话讲座视频）](#)
- ▶ [中医食疗和营养系列讲座之一（普通话讲座视频）](#)
- ▶ [中医食疗和营养系列讲座之二（普通话讲座视频）](#)
- ▶ [中医食疗和营养系列讲座之三（普通话讲座视频）](#)
- ▶ [大雁气功体验入门课（普通话讲座视频）](#)
- ▶ [大雁气功英文示范（英文视频）](#)
- ▶ [禅修与身心自在（普通话讲座视频）](#)
- ▶ [圣塔克拉拉县心理健康服务（双语讲座视频）](#)
- ▶ [忧在心头口难开：如何和亲友沟通心理健康（普通话讲座视频）](#)
- ▶ [心理健康危机处理（双语讲座视频）](#)

Chinese Health Initiative gratefully acknowledges El Camino Health Foundation for securing the charitable donations that support the mental health literacy and emotional well-being of Chinese community members.

華人健康促進計畫衷心感謝
El Camino Health Foundation
提供慈善捐款, 让我们能够提供符合华人
文化及语言需求的心理健康教育与服务。



**El Camino Health
Foundation**

elcaminohealth.org/foundation

**诚挚感谢 PMP 先锋材料科技集团的
公益捐赠, 让华人健康促进计划
能够提供华人社区所需的
心理健康教育和资源!**

**Chinese Health Initiative thanks PMP for
generously supporting the mental health
literacy and emotional well-being of our
Chinese community**



成立于 1978 年的 PMP 先锋材料科技集团 (PMP Tech), 四十年来以制造用于消费电子产品的创新高科技弹性体和其它环保橡胶产品享誉全球, 擅长异种材料、功能材料的创新和创新的表面处理工艺。公司同时还专注于全球房地产投资, 并关注于回馈社区, 相信教育是最有回报价值的投资。

PMP Tech has been a leader in the research and manufacturing of high-tech elastomers and other rubber products for over 40 years. PMP Tech excels in the innovation of dissimilar materials, functional materials and the innovative surface treatment process. The company is also focused on global real estate investment.

WITH GRATITUDE TO
CHINESE HEALTH INITIATIVE
ADVISORY BOARD MEMBERS

诚挚感谢华人健康促进计划
咨询委员会成员

Peter Fung, M.D. 冯振中医师

George Ting, M.D. 丁经世医师

Alex Tsao, PhD 曹知行博士

for generously supporting
Chef Chu's 55th anniversary banquet
benefiting CHI

慷慨捐赠以支持为 华人健康促进计划
筹集资金的喜福居 55 周年庆晚宴

Chinese Health Initiative was created in 2011 to raise awareness of health issues affecting the Chinese community and to provide customized, culturally appropriate programs to address them. Our offerings include:

- ✓ Free health screening and community education delivered by physicians on emotional well-being, diabetes, heart & vascular issues, cancer, stroke, and other topics
- ✓ Chinese-speaking physicians with over 120 physicians in 30+ specialties
- ✓ Health Resource Guide for Seniors to navigate the healthcare system and utilize community resources
- ✓ Culturally and linguistically tailored Diabetes Prevention Series based on the CDC's Diabetes Prevention Program that emphasizes lifestyle changes to diet, exercise, stress-reduction, and sleep.
- ✓ Emotional health workshop, Ask-a-Dietitian, Qigong classes and wellness lectures
- ✓ A selection of books on health topics published in Chinese at El Camino Health's Health Library & Resource Center
- ✓ Culturally appropriate hospital services such as interpreters, special foods, patient and family member support, and end-of-life care

Learn more about the Chinese Health Initiative

Website: www.elcaminohealth.org/chi

Emotional Well-Being Resource Hub:
www.elcaminohealth.org/chi-emotional-wellbeing

Facebook:
www.facebook.com/groups/chinesehealthinitiative

YouTube Channel: www.elcaminohealth.org/chivideos

Upcoming Events: www.elcaminohealth.org/chi-events

El Camino Health “华人健康促进计划”

南湾华人社区首屈一指的健康资源

华人健康促进计划于 2011 年成立，旨在提升华人社区对健康问题的认识，并提供量身打造、符合文化需求的健康教育与资源。我们的服务包括：

- ✓ 免费健康筛检、由医师主讲的健康和医疗讲座，主题包括高血压、糖尿病、心血管疾病、中风、癌症、情绪健康等。
- ✓ 说华语医生网络名单：一百二十余位医生，包括基本医疗科和专科等三十多种科别。
- ✓ 《华人耆英医疗健康指南》，帮助年长者了解医疗体系并善用社区资源。
- ✓ 四个月的御糖有术课程，以疾病预防和控制中心 (CDC) 科学实证有效的糖尿病预防课程 (DPP) 为基础，根据华人饮食和文化习惯改编，分饮食、运动、睡眠、减压四大单元，全方位建立健康的生活型态。
- ✓ 情绪与心理健康讲座、请问营养师、气功等社区保健课程。
- ✓ El Camino Health 山景城院区健康图书馆提供经专业医疗人员推荐的健康类中文图书。
- ✓ 符合华人文化需求的住院服务，如清粥稀饭、中文口译、病人陪伴和家属支持、以及临终关怀等。

关注“华人健康促进计划”

专线：650-988-3234

网站：www.elcaminohealth.org/chi-zh

心理健康加油站：www.elcaminohealth.org/chi-emotional-wellbeing-zh

脸书群组：www.facebook.com/groups/chinesehealthinitiative

YouTube 频道：www.elcaminohealth.org/chivideos

报名活动 / 课程：www.elcaminohealth.org/chi-events

Our Strength. *Your* Health.

Your first choice
for more than 60 years
to help you
live your best life.

Our community roots run deep. Our care teams set the standard for compassion. We are nationally recognized year after year for excellence.

But, our greatest strength?

Earning the trust you give us every day.

See how we are
redefining care through
patient stories of hope,
resilience and healing.

elcaminohealth.org/strong

