



# 安心指南

## A Guide to Emotional Well-Being for the Chinese Community

繁體中文版

# 前言

## 安心指南

### 唯一專為灣區華人社區設計的心理健康指南

El Camino Health 旗下的「華人健康促進計畫」(CHI) 是北加州唯一設於主流醫院，專門服務華人的部門，以促進華人的身心健康為宗旨。過去十五年來，我們提供針對華人語言和文化習慣所設計的健康教育，並支持 El Camino Health 提供更貼近文化需求的醫療照護。多年來我們專注於[心臟健康](#)、[高血壓](#)和[糖尿病](#)等重要的健康議題，成功推行多項計畫，把健康帶進華人社區。

近年來，我們注意到華人社區對於情緒與心理健康的需求日益增加。相關數據顯示，華人社區在情緒和心理健康方面存在重要的困難與挑戰，值得我們投入更多關注與資源。

#### 根據聖塔克拉拉縣 (Santa Clara County) 的調查結果\*：

- ▶ 24% 的華裔居民在過去一週中一次或多次感到抑鬱
- ▶ 18% 的青少年在過去 12 個月中曾連續兩週或更長時間感到悲傷或絕望
- ▶ 華裔居民表示，他們缺乏管理和改善自身情緒與心理健康的相關資訊。現有的資源往往過時、不準確，未能以他們偏好的語言提供，或內容難以理解

\* 亞太裔健康評估報告 (Asian Pacific Islander's Health Assessment)

為了為應對這些需求，CHI 於數年前開始提供情緒與心理健康的資源，推出了「[心理健康加油站](#)」，提供[線上講座](#)、課程、社區宣導及視頻資源。隨著活動參與人數和資源使用量的不斷增長，我們認識到華人社區迫切需要一本全面而針對華人文化和語言需求所設計的心理健康指南，這促成了《安心指南》的誕生。

# 前言

## 由心理健康專家與華人領袖協助編撰

為了讓內容符合華人的需求，華人健康促進計畫與心理健康專家緊密合作，共同編撰這本指南，其中包括心理學家、持照婚姻與家庭治療師、臨床社工，以及精神科專科護士。專家的參與確保內容既具針對性又富有價值，全面涵蓋當地華人社區在心理健康方面的獨特需求。此外，CHI「心理健康教育工作小組」的成員亦審閱本指南，進一步提升其實用性和準確性。

本指南內容參考了許多廣受認可且具權威性的資訊來源，包括美國心理學會（American Psychological Association）、美國國家心理健康研究院（National Institute of Mental Health）、全美精神健康聯盟（National Alliance on Mental Illness），以及聖塔克拉拉縣行為健康服務部（County of Santa Clara Behavioral Health Services）等。完整的資料來源與參考文獻列於指南最後。

## 本指南適用對象

《安心指南》適合任何希望得到情緒和心理健康支持的人士，無論是為了自己、家人或朋友。本指南提供對各種心理健康的基本認識、在地資源以及提升情緒健康的實用方法、技巧和工具。同時，這份指南也是一個寶貴的資源，能幫助那些希望與親友展開關心理健康問題的對話，提供引導或介入協助的人士。

雖然這些資訊對非華人也有所幫助，但本指南特別針對華人成人的需求，深入探討華人文化觀點，心理問題污名化問題，以及在認識心理健康或尋求專業協助時，可能面臨的困難和障礙。

# 前言

## 請記得，您並不孤單——我們願意為您提供協助！

本指南展現我們致力於提供針對語言和文化需求所設計的資源，幫助華人社區應對心理健康挑戰，並提升情緒健康。

我們非常榮幸能夠透過這本指南，來提供華人社區所需的心理健康支持、資訊與資源。一如中國成語「拋磚引玉」所言，我們希望這本指南能夠喚起大家對心理健康的重視，激勵大家共同努力，以滿足這些重要需求，並鼓勵更多人投入，攜手打造一個更健康、更具韌性的華人社區。



**Cecile Currier**

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



**Jean Yu 余怡菁**

Manager,  
Chinese Health Initiative,  
El Camino Health

本指南是一本寶貴的資源，不僅適合您自己，也適合您周圍的人使用。本指南提供：

- ▶ [英文](#)
- ▶ [繁體中文](#)
- ▶ [簡體中文](#)

歡迎您與親友或任何可能受益的人分享。

如果您對本指南有任何疑問或建議，請透過電郵與我們聯繫：

[chi@elcaminohealth.org](mailto:chi@elcaminohealth.org)



**El Camino Health**

華人健康促進計畫

Chinese Health Initiative



# 如何使用「安心指南」

本指南內容豐富，共一百二十餘頁，分為三大部分：

## 第一部份 | 心理健康的必要常識

介紹心理健康的基本概念、生活挑戰及常見心理疾病，幫助讀者了解心理健康的重要，以及對日常生活的影響。

## 第二部份 | 提升心理健康的方法

提供實用工具與策略，學習管理壓力、建立韌性及進行自我照顧，包括結合東西方的紓解壓力的方法。

## 第三部份 | 如何尋求心理健康的服務

提供全面指引，幫助讀者找到適當的支持與本地資源，學會如何與親友展開有關心理健康的對話，並在緊急情況下尋求危機支援。

## 我們建議您：

- ✓ 首先瀏覽目錄，找出您或您關心的人可能需要的相關內容。
- ✓ 部分內容在不同章節重覆出現，例如，培養韌性和適應力的內容，分別在第 2、4 和 5 章中介紹；呼吸與靜坐 / 冥想技巧，在第 4 和 6 章中都有介紹；尋找華語支持小組的資訊在第 7 和 8 章中都提到。
- ✓ 因為是電子版，請利用 **搜尋功能 (Ctrl+F)**，快速查找特定術語或主題。
- ✓ 善用指南中所提供的資源與建議，或參閱指南末尾的資源列表，以獲取更多支持。
- ✓ 請注意，指南中所列的資源與社區服務可能會隨時間變動，我們建議您使用指南中提及的網站，以獲取最新資訊。
- ✓ 指南中凡建議您立即尋求協助的部分（例如撥打 911, 988）或尋求專業支援（如諮詢心理治療師或醫師），請務必認真對待。

## 致謝

衷心感謝所有的**心理健康專家、顧問、審閱者、工作團隊**，感謝他們分享專業知識與經驗。他們的寶貴見解與指導，確保了本指南內容的準確性、時效性及影響力。

### Cecile Currier

*El Camino Health* 企業與社區健康  
服務部副總裁

### Erica Hsia

*El Camino Health* 華人健康促進計畫  
行政專員

### 陳志美博士

婚姻與家庭諮商師

### 李偉倩博士

臨床心理師

### 盧昀博士

「As We Are」共同創辦人

### Stacey Paynter

*Strategic Connections* 創辦人

### Daniel Wu

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

### 余怡菁

*El Camino Health* 華人健康促進計畫經理

感謝**編輯及翻譯人員**的細心與專業：

Jean Altman

陳郁文

黃維玲

許蓉展

特別感謝**平面設計師**的創意與辛勤付出：

孫凡舒

湯凱荃

誠摯感謝**華人健康促進計畫心理健康教育工作小組的成員**，在本指南製作過程中提供的寶貴建議：

陳姝伶博士

盧昀博士

蔡懷香

馮振中醫生

陳明慧, RN

曹知行博士

Vivian Low, RN-BC

丁經世醫生

Daniel Wu, RN-BC

(以上姓名按姓氏字母順序排列)

版權所有 © El Camino Hospital (以 El Camino Health 名義營運，以下簡稱「El Camino Health」)。出版日期：2025 年二月。保留所有權利。未經出版方書面許可，本出版物的任何部分均不得複製或傳播。

我們已盡最大努力提供完整且準確的資訊，但作者、編輯及出版方對於本指南內容的準確性不作任何明示或暗示的保證或聲明。對於本指南中資訊的任何錯誤或遺漏、因使用本指南內容而產生的結果，或使用其中所述產品和服務所引發的任何問題，作者、編輯及出版方均不承擔任何責任。

本指南用意不在提供醫療建議、專業診斷、意見、治療或服務。本指南所載醫療資訊僅作為告知及教育用途。閱畢後請您與醫師審慎討論。切勿忽視專業醫療建議，延誤就醫治療時間；切勿僅依賴本指南所載資訊而不求助專業醫療建議。

本指南資訊並非醫療諮詢，亦無意取代醫生針對病患治療程序的適切性或風險性所作的決定。若您認為身體出現緊急狀況，請立刻打電話給醫生或撥 911 緊急求救。

醫療資訊日新月異，El Camino Health 無法保證本指南所載任何資訊的正確、足夠、即時或完整。對任何錯誤、疏漏或使用本指南資訊引起的後果，概不負法律責任。

本指南提及若干診所、醫院、養老院、健康設施、機構以及與本院無關的社區資源，請勿視此為本院直接或暗示性的背書。本院並不推薦亦不背書本手冊提及的任何特定檢驗、產品、醫療程序或意見等資訊。

# 目錄

## 引言

- 前言
- 致謝
- 如何使用此指南

## 第一部份 | 心理健康的必要常識

### 第一章

#### 了解心理健康

- 什麼是心理健康
- 心理健康問題與心理疾病的區別
- 影響心理健康的因素
- 文化和心理健康的關連
- 對心理健康的誤解和污名化
- 關於心理健康的迷思與事實

### 第二章

#### 影響華人心理健康的生活挑戰和社會問題

- 移民與文化適應
- 人生轉變期
- 種族刻板印象、歧視與反亞裔仇恨犯罪
- 人生各階段的心理健康挑戰與對策
- 培養韌性
- 諮詢與輔導

### 第三章

#### 常見的心理疾病

- 什麼是心理疾病
- 常見的心理疾病
  - 焦慮症
  - 憂鬱症
  - 躁鬱症
  - 物質使用成癮
  - 思覺失調症譜系
  - 其他心理疾病
- 如何治療心理疾病
- 對心理治療的誤解和常見問題



## 第二部份 | 提升心理健康的方法

### 第四章 管理壓力與焦慮

---

- 認識壓力
- 管理壓力的策略與方法
- 給華裔的特別提醒
- 認識焦慮
- 如何練習減壓方法
  - 呼吸
  - 正念
  - 靜坐

### 第五章 培養韌性與強化關係的人生技能

---

- 情緒管理
- 靈活的溝通技巧：以理解與建立共鳴為目標
- 健康的關係從設立人際界線開始
- 以健康的方法解決衝突
- 練習感恩與正向肯定

### 第六章 整體健康與自我照顧

---

- 整體健康
- 自我照顧
- 身心靈整合的中國傳統養生學
- 增進心理健康的日常活動

## 第三部份 | 如何尋求心理健康的服務

### 第七章 尋求專業協助的管道

- 專業協助的重要性
- 不同類別的心理健康專業人員
- 如何選擇心理健康專業人員
- 尋求專業協助的不同管道
- 說華語的心理健康專業人員和支持小組
- 南灣的心理健康資源

### 第八章 如何支持經歷心理困擾的親友

- 家人和朋友該如何幫忙
- 如何與親友談論你對他們心理健康的擔憂
- 支持團體與資源
- 可靠的心理健康資訊來源
- 中文和其他語言的心理健康資訊

### 第九章 心理危機介入

- 什麼是心理健康危機
- 協助家人或朋友免於自殺與自殘危機
- 處理心理健康緊急情況
- 危機與自殺預防生命線 988
- 急性、出院後性照護和資源

### 附錄

- 資料來源
- 華人健康促進計畫提供的心理健康資源
- 心理健康資源

## 第一章

# 了解心理健康

- 什麼是心理健康
- 心理健康問題與心理疾病的區別
- 影響心理健康的因素
- 文化和心理健康的關連
- 對心理健康的誤解和污名化
- 關於心理健康的迷思與事實



## 什麼是心理健康

根據世界衛生組織 (WHO) 的定義，心理健康是一種心理和精神狀態，讓人們能夠應對生活中的壓力，發揮自身潛能，良好地學習與工作，並為社區作出貢獻。心理健康影響我們如何思考、感受和行動，在我們面對生活挑戰，處理壓力、與他人互動以及做決定時，發揮關鍵作用。良好的心理健康不僅僅是沒有心理疾病，還包括能有效的調節情緒、管理壓力，並建立健康良好的人際關係。

可以把心理健康想像為一個連續的光譜。心理健康的水平會隨著多種因素而波動，例如文化、社會規範、資源、健康狀況以及環境等。

健康光譜模型  
疾病-健康連續光譜



這個健康光譜模型是由崔維斯博士 (Dr. John W. Travis) 發展出來的，顯示心理健康不是非黑即白，箭頭顯示這是連續性的，可以往兩個方向移動，也表明總是有可能恢復到最佳健康狀態。而干預越早，越容易恢復到最佳的健康狀態。

對許多美國華人而言，心理健康是一個既陌生又被迴避的話題。這並不代表華人沒有心理健康方面的問題，儘管心理健康問題的發生率較高，但華人使用心理健康服務的比率卻很低<sup>1</sup>。

## 心理健康問題與心理疾病的區別

### 心理健康問題

幾乎每個人都曾在某些時刻，經歷心理問題帶來的困擾，包括一些感受和症狀，雖然未達到心理疾病的診斷標準，卻可能影響生活的許多面向，包括社交關係、友誼、身體健康、工作和家庭。影響程度則因人而異。

### 心理疾病（經臨床診斷的心理健康障礙）

心理疾病會造成認知、心理、情緒、較高層次行為如社交互動或規劃能力上的失調。根據美國疾病控制和預防中心 (Centers for Disease Control and Prevention) 的資料，心理健康疾病造成的失能程度，高於任何疾病，包括癌症和心臟病<sup>2</sup>。

心理健康問題與心理疾病之間並沒有明確的界限。只有心理健康專業人士才能進行診斷。有心理健康問題或心理疾病的人，只是某些方面遭遇困難，在生活中許多領域仍能表現良好。在大多數情況，即使是朋友甚或家人都難以辨別這個人的情況是否有心理問題還是心理疾病。因此，尋求心理健康專業人員的診斷與治療，是非常重要的。

## 影響心理健康的因素

許多因素都會影響心理健康，但「想太多」、「太軟弱」、「發神經」並不包括在內。許多影響心理健康的因子是本人無法控制的，而且可能與身體、生理、和社會因素的交互作用有關。心理健康問題或疾病的形成，可能是數種因素互相影響而成，包括：



### 遺傳基因

就像我們的髮色受到基因的影響，心理健康也會受到基因影響，但並不完全由基因決定。基因與其他因素之間的相互作用，會決定我們發生心理疾病的風險。



### 疾病感染

某些傳染病如萊姆病、EB 病毒感染和熊貓症（PANDAS，與鏈球菌感染相關的兒童自體免疫神經精神異常），甚至在感染源清除多年後，仍然影響患者的行為和心情。



## 影響心理健康的因素

### 身體健康

身體健康與精神健康有著密切的聯繫。許多身體健康問題也可能伴隨心理症狀。例如，甲狀腺問題可能導致情緒低落、焦慮或混亂等症狀。缺乏高質量的睡眠也會影響情緒。

### 營養與毒素

營養不良和暴露在環境毒素中，容易形成心理疾病。

### 心理因素

生活中的重大壓力事件、創傷、人格特質，以及家庭狀況，都可能影響心理健康。

### 社會因素

家庭關係、工作壓力或財務問題、社會經濟狀況、文化背景、及宗教信仰也扮演重要角色。

### 預防因素

妥善因應生活中大小事件、獲取資源、參與社區、擁有正向的社交關係、以及適時尋求心理健康服務，可以降低發生心理問題的危機。

如需了解更多有關維持心理健康的資訊，例如管理壓力和培養人生技能，請參閱第四章，第五章，第六章。

## 文化與心理健康的關連

華人往往會透過傳統文化的角度來看待健康與疾病，其中常與西方觀點有顯著差異。這些思維觀念會影響我們對於健康和疾病的看法和處理態度，甚至與醫療人員的互動。這些關於健康與疾病的文化觀點在華裔美國人中存在廣泛的差異，不能一概而論，取決於個人的文化程度、教育背景和生活經驗等因素。其中主要的特色有：

### 健康的整體觀

中國傳統採取整體觀，使用身心靈整合的模式來促進整體健康。這種模式強調心靈、身體與環境之間的平衡與和諧。

### 身心相連

根據中國傳統思維，身心靈息息相關，不可分割。傳統的中國養生方法利用呼吸、靜坐、太極、氣功等，來達到身心結合。

## 文化與心理健康的關連

### 順應自然

人的生命被視為整體宇宙的一部分，與自然和社會相互連結。人身為小宇宙，涵蓋生物、自然與社會層面，為天地人合一的一部分。健康被視為與自然的一種和諧狀態。

### 陰陽平衡

健康被認為是陰陽平衡的結果。陰陽是氣（生命能量）的兩個基本面向或狀態，既對立又互補。氣的阻塞或失衡被認為會導致疾病，這種健康的整體觀具體反映在傳統中醫治療中。

### 重視預防及健康的生活型態

傳統中醫重視預防，認為最好的醫生能在疾病發生前就將其遏止。中醫使用中草藥、針灸與推拿等方法來調整或恢復身體的陰陽平衡，從而預防疾病的發生；同時也強調健康生活方式的重要性，包括保持生活平衡、均衡飲食、規律運動，以及透過呼吸與靜坐培養平和的心境。

### 以家庭與社區為核心的照護

與健康醫療有關的決策，家人的意見經常舉足輕重，反映出相互照顧的強烈責任感。年長者備受尊敬，他們對健康與疾病的看法也受到重視。

### 中醫和西醫並用

許多華人採用「中西醫雙軌」來面對疾病治療。較年長的家庭成員可能偏好自然或較不侵入性的治療，對西醫持保留態度，尤其是西藥或侵入性手術。這種態度有時可能導致治療的延遲或避免治療。

### 中醫與西醫的交互作用

中醫與西醫各有其優勢與適用範圍，但需注意中醫與西醫治療之間可能的交互作用，與中醫師以及西醫臨床醫護人員討論這部份，非常重要。

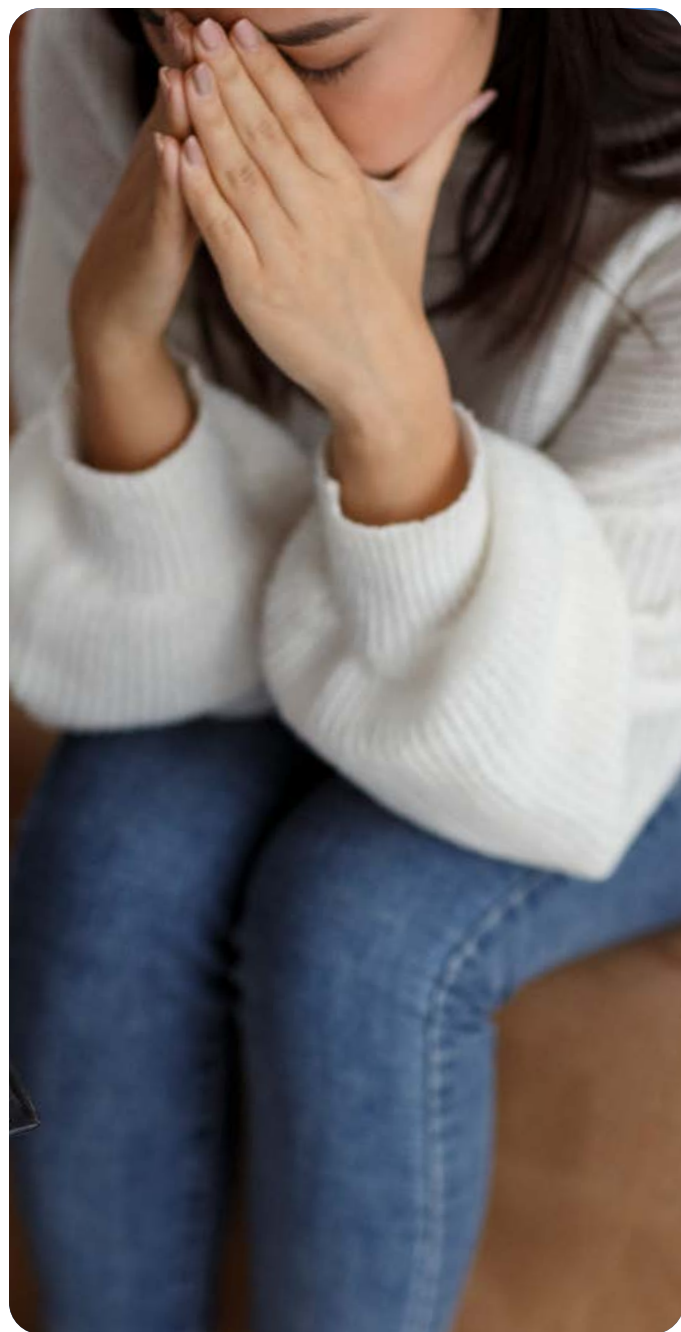
如需了解更多關於身心靈整合的中國養生方法，請參閱第六章。



想了解更多，歡迎觀看華人健康促進計畫的講座錄影：[從中醫看心理健康](#)。

## 對心理健康的誤解和污名化

在華人社區，心理健康問題常被忽視、淡化、或甚至否認，由於文化上不習慣公開討論心理健康，害怕可能不被接受，情緒困擾常轉而以身體症狀的形式表現。請參閱第三章了解心理健康問題造成的可能症狀。



在華人傳統文化中，心理疾病經常伴隨著嚴重的社會污名，使得患者往往不願尋求心理健康服務。污名化，指的是對心理健康的負面想法與概念，導致偏見、恐懼與歧視。污名使心理健康問題蒙上恥辱感，從而阻礙人們尋求幫助，限制治療的可及性，並妨礙康復過程。

雖然污名化一部分受到傳統文化觀念的影響，但它往往也來自於對心理健康的誤解，例如：

- ▶ 認為心理健康問題是業報或前世做錯事的結果
- ▶ 認為應該只靠自己就能解決心理問題
- ▶ 將有心理健康問題的人貼上「軟弱」、「個性差」或「家教有問題」的標籤
- ▶ 懷疑心理治療的效果
- ▶ 擔心心理治療的保密性

這些誤解不僅延誤治療，還加劇了對診斷或尋求心理健康資源的恐懼。美國華人比較可能擔心診斷結果或使用心理健康服務，會影響他們的工作以及別人對他們的看法。

## 關於心理健康的迷思與事實



### 迷思

我不會有心理健康問題。



### 事實

每個人都可能有心理健康問題。

- ▶ 每五名美國成人就有一人，在一年中曾經歷過心理健康的問題。
- ▶ 每六名年輕人就有一人曾有憂鬱症發作的經驗
- ▶ 每二十個美國人就有一人患有嚴重的心理疾病，例如思覺失調、躁鬱症、或重度憂鬱症
- ▶ 自殺是美國的主要死亡原因之一。實際上，自殺是 10-24 歲族群的第二大死因。根據疾病防制局的統計，2023 年有 49,930 名美國人因自殺喪失生命，幾乎是死於謀殺的兩倍人數



### 迷思

有心理疾病的人很暴力。



### 事實

大部分有心理疾病的人並不會比一般人暴力。

只有 3%-5% 的暴力行為，是與嚴重心理疾病患者有關。事實上，嚴重心理疾病的患者成為暴力犯罪受害者的機率，比一般人高出十倍以上。您可能認識某位心理疾病的人士卻混然不知，許多心理疾病患者都是十分活躍、很有貢獻的社區人士。



### 迷思

兒童不會有心理健康問題。



### 事實

許多心理健康問題始於童年期，早期檢測與治療對他們的成長、學習、健康與幸福至關重要。

## 關於心理健康的迷思與事實



### 迷思

心理健康問題是個性軟弱或人格缺陷造成的，只要夠努力，就可以自己振作起來。



### 事實

心理健康問題與懶惰或軟弱完全無關，許多人需要幫助才能好轉。

造成心理健康問題的因素包括：

- ▶ 生理因素，如基因、身體的疾病、受傷、或腦內神經傳導物質的影響
- ▶ 生命經驗，如創傷或受虐的經驗
- ▶ 家庭有精神 / 心理疾病史



### 迷思

心理疾病是無法預防的。



### 事實

許多保護性因素可以幫助維持情緒健康，減少罹患心理健康問題或疾病的可能性，例如妥善紓解和管理壓力、獲取所需要的資源、學習並練習情緒管理、人際關係、自我照顧等重要的人生功課、提升與維持身體健康，以及參與社區活動。利用這些保護性因素可以建立屬於自己的心理健康緩衝區。

有關心理康的維護和預防方法，請參閱第四章、第五章和第六章。



### 迷思

有心理健康問題的人，即使情況控制良好，也無法承受工作帶來的壓力。



### 事實

有心理健康問題的人在獲得適當的治療與資源來有效管理健康後，能與其他員工一樣具備生產力，甚至表現得同樣出色。



## 關於心理健康的迷思與事實



### 迷思

如果親友一旦罹患心理疾病，是不可能康復的。



### 事實

研究顯示，心理疾病是會好轉的，而且很多人都在康復的路上持續進步。

所謂「康復」，指的是病人可以正常生活、學習，及充分參與社區活動。現在的資源比過去完善許多，有許多治療方式、心理健康服務和社區支持系統，都能有效幫助患者康復。



### 迷思

如果我的親友有心理疾病，我什麼忙都幫不上。



### 事實

親友的支持，能帶來重大改變。

根據全美精神健康聯盟 (NAMI)，在美國只有 47.2% 的成年人接受過心理健康治療。超過一半需要幫助的心理疾病患者，並未獲得所需的醫療照護。親友可以發揮重要的力量，透過以下方式，協助病人得到他們需要的治療和服務：

- ▶ 主動關心，讓他們知道您可以幫忙
- ▶ 協助他們找到心理健康服務
- ▶ 協助他們學習自我照顧和調適技巧
- ▶ 尊重他們，以平常心對待
- ▶ 不要用診斷結果來定義他們，或使用「懶惰」一類的標籤

請參閱第八章有關更多家人和親友可以幫忙的方法。

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](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

# 影響華心理健康的生活挑戰 和社會問題

- 移民與文化適應
- 人生轉變期
- 種族刻板印象、歧視與反亞裔仇恨犯罪
- 人生各階段的心理健康挑戰與對策
- 培養韌性
- 諮詢與輔導



## 移民與文化適應

新移民在適應新國家的文化與要求時，往往面臨嚴峻且突如其來的挑戰。當美國體制無法提供足夠的語言協助時，語言障礙會使許多人感到困難重重。滿足美國社會的期待本身已是一種壓力，同時還需肩負供養家鄉親人的責任。

移民家庭內的世代差異，會進一步加劇挑戰。

例如，當孩子比父母更快適應新文化時，可能出現「文化適應差距」。父母期望孩子維持傳統價值觀，如孝順，但孩子可能更認同個人主義與獨立的新價值觀。

這些價值衝突會增加壓力，影響心理健康。

## 人生轉變期

人生的轉變期可能會影響情緒健康。搬到新城市、開始新工作或成為父母等改變，可能讓人興奮雀躍，也可能讓人焦慮、悲傷或害怕。即使是購買房屋或結婚這樣的里程碑，也會帶來壓力。而相反的情況，如久病、失婚，或因失去摯愛而悲痛等艱難的人生轉折，也可能帶給情緒重大的挑戰。

這些轉變常會打亂生活常規、支持系統以及自我認同，讓我們更容易受到情緒的挑戰。失去熟悉的環境和人際聯繫也可能讓人感到孤立和寂寞，更難適應轉變。而轉變帶來的不確定性，則可能加劇壓力、焦慮或悲傷的感受。

轉變可能動搖我們的自我認同。承擔新角色或進入陌生環境時，會讓我們質疑人生的目標或在世上的定位。雖然這種自我反思是自然的，但它也可能讓人心煩意亂。

華裔美國人經常透過文化期許的角度來體驗這些轉變，在傳統價值與新角色及環境的要求之間尋求平衡。

例如，同時照顧年邁父母和撫養子女，也就是「夾心世代」的壓力，是中年人普遍的挑戰。同樣地，老年人可能在子女離家後，面對空巢期的孤獨，而語言和文化障礙進一步限制了他們獲取社區資源的能力，讓情況更加複雜。

## 種族刻板印象、歧視與反亞裔仇恨犯罪

種族刻板印象、歧視與仇恨犯罪等社會問題深深衝擊了華人的心理健康。

「模範少數族裔」的迷思對華人造成沉重的心理壓力。年輕人往往因為要符合亞裔美國人成功的刻板印象而背負巨大的負擔。

這種迷思還營造出亞裔美國人都很成功且韌性十足的假象，使得個人在心理健康出問題時，因為害怕無法符合社會期待而不願承認或求助。

### 歧視與仇恨犯罪

歧視有多種形式，明顯的歧視和微侵犯都會增加壓力並影響心理健康。此外，當被歧視、被異樣對待、被威脅或感到不受歡迎成了「熟悉的」經驗時，會讓華人更難求助。

在新冠疫情期間，華人對生活的滿意度顯著下降，憂鬱症狀也明顯增多，這些情況與種族歧視密切相關。擴大來看，很多研究都發現，亞裔族群的焦慮、憂鬱、輕生念頭加深，也都跟他們覺得被歧視有關聯<sup>1</sup>。

針對亞裔的言語辱罵、肢體攻擊和破壞行為等事件頻發，加劇了華人

社群的恐懼與焦慮。受害者可能經歷創傷後壓力症候群 (PTSD)、憂鬱症或心理退縮，即便只是目擊者也可能感到痛苦與悲傷。老年人和新移民尤其脆弱，對公共場所及陌生人的恐懼可能導致社交孤立，進一步影響心理健康。

遭遇仇恨犯罪或仇恨動機的行為對個人而言通常是極其痛苦的經歷。情緒上，受害者可能感到震驚、麻木、恐懼、憤怒、幻滅和悲傷；身體上，可能出現失眠、注意力難以集中、食欲不振，甚至無法完成日常簡單任務等症狀。



# 種族刻板印象、歧視與反亞裔仇恨犯罪

## 華人遇事往往先自我檢討

華人在碰到問題時，第一個反應往往是檢討自己。很多人會想：「我做錯了什麼嗎？為什麼會發生這種事？」而不是質疑那些有反亞裔行為的人，他們往往會先質疑受害的自己。

在遭遇心理創傷時，華人通常傾向採取沉默或否認的方式來應對，不太願意向外尋求幫助。據華裔心理學家的觀察，反亞裔事件的受害者可能經歷多種情緒波動，如憤怒、否認、怨恨、悲傷以及自我懷疑。一些人甚至可能因此退縮，將自己孤立於社交圈之外。

很多受害者可能沒有意識到自己的心理反應，但這些創傷常以身體症狀的形式表現出來。此時，家人、朋友、社區（包括文化和宗教團體）的支持，以及專業醫療的協助，對於幫助受害者感到被接納、重建生活並恢復信心至關重要。

因此，當華人遭遇此類事件時，不能僅僅處理可見的身體傷害，更需要關注這些行為對心理健康的深遠影響。

常見的應對方式有：

### ▶ 家庭與社區支持

在幫助受害者感到被接納、重建生活並恢復信心方面，家人、朋友以及華人社區扮演著關鍵角色。

如需了解更多關於親友如何提供幫助的資訊，請參閱第八章。

### ▶ 專業幫助

尋求諮詢或輔導以處理創傷並發展對策。

如需了解尋求專業幫助的途徑，請參閱第七章。

### 華人健康促進計畫

#### Chinese Health Initiative, El Camino Health

華人健康促進計畫提供適合華人文化背景的資源、建議和工具，幫助提升華人社區的心理健康。請參閱我們的服務內容：

- ▶ [心理健康加油站](#)
- ▶ [講座視頻](#)
- ▶ [活動 / 課程報名](#)

# 人生各階段的心理健康挑戰與對策

## 年輕成人期（19–29 歲）

### 挑戰

- ▶ 追求學業、職涯和戀愛關係的同時，如何應對「光宗耀祖」的壓力。
- ▶ 家庭和個人孰輕孰重  
追求個人夢想與實現家庭期望之間的矛盾。
- ▶ 戀愛關係的期望  
在個人交往的偏好和家庭對理想結婚對象的看法之間找到平衡。

### 對策

- ✓ 設立界限  
透過尊重的溝通來設立界限。
- ✓ 導師指導  
與理解華人文化與職業挑戰的華裔導師建立聯繫。
- ✓ 重新建構治療觀念  
將心理諮商設定為現代個人成長的一種形式，重新建構華人對諮商的觀念。



想了解更多，歡迎觀看華人健康促進計畫的講座錄影：[跨越代溝](#)

## 中年期（30–50 歲）

### 挑戰

- ▶ 考慮或計畫成為父母  
從計劃生小孩到適應為人父母的生活，這期間可能會產生一些嚴重的情緒問題，如產後憂鬱症。
- ▶ 夾心世代壓力  
在事業、婚姻和照顧子女及年邁父母之間找到平衡。
- ▶ 工作場所壓力  
少數族裔要面對的「玻璃天花板」，或儘管拚命工作卻仍感到被忽視。

### 對策

- ✓ 家庭溝通  
透過定期的家庭會議來調整優先事項並分擔照顧責任。
- ✓ 正念練習  
融入讓華人有感的練習，如太極、泡茶儀式或書法，以減少壓力。
- ✓ 尋求專業幫助  
如果你在孩子出生後有嚴重的情緒問題，一定要盡快尋求專業幫助。



請參考更多有關 El Camino Health 的[產婦情緒服務計畫](#)

# 人生各階段的心理健康挑戰與對策

## 晚年的孤獨（60 歲以上）

### 挑戰

- ▶ **空巢期**  
當子女因工作或就學搬離後，老人家常感到孤立。儘管傳統上期待子女盡孝道照顧父母，然而現代的生活往往造成關係的斷層。
- ▶ **語言與文化障礙**  
英語能力有限可能會阻礙老人家參與在地活動或得到心理健康的資源，導致社交孤立。
- ▶ **傳統角色的喪失**  
退休與行動能力減弱常使老人家失去生活目標，也感覺自己在家中和社區中的社會角色大不如前。
- ▶ **悲傷與失落**  
失去配偶、手足或朋友會帶來情感上的空虛，特別是在不鼓勵公開表達悲傷的文化中。許多長者也會因遠離家鄉、失去文化熟悉感而黯然神傷。
- ▶ **身體與認知退化**  
孤獨感會加劇慢性健康問題，例如心臟病和糖尿病，並增加認知退化及失智症的風險。

### 對策

- ✓ **文化表達**  
透過烹調祖傳食譜或練習國畫等，重新與文化傳統連結，找到意義與喜悅。
- ✓ **社交參與**  
加入當地華人社區中心的長者團體，或擔任志工教授中文，參與文化節慶活動，重新獲得生活的目標與歸屬感。
- ✓ **跨世代故事分享**  
與家人分享家族故事，培養世代之間的連結，強韌關係。將知識、智慧或傳統傳承給年輕一代，創造意義與生生不息之感。

如需了解更多有關整體健康的資訊，請參閱第六章。



## 培養韌性



韌性對於應付人生各階段的挑戰與轉變非常重要。人生的轉變會打亂穩定性與身份認同，但也提供了成長的機會。透過努力與支持，這些挑戰可以打造更強的韌性、更佳的應對能力，並對自己處理變局的能力更深信心。擁抱這些轉變時刻，並在需要時尋求幫助，可以將轉變期轉化為個人成長的墊腳石。

對華人而言，應付人生的轉變必須在文化價值、家庭義務與個人理想之間取得平衡。如果能以堅韌不拔的文化價值為動力，將有助於建立韌性並順利度過生命轉折。

社交關係對我們的幸福感扮演重要的角色。在人生轉變期間失去或改變這些關係會特別難受。維繫或建立有意義的關係能和緩轉變帶來的痛苦。

### 生活技能工作坊

圖書館、教會及社區組織有越來越多關於衝突解決、壓力管理及情緒調節的課程。主動加強應對生活技能，例如正念練習或寫日記，有助於更順利地應對人生的轉變。

華人健康促進計畫提供了線上課程，幫助你運用各種生活技能來維持及管理情緒健康。點擊此處查看我們[即將舉行的活動](#)，或造訪我們的[YouTube 頻道](#)觀看過去舉辦的中文及 / 或英文講座視頻。

### 感恩日記

書寫日記反思自己的成就和支持系統，以保持積極的心態。

### 靜心方法

壓力大時，透過傳統文化中的靜坐 / 冥想或氣功來平靜身心。

如需更多有關培養韌性和生活技能的資訊，請參閱[第四章](#)、[第五章](#)、及[第六章](#)。



## 諮詢與輔導

諮詢與輔導可以幫助你應對生活挑戰並建立韌性。

### 員工援助計畫 (Employee Assistance Program, EAP)

雇主提供的員工援助計畫是一項福利，可提供免費的諮詢與輔導。這兩項服務不僅能增強韌性，還能協助你解決生活挑戰、人際關係問題及情緒困擾。

### 身心教練 (Wellness Coach)

身心教練是改善健康與心理福祉的理想起點，特別是在人生轉變期。教練提供個人化的指導與支持，幫助你透過生活方式的改變、營養建議、運動計劃及壓力管理技巧來提升整體的健康與幸福感，協助你實現個人的身心健康。

#### 重要提醒

個人及身心教練服務在加州尚未受到監管。建議透過值得信賴的機構尋求服務，例如您的雇主所提供的員工援助計畫或醫療保健提供者，以確保服務品質。



### 諮詢

諮詢是指與受過專業訓練的人士討論特定問題，幫助個人實現短期目標。許多人把心理諮詢視為一種定期的心理健康維護，並獲得一些指導，不僅有助於釐清思緒，也無需承諾進行長期諮詢。然而，建議先與您的諮詢師或保險公司確認，這類服務是否包含在範圍內。

如需更多有關諮詢、教練及其他心理健康資源的資訊，請參閱第 7 章。



## 第三章

# 常見的心理疾病

- 什麼是心理疾病
- 常見的心理疾病
  - 焦慮症
  - 憂鬱症
  - 躁鬱症
  - 物質使用成癮
  - 思覺失調症譜系
  - 其他心理疾病
- 如何治療心理疾病
- 對心理治療的誤解和常見問題



## 什麼是心理疾病

心理疾病是指一系列牽涉到情緒、思維或行為（或這些組合）變化的健康狀況。根據美國精神醫學會 (American Psychiatric Association)，這些變化可能導致個人在社交、工作或家庭活動中感到痛苦，並難以正常運作。

如果你發現自己「不像平常的自己」，或在以下方面感到比平常困難，就應該考慮與心理健康專業人士討論潛在的問題：

- ▶ 思考（例如決策、推理、專注）
- ▶ 行動（例如移動、行為、反應）
- ▶ 日常活動（例如說話、進食、學習、與人互動）
- ▶ 感受與表達（例如情緒的調節或表達能力）

準確診斷心理疾病需要多年的專業訓練，最好找專業人士提供詳盡的解說，他們會傾聽你的狀況並給予最合適且個人化的建議。

你可以使用[美國心理健康機構的心理健康檢測工具](#)，或[台灣心理治療學會的心理健康檢測工具](#)。

### 心理疾病的警訊

如果你注意到以下任何症狀，特別是思想或行為出現突然變化時，建議立即諮詢心理健康專業人士：

- ▶ 談論、思考或拿自殺或自殘開玩笑
- ▶ 談論或思考傷害他人
- ▶ 社交退縮
- ▶ 明顯的變化，包括：
  - 學業表現、上課出席率或工作表現
  - 飲食習慣：暴飲暴食、進食過少，或出現有問題的飲食行為

## 什麼是心理疾病

- 個性或性情改變
- 睡眠模式異常
- 與他人的關係變化
- ▶ 難以應付日常事務  
例如缺課或缺勤、無法參加重要活動、忽視個人衛生或未能好好照顧自己
- ▶ 不合邏輯的思維  
例如對自己抱有不尋常或誇大的信心，覺得自己可以解讀隱藏的意義，或有能力可以影響事件
- ▶ 長期處於憂鬱或冷漠狀態
- ▶ 重複性行為，例如過度檢查或反覆確認
- ▶ 過度的情緒，例如無來由的焦慮、憤怒、敵意、恐懼、悲傷或過度興奮
- ▶ 情緒極端擺盪，從非常亢奮到非常低落
- ▶ 濫用酒精或藥物



不同年齡層的人，包括兒童、青少年和老年人，可能會表現出不同的心理疾病警訊或症狀。

若要了解特定心理疾病的症狀，可以參考 [Mental Health America](#) 的[心理健康資訊](#)，或[美國精神醫學會](#)及[全美精神健康聯盟 \(NAMI\)](#) 的資源。



## 常見的心理疾病

### 焦慮症

焦慮是很常見的問題。根據美國國家精神衛生研究所的統計，過去一年中，有 19.1% 的美國成年人有過某種焦慮症；而 31.1% 的美國成年人在一生中曾有某種焦慮症。

焦慮症的種類有：

- ▶ **社交焦慮症**  
對需要社交或表現的場合感到持續的恐懼，這些場合有陌生人，或可能必須承受他人審視的眼光
- ▶ **廣泛性焦慮症**  
過度且不實際的擔憂和緊張，常常是小問題或根本沒有問題引起的
- ▶ **分離焦慮症**  
對與親近的人分開感到恐懼
- ▶ **恐慌症**  
突如其來且反覆發作的極度恐懼，通常沒有預警，往往會冒汗、胸痛、有窒息感或心悸
- ▶ **特定畏懼症**  
對危險極小或根本沒有危險的事物有強烈、不理性的恐懼

### 華人對焦慮症常見的誤解

錯誤訊息	事實
× 焦慮是因為想太多。	✓ 想太多並不是焦慮的起因，而是結果。要控制或阻止一個人想或不想並非易事。
× 社交焦慮症是因為害羞。	✓ 社交焦慮症在很多方面都跟害羞不一樣。
× 每個人多少都會擔憂。	✓ 對有焦慮症的人來說，擔憂是沒完沒了而且難以控制，彷彿它有自己的意識，不受邏輯和事實的影響。

## 常見的心理疾病

### 華人對焦慮症常見的誤解

錯誤訊息	事實
× 如果我避開觸發因素，就不會焦慮。	✓ 避開暫時會有幫助，但很可能會增加你的擔憂、壓力和自責。
× 父母教養不當會造成心理疾病。	✓ 心理疾病的起因是極為複雜的過程。
× 焦慮是軟弱的表現。	✓ 與焦慮共處需要調整、決心和勇氣。
× 我的小孩不想上學是因為太軟弱。	✓ 社交焦慮症最早可以從五歲就發生，讓人備受摧殘極為痛苦。延遲治療可能會加重孩子的焦慮情況。

### 焦慮檢測工具

[廣泛性焦慮症量表 -7 \(GAD-7\)](#) 是一個工具，包含七個問題，可以幫助你評估焦慮症狀。第二頁會說明如何解讀得分。

這個檢測工具不能替代臨床評估，也無法提供實際的診斷。如果焦慮情緒持續或惡化，請考慮聯繫健康專業人士，以獲取更多資訊並進行全面評估。



想了解更多，請觀看華人健康促進計畫的講座視頻[社交焦慮症：診斷與治療](#)，以中英文雙語進行。



## 常見的心理疾病

### 憂鬱症



根據最近的一項研究，約有 8.3% 的美國成年人有過至少一次重度憂鬱發作。根據美國國家心理健康研究所的資料，發作過重度憂鬱的成年人中，年齡在 18 至 25 歲之間的比例最高（達 18.6%）。這表示你的 20 位朋友、同學、親戚或同事當中，可能有一至三人曾經發作過憂鬱症。

憂鬱症是很嚴重的健康問題，會影響思維、情感、健康、精力、睡眠、飲食、關係、工作、自我認知、動機、認知功能以及個人安危（例如，有發生事故、自殺或濫用物質的風險）。

任何人都可能得憂鬱症，不分老少、性別或族裔。

憂鬱症的症狀和徵兆因人而異。有些人可能有睡眠障礙，但有些人則是不管怎麼睡都覺得累。有些人可能體重增加，有些人則可

能體重一直掉。有些人可能會感到悲傷、麻木或易怒，情緒極度低落且脾氣暴躁。

### 老年人的憂鬱症

憂鬱症在老年人中很常見，約有五分之一的老年人患有憂鬱症。然而，老年憂鬱症的表現方式可能與兒童或年輕成年人有所不同。

患有憂鬱症的老年人可能會發現記憶力變差，可能有背痛、頭痛、腹痛和頭暈等身體症狀，可能會經常哭泣或麻木無感，也可能覺得自己是別人的負擔。

### 憂鬱症的亞型

憂鬱症還有一些亞型，這些亞型與荷爾蒙變化和睡眠週期改變有關，通常需要不同於一般重度憂鬱症的專門治療方法：

- ▶ **季節性情緒障礙症 (SAD)** 是一種可能在陰鬱冬季發生的憂鬱症。患者可能會感到無精打采、悲傷或情緒低落，對曾經喜愛的活動失去興趣，精力不足，並出現過度嗜睡等問題。

## 常見的心理疾病

- ▶ 產後憂鬱症發生在女性分娩後。周產期憂鬱症包括懷孕期間（產前憂鬱症）和生產後幾週或幾個月內（產後憂鬱症）發生的憂鬱症。患有周產期或產後憂鬱症的女性會經歷極度的悲傷、焦慮、退縮和疲勞，這可能使她們難以執行日常任務，包括照顧自己、照顧新生兒或其他人。



想了解更多資訊，請觀看華人健康促進計畫的視頻[懷孕期間的情緒管理](#)，以中英文雙語進行。



El Camino Health 的[產婦情緒服務計畫 \(MOMS\)](#) 或[國際產後陪育組織 \(PSI\)](#) 也有更多周產期心理健康資源。

## 華人對憂鬱症常見的誤解

錯誤資訊	事實
× 我的小孩成績很好，不會得憂鬱症（或心理疾病）的。	✓ 憂鬱症患者有些功課不錯，表現很好。
× 憂鬱症是腦部的問題。	✓ 憂鬱症是全身性的疾病，會影響專注力、注意力、疼痛感知、行動能力、記憶、決策能力、精力、睡眠和飲食各方面。
× 老年人只是愛發牢騷又健忘而已。	✓ 很多華裔老人的憂鬱症被當成「年紀大了」或失智症，但憂鬱症是可以治療的，而且接受治療可以大大改善他們的生活品質。

## 常見的心理疾病

### 華人對憂鬱症常見的誤解

錯誤資訊	事實
<ul style="list-style-type: none"> <li>× 憂鬱症只是「悲傷」而已。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 憂鬱症的「悲傷」是一種揮之不去、深沉且無所不在的情緒，很難形容，並且往往不是持續不斷（並非 100% 的時間都感到「悲傷」）。憂鬱症也可能以憤怒、焦慮、身體疼痛、極度疲憊或易怒等情緒表現出來。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>× 有朋友作伴、出去外頭走走或去運動就可以治好憂鬱症。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 對某些人可能有用，但這些做法並不是治療。由於憂鬱症患者的思維、感覺和身體健康都受到影響，很難做到這些事情。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>× 憂鬱症的人自私又自我中心。「我為他們付出了一切，他們怎麼可以得憂鬱症？」</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 憂鬱症有許多成因，但沒有研究發現自私或自我中心與憂鬱症有關。我們可能覺得患有憂鬱症的人表現得以自我為中心，因為他們可能正在用絕大部分的精力應對這種心理疾病。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>× 憂鬱症不是華人的問題；華人不會得憂鬱症。「我們沒有憂鬱症這東西。」</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 雖然現代科學已對憂鬱症有了命名和定義，但中國史上對於歷經顯著憂鬱症狀的人有過描述。許多在文化中廣為人知的詞語和今天的憂鬱症診斷標準很像，例如，鬱鬱寡歡、食不知味。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>× 憂鬱症患者只要還能笑就沒問題。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 很多有憂鬱症的人仍能維持「我很快樂」的表象。</li> </ul>

## 常見的心理疾病

### 憂鬱症檢測工具

[病人健康狀況問卷 -9 \(PHQ-9\)](#) 是一個檢測工具，包含九個問題，可以幫助你了解目前正在經歷的情緒、思維或行為可不可能是憂鬱症。第二頁會說明如何解讀你的得分。

這個檢測工具不能替代臨床評估，也無法提供實際的診斷。如果情緒持續或惡化，請考慮聯繫健康專業人士，以獲取更多資訊並進行全面評估。



要了解更多關於憂鬱症的資訊，請看[請問專家：了解憂鬱症](#)。



你也可以觀看[憂鬱症和社交焦慮症：診斷與治療](#) 講座視頻，以中英文雙語進行；或觀看華人健康促進計畫的[認識憂鬱症](#)。

## 躁鬱症 (Bipolar Disorders)

躁鬱症是一種經常被誤診的心理疾病，通常會被誤診為重度憂鬱症。

躁鬱症的特徵是情緒和能量水平經歷極高與極低的波動，這些高低起伏的階段通常非常嚴重，並且會嚴重影響患者的工作、學習、自我照顧能力以及與他人互動的能力。根據美國心理健康協會的資料，每年有超過 330 萬美國成年人（約占 1.7%）飽受躁鬱症之苦，而估計有 4.4% 的美國成年人在一生中曾有過躁鬱症。

該疾病通常在青少年期或成年早期開始，並可能持續一生。由於躁鬱症常常未被診斷出一種疾病，患者可能因此長期未能得到適當治療，白白忍受痛苦多年。

躁鬱症是可以治療的，並且是有可能康復的。許多患有躁鬱症的人能夠建立成功的人際關係並從事有意義的工作。通過藥物治療、心理治療、健康的生活方式以及支持系統的結合，大多數患者能夠回到具生產力而充實的生活中。

## 常見的心理疾病

### 物質使用成癮 (Substance Use Disorder)

物質使用成癮是指個人在控制其酒精或藥物使用方面出現問題。成癮是一種複雜的腦部疾病，特徵是儘管知道會帶來有害後果，仍無法控制地使用物質。它會在大腦中引起持久的化學變化。

並非每個飲酒或使用藥物的人都會成癮。成癮發生在物質對你重要到讓你甘冒風險，不惜傷害生活的重要領域，例如人際關係、職涯或財務穩定。成癮會對身心產生變化，削弱你抵抗酒精或藥物的能力。

包括化學依賴在內的物質使用成癮是一種疾病，但通過適當的護理和支持是可以治療的。

#### 成癮的警訊包括：

- ▶ 強烈渴望或衝動使用物質，花大把時間使用或從使用後的影響中恢復
- ▶ 經常性地飲酒或使用藥物
- ▶ 使用的物質量超過本意，最後需要加大劑量才能達到相同效果
- ▶ 在工作或學校的表現、動力或出席率下降，讓同事、上司和老師有所抱怨
- ▶ 對喜愛的活動失去興趣，並疏遠朋友和家人
- ▶ 觸法，如因為打架、擾亂秩序、家庭爭執或酒駕等被捕
- ▶ 陷入危險情況，例如把酒精與處方藥混合使用、不安全性行為或酒駕
- ▶ 隱瞞使用藥物或酒精的量或頻率
- ▶ 性格、態度或情緒產生變化，或表現出秘密或可疑的行為
- ▶ 有憂鬱症狀或表達絕望或自殺的念頭



## 常見的心理疾病

### 「4C」

深入了解成癮，可以幫助個人及其親友識別成癮的存在並尋求適當的資源。

「4C」—渴望 (Craving)、強迫 (Compulsion)、後果 (Consequence)、控制 (Control)—提供了一個辨識和理解成癮及其對生活影響的架構。

- ▶ **渴望 (Craving)**：強烈且持久的衝動或欲望想要使用物質，通常由想法、回憶或環境中的提示所觸發。
- ▶ **強迫 (Compulsion)**：即使不想使用該物質，仍感覺自己被迫使用，這種感覺來自於無法抗拒的需求或習慣。
- ▶ **後果 (Consequence)**：即使對健康、人際關係、工作或其他生活領域造成負面影響，仍不顧一切繼續使用物質。
- ▶ **控制 (Control)**：對使用物質的量或頻率失去控制，即使想停也變得很困難。

### 檢測工具

**CAGE 問卷**是一種檢測工具，包含四個問題，供心理健康專業人士使用。CAGE 問卷中的每個問題都可以用簡單的「是」或「否」回答。

- ③ 你是否曾經覺得應該減少飲酒或藥物使用？
- ③ 你是否曾因有人批評你的飲酒或藥物使用而感到惱怒？
- ③ 你是否會在飲酒或藥物使用後感到心裡難過或內疚？
- ③ 你是否曾為了穩定情緒或擺脫宿醉（俗稱「解酒」）而在一大早喝酒或使用藥物？

這個檢測工具並不能替代臨床評估，也無法提供實際的診斷。如果情緒持續或惡化，請考慮聯繫健康專業人士，以獲取更多資訊並進行完整評估。

## 常見的心理疾病

### 南灣當地的物質使用成癮復原計畫

找到合適的治療計畫，是康復旅程中的重要一步。以下是一些可供協助的本地資源：

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

提供為期 12 週的夜間門診計畫，為尋求醫治物質使用成癮或化學依賴的成年人提供專業護理與支持。

▶ [聖塔克拉克縣行為健康服務部門 Santa Clara County Behavioral Health Services](#)

→ [South County Clinic](#)

→ [Alexian Clinic](#)

→ [Central Valley Clinic](#)

▶ [Parisi House on the Hill](#)

住院治療中心提供諮商、教育、支持、兒童發展服務及安全的居住環境，幫助母親及其子女打破成癮的循環並重建生活。

▶ [Pathway Society](#)

提供兩處住院治療，專為化學依賴的成年人提供高品質的護理服務。

→ Pathway House

→ Pathway Mariposa Lodge  
專收女性

在選擇物質使用成癮治療計畫時，建議選擇通過復原機構認證委員會 (CARF) 認證的計畫。CARF 是復健計畫的首要認證機構。[了解更多資訊並搜尋 CARF 認證的計畫](#)。

## 常見的心理疾病

### 思覺失調症譜系 (Schizophrenia Spectrum)

目前尚不清楚思覺失調症的確切成因，但研究人員認為基因、腦部化學作用和環境的多重因素可能都有關係。

思覺失調症是一種嚴重的心理疾病，影響患者的思考、情感及行為方式。思覺失調症患者會分不清現實與非現實，與現實脫節，且無法在社交場合中表達正常的情感。

思覺失調症並非人格分裂或多重人格。絕大多數思覺失調症患者並不具有暴力傾向，也不會對他人造成威脅。思覺失調症並不是童年經歷、教養不當或缺乏意志力引起的，而且每位患者的症狀也不盡相同。

#### 思覺失調的早期警訊包括：

- ▶ 聽見或看見不存在的事物
- ▶ 一直感覺自己被監視
- ▶ 怪異或無意義的說話或寫作方式
- ▶ 怪異的肢體姿勢
- ▶ 對非常重要的情況無動於衷
- ▶ 學業或工作表現退步
- ▶ 個人衛生和外表的改變
- ▶ 性格上的轉變
- ▶ 逐漸從社交場合退縮
- ▶ 對親人不合理、憤怒或恐懼的反應
- ▶ 無法入睡或專注
- ▶ 不當或異常的行為
- ▶ 過度迷戀宗教或神秘學

這些症狀如果出現多項並持續超過兩週，應該立即尋求幫助。

## 常見的心理疾病

### 其他心理疾病

#### 強迫症 (OCD)

頻繁而令人困擾的想法（強迫思維）會造成患者試著用重複的行為或儀式（強迫行為）來控制這些想法。如果不接受治療，強迫症會嚴重影響一個人的生活、工作、人際關係、專注力和思考能力。強迫症可能會跟其他心理疾病並存，因此專業診斷和治療非常重要。

[美國國家心理健康研究所](#)有更多訊息。

#### 創傷後壓力症候群 (PTSD)

經歷或目睹創傷性事件後，恐懼和焦慮感會在危險過後揮之不去。像所有心理疾病一樣，PTSD 有廣泛的症狀。有研究顯示，亞裔美國人表達或經歷 PTSD 的方式與其他族裔有所不同。許多亞裔美國人曾有創傷經歷，如當過難民、經歷戰爭、交通事故、監禁、家庭暴力、幫派鬥爭、文化大革命、貧困、歧視、仇恨犯罪、被捕或被霸凌。各個年齡都可能發展出 PTSD。專業的治療和諮詢對於 PTSD 患者及其家庭非常重要。

[美國國家心理健康研究所](#)有更多訊息。

#### 飲食失調 (Eating Disorders)

飲食失調是很嚴重且會致命的疾病，與患者的進食行為及其對進食的想法和感覺嚴重紊亂有關。過度關注食物、體重、身材並計算卡路里是飲食失調的信號。常見的飲食失調包括厭食症、暴食症和嗜食症。飲食失調並非患者有意選擇的生活方式，這種疾病很嚴重，很難治療，並且會對健康造成長期的影響。

[美國國家心理健康研究所](#)有更多訊息。

瞭解更多關於其他心理健康疾病的資訊，[美國國家心理健康研究所](#)有更多訊息。

## 如何治療心理疾病

心理疾病有很多有效的治療方式可供選擇。你的心理健康治療師會跟你一同努力，找出最適合你的單一或組合療法。治療方式包括心理諮商治療、團體治療、藥物治療及腦部刺激療法。此外，還有一些輔助方法很有幫助，例如從事體能活動、改變生活方式、調整營養，以及傳統輔助療法，如針灸、瑜伽、呼吸練習和靜坐（冥想）等。



在考慮治療選項時，請記住以下幾點：

- ▶ 康復是一段旅程：需要時間來適應、修復、學習和重建
- ▶ 關於心理治療有很多迷思與污名化，要找答案應該請教醫療提供者或心理健康專業人士
- ▶ 跟你的醫療提供者討論一下有哪些治療選項或方法，以供你考慮
- ▶ 建議尋求第二意見，或請醫療提供者重新評估你的健康狀況
- ▶ 有時候需要嘗試不同的治療，才能鎖定最有效的治療方式
- ▶ 所有藥物都有副作用
- ▶ 醫療提供者很重視你治療後的反應如何。如果一段時間後未見改善，請告知你的醫療提供者，以便調整治療計畫或提供額外的支持與資訊。好的醫療提供者會理解並支持你，更不會責怪你



# 如何治療心理疾病

## 治療選項

大多數心理疾病都有多種有效的治療方案可以選擇。通常最有效的治療方式，是結合心理諮商治療與藥物治療。

### 心理諮商治療

心理諮商治療是由訓練有素的心理健康專業人士提供的治療方式。

常見的實證基礎療法包括：

- ▶ 辯證行為療法  
Dialectical Behavioral Therapy, DBT
- ▶ 眼動脫敏與再處理療法  
Eye Movement Desensitization and Reprocessing, EMDR
- ▶ 認知行為療法  
Cognitive Behavioral Therapy, CBT
- ▶ 情緒專注療法  
Emotion-Focused Therapy, EFT
- ▶ 短期心理動力治療  
Brief Psychodynamic Therapy
- ▶ 人際關係治療  
Interpersonal Therapy
- ▶ 接受與承諾療法  
Acceptance and Commitment Therapy, ACT

許多心理治療師不只擅長一種治療方法。建議你向治療師詢問他們的治療方法以及針對你情況的治療計畫。

美國心理學會關於[不同治療方法](#)提供更多資訊，請點連結。

不同的心理疾病可以採用不同的治療方式，包括：

- ▶ 個人治療  
與治療師進行一對一的會談。
- ▶ 團體治療  
兩人或兩人以上一同參與會談的治療形式。
- ▶ 婚姻 / 伴侶治療  
針對關係中的困難點，幫助夫妻或伴侶改善溝通、解決問題。這類治療還能幫助配偶和伴侶瞭解另一半面臨的心理挑戰。
- ▶ 家庭治療  
幫助家人了解親人的病情、應對策略以及如何提供支持。此外，這種治療還能幫助家庭改善溝通、減少衝突，並解決家庭成員之間的複雜問題。

## 如何治療心理疾病



工具箱：

了解什麼是心理治療？

### 「談話」如何幫助治療？

治療性的談話是一項專業技能，需要經過嚴格的訓練。它與日常的閒聊大不相同，能夠針對目標提供指導，幫助個人釐清思緒並培養應對技巧，以解決特定的生活挑戰。

### 尋求教練

就像運動員依賴教練提升表現一樣，治療師也可以充當「人生教練」，無論你處在人生的哪個階段，都能幫助你改善情緒和心理健康。

### 升級你的「人生軟體」

就像幫電腦升級以提高效能，治療也能幫助個人升級他們的生活策略和技能。治療師就像程式專家，幫助你「偵查錯誤 (debug)」不健康的思維和行為，同時安裝新的技能和觀點。

### 支持小組

支持小組由有類似經歷的個人組成，成員定期聚會分享和討論面臨的挑戰。能夠和了解自己困難的人一起參與團體活動可以減少孤立感，也會得到關於應對策略的實用建議。

### 自我照顧 / 生活方式改變

研究顯示，運動、靜坐（冥想）和瑜伽有助於改善情緒並提升整體幸福感。營養攝取和某些補充劑也能支持腦部功能和穩定情緒。此外，重視自我照顧、參與自己喜愛的活動，以及處於支持你的人際關係與環境中，對心理健康有正面的影響。

想了解更多有關自我照顧的實踐方式，請參閱第 6 章。

### 藥物治療

以下是常用於治療心理健康疾病的藥物：

- ▶ **抗憂鬱劑 (Antidepressants)**  
通常用於治療憂鬱症、焦慮症及創傷相關症狀。
- ▶ **抗焦慮藥 (Anti-Anxiety Medications)**  
幫助減輕焦慮症狀，如恐慌發作、極度恐懼或過度擔憂。
- ▶ **抗精神病藥 (Antipsychotics)**  
主要用於治療精神病症狀，但也可用於重度抑鬱症和躁鬱症。
- ▶ **情緒穩定劑 (Mood Stabilizers)**  
主要用於治療躁鬱症。

## 對心理治療的誤解和常見問題

### 對心理治療常見的誤解

誤解	事實
× 我必須吃藥，而且一吃藥這輩子就得一直吃。	✓ 這要看你的診斷結果和病情的嚴重程度。
× 第一次會面治療後就應該覺得好點了。	✓ 第一次治療後你可能會覺得好一點、或更糟、或沒差別。也可能覺得更清楚、更有希望、或更焦慮、更不確定。這些反應都是正常的，可以為你的治療師提供寶貴的訊息。
× 治療就是在指責。	✓ 治療的用意在於找出工具、改變、技巧、和內外在的資源，以幫助你達到目標。治療師都了解責怪沒有好處，他們會協助你學習新的技巧並建立不怪罪自己或別人的心態。
× 談話沒有用。	✓ 治療性的談話跟一般談話不一樣。過去的研究足以證明談話治療的效果。
× 治療師聽到我的問題會嚇到或受不了。	✓ 治療師都受過訓練，知道如何在複雜的問題上與你合作。
× 我什麼事情都得告訴他們。	✓ 你的治療師會幫助你決定要說什麼、以什麼步調對你最有療效。

繼續閱讀請見下一頁。

## 對心理治療的誤解和常見問題

### 對心理治療常見的誤解

誤解	事實
× 我得改變華人的行為跟價值觀。	✓ 找到一個尊重並理解你的文化和價值觀，且不加判斷的治療師，是很重要的。由於每個人的行為和價值觀差異很大，治療師會跟你一起合作，找出讓你保有自我並改善心理健康的對策。
× 最終我會發現我不夠好，真的是我的錯。	✓ 治療師會幫助你學習有效的思維方式，對自己好一點，這會帶來持久的改變並幫助你成為你想成為的人。
× 治療無法改變過去。	✓ 沒錯。但透過治療，你可以降低過去對現在和未來的負面影響。
× 我自己試著轉念就行了。	✓ 你很可能已經這樣試過好一陣子了。有了治療師有系統的引導下，你可以更有效地找到改變思維方式的方法。
× 治療師只會說些安慰我的話。	✓ 有效的治療會專注於實質有建設性的支持，而不是膚淺的安慰。

## 對心理治療的誤解和常見問題

### 心理諮商治療對心理疾病有幫助嗎？

對於廣泛的心理健康狀況，心理諮商治療是有效的。在某些案例，它的效果可以媲美、甚至超過藥物治療。心理諮商結合藥物，通常是最有效的治療方式。

根據一項研究，成功的心理諮商治療，可以幫助大腦恢復活動到健康人的水平，特別是強迫症或憂鬱症患者<sup>1</sup>。

### 心理諮商治療過程是甚麼樣子？

治療過程會視你合作的專業人員而有所不同。稱職的心理健康專業人員會：

- ▶ 了解你的需求和目標，並積極傾聽
- ▶ 尊重你的界限並保持專業
- ▶ 鼓勵你提出問題，並說明治療過程、治療選項和實際的期望
- ▶ 徵求你對治療方式、費用等細節的同意

### 心理健康問題在接受治療之後多快可以改善？

心理健康問題在接受治療後的改善速度因人而異，也要看問題是什麼。有些人可能在幾天或幾週內就覺得有改善，也有人需要更長的時間才能看到效果。

### 在心理治療中說的話會保密嗎？

大多數情況下會保密。保密對於建立信任和提供安全的治療環境非常重要。然而，也有一些例外，例如牽涉到兒童或老人虐待，或對個人安全構成威脅時，專業人員在法律上有義務報告相關訊息。



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

# 管理壓力與焦慮

- 認識壓力
- 管理壓力的策略與方法
- 給華裔的特別提醒
- 認識焦慮
- 如何練習減壓方法
  - 呼吸
  - 正念
  - 靜坐



## 認識壓力

每個人都會有壓力。當我們面對內在或外在的刺激（即壓力源）時，所產生的生理和心理反應，便是所謂的壓力。壓力通常來自環境的變化，或預期可能發生的變化。任何環境的改變都可能形成壓力。有些是重大的壓力，例如擔憂生病的父母、子女在學校的問題、適應不同的文化等等。而即使是微小的變動，如工作晉升、搬遷、旅行、準備過節，或日常生活中遇到的小困擾，像是印表機卡紙或網路突然中斷等，在面對這些情況時，我們都會感受到壓力。

### 壓力反應因人而異

每個人對壓力的反應都不一樣，無論是持續的時間、強度，還是表現出來的症狀，都有所不同。同樣的壓力源，某個人可能反應很大，但另一個人卻幾乎毫無感覺。

### 壓力是一種自然反應

當我們遇到壓力時，我們的身體和大腦會啟動一連串的反應，幫助我們應對挑戰或變化。舉例來說，突如其來的巨大聲響會立即引起我們的注意，而在擁擠的車陣中開車，會讓我們的肌肉緊繃，這是保護性的反射動作。

### 常見的身體，心理，和情緒壓力反應

壓力可能透過各種情緒和生理症狀表現出來，包括：

- ▶ 口乾或發冷

- ▶ 胡思亂想
- ▶ 恐懼，逃避或缺乏動力
- ▶ 難以集中注意力
- ▶ 冒汗和心跳加快
- ▶ 血壓起伏變化
- ▶ 肌肉緊繃
- ▶ 睡眠障礙
- ▶ 疲勞
- ▶ 頭痛或身體痠痛
- ▶ 腸胃不適

### 壓力是好是壞？

無論是正面還是負面事件引起的壓力，對我們的影響取決於壓力持續的時間、性質、嚴重程度和具體情況。

#### ▶ 短期壓力

研究指出短期的壓力有時能提升表現。

#### ▶ 慢性壓力

長期處於壓力下，身體各種功能會受到影響。美國心理學會指出，慢性壓力是許多身心健康問題的危險因子，包括焦慮症、憂鬱症、心臟病、高血壓、中風和記憶力受損。

想想這些風險便知，有效地調節壓力對於整體健康非常重要。



想了解更多，歡迎觀看華人健康促進計畫的講座視頻：[如何調節壓力](#)。

## 管理壓力的策略與方法

以下是一些有助於管理日常壓力的方法。

### 找出觸發壓力的來源和反應模式

每個人的壓力源可能都不一樣，找出壓力的來源，有可能是某些人、環境的變動、工作問題，或是太多事情需要處理，可以幫助您避開或是想出方法來降低它們的影響。注意並覺察自己「壓力過大」的警訊，比如說零食吃個不停或一直滑手機，可以促使你採取行動來減輕特定的壓力來源。

### 適時抽離，休息一下

當感到有壓力時，可以的話，暫時離開當下的情境，包括身體上和心理上的抽離，例如去做些別的活動，或者退出談話或離開現場。

### 從一數到十

用平靜的聲音慢慢從一數到十，可以幫助你調節壓力的反應。配合深呼吸或在腦中想像這些數字，特別能讓人平靜下來。這個簡單的動作可以幫助你觀察自己的反應是否有改變，並重新掌控情緒。請參考[如何練習減壓方法](#)來學習其他呼吸技巧，例如盒式呼吸法。

### 動動身體

情緒和身體有著密切的關聯。伸展一下，動一動身體，有助於釋放緊張，也能讓頭腦更清晰。

### 轉換思維

有時候壓力來自我們對於情境的解讀。改變看事情的角度可以避免不必要的壓力。試著問問自己：「十小時、十天、十個月或十年後的我，會怎麼看現在這件事？」，調整思緒能幫助你專注在真正重要的事情上。像是[認知再評估](#) (cognitive reappraisal) 或[認知重建](#) (reframing) 一類的策略，可以幫助你用不同的角度看待生活中的挑戰；不是去預想最糟糕的情況，而是意識到自己有能力度過這些困難。我們的目的是面對負面情況不要過度反應，而是以更務實且具建設性的心態來面對。這個過程就是用正向且有益的思維模式，取代負面的想法。

繼續閱讀請見下一頁。

## 管理壓力的策略與方法

### 建立連結

建立連結能減輕壓力。試著和你所珍惜喜愛，或是曾幫助您紓解壓力的人事時地物重新連結。與信任的朋友聊天、寫日記、和寵物玩、澆澆花，或是回憶美好時光，都能幫助你重拾平靜。

### 建立有益健康的生活型態

良好的健康是調適壓力的基礎。規律的睡眠、運動、有意義的人際關係，以及正向思考的習慣，應該當作優先事項，用來建立抗壓的心理韌性。

### 融入傳統文化智慧

傳統中華文化如太極拳、氣功、書法、品茶、盆栽培養和靜坐，與現代心理學的方法有著異曲同工之妙。中國哲學中的「境由心生」和「順其自然」等智慧，可以為調節壓力提供更多啟發。

### 善用科技工具

手機 App 應用程式和 AI 人工智慧工具可以作為調節壓力的好幫手，你可以請 AI 工具協助你處理特定情況造成的壓力。例如：「截止日期讓我很緊張，你能不能為我設計一份工作表，幫忙我紓解現在的壓力？」

許多健康保險計畫、工作場所和學校都提供免費的優質健康應用程式。例如，Calm 或由退伍軍人事務部提供的正念教練 (Mindfulness Coach) App，提供具實證基礎的減壓技巧。更多 App 應用程式資源，請參看 [如何練習減壓方法](#)。

### 深呼吸

研究顯示，深呼吸可以啟動減壓荷爾蒙，並帶來立即的舒緩效果。試著體驗不同的呼吸方式，找出最適合你的方法。想了解各種呼吸技巧，請參看 [如何練習減壓方法](#)。





## 給華裔的特別提醒

### 職場期待

努力工作和負責任，是許多華裔從小到大的價值觀，也是職場壓力的來源。開誠布公的溝通，例如詢問同事或主管：「把這項工作做好的標準是什麼？」，可以釐清工作期待，減少誤解和壓力。

### 溝通風格

華人文化中，為表示尊重而避免提問的習慣，可能與美國職場鼓勵開放對話和主動參與的做法不同。適應不同的溝通方式和工作文化，可以增進職場互動和人際關係。你可以找到這方面的教練和課程，來獲得更多指導和工具。



### 時間管理

事先計畫並且把待辦事項寫下來，是時間管理的第一步。其他有效管理時間所需的重要技巧，包括設定界限、檢視並釐清優先順序、尋求支援或是委派工作給他人。

### 適時休息

從深呼吸到出門度假都是休息的一種。我們的身心需要休息來重整、恢復和調適。研究顯示，短暫的休息對健康和減壓會有累積的效果。因此，如果沒有時間休息較長的時間，也記得做幾個時間較短的小休息（例如：做幾次深呼吸、一小段正念練習、去喝水、伸展關節、走五分鐘路、做一些伸展運動）。這些小休息說不定能放鬆身心，讓你恢復活力繼續朝目標前進。

### 應對歧視

研究顯示，歧視會對健康造成負面影響，但許多華裔美人往往選擇迴避、不涉入或是忽視歧視。根據研究，尋求專業協助、情感支持，以及參加靈性或宗教活動，都是有效的壓力管理方式。了解在不同場合如何保護自己的具體做法，也會有幫助。

更多關於應對歧視的資訊，請參看第二章。



## 認識焦慮

根據美國心理學會，焦慮是一種情緒，主要的感受包括緊張、擔心、不安，和生理的變化，如血壓升高。

焦慮的形成原因有很多，包括：

- ▶ 壓力，不同來源的壓力可能導致焦慮，包括家人關係緊張，工作負荷重，對財務等擔憂等
- ▶ 性格，如完美主義者，對自己要求過高，也容易導致焦慮
- ▶ 創傷經驗，即使已經處理過的創傷仍然可能造成壓力和焦慮
- ▶ 健康狀況，可能引發焦慮
- ▶ 重大事件，比如家裡或工作上的變動，會引發焦慮
- ▶ 有些藥物的副作用也會導致焦慮
- ▶ 基因

很多時候，焦慮不是由單一原因造成的，而是多重因素交織在一起。我們未必總能找出焦慮的根源，更重要的是持續幫助自己面對和緩解焦慮。

壓力和焦慮其實是有重疊的，但兩者並不一樣。壓力通常有個明確的來源，而壓力會觸發我們常說的「戰鬥、逃跑或凍結」反應。壓力的反應可能與焦慮類似，例如擔心、身體不適、頭痛等。

焦慮則不同，很多時候我們不確定是什麼導致焦慮。可能有各式各樣的原因，更常見的是對未來的不確定性和擔憂，但沒有一個確切的來源。所以，壓力可以導致焦慮，它們的症狀可能會重疊，但起因是不一樣的，身體反應也有所不同。

當焦慮情緒出現時，可能出現以下症狀：

- ▶ 行為表現為坐立不安、拖延、不願社交
- ▶ 生理上可能會失眠、食慾改變、頭痛、肌肉緊繃或出汗
- ▶ 情緒上則表現為緊張、擔憂、慌張、與煩躁
- ▶ 認知上，就是我們對自己所想的內容，可能是對未來的擔憂，擔心自己無法做好某些事情

焦慮的症狀中，行為與生理症狀最容易被察覺。焦慮的每個環節是互相影響的，想法，情緒，身體反應，和行為都密切相關。我們可以從行為、情緒或認知上著手，打破這個循環。例如透過放鬆身體，讓自己不再那麼緊繃；改變行為模式；或者挑戰自己的負面思維，來打斷焦慮漩渦。請從以下列方法中，針對焦慮的每個面向，找出紓解之道。

## 認識焦慮

### 處理焦慮情緒的 ABC 法則

#### 覺察 (Aware)

當你感覺焦慮時，先去觀照那個情緒的根源。

#### 深呼吸 (Breathe)

接著是深呼吸訓練，比如盒式呼吸或數息。

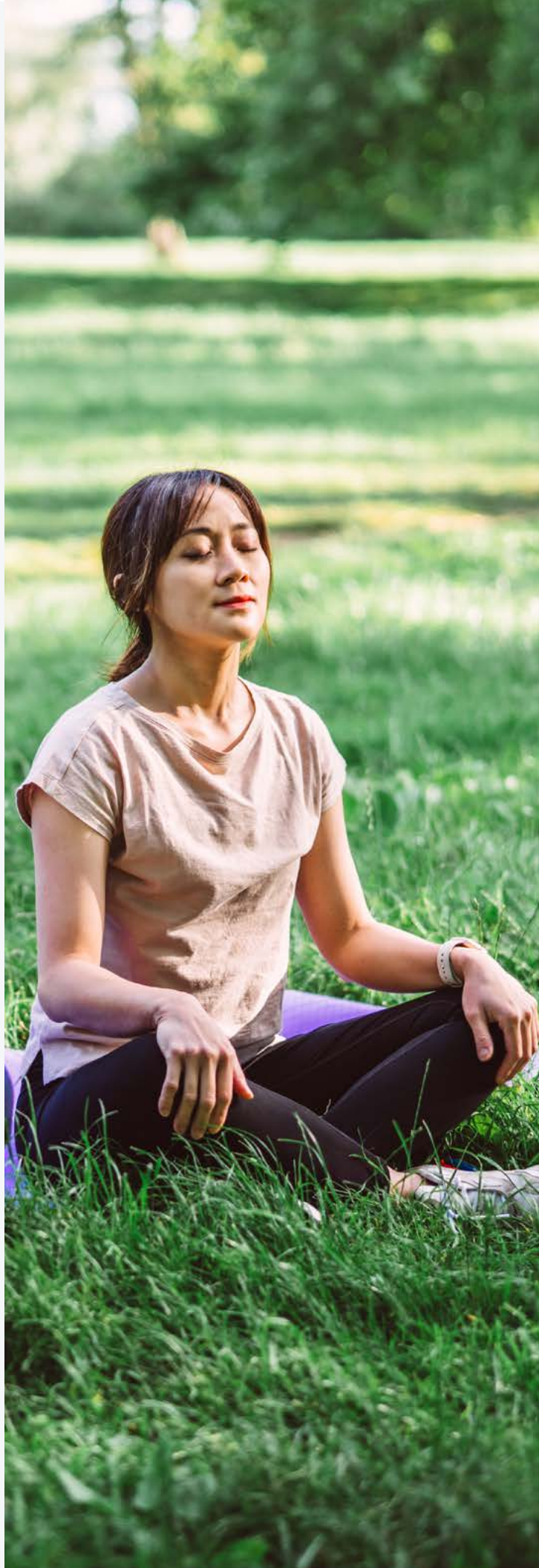
##### 「盒式呼吸」 Box Breathing

又稱為 4×4×4 呼吸法，很受歡迎，美國特種部隊也使用這個方法，幫助他們在壓力情況下保持鎮定。這個練習可以根據你的熟練程度延長呼吸時間。

1. 找一個不受打擾的地方，可以盤腿坐下或選擇自己覺得舒適的姿勢，保持背部挺直。
2. 可以選擇睜開眼睛或閉上眼睛。
3. 吸氣：計數 1-2-3-4，慢慢吸氣，讓氣息緩慢而平穩地進入體內。屏住呼吸：計數 1-2-3-4，保持這一狀態，讓身體感受到靜止的力量。吐氣：計數 1-2-3-4，緩慢吐氣，釋放所有的緊張感和不適。

重複幾次，你會發現身體逐漸放鬆。這個呼吸練習會向身體發出訊號，當你感到焦慮時，其實你可以放鬆。當我們覺得有威脅時，身體會發出緊張的訊號，但通過呼吸練習，可以讓自己知道威脅已經過去，現在是安全的。

請參看本章[如何練習減壓方法](#)，了解其他的呼吸技巧。



## 認識焦慮

### 處理焦慮情緒的 ABC 法則

#### 選擇 (Choose)

最後的關鍵點，是選擇你可以掌控的，雖然前兩項也很重要，但是根據研究，實際上真正能改變我們大腦的是這個步驟：選擇自己當下可以掌控的部分。在當下，問自己哪些是可以掌握的，哪些是無法控制的，而不是期待或要求別人改變。

在華人文化裡，比較不習慣談論情緒問題，我們往往會覺得承認焦慮可能代表自己很軟弱。其實這是一個普遍的錯誤觀念。

孔子向來強調中庸之道，以智慧和自省著稱，儒家文化中也強調推己及人，以和諧的方式理解並管理情緒的重要性。

與華人文化契合的處理方式是接受並承認焦慮的存在，並選擇以平衡、明智或有效的方式來回應。

焦慮是正常的情緒，它提醒我們要採取行動來調適。



#### 焦慮評估問卷

[廣泛性焦慮量表](#) Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) 是一個包含 7 個問題的評量工具，可以幫助你評估焦慮症的症狀。第二頁含有如何解讀分數的說明。

這個篩檢工具不能取代臨床評估，也無法提供實際的診斷。如果症狀持續或惡化，請聯繫健康專業人員，以獲得更多資訊和完整的評估。



想要了解更多，請觀看華人健康促進計畫的講座視頻：[認識和處理焦慮](#)。



## 如何練習減壓的方法

### 漸進式肌肉鬆弛法 (Progressive Muscle Relaxation)

當你感到焦慮時，練習「漸進式肌肉鬆弛法」，可以幫助你放鬆，也能幫助睡眠。這個練習涉及全身各個部位的肌肉，從雙手和手臂開始，逐步收緊、放鬆各個部位的肌肉，體會由緊到鬆的感覺。

練習時，如果感覺不舒服可以隨時停止，要注意自己的身體狀況，避免過度拉伸或用力。當你逐步放鬆每一部分肌肉時，會逐漸感受到全身的放鬆。

### 呼吸

呼吸是連結身體和心理的橋樑。呼吸練習可以放鬆身心、增進自我意識，幫助我們與自己的內在建立良好的連結。

先傾聽自己的身體。通常我們在緊張或壓力大時，肩膀會往上舉。練習呼吸時，盡可能放鬆肩膀。練習時，要注意肩膀放鬆，感受和覺察自己的身心狀態。

以下是一些可以幫助放鬆的呼吸技巧。你可以嘗試不同的方法，找出最適合自己的方式。可以選擇睜開眼睛或閉上眼睛。如果在練習時感到頭暈或任何不適，請停止練習，並與醫師討論是否需做進一步身體檢查。



## 如何練習減壓的方法

### 腹式呼吸

一般人都是胸式呼吸，尤其在緊張或壓力大時，呼吸會變得短而急促。練習腹式呼吸，會讓我們的身體重新回到平靜的狀態。

1. 一隻手放在胸口上，另一隻手放在小腹。腹式呼吸時，小腹會隨之動起來。
2. 吸氣：慢慢地深吸一口氣，這時橫隔膜往下擴張，腹部會向外鼓起。然後稍稍停住。
3. 短暫停頓。
4. 呼氣：慢慢吐氣，想像肩膀向下滑，將所有的張力和不適感一併吐出。
5. 完成後，進行幾次正常呼吸。
6. 觀察四周，注意眼前是否有煥然一新的感覺，並注意身體的覺受。

練習腹式呼吸時請留意以下要點。

- ▶ 吸氣和呼氣之間要短暫停頓。
- ▶ 保持每次呼吸平順，輕柔，和舒適。
- ▶ 每天練習腹式呼吸至少 20 分鐘，對健康有長期的益處。

想了解更多，請觀看 Headspace 的[這支影片](#)。

### 盒式呼吸 (Box Breathing)

盒式呼吸，又稱為 4×4×4 呼吸法，可以幫助專注和放鬆。過程中，想像一個盒子或前方的一根蠟燭，幫助你集中注意力。

1. 吸氣：計數 1-2-3-4，慢慢吸氣，讓氣息緩慢而平穩地進入體內。
2. 屏住呼吸：計數 1-2-3-4，保持這一狀態，讓身體感受到靜止的力量。
3. 吐氣：計數 1-2-3-4，緩慢吐氣，釋放所有的緊張感和不適。

### 4-7-8 呼吸法

4-7-8 呼吸的練習方法強調吐氣，可以活化副交感神經，放鬆的效果很好，很多人用這個呼吸法來助眠。

1. 吸氣：計數 1-2-3-4，慢慢吸氣。
2. 屏住呼吸：計數 1-2-3-4-5-6-7。
3. 吐氣：緩慢吐氣，計數 1-2-3-4-5-6-7-8。

這個呼吸法在屏氣和吐氣上時間都較長，並不容易。如果做不到，不要強求，多練習就好。



# 如何練習減壓的方法

## 正念 (Mindfulness)

### 何謂正念？

正念是刻意、專注當下、不加評斷的覺察力，對自己身心內外有清楚的覺知，包括生理和心理的感覺，及週遭環境的變化。

正念是一種練習，平靜地覺察並接納自己的想法、感受、身體感覺和周遭環境。正念強調活在當下，將注意力放在此時此刻的經驗，而不被往事或未來的憂慮所困。

正念源自於佛教的修行，麻省理工學院 (MIT) 的分子生物博士卡巴金教授 (Dr. Kabat-Zinn)，將這綿延兩千年的古老傳統引入美國主流。他早年隨一位韓國禪師學習禪法，後來在麻州大學的附設醫院工作時，以禪法所說「縱使身體痛苦，心理卻可以不必痛苦」，於 1979 年在醫院創辦了正念減壓診所，發展出一套正念減壓課程，來幫助醫院的病人。

正念目前已廣泛地應用在西方心理學，成為促進身心健康的重要工具。正念的核心是對此時此刻的覺察，沒有評判。正念的練習，可改變我們與想法和情緒的關係。

### 對正念常見的誤解

- ▶ 正念不等同正面思考：正面思考是在思考上多加上一層判斷，在念頭生起時，判斷這個念頭是正面或負面？而正念恰好相反，是要跳脫批判；無關思考。
- ▶ 正念不是放空：不是要心無雜念，什麼都不想。正念可以達到放鬆的效果，但正念的目的不僅僅是放鬆。光是放鬆，也不見得有正念。

### 正念練習方法

- ▶ 靜坐  
選個安靜、不容易被打擾、光線柔和的地方，用身體掃描、觀察呼吸等方法來練習。身體掃描的方法見下。
- ▶ 正念行走  
選一段十到二十英尺長的安全平坦路面，注意邁出每一步時腳底的感覺。
- ▶ 行住坐臥正念  
正念在日常隨時隨地都可以練習。無論做瑜珈、跑步、遛狗、到超市買菜、或者工作，都可以專注當下來練習正念。

# 如何練習減壓的方法

## 身體掃描

### 做好準備

- ▶ 姿勢。可以盤腿，也可以端坐在椅子上。如果坐著不舒服，腰背不能支撐，也可以躺著，只要保持警覺不要睡著。
- ▶ 端身正坐，不要靠在椅背上，把脊椎挺直，腳安穩地踏在地上，注意膝蓋和腳趾同一方向，臀部跟膝蓋同高。
- ▶ 深呼吸三次，每一次先屏住呼吸，再緩緩把氣呼出去。呼氣時，放鬆肩膀和手臂，手自然地搭在大腿上，或者輕鬆地垂在身體兩側。下巴微微內收，眼睛輕輕地閉起來。

這時，覺察到自己的身體存在在這個空間中，而且身體是一個會呼吸的有機體，把注意力放在空氣進出身體的自然節奏，正常且自然地呼吸。

### 開始身體掃描

- ▶ 首先把注意力放到左腳的大腳趾，然後小腳趾，和中間的三個腳趾，注意這些部位有什麼感覺？
- ▶ 再把專注力帶到腳掌，腳掌有圓圓鼓鼓的部位，也有凹陷下去的部位，然後來到左腳背、左腳踝、和左腳跟。
- ▶ 當我們把注意力放在一個部位時，都是重新關注身體，注意每一個部位的狀態是緊繃？還是放鬆？離開這一部位的時候，就請它放鬆。如果不能放鬆，也沒有關係，知道還有緊繃就好，順其自然。
- ▶ 接著把注意力上升到左側的小腿、膝蓋、大腿、和臀部。然後再換到右腳，開始由下往上掃描右腿。
- ▶ 最後掃描骨盆、腹部，臀部，前胸，背部，肩膀，脖子，手臂，手指，臉部和頭部，用同樣的方法—不帶評判地感受每個部位，盡可能地放鬆。

完成身體掃描之後，觀察整體的身體感受。是否有任何部位特別感到輕盈、沉重、冰冷或溫暖？這些感覺是愉快的、不愉快的，還是中性的？只要單純地覺察這些感受就好，不要去評斷。

## 如何練習減壓的方法

### 結束身體掃描

- ▶ 輕輕地把注意力移轉到我們的呼吸，觀察自己的吸氣呼氣，正常而且自然地呼吸，相信自己可以讓身體釋放壓力，從緊繃中放鬆下來。
- ▶ 深呼吸幾次後，慢慢把注意力放回周遭的環境，手掌對搓，搓熱之後，把手掌貼在眼皮上，讓溫熱滲透到眼睛裡。
- ▶ 慢慢地睜開眼睛。感謝自己用這段時間來安頓身心，這是送給自己的一份最好的禮物。

你也可以依照自己的喜好，調換順序，從頭到腳做身體掃描。

取材自美華慈心關懷聯盟 (Chinese American Coalition for Compassionate Care) 的示範影片：

[正念 - 身體掃描 Mindfulness - Body Scan](#)



### 正念自我照顧系列工作坊

美華慈心關懷聯盟 (CACCC) 與舊金山的 Zen Caregiving Project (ZCP) 共同發展一個為期六週的工作坊，幫助個人體驗如何改善整體的身心健康。這套系列課程包括正念練習、培養慈悲心、自我照顧、正念溝通、維持健康界限，以及透過分享建立心理韌性。課程以中文進行。請至[美華慈心關懷聯盟網站](#)，了解關於課程報名和更多訊息。

了解更多有關正念的練習，請觀看美華慈心關懷聯盟 (Chinese American Coalition for Compassionate Care) 的中文示範影片。

- ▶ [正念 - 身體掃描 Mindfulness - Body Scan](#)
- ▶ [正念 - 觀察呼吸 Mindfulness - Observing the Breath](#)
- ▶ [正念 - 培養慈心 Mindfulness - Cultivating Loving-Kindness](#)
- ▶ [正念 - 幸福之道 Mindfulness - The Path to Happiness](#)

## 如何練習減壓的方法

### 靜坐/冥想

靜坐深植於東方古老的宗教和修行傳統。公元前六世紀在印度興起的佛教，便以禪坐為核心，作為達到正念、智慧和解脫苦難的修行之道。中國也在先秦時已發展出以靜坐來修身養性的傳統，尤其是道家，都強調通過靜坐來培養身、心、靈的平衡與和諧，以達到天人合一的境界。

直到二十世紀中期以後，禪坐的東方傳統受到西方關注，並發展出非宗教性的修習方式。如今，靜坐在世界各地蔚為風潮，但重點多放在正念和身心健康上。

### 經科學證實的靜坐益處

科學研究已經證實靜坐有許多好處，特別是在心理和身體健康方面。以下是一些經科學研究證實的主要效益。

**減輕壓力和焦慮：**靜坐可以降低壓力荷爾蒙 -- 皮質醇的水平。正念靜坐已經證實能促進放鬆來減輕焦慮，幫助人們更好地應對壓力。

**提升專注力和注意力：**研究指出，靜坐能增強注意力以及提升專注力。正念和專注力相關的靜坐練習，可以訓練大腦維持更長時間的專注。

**增進情緒健康：**規律的靜坐可以幫助改善自我形象，培養更正向的人生觀。例如慈心靜坐一類著重培養慈悲心的練習，會讓人有更多的同理心和幸福感。

**促進心血管健康：**靜坐可以降低血壓，有益心臟健康，因為靜坐會啟動副交感神經系

統，使身體放鬆。這樣的效果可以減輕心臟負擔，改善整體的心血管功能。

**增強免疫系統：**研究顯示，靜坐可以提升免疫反應，原因可能是壓力減輕能減少發炎，並且增強身體對抗感染和疾病的能力。

**減輕憂鬱症狀：**某些靜坐方式，如正念認知療法 (MBCT)，已經證實可以幫助人們控制憂鬱症狀。靜坐可以減少憂鬱症的復發，幫助人們建立心理韌性。

**控制疼痛：**研究發現，靜坐能減輕大腦對疼痛的情緒反應。從而改變疼痛的感受。雖然靜坐時仍能感覺到疼痛，但慢性疼痛的症狀會有所舒緩。

## 如何練習減壓的方法

**延緩大腦老化**：規律的靜坐有助於保持大腦功能。腦部掃描的研究顯示，靜坐可以延緩與老化相關的大腦萎縮，尤其在腦部與記憶和注意力相關的區域。

**改善睡眠品質**：靜坐能促進放鬆和減輕失眠，幫助更快入睡，提升睡眠品質。以呼吸或意象引導 (guided imagery) 的靜坐方法，可以紓解緊張情緒，讓你睡得更安穩。

資料來源：[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$)

### 對靜坐常見的誤解

很多人覺得靜坐很難，因為以為靜坐就是要摒除雜念，無思無想。其實思考是生命正常的功能，不可能完全沒有念頭。

在練習靜坐的過程中，我們是在訓練自己的專注力和覺察力，對於升起的念頭，身體上的覺受，能夠如實了知，清楚明白。如此，我們的身心與現在當下每一刻相應，自然能體會生命內在的喜悅。

### 練習靜坐的方法

靜坐有許多不同的方法。你可以用正念練習中的身體掃描作為一種靜坐方式。另一個常用的方法是觀察呼吸、數息或隨息。

雖然方法和形式各有不同，但它們都強調先讓身心達到放鬆、平靜和自然的狀態，然後從平靜進入寂止。只有在這種寂靜不動的狀態中，我們才能真正體驗並覺察自己的身心狀況。

開始靜坐時，找一個安靜、舒適且不會被打擾的地方。背部挺直，以放鬆的姿勢坐著，雙手輕放在大腿或膝蓋上。

- ▶ 閉上眼睛，做幾次深呼吸讓自己沉澱下來，將注意力放在呼吸上，感受空氣的進出。
- ▶ 當念頭升起時，試著不要評判或捲入其中。只要觀照它們的存在，然後將注意力輕輕地帶回呼吸。

剛開始時每天練習幾分鐘，隨著越來越熟悉再逐漸增加時間。我們的目標是養成習慣，對當下每一刻保持覺察和平靜的狀態，這樣能幫助你內心更加穩定、減輕壓力，改善整體的身心健康。請記住，靜坐是一項需要持續練習才能進步的技巧。



想了解更多，歡迎觀看華人健康促進計畫的[靜坐導引](#)。



以下禪修中心提供中英文禪坐系列課程：

- ▶ 法鼓山禪修中心：[請至官網查詢近期課程](#)。
- ▶ 太谷精社：[請至官網查詢近期課程](#)。



## 如何練習減壓的方法

### 其它資源

市面上有許多關於正念、靜坐（冥想）的 App 應用程式，可以根據個人喜好選擇。比較常見的有：

- ▶ [Headspace](#) : 提供正念和靜坐的引導式內容，對於焦慮的人特別有幫助。
- ▶ [Insight Timer](#) : 這個 App 有中文版，且是免費的，適合用來計算時間或做引導式靜坐。
- ▶ [Calm](#) : 提供引導式靜坐，舒緩音樂和睡眠故事，幫助減輕壓力，焦慮和失眠。
- ▶ [Relax Lite](#) : 使用幫助放鬆的舒緩音樂，提供引導式呼吸和靜坐練習。
- ▶ [Mindfulness Coach](#) : 是一套自學教材，用來協助修習者了解和建立簡單的正念練習習慣。

### 相關書籍

- ▶ 史丹福大學的精神科醫生 David Burns 所著《伯恩斯新情緒療法》(*Feeling Good*) 和《伯恩斯焦慮自助療法》(*When Panic Attacks*)，書中討論了正念和認知行為療法的概念，可以幫助你更好地了解 and 接受自己的想法。
- ▶ 卡巴金博士所著《正念，身心安頓的禪修之道》(*Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*)。
- ▶ 鮑伯·史塔爾 (Bob Stahl)、伊莉莎·高斯坦 (Elisha Goldstein) 所寫的《減壓，從一粒葡萄乾開始：正念減壓療法練習手冊》(*A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*)。
- ▶ 卡巴金博士所寫的《正念父母心》(*Everyday Blessings: The Inner Work of Mindful Parenting*)。
- ▶ 聖嚴法師與佛學學者史蒂文森 (Daniel B. Stevenson) 合著的[《牛的印跡：禪修與開悟見性的道路》](#) (*Hoofprint of the Ox by Master Sheng-Yen*) 第二章：靜坐與身心修持的法則。

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/geron/iigac059.250>

## 第五章

# 培養韌性與強化關係的人生技能

- 情緒管理
- 靈活的溝通技巧：以理解與建立共鳴為目標
- 健康的關係從設立人際界線開始
- 以健康的方法解決衝突
- 練習感恩與正向肯定



## 情緒管理

許多人從小就學到情緒是負面的、不理性或無濟於事的。然而，這遠非事實。高情商 (EQ) 與幸福、財富以及更健康的人際關係有密切的關連。

### 情緒是種訊號

我們的身體有內建的警報系統，用來促使我們採取行動以保護健康。例如，當我們碰到熱的東西時會感到疼痛（身體的訊號），迅速將手移開（反射動作），接著可能會檢查受傷部位並冰敷或塗上舒緩乳膏（個人反應）。像疼痛、發癢、壓力、熱或冷等感覺，都是身體發出的訊號，提醒我們「某些事情正在發生」，並催促我們「要注意」。

情緒是我們內心的訊號，提醒我們注意並處理重要的事情。它們就像信號兵告訴我們：「前方好像有障礙，我們該怎麼應對呢？」

### 什麼是情緒管理？

許多人會藉由否認、逃避、使用藥物、購物、沉迷社交媒體或大吃大喝來處理自己的情緒。這些方式或許可以短暫的紓解，但長期下來，卻可能對你的生活、人際關係和健康造成負面影響。

管理情緒就像學習一種新的語言：需要自我覺察、練習、耐心以及省思。這個過程包含三個重要步驟：

1. 覺察訊號 / 情緒。
2. 掌握技巧以評估這些訊號。
3. 選擇並練習能夠促進健康和人際關係的反應方式。

例如，在機場如果有人對你大聲吼叫，你該如何反應：

1. 覺察。注意到自己心跳加快、肌肉緊繃，這些都是煩躁、生氣或困惑的訊號。例如：「我感到憤怒、不被尊重，還有點莫名其妙。」
2. 評估。深呼吸一下，觀察當下情況：「我需要理他嗎？我想要什麼結果？我知道如何用建設性的方式回應嗎？」
3. 選擇回應方式。你可以選擇離開現場，或清楚劃定界線，回應說：「請小聲一點，你音量太大，我沒辦法專心聽懂你的意思」。也可以用深呼吸讓自己平靜下來。

對於華裔來說，管理情緒對職業發展和家庭關係的影響甚鉅。許多華人不擅長表達愛、尊重、支持這樣的正面情緒，或是不擅處理不好的情緒。此外，「模範少數族裔」也可能影響他人如何看待和解讀華裔美人所表達出的情緒。<sup>1</sup>

## 情緒管理

### 關於情緒常見的迷思



#### 迷思

有情緒表示我不成熟。



#### 事實

有情緒是很自然的。我們選擇如何管理情緒，才能真正反映並增進我們的成熟度。



#### 迷思

情緒反映的就是我的真實感受。



#### 事實

就像煙霧警報器可以被火災，也可以被美味的炸雞香氣觸動一樣，情緒的訊號往往是結合了思緒、感受、過去的經驗和當前的健康狀況。



#### 迷思

情緒是不理性的。



#### 事實

情緒是訊號，其強度受到情境、過去經驗以及身心健康的影響。有效的情緒管理需要周詳的評估，例如：「為什麼明明是同樣的行為，我會對凱莉更生氣，對妹妹就比較不會？」或「我知道我在肚子餓或睡眠不足時會比較煩躁。」



#### 迷思

情緒有的是「對」的，有的是「錯」的。



#### 事實

每種情緒都是一種訊號，不同的人會有不同的反應。情緒本身沒有對或錯。



更多內容和細節，請觀看華人健康促進計畫的講座視頻：[情緒管理](#)。

## 靈活的溝通技巧：以理解與建立共鳴為目標

人人都會說話，但要真正做到「溝通」，需要知識、學習和自我覺察。在多元社會中，靈活的溝通技巧是建立關係、應對生活挑戰以及高效運作的關鍵。以下是成為靈活溝通者的核心心態與行動要點。

### 專注於任務和目標，避免人身攻擊或翻舊帳

例如，與其說：「你怎麼這麼懶？我都講了三次了，你還是搞不懂！」不如說：「這項工作必須在週三中午前完成，否則我只得向上頭反映 / 放手不管 / 自行作決定了。」

### 以理解為目的進行溝通，不做建議、批評或評判

在華人文化中，諸如比較、建議和評價等行為，通常是出於好意想幫助他人。然而，在當今的環境中，更需要支持和鼓舞周遭的人，這些方式會更有效：

- ▶ 避免比較
- ▶ 僅在對方請求或同意時提供建議
- ▶ 以理解為目的而傾聽，而非為了爭辯

例如，與其說：「Sam的老婆賺得比你多，你應該向她學習」（這種評論很容易引起衝突），不如說：「看到你被不公平對待，我感到很難過」或「我知道你有多努力。」

### 要建立關係必須懂得表達感激、關心和肯定

華人文化往往以沉默來表達認同與支持，而提出問題則可能被視為不尊重或挑戰。然而，在許多情境中，「不說話」可能被誤解為抗議、不滿、冷漠或批判——特別是在朋友、同事之間，或是不同世代的交流中。

為了增強人際連結與溝通技巧，我們應練習如何表達感激與謝意，尊重地提出問題（而非以審問的語氣），並以積極聆聽表達關心。此外，即使雙方的共識再小，也應該予以肯定。這些做法將有助於擴展與他人連結和溝通的能力。

### 表達你的用意和目標

文化會隨著時間演變，要善於變通。所以我們覺得正常的行為，換成不同的情境可能會被解讀為不同的意思。例如，華人父母很習慣以：「你吃飯了嗎？」來表達關心，但孩子可能會回應：「我在生氣，你卻只關心我餓不餓！」

繼續閱讀請見下一頁。



## 靈活的溝通技巧：以理解與建立共鳴為目標

同樣地，在工作場合，你可能因為緊張而微笑，但同事卻可能解讀為嘲笑。

因此，練習如何清楚地表達你的用意非常重要。雖然一開始可能會覺得有些尷尬，但這對於在多元文化社會中建立信任與連結是非常重要的。

### 練習「黃金 15 秒溝通技巧」

在適當的情況下，說完話或提問後，停頓至少 15 秒再作回應。這段沉默的時間可以傳達尊重、信任、耐心和關懷，尤其是很困難的對話。這也讓對方有分享自己想法的空間。

### 確認你的理解是否正確

在群體導向的文化中，人們通常避免在對話中要求澄清或打斷他人。然而，花點時間確定你的理解準確無誤是一種尊重的表現，就像中國人說的，「孔子入太廟，每事問。」

### 溝通時清楚扼要

清楚扼要的溝通常被認為「不夠友善」，這是錯誤的觀念。雖然友善很重要，但是確保溝通既尊重對方、清楚、易懂又準確更為重要。



### 使用數位 / 線上溝通時要更小心

研究顯示，電子郵件溝通往往比口頭交流顯得「更尖銳」。數位溝通比口頭交流更容易被誤解。

### 盡可能在我們處於狀態「夠好」時進行溝通

做決策、表達同理心、傾聽和溝通都需要付出心力。因此，在我們疲倦、情緒負荷過大、搞不清狀況或不確定如何回應時，會比心平氣和、腦袋清晰、冷靜且對我們的回答有信心時，更容易犯溝通的錯誤。

繼續閱讀請見下一頁。

## 靈活的溝通技巧：以理解與建立共鳴為目標



### 對侮辱、攻擊和歧視的溝通劃界線

華人文化常強調反躬自省，會檢討自己做了什麼造成別人這樣對待自己。雖然這在群體導向的文化中是適切的，是一種常規，然而在今天的社會中，侮辱、攻擊或歧視的行為卻是越界、傷人且不尊重的。詳情請參見以下[健康的關係從設立人際界限開始](#)。

### 維持 5:1 的黃金比例，強化關係

就跟世界上許多文化一樣，華人文化認為稱讚孩子或他人可能會帶來壞運、鼓勵懶惰，或讓人變得自私，而且也怕自己顯得太假或過度阿諛。比較適合華人的方式可

能是以「嘉勉」來代替稱讚，嘉勉是看到對方的優點並予以肯定和鼓勵，同時要有 5:1 的黃金比例。5:1 黃金比例是關係研究者約翰·高特曼 (John Gottman) 提出的，他認為人與人之間每發生一次負面的情感或互動，就應該有五次正面的情感或互動，才能維持健康的關係。



更多內容和細節，請觀看華人健康促進計畫的講座視頻：[其實你可以懂我的心 - 有效的溝通技巧](#)。

### 其它參考資源

- ▶ [給小孩的 30 個問題，代替「今天過得怎麼樣？」](#)
- ▶ [如何說「不」來避免承擔更多工作](#)
- ▶ Bento C. Leal III 的 *4 Essential Keys to Effective Communication*
- ▶ Mark Goulston 的《傾聽的力量》 (*Just Listen*)
- ▶ John Gottman 的《人的七張面孔》 (*The Relationship Cure*)

## 健康的關係從設立人際界限開始

在華人文化中，「界限」一詞往往帶有「拒人於千里之外」的強烈意味，就像俗語說的「井水不犯河水」。再加上群體導向的價值觀，讓華人對設立界限這概念感到既陌生又困難。

### 什麼是人際界限，為什麼這很重要？

人際界限對於維護自我、確保安全和保護身心健康非常重要。設立界限不是要拒絕別人，而是尊重我們自身在某些時候的限制和偏好。

比方說，如果商店說雞蛋賣完了，我們不會詮釋成商店「拒絕」或「不喜歡」我們。同樣地，當我們說「我現在沒辦法幫忙」時，這不是拒絕，而是單純表達我們當下的能力和資源。

擁有健康的界限是健康關係的基礎，能幫助我們判斷周圍的人是否能夠聆聽、理解並尊重我們的需求和限制。設立界限也讓我們能夠評估自身的能力，例如：「我現在的能力範圍是什麼？」，並學著為自己的需求發聲，例如需要空間、休息、支持、尊重、理解和資源。

### 什麼是健康的人際界限？

健康的界限具有以下核心特徵：

- ▶ 動態的、因情境而異的、自我尊重的、可溝通的、自我覺察的、可演進的且清晰的。這些特徵有助於促進健康的關係
- ▶ 理解每個人對界線和健康關係的定義與期待各不相同，但這並不意味健康的關係必然是「無衝突」或「緊密」的

### 華人在建立健康界限時還要考量：

- ▶ **家庭成員間的尊重**  
在表達個人需求的同時，維繫住家人的關係，但不會內疚或害怕被拒絕
- ▶ **情感的相互依賴**  
了解個人的情感和選擇是合理的，縱使它們與華人文化或家庭的期待不同。可以提供支持和資源，但應該以照顧好自己為前提。避免互相指責
- ▶ **清楚溝通**  
開誠佈公且態度尊重地與家人討論你的需求與期望，避免產生誤解
- ▶ **自我照顧**  
在平衡責任的同時，把自己心理和情感的健康列為第一優先

# 健康的關係從設立人際界限開始

## 建立健康人際界限的關鍵步驟

### 認識並傳達：設立界限是關懷和建立連結的基礎

- ▶ 健康的界限可以避免心理倦怠、培養信任，並且建立與維持關係
- ▶ 將界限視為一種共識、能力範圍、暫時的原則，以及相互的尊重

### 自我覺察

- ▶ 理解自己的能力範圍、壓力源、需求和限制
- ▶ 思考個人的價值觀跟社會或文化的期待有何歧異
- ▶ 將情緒和感受視為一種訊號，提醒你需要調整界限

### 傳達你的需求

- ▶ 在表達界限時，考量文化上的細微差異
- ▶ 以同理心進行溝通

### 逐步設立界限

- ▶ 從小而可行的界限開始，逐步建立自信與信任

### 尋求支持

- ▶ 找人談談可能會有幫助
- ▶ 考慮尋求具有文化敏感度的心理健康專業人士協助，因為發展、設立和維持健康的界限需要多方面的技巧





## 健康的關係從設立人際界限開始

### 關於設立界限常見的疑慮

**如果我設立界限，會不會顯得很自私？**

設立界限是向他人傳達我們的限制，而不是要求他們按照我們的意願行事。就像道路分隔線引導交通並確保安全一樣，清晰的界限有助於維持關係並保護身心健康，不會被當作自私。設立並表達你的界限，是建立健康且相互尊重的關係的基礎。

**別人可能會覺得我很難搞或要求太高。**

請記住，設立界限並不是要求他人達到你的標準，而是阻止他人逾越你的界限。這包括清楚地傳達你的偏好，並決定在你的界限不受尊重時如何應對（而不是期望他人改變）。設立界限展現的是你的原則，而非強勢或苛求。

**別人可能會覺得我不友善、不合群、太死板、太敏感或太嚴肅。**

沒錯，無論我們做什麼，總會有人對我們有所評斷或批評。然而，也可能有人會看到你的原則、自我尊重、樂於助人、真誠或堅定。

透過設立界限，你能更洞察自己和他人的關係。例如：

- ▶ 甲是否只在需要幫助時才找你
- ▶ 乙是否對你合理的「拒絕」有負面反應？
- ▶ 丙是否正面回應並尊重你的界限？

**我不想設立界限，讓自己變成一個狠心的人。**

設立界限有很多做法，也牽涉到各種技巧。例如，學會以溫和友善的方式說「不」，或以悄然退出來設立界限。

然而，有時清晰、堅定和果斷的表達是必要的，這並不是狠心，而是在有效地設立界限。

**但我不想讓別人難過。**

別人對你設的合理界限有什麼情緒，不需要你來負責。情緒成熟的人可能會一時感到尷尬或失望，但他們會把你設立界限視為對他們有幫助的訊息，而不是對他們的人身攻擊。例如，如果你已經答應參加某個活動，不想再加一個活動到行事曆中，你可以簡單地說：「我已經接受另一個邀約了，很抱歉無法參加。」



## 健康的關係從設立人際界限開始

### 關於設立界限常見的疑慮

如果我做對了，只需要設立一次界限。  
如果別人不尊重我的界限，那一定是我做錯了。

事實並非如此。人們通常需要多次重複才能學會並記住新的事情。要他們調整自己的行為，持續尊重你的界限，可能需要更多時間。

但我沒辦法在工作中設立界限。

在工作中，確實可能有些情況讓你無法設立理想的界限。然而，你可以從你能掌控的領域開始。界限可以包括心理、個人、空間或互動方面的界限。例如：

- ▶ 如果你無法拒絕一個專案，你可以說：「你可以幫我看看我目前處理的七個專案，幫我排定優先次序，讓我有處理新專案的時間嗎？」
- ▶ 如果在休假期間不得不收郵件，你可以告訴組員，你會在某段時間內查看郵件。

記住，設立界限是一項需要時間和練習才能掌握的技巧。找教練或心理健康專業人士諮商可以幫你發展和精進這些技巧。



如需了解更多，請觀看華人健康促進計畫的講座視頻：[人際界線](#)。

## 以健康的方法解決衝突

解決衝突需要覺察、知識，以及練習一套專門的技巧。對華裔來說，衝突以及如何恰當地化解衝突的傳統觀念，可能會深深影響我們處理衝突的做法。以下這些關鍵技巧可以參考。然而，在職場環境中，某些技巧可能不那麼有效或很難運用。

### 專注於目標

目標是解決衝突。一個人陷在衝突裡無法自拔，通常是沒意識到自己另有居心：想證明對方是錯的、想改變對方、想按照自己的方式做事因為它更好、想找到最好的解決方式、想讓對方知道我有多受傷、想讓對方同意自己的看法，或想證明自己更聰明。

### 注意文化背景

對於華人來說，理解各式各樣的溝通風格和文化細微差異對於化解衝突非常重要。例如，以和為貴與保住面子這些價值觀，在某些情境中可能很重要，但在其他情境可能不然。溝通的直接程度通常取決於具體的情境。

### 積極聆聽

這是解決衝突的基本要素。通過非語言的暗示，例如點頭或保持適當的眼神接觸，

來表現你的專注。轉述或總結對方所說的內容，確定你真的理解，而且要避免打斷對方。

### 管理情緒

如果情緒開始淹沒你的思緒和邏輯，請暫停片刻。以深呼吸等技巧來調整自己，並以冷靜和清晰的心態來處理衝突。

### 保持善意，但要設立界限

傳達同理心和理解，但也要堅定地設立界限，避免指責，如「看你做的好事！」、「都你的錯！」、侮辱性言語（愚蠢、白痴等）、和威脅行為出現。

### 專注在問題本身，不要針對個人

將話語從責怪對方轉為解決問題。例如，與其說「你把桌子弄壞了」，不如說「桌子壞了，我們要怎麼處理？」同樣地，將「你老是忘記鎖門」改成「門常常沒鎖好，我們該怎麼辦？」

### 請人調解

如果直接解決衝突讓你感到不自在，可以考慮請一位值得信任的第三方來協助，例如家中長輩、導師、專業調解員，或心理健康專業人士，幫助促進討論。

## 以健康的方法解決衝突

### 選擇合適的時、地與時長

沒有人喜歡冗長的會談或大道理，而解決衝突甚至更困難。仔細考慮何時、何地，以及用多長的時間進行對話以解決衝突。

### 從小的共識開始

與其試著一次解決所有問題，不如先從一個可行的小共識著手。做出重大改變或承諾可能令人卻步，且我們對衝突的理解往往也會隨著時間而改變。從小處著手，並安排後續討論，可以讓解決過程更順暢。

### 避免適得其反的溝通方式

在解決衝突或日常互動中，盡量避免：

- ▶ 「你應該……」的說法
- ▶ 拿別人跟對方做比較
- ▶ 妄自猜測對方的心思（以為自己知道別人在想什麼）
- ▶ 語帶批判
- ▶ 絕對化的詞彙，如「總是」或「從不」

### 給華裔父母的特別提醒

家人間的互動情況對華裔的心理健康有著重要的影響。以下是父母可以採取的具體行動，以減少世代之間的衝突：

- ▶ 不要說「你應該」，試著說「我比較希望 / 我期望……」
- ▶ 避免比較，把焦點放在對方的努力和作為
- ▶ 不要說「你讓我很失望」，試著說「這對你來說一定很不容易……」
- ▶ 不要說「我為你犧牲了一切」，試著說「你對我非常重要」
- ▶ 不要預測未來或假設對方的想法，而是以好奇心積極傾聽
- ▶ 建立「關係銀行」。增加正向的互動（如肯定、笑、積極傾聽、善意表現），並把負面互動（如批評、輕蔑、防衛、冷處理）減到最低，以儲存而非消耗「關係銀行」的存款
- ▶ 記住，體罰只會教出恐懼和焦慮，而引導、鼓勵和解決問題則能教出愛、勇氣和支持
- ▶ 透過簡訊或表情符號傳達「我愛你」、「我以你為傲」或「對不起」



要了解更多，請觀看華人健康促進計畫的講座視頻：

- ▶ [親子溝通中，如何避免踩雷？](#)
- ▶ [跨越代溝](#)
- ▶ [理解與照顧青春期孩子的情緒需求](#)

## 練習感恩和正向肯定

### 為什麼要練習感恩？

練習感恩對心理、情感和身體健康有正面影響。它能提升專注力，培養正向情緒，改善人際關係的滿意度，並有助於睡眠。感恩在中國文化中具有重要價值，這可以從像「謝天謝地」和「飲水思源」這樣的諺語中看出。

### 如何練習感恩？

你可能已經用自己的方式在感恩，因為這是一種非常個人的體驗。不論您採用何種方式，感恩的核心要素包括感激的態度、有意義的省思、觀點的轉換，以及持之以恆。

練習感恩沒有絕對正確或錯誤的方法，但請記住，改變需要時間、堅持與實踐。以下是一些建立日常感恩習慣的方法：

#### 使用感恩 APP 或貼紙等工具

開始寫感恩日記或練習感恩可能會讓人望而生畏，因為這需要養成一套全新的習慣和思維。APP、預製的感恩貼紙或 AI 工具都可以幫助你邁出步伐踏上旅程！

#### 開始寫感恩日記

每天寫下三至五件具體讓您心懷感激的事。例如，不要只寫「食物」，而是寫「我很感激今天可以吃到這個蘋果。」

如果你已經在進行宗教或靈性層面的感恩練習，可以考慮增加這些練習的頻率或深度。

如果你覺得這聽起來太簡單，不妨用幾週的時間同時進行其他方法。

擔心你會列不出更多感恩的事項？你可以重複的。要認出其他值得感恩的事物需要時間和努力。您可以從感恩自己擁有的東西和能夠做的事情開始。

#### 創造視覺化提醒物

使用像感恩罐、貼紙簿或日記等工具，讓您的感恩練習變得好玩、看得見、個性化且令人樂在其中。

#### 轉換感恩視角

換個角度看待艱困的時刻。例如，把「我沒有 XYZ」替換為「我感謝自己學會在別人搶走我的功勞時保持冷靜。」

#### 向他人表達感恩

透過語音留言、便條紙、社交媒體、簡訊或電子郵件來傳達你的感激之情。

繼續閱讀請見下一頁。

## 練習感恩和正向肯定

### 練習正念感恩

在一天當中停留片刻，留心並欣賞單純的喜悅。深呼吸，充分沉浸於當下的體驗，觀察你的四周，所見、所聞、所嗅和所感。為這一刻拍下「心靈照片」，並為它附上一句感恩的圖說，例如：「感恩與貓咪一起看著雲朵飄過，度過平靜的一天」，或「感恩看到孩子在找到狗狗時的笑容」。

### 省思感恩的意義

當你覺得感恩，請保持正念，專注於當下所見、所做、所感、和聞到的氣味，好好思考這一刻從何而來。練習認可帶來這一切的正面和負面經歷，並且不帶評論地包容這些感覺。例如：「我感恩我們在失落中所流的淚水，也感恩有人在一旁支持著我們。」注意並省思你能夠在此刻練習感恩對你的意義。

### 為什麼要練習正向肯定？

中國文化的價值觀會說「吾日三省吾身」或「克己復禮」。這些價值觀強調謙虛和自我反省，但有時過度的自我批判可能會削弱自信心。正向肯定則可以幫助我們強化自我價值感，提升自信心和正向情緒，讓我們更能面對挑戰和改變。

正向肯定究竟效果如何，相關研究的結論不一。正向肯定可能對心理健康、情緒和行為產生正面、中性甚至負面的影響，視情境而定。然而，有強而有力的證據支持，使用具體、個人化、可信且直接的自我肯定，可以有效對付無濟於事的思維模式或內化的自我批判。

正面肯定可以提醒我們自己的目標，讓我們重新聚焦，採用更基於事實和更有建設性的自我對話來取代過時的信念，幫助我們渡過難關。





## 練習感恩和正向肯定

### 如何實踐正向肯定

- ▶ **具體且個人化。** 你所說的必須符合你的價值觀和目標。
- ▶ **保持正向。** 專注於你希望成長和實現的目標，而不是你想減少或逃避的事情。
- ▶ **使用現在式。** 用現在正在發生的方式表述正向肯定的語句。
- ▶ **避免使用應該 / 可以、絕對語氣、貼標籤或依賴外在的標準。**
- ▶ **要說自己相信做得到的話。** 從小而實際的目標開始。例如，「我可以再寫十句話」，這能在你想放棄或覺得沮喪時幫你撐下去。
- ▶ **練習正念。** 當說出正向肯定的語句時，全心全意去體驗它的意義。
- ▶ **練習、練習、再練習。** 就像磨利工具一樣，重複練習很重要。你正在改變內在的本能反應。而重新塑造你的心理反射機制是需要時間和練習的。
- ▶ **找你信任的心理健康提供者、導師或關心你的人諮詢。** 我們很難看到自己的盲點，在這個過程中有人支持是很有幫助的。

### 正向肯定的例句

不要這樣說	可以這樣說
× 「我很笨。」	✓ 「我有學習的能力。」 ✓ 「我在學習中。」 ✓ 「我擅長 XYZ。」
× 「我很胖。」	✓ 「我選擇以健康的方式滋養我的身體。」
× 「我無法說不。」	✓ 「我找到設立界限的方法。」
× 「我像個地墊一樣任人踩踏。」	✓ 「我優先考量當下要怎樣對自己才最好。」
× 「我控制不了我的憤怒。」	✓ 「我深呼吸並聆聽我的情緒。」
× 「我是個焦慮的人。」	✓ 「我運用我的技能來恢復平衡。」
× 「我很失敗！」	✓ 「我有成功也有失敗。」
× 「我不知道該怎麼辦！」	✓ 「我正在採取步驟尋找解決之道。」
× 「我不值得。」	✓ 「我值得。」

## 第六章

# 整體健康與自我照顧

- 整體健康
- 自我照顧
- 身心靈整合的中國傳統養生學
- 增進心理健康的日常活動

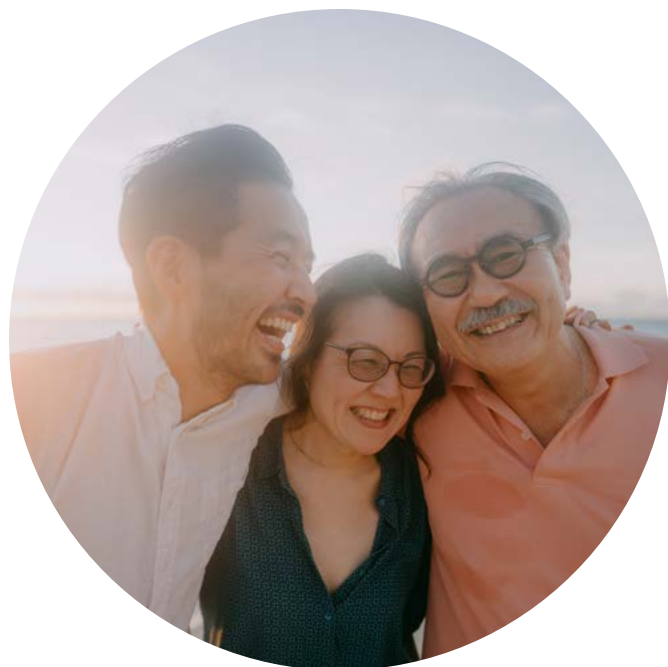


## 整體健康

### 什麼是整體健康？

整體健康是全方位的健康，強調健康涵蓋的各個不同層面之間相互的影響與關聯。追求整體的健康不僅是維持身體健康，也包括心理和情緒的健全。

健康是一個需要長期持續投入的過程，需要努力、知識、計畫、技巧、支持和資源來維持。善用環境中可取得的資源，以適合自己文化和習慣的方式來進行，對於改善和維持健康都是很重要的。



### 自我照顧不同於整體健康嗎？

自我照顧是整體健康不可或缺的一環。在重視群體的華人文化中，自我照顧是必要的，唯有把自己照顧好，不但可以減輕他人負擔，強化人際關係，也讓我們真正有能力幫助週圍的人。

自我照顧可以定義為「運用現有資源，採取行動來增進自己的健康。」

全方位健康包含以下幾個面向。這些不同面向互有關聯，互相影響。



#### 心智層面

如何改善並維持大腦的健康、思考和學習。

##### 涵蓋特質

終身學習，從事或欣賞創意活動，養成批判性思考，保持開放心態、聆聽不同觀點，以及保持自我反思和覺察。

##### 活動範例

閱讀書籍，嘗試換個環境（旅行、新的開車路線、新活動），報名課程，嘗試新事物，設法改善烹飪技巧或其他技能，與他人分享喜愛的事物。

## 整體健康



### 情緒層面

如何培養、理解、引導並運用情緒來促進整體健康。

#### 涵蓋特質

有能力辨識、調節和表達我們想要傳達的情緒與感受，探索不同的溝通或疏導情緒的方式；練習壓力管理；練習有效與健康地設定界限，有效地表達自己的需求；能夠建立並維持理想的親密關係；練習互相依存；持續找尋有效的方法來培養正向的情緒（例如：喜悅、平靜、穩定、堅韌）。

#### 活動範例

表達你的所思所感、快樂與歡笑、好好愛自己、寫日記、抱寵物、每日感恩、肯定自己並且大聲說出來、花時間自我反省並留意自己的感受。

[更多關於情緒管理的資訊，請參看第五章。](#)



### 身體層面

如何活動、維持和改善身體機能，來促進生理健康。

#### 涵蓋特質

培養健康習慣來維持或改善身體機能（例如：靈活度、穩定性、力量、平衡感和耐力）、具備營養需求的相關知識和技能、保健意識和疾病預防觀念、了解如何預防傷害。

#### 活動範例

保持充足睡眠、運動、健康的飲食、散步、跳舞、關掉手機、留意身體的感受、喝杯茶、聽音樂。定期看家庭醫師做健康檢查。

## 整體健康



### 職涯層面

如何打造有意義、成果豐碩、滿足且充實的職涯。

#### 涵蓋特質

追求有目標且有收穫的職業或工作。訂立清晰的目標、持續發展新技能、建立人脈網絡、主動尋求回饋，努力獲得平衡的工作與生活。

#### 活動範例

定期檢視並設定職涯目標；尋求指導、諮詢和輔導協助；培養職場所需的軟實力和硬實力；注意並維持工作與生活平衡；採取行動預防職業倦怠；參加研討會、讀書會或聚會來建立人脈並向他人學習；閱讀專業期刊（非社群媒體）和出版品。



### 財務層面

如何管理財務來滿足需求、實現目標，維持穩定，以及追求未來。

#### 涵蓋特質

具備有效管理財務資源的技能；擁有足夠能力來確保財務穩定、滿足當下和未來的需求，並能減輕財務壓力；有足夠智慧、知識和技能做財務決策，以利人生規劃、生活開銷、投資理財、消費支出，以及備用金儲蓄。

#### 活動範例

培養設定、檢視和修改預算的技能；訂定減少債務的計畫；學習做財務決策的技巧，掌握儲蓄、投資和債務管理的技能與知識，以保障長期的財務安全；參加圖書館和其他成人學習中心提供的理財課程。

繼續閱讀請見下一頁。



## 整體健康



### 環境層面

培養對大自然的理解、欣賞、尊重和連結，創造有助於身心健康的環境。

#### 涵蓋特質

能覺察自身與環境的關係；提升環境安全；思考個人使用公共和自然資源所造成的影響；有能力掌握環境安全相關資訊（例如：空氣污染）；安排和整理空間，營造一個能促進健康、提升效率、增進人際關係和心理健康的環境。

#### 活動範例

親近大自然；感受雙腳踩在草地上的觸感；觀賞夕陽；志願參與垃圾清理、或者步道維護。



### 靈性層面

有關如何探索生命的意義以及理解個人的信念。

#### 涵蓋特質

能帶給人希望、樂觀、人生意義和歸屬感的各種信仰體系。了解靈性、信仰和宗教之間的差異。探索能幫助你找到意義的信念和價值觀（包括生命、人生重要事件、世界的苦難、生與死等）；理解這個世界，還有使命感、歸屬感、希望和平靜。

#### 活動範例

參加宗教或靈性聚會、修行或講座；討論並反思你的信念和價值觀如何影響你的生活方式和整體健康；參與不同信仰的慶典、儀式和聚會；體驗不同文化中能提升靈性健康的活動（例如：靜坐、服務他人、朝聖、瑜伽、氣功、誦經）。

繼續閱讀請見下一頁。

## 整體健康



### 人際層面

有關如何建立、維持和結束人際關係，來促進健康。

#### 涵蓋特質

充分了解自己對人際關係的需求；具備溝通、情緒管理、界限設定和自我反思的技巧，能在不同場合展開、培養和維持良好的人際互動；擁有支持系統；良好和深厚的友誼、人際網絡和家庭關係，可以支持健康目標；有能力建立和維持有意義的關係，建設性地處理衝突，並在個人和專業領域都能建立互助關係。

#### 活動範例

接近與對你的健康有正面影響的人；參與不同的團體活動（例如：社團、志工、課程、研討會）；培養主動傾聽的技巧；從回饋中學習，同時保持建設性的成長思維；培養同理心和慈悲心；學習靈活且有效的溝通技巧；學習解決衝突的能力。

### 培養友誼和人際關係的重要性

人際關係對健康至關重要。真摯的友誼對我們的生活有深遠的影響，可以帶來明顯的好處，例如讓我們更快樂、在我們遭遇挑戰時給予支持、提供安全感和歸屬感，滋養我們的心靈。

擁有幾個好朋友的影響遠超過表面所見。科學研究長期以來都證明：深厚的人際關係與整體健康之間有著令人驚訝的連結。

#### ▶ 生理層面

優質的友誼能降低影響長期健康的風險因子，如血壓、發炎，甚至是腰圍。

#### ▶ 情緒層面

朋友能提升安多酚和自尊心，減輕壓力的影響，並幫助我們從悲傷和憤怒等困難情緒中恢復。

#### ▶ 心理層面

與朋友深談，互相支持，可以改善大腦功能，甚至可能預防年老時的認知衰退。

## 整體健康



### 文化層面

如何與自己的文化和傳統連結，並在多元文化社會中保持自主性和自我認同。

#### 涵蓋特質

意識到文化及其實踐方式一直在改變；培養對其他文化的好奇心和嘗試心態；主動了解歷史、挑戰、價值觀和文化相關活動；具備在不同文化中遊走的能力和意識，並與不同文化背景的人建立連結；有信心選擇、調適、實踐並享受其他文化的價值觀和活動。

#### 活動範例

參加當地華裔的文化活動；了解並參與不同文化的活動，如去俄羅斯或墨西哥超市；接受邀請參加齋戒月慶祝活動 (Ramadan celebration)；參與排燈節慶典 (Diwali celebration)，志願服務不同文化背景的人；旅行時主動與當地人交流。



### 社區層面

如何連結並貢獻我們的社區，提升自己和社區的健康和福祉。

#### 涵蓋特質

培養對周遭社區和更大社群的歸屬感；多認識不同的社區，建立各種程度、種類的人際網絡，發揮專長，貢獻力量回饋社區；積極參與地方政治，為華裔社區發聲，來影響華裔相關議題；投入地方倡議團體或社區組織的志願服務，參與社區規劃會議或地方政府事務，表達並爭取華裔社區的需求。

#### 活動範例

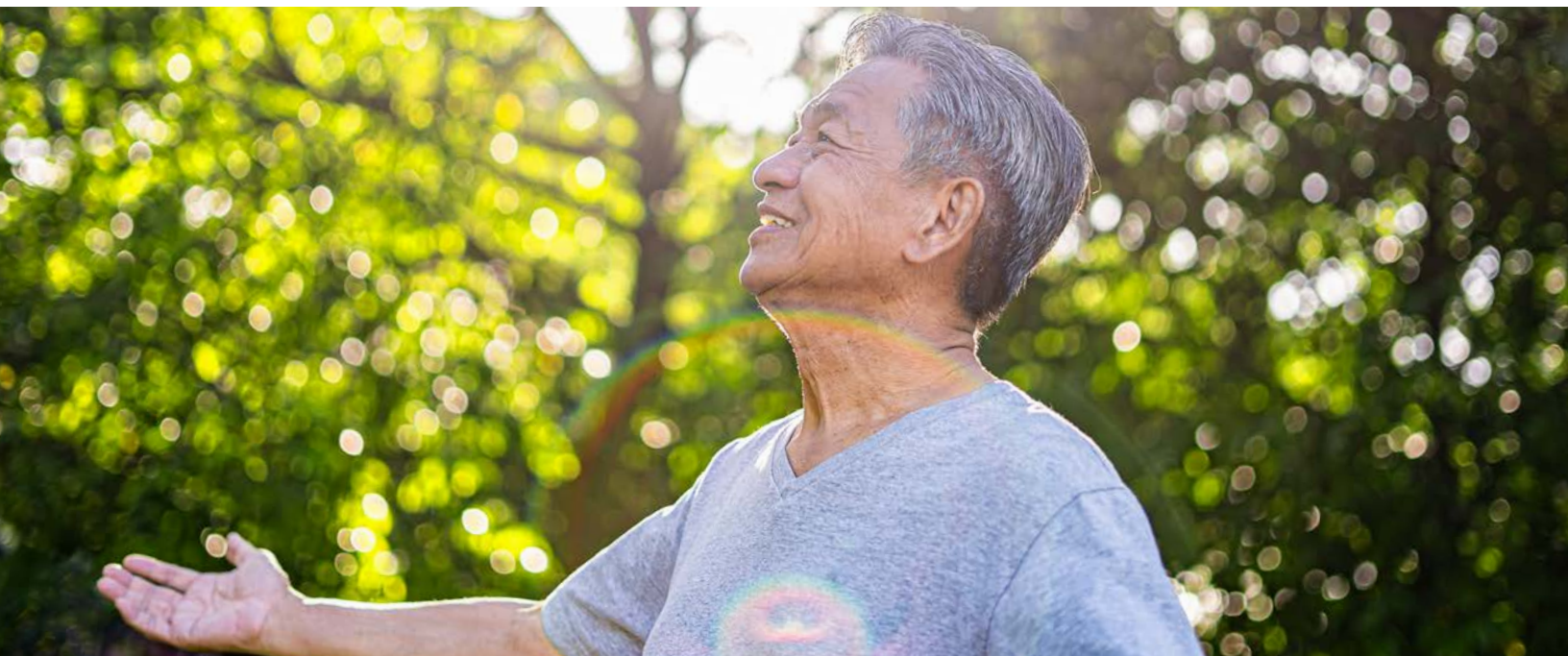
投票、參與社區委員會、連署請願、加入委員會；擔任導師或輔導員；在當地動物收容所當志工；參加大哥哥大姊姊計畫；志願協助報稅服務（如果你是會計師）、填寫醫療表格、學習生活技能；為公共議題去發聲。

## 自我照顧

自我照顧是指照顧自己，以維持身體，心理和情緒健康。自我照顧的範圍十分寬廣，從幾分鐘就能做好的事（刷牙、壓力來時做幾次深呼吸、做一些伸展動作），到可能需要幾週或幾個月的活動（上課進修、靜修、休假、旅行），都包括在內。

研究顯示，自我照顧能帶來正面的健康效益，例如韌性更強、健康長壽，以及更好的抗壓力。自我照顧的方式有很多，請記住以下幾個重要原則：

- ▶ **要有耐心。**自我照顧習慣的建立和深化需要時間。從容易實行和實踐，而且你喜歡的事情開始。
- ▶ **肯定自己已經在做的自我照顧。**對於已經開始在做的事，我們會更有動力繼續努力。所以，透過正在做的事，來激發照顧自己的動力，例如，當你在刷牙、喝水、深呼吸、學說不、和寵物玩、保健身體時，跟自己說「我正在好好照顧自己」，你會發現自我照顧的動力增加。
- ▶ **注意完成後的感受。**反思剛剛做的事很有幫助。例如，有些人把購物當作自我照顧的方式。但購物後，有人滿足感反而下降，而且更加焦慮，這就是一個清楚的訊號，表示購物對他們並不是適合或愉快的自我照顧活動。
- ▶ **如果覺得自己開始有困難，**可以試試自我照顧的 app 應用程式，找健康教練或可靠的機構，例如銀髮樂齡中心，根據你的時間和資源提供建議。





## 自我照顧

這裡是一些幫助你開始自我照顧的建議。

### 專注當下

把注意力放在此時此刻。讓自己真正地休息，而不是「只換個事情做」（例如：上網看臉書、邊生氣邊打掃、連續追劇幾小時等）。

### 從事有意義而且能帶給你正向情緒和感受的活動

嘗試各種放鬆和減壓的方式。[想了解更多減壓的方法，請參考第四章。](#)

### 改善睡眠品質

白天的行為，特別是睡前的習慣，對睡眠品質影響很大。請參考美國疾病控制和預防中心[「良好睡眠習慣」](#) (CDC's good sleep habits) 的建議。即使是稍調整日常習慣，就能讓你從輾轉難眠變成一覺好眠。

### 為健康而吃

良好的營養是自我照顧的基礎。某些食物可以立即帶來慰藉或愉悅感，但十五分鐘後卻讓我們感到沮喪、後悔或不舒服。與其為了口腹之慾而吃，不如學習為健康而吃，選擇有益身心健康的食物，空有熱量的安慰食物留給特別場合再享用。

### 儘量多動

運動是促進身心健康最方便，最有效的工具之一。追求持之以恆，勝於追求強度。即使是溫和的運動也能幫助平靜心緒、降低壓力。以每週做幾次、每次 20 分鐘為目標。如果你不想做高強度運動，可以找一些喜歡的休閒活動，例如整理花園、洗車或騎腳踏車。更好的是到戶外去活動，讓大自然幫助你產生更多快樂荷爾蒙。

### 親近大自然

走進大自然中可以獲得平靜和療癒的效果，有助於減輕壓力，讓頭腦更清晰。無論是在公園散步、爬山，或是單純在海邊坐坐，置身自然環境讓我們更得以享受當下，加深與環境和周遭世界的連結。試著經常到戶外走走，觀察四季變化，或整理花園。



繼續閱讀請見下一頁。



## 自我照顧

### 每天做一件讓自己開心的事

可以是聽音樂、沉浸在一本好書裡、跳舞，或是看喜愛的電視節目。不用太複雜。自我照顧涵蓋範圍很廣，從最基本的像健康飲食，到練習正念都包括在內。

### 練習感恩

當負面想法影響我們的幸福感時，我們可以藉由練習感恩來平衡。花點時間想想生活中值得感恩的事，也許主動向你在乎的人說一聲「謝謝」，你可能會驚訝地發現，這樣做能為你和他們帶來多大的快樂。

### 安排時間與親友相聚

維持社交關係有助於建立歸屬感，也是自我照顧中不可或缺的一部分。撥出時間與朋友定期聚會、一起活動，或與人深談。一定要事先預留時間，更好的做法是，在行事曆上設定重複會面的時間，並開啟提醒功能。

### 經營友誼

建立更深厚的友誼需要持續的付出和投入。就像生活中的其他事情一樣，我們越重視，友誼就越深厚。



想了解更多，歡迎觀看華人健康促進計畫的講座視頻：[自我保重](#)



## 身心靈整合的中國傳統養生學

我們對「心」有無盡的索求。人類的心靈真是強大且奧妙；日以繼夜運轉，過濾成千上萬的訊息；為我們分類各種概念、思緒和感受；讓我們得以向著目標專注前進。

我們萬事仰賴，卻總視之為理所當然，或許要理解和欣賞複雜的心靈運作，實在太困難了。

西方醫學與心理學傳統上將身體與心靈視為兩個獨立的個體。與此不同，中國傳統則採取身、心、靈整合的整體健康模式，強調整體的健康，是身心的平衡，以及人與環境的和諧。

「氣一元論」是中國哲學中的最重要的基本概念，認為宇宙中的萬事萬物皆由「氣」這一根本元素所構成。氣既是物質，也是非物質的存在，涵蓋了天地之間的所有現象。無論是具體的物質世界，還是無形的精神、情感、和能量，這一切都是由氣所構成、或運作的結果。

氣不斷運動與變化，形成了宇宙萬物的生滅與循環。氣的流動和聚散構成了天地萬物的生成、變化和轉化。因此，自然界的運行，包括四季的更替和人體的生命活動，都源自於氣的運行。

氣一元論強調氣的平衡與調和。陰陽是氣的兩個基本屬性或狀態，它們既對立又互補，並且共同維持宇宙的平衡。當陰陽失衡，便會導致自然或身體的不調和。

### 天人相應

氣是人與天地萬物相聯繫的紐帶，人可以透過氣與天地和萬物聯結。從氣一元論，發展出中國獨特的天人相應的哲學。

透過氣，人與宇宙（天）相應，人身也是一小宇宙，這不僅成為中國醫學的哲學基礎，並深刻影響了中國文化，成為理解中國傳統思惟和世界觀的重要框架。

# 身心靈整合的中國傳統養生學

## 中式養生哲學

氣不僅可以與天地和萬物聯結，也是身、心、靈統合的關鍵。身、心、靈看似獨立存在，但因為是一氣，它必須是統一整合的，在我們不知道的層面上整合一起。從邏輯上來講，它既然是一氣的，心和身一定是互相聯動，三者相互連結，並形成一個和諧的整體。所以中國最古老的醫學經典《黃帝內經》所言：「惟氣以成形，氣聚則形存，氣散則形亡。」

從觀察自然的規律，而理解生命規律，進而與自然規律結合，成為中國人健康養生的基礎和準則。中國最古老的醫學經典《黃帝內經》，就結合了氣一元論與陰陽五行，發展出一套完整的中醫和養生系統，其中主要的概念有：

### 從整體的角度把握生命規律

把人放入到天地、自然、社會之間，作為一個整體來看待，涵蓋了生物的、自然的、社會的三個層面，不僅天、地、人是一體，人也是一個整體，即人就是一個小宇宙。

### 從變化的角度把握生命規律

影響中國人思惟最重要的《易經》，就指出宇宙唯一不變的原則就是變化，萬事萬物無時無刻不在變化。從變化的角度，陰陽調和是一個動態，持續變化的過程。透過掌握這個陰陽調和的動態平衡，就可以達到真正的健康。

### 陰陽調和的疾病觀

人體是由氣的運作來維持生命。氣機的升降出入有自然的規律，遵循這種自然的規律就是正常的。這種自然的規律就是陰陽調和，人體的生命也可以用陰陽加以概括，人體的陰陽平衡調和，就是健康；陰陽失調就是疾病。所以《黃帝內經》說：「陰陽者，天地之道也，萬物之綱紀，變化之父母，生殺之本始，神明之府也。」



繼續閱讀請見下一頁。

# 身心靈整合的中國傳統養生學

## 傳統中醫理論

根據中醫的理論，陰陽失衡會導致疾病，所以治病的原則和目標，就是恢復人體氣的流暢與平衡。中醫會透過整合療法，包括飲食，運動 / 姿勢，呼吸，加上針灸，推拿或中藥，來調整甚至恢復身體的陰陽平衡。

中醫特別重視預防，認為最好的醫生就是在疾病開始之前，就可以阻斷疾病的發生（上醫治未病）。中醫可透過中藥、針灸、推拿等不同方法，調整甚至恢復身體的陰陽平衡，就能阻止病程的發展。



想了解更多，歡迎觀看華人健康促進計畫的講座視頻：  
[從中醫看心理健康](#)

## 中藥

透過單一草藥或多種天然成分的組合，將能量輸送到人體的各個經絡來發揮作用，以幫助解決身體問題，同時對情緒甚至心理問題產生積極作用。

## 針灸

可直接作用於身體的經絡，以增進身心健康。針灸是透過將細針刺入經絡的特定穴位，來疏通或刺激氣的流動。這種方法有助於恢復身體的平衡，解決多種健康問題，例如緩解疼痛、減輕壓力，以及改善其他難治的病症，通過重新調和氣來促進自然的自我療癒過程。

## 推拿

根據經絡和穴道，發展出獨特的按摩手法，用以改善氣的循環、緩解緊張並刺激身體的自我修復功能。透過調節氣，推拿可以幫助疏通阻滯的能量，從而緩解疼痛，促進氣在身體中的和諧流動，進一步提升整體健康。

## 飲食

飲食要均衡。遠離大魚大肉，吃健康的五穀雜糧和新鮮的蔬果。



更多有關中醫的講座視頻：

- ▶ [中醫食療與營養系列之一](#)
- ▶ [中醫食療與營養系列之二](#)
- ▶ [中醫食療與營養系列之三](#)



# 身心靈整合的中國傳統養生學

## 運動

適量運動，「小疲而勿大勞」不要過多，不要太少，要長期持續的運動。

## 姿勢和呼吸

透過練習氣功和太極，都可以達到以調氣來調整我們的呼吸和姿勢。

## 氣功和太極

氣功和太極都根源於氣的理論，透過調整姿勢和呼吸，主要目的是調氣。人身是一小宇宙，人體氣的運行是依循著自然規律，透過練習氣功和太極，可以讓我們的身心恢復到安靜與放鬆的自然狀態，啟動人體調節和修復的功能。



想了解更多，歡迎觀看華人健康促進計畫的講座視頻：[大雁氣功體驗入門課](#)

## 靜坐 (冥想) 調心

傳統中國哲學也發展出一套以靜坐 (冥想) 來調心的具體方法。從先秦的儒家和道家，到融入佛教的傳統，至宋明理學新儒家，發展出中國人獨特的心性之學，講究修心的功夫，即是以靜坐來調心和修心，進而成就君子之德，實踐內聖外王之道。

靜坐以調心為目標，形式和方法不一，也不限於盤腿，但都強調要先讓身心達到鬆靜自然的狀態，然後從靜至止，因為只有在靜止不動的狀態中，我們才能夠體驗和覺察到我們的身心狀態。



想了解更多，歡迎觀看華人健康促進計畫的講座視頻：[禪修與身心自在](#)

了解更多關於如何練習靜坐和 (或) 正念、呼吸的方法，詳見第四章。





## 增進心理健康的日常活動

良好的心理健康並不是一直快樂無憂，而是我們可以做什麼，讓心智運作順暢，心情愉悅，不僅讓我們有效地維持日常生活的正常運作，同時可以：

- ▶ 做自己喜歡的事
- ▶ 經營維繫重要的人際關係
- ▶ 培養面對生命起伏的韌性

心理和情緒的挑戰是無可避免的，但當我們好好關注自己的心理健康，就能更好地應對這些挑戰。

### 30 天挑戰

每天完成下列一項挑戰來開始實踐自我照顧。這些挑戰不需要按順序完成，也不一定要在一個月內完成。在做任何自我照顧的活動前，請以 1-10 分評估你的感受（1 分代表最差，10 分代表最好）。

挑戰	評分	挑戰	評分
1. 正念步行		16. 安排一段獨處時光	
2. 做點簡單的清掃		17. 讀一本書或一本雜誌	
3. 多喝點水		18. 擬一個感恩清單	
4. 早早睡覺		19. 到附近公園或海灘放鬆一下	
5. 整理不用的物品然後捐出去		20. 試試引導式靜坐/冥想	
6. 聽音樂		21. 更新預算表	
7. 泡個香氛澡/淋浴		22. 看落日或看星星	
8. 把感受記下來		23. 暫時離開社交媒體	
9. 寫一個愛自己的清單		24. 畫畫	
10. 看一部電影		25. 在家享受泡湯 (spa)	
11. 做一個夢想板		26. 寫下肯定和鼓勵自己的話	
12. 練習深呼吸		27. 重新佈置一個區域	
13. 做十分鐘的伸展運動		28. 嘗試開始一個新嗜好	
14. 打電話給親人		29. 隨手做一件好事	
15. 試做一個新菜		30. 安排一個健康檢查	

## 增進心理健康的日常活動

### 30 天挑戰問與答

結束 30 天挑戰後，請回答以下的問題，看看哪些自我照顧的方法效果最好。

- ② 在自我照顧活動完成後，用 1-10 分評估我的感受（1 分表示最差，10 分表示最好）。
- ② 用 1-10 分評估每項自我照顧活動對我的幫助程度（1 分表示完全沒幫助，10 分表示幫助最大）。
- ② 明天我要做哪些自我照顧？
- ② 一天中什麼時段最適合我做自我照顧？
- ② 我能做什麼讓自我照顧有更好的體驗？
- ② 我需要做什麼來讓我每天持續自我照顧？

資料來源：<https://survivingmomblog.com/printables/daily-self-care-worksheet-bundle-printable/>



## 第七章

# 尋求專業協助的管道

- 專業協助的重要性
- 不同類別的心理健康專業人員
- 如何選擇心理健康專業人員
- 尋求專業協助的不同管道
- 說華語的心理健康專業人員和支持小組
- 南灣的心理健康資源

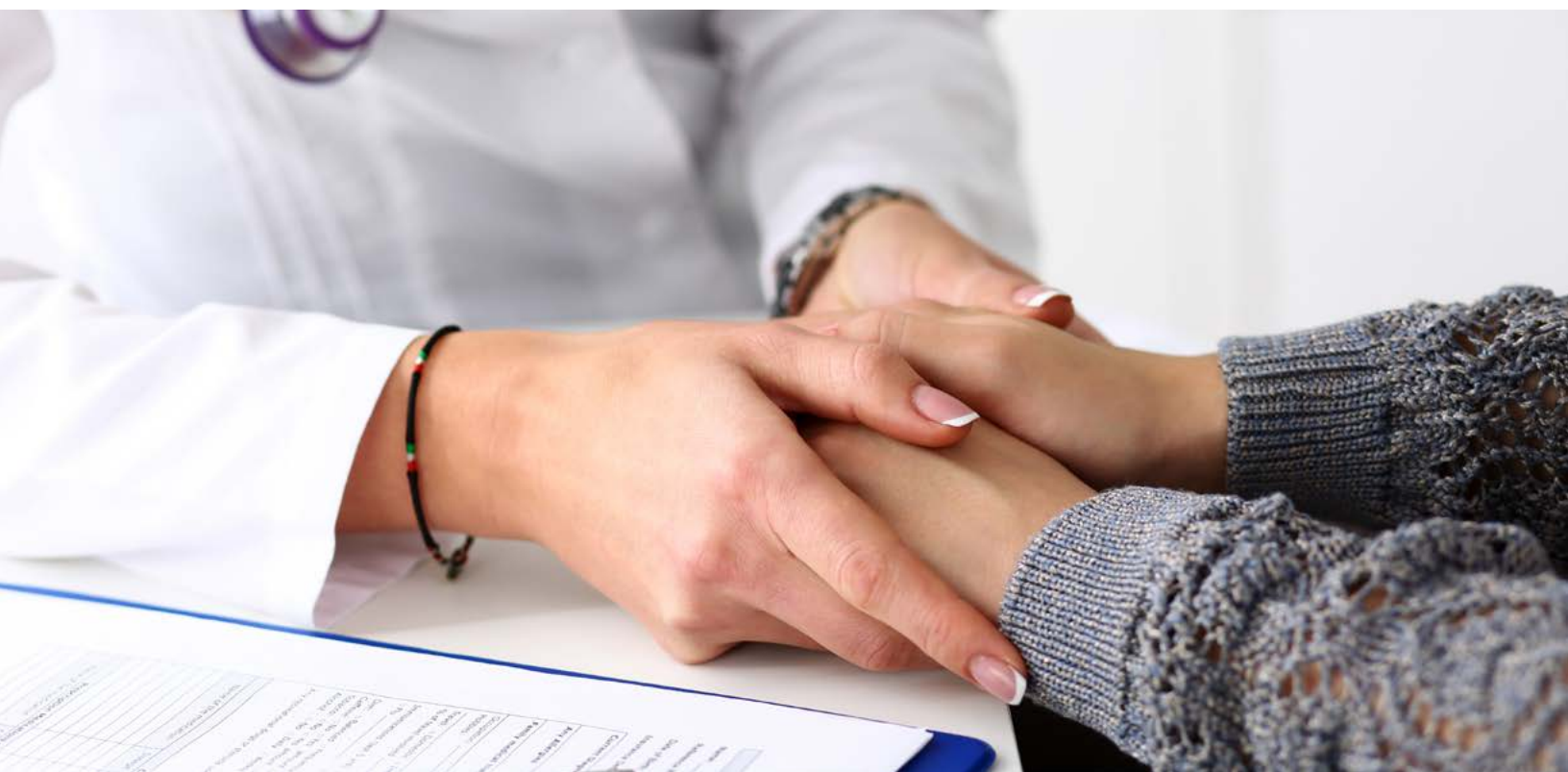




## 專業協助的重要性

專業協助指的是由訓練有素和持有證照的專業人員，在安全和保密的環境中提供具實證基礎的醫療。當您尋求有證照的專業人員治療時，您的隱私和安全可以受到法律保障。專業協助包括評估、診斷、諮商與心理治療、教育、情感支持和技能培養。

- ▶ 從增進身心健康、預防問題惡化，到處理嚴重的心理疾病等不同程度的心理健康議題，專業人員都能給予協助。也有許多人透過專業協助來促進個人成長和提升生活技能。
- ▶ 持照專業人員所提供的心理健康服務，通常可透過保險給付。加州法律規定，健保必須涵蓋特定心理健康診療項目。此外，《平價醫療法案》(Affordable Care Act, 簡稱 ACA) 之聯邦法規也將心理及行為健康服務列為必要醫療給付項目。
- ▶ 專業醫療照護提供者，如家庭醫師，也能提供符合您需求的精準評估和有效建議。
- ▶ 這是一個協力合作的過程，專業人員將與您共同擬定計畫，並確保計畫符合您的目標，以及取得您的同意。



## 專業協助的重要性

### 何時該尋求專業協助

判斷何時尋求專業協助可能很複雜，因為每個人的資源、對身心健康的定義，及對健康的認知都是獨特的。

您可以想一想以下幾個問題。如果有任何一項回答「是」，請跨出第一步，如去預約門診，可以幫助您解決問題：

- ✎ 身為華裔美國人，您是否曾想過找人談談您的感受？華裔美國人往往延誤就醫，直到症狀惡化。
- ✎ 您是否出現一些身體症狀如持續疼痛、胃痛、睡眠問題、胸悶、呼吸困難、體重變化，或注意力無法集中，但卻找不出明確的病因？
- ✎ 您是否察覺完成日常任務，或維持生活作息比以前更耗費心力？
- ✎ 您是否感覺越來越難以調適悲傷、憂慮、疲倦、情緒起伏或麻木的感受？
- ✎ 您是否出現平常不會有的衝動行為，例如無節制地購物、大吼大叫、危險駕駛、強迫性過度清潔，或是亂摔東西？
- ✎ 您是否難以遏止某些想要戒除的想法或行為？
- ✎ 您是否覺得自己不再像「自己」了？
- ✎ 您是否不由自主地迴避人際互動或特定情境？
- ✎ 自責、內疚、恐懼、和憤怒是否影響您的思緒、情感、人際關係或日常生活？
- ✎ 您是否看到、聽到或感覺到一些別人似乎沒有察覺的事物？
- ✎ 您是否覺得自己被困在不安全的處境中或無法逃脫？
- ✎ 您是否有傷害或殺死自己或他人的想法？
- ✎ 您是否曾出現類似「如果我死了也沒關係」、「死亡會是一種解脫」，或「希望自己遇到不幸」這樣的想法？
- ✎ 您是否覺得難以維持或建立人際關係？



請記住，越早尋求協助越好！及早介入會有更好的治療效果。

如果您出現自我傷害的想法，**立即尋求協助**。

請打 911、前往最近的醫院急診室，或撥打 988 全國自殺防治生命線 (National Suicide Prevention Lifeline)。



## 不同種類的心理健康專業人員

雖然提供心理健康服務的人員有許多相似之處，但他們在教育，訓練，及提供的服務類別上不盡相同。您應該查詢您的心理健康專業人員是否具備相關專業與訓練，能提供您所需的治療。

加州的心理健康專業人員包括精神科醫生 (Psychiatrists MD) 、持照臨床心理師 (Licensed Clinical Psychologists PhD, PsyD) 、持照婚姻和家庭治療師 (Marriage and Family Therapists LMFT) 、持照臨床社工師 (Clinical Social Workers LCSW) ，持照專業臨床諮商師 (Licensed Professional Clinical Counselor LPCC) 以及精神科專科護理師 (Psychiatric Nurse Practitioners NP) ，這些專業人士都經過加州執照核准委員會核可，具備提供心理健康服務的資格。而生涯教練 (life coaches) 則不由加州州政府審核發照。

### 加州心理健康專業人員之區別

	精神科 醫生	持照臨床 心理師	持照婚姻和家庭治療師 LMFT 持照臨床社工師 LCSW 持照專業臨床諮商師 LPCC	精神科 專業護理師
接受加州法律 規範？	✓	✓	✓	✓
須通過執照考 試？	✓	✓	✓	✓
最低學位要求？	醫學博士	博士或 心理學博士	碩士	碩士
提供心理治療？	✓	✓	✓	
開藥？	✓			✓
開立醫療檢驗 單？	✓			✓
提供心理測驗？		✓		
須遵守職業倫理 規範？	✓	✓	✓	✓

## 如何選擇心理健康專業人員？

您可能需要與幾位心理健康專家談過，才能找到符合您需求的專業人員。以下是建議的步驟：

### STEP 1

#### 事先準備

從可靠的來源獲取資訊，例如：

- ▶ [如何選擇心理師 How to Choose a Psychologist](#)  
美國心理學會 (American Psychological Association) 發行的線上指南。
- ▶ [守護心安 -- 心理服務使用者指南 For Your Peace of Mind - A Consumer Guide to Psychological Services](#)  
由加州心理學委員會 (California Board of Psychology) 出版的手冊。
- ▶ [如何選擇心理師 Let's Talk Facts About Choosing a Psychiatrist](#)  
美國精神醫學會 (American Psychiatric Association) 發布的一份淺顯易懂的文件，內容包括精神科醫生的定義，如何看精神科，以及精神科醫生用於治療心理健康問題和精神疾病的療法。

#### 評估需求

- 先確認您需要協助的問題，如憂鬱、焦慮、人際關係問題、物質使用 / 濫用、飲食障礙和創傷經驗。然後尋找這些領域受過訓練和有經驗的心理健康專家。
- 若不確定，可以先與您的心理健康專家談一談，評估您的需求是什麼。

#### 尋找專家名單

- 向您信任的人尋求建議，包括醫療人員。
- 在第三方（非特定服務機構或人員）獨立資訊網站進行搜尋，如地方、州級和全國性的專業醫學會、保險公司的合格心理健康專業人員目錄。
- 聯繫您的員工援助計畫 (Employee Assistance Program, 簡稱 EAP) 或保險公司，取得您所在地的合格心理健康人員名單。

資料來源：[https://www.psychology.ca.gov/forms\\_pubs/consumer\\_guide.pdf](https://www.psychology.ca.gov/forms_pubs/consumer_guide.pdf)

繼續閱讀請見下一頁。

## 如何選擇心理健康專業人員？

### STEP 2

#### 如何選擇適合的心理健康專業人員

- ▶ 查詢該心理健康專業人員的資格、受過的訓練和執照。您可以到消費者事務部網站 ([Department of Consumer Affairs website](#)) 查看他們的執照，以及過往公開的行政或紀律處分（如果有的話）。如要查證您精神科醫生的執業狀況（例如是否擁有執照），可至 [www.abms.org](http://www.abms.org) 網站，或撥打免費電話查詢 1.866.ASK.ABMS (1.866.275.2267)。
- ▶ 做決定之前，先與幾位心理健康專家晤談。
- ▶ 大多數的心理專家都歡迎提問。請事先準備好問題。問題可包括：

- ✎ 您是否接受新病人？
- ✎ 您執業多少年了？
- ✎ 您在心理治療方面的經驗？
- ✎ 您的專長領域是什麼？（例如兒童治療、夫妻諮商、創傷、關係等）
- ✎ 您接受哪些保險？您是否加入任何管理式醫療組織（醫療保險網絡）？您是否接受 Medicare 或 Medicaid 保險？
- ✎ 您的費用如何計算？（通常以 45 分鐘到 50 分鐘的談話為基準。）您是否依收入調整收費？您的付款方式有哪些？
- ✎ 您是否提供面對面、視訊或電話諮詢？
- ✎ 您在處理我這類問題方面有什麼經驗？
- ✎ 您的臨床治療方法是什麼？
- ✎ 您使用哪些治療方法？它們對 \_\_\_\_\_ 是否證實有效？

## 如何選擇心理健康專業人員？

### STEP 3

#### 諮商過程中傾聽自己的感受

可以問自己：

- ▶ 我的心理健康專家是否尊重我？
- ▶ 我的心理健康專家是否嘗試了解我？
- ▶ 我與心理健康專家交談時是否自在？
- ▶ 我是否正在改善？我在管理心理健康問題/症狀方面是否有進步？
- ▶ 我的心理健康專家是否傾聽我的擔憂並歡迎我提問？
- ▶ 我的心理健康專家具體提供了什麼協助？

### STEP 4

#### 有時候，某位心理健康專業人士可能不太適合您

即使是技巧最純熟的心理健康專家也不可能適合每個人。當您感覺您的心理健康專家提供的治療效果不好時：

- ▶ 請不要得出治療或藥物對您無效的結論。有可能是這位特定人員不適合您。
- ▶ 我們鼓勵您與這位心理健康人員討論您的顧慮。心理健康人員會關心您的福祉；他們想知道能不能幫助到您。請以尊重和信任的態度，與他們討論您不滿意和顧慮之處。開放和坦承的溝通，會讓人感受到您的內在力量、積極態度和信任。
- ▶ 嘗試看另一位心理健康專家。

## 尋求專業協助的不同管道

### 從何開始

#### 家庭醫生 (Primary Care Physician, PCP)

如果您有健保，先與您的家庭醫生談談，不失是個好開始。家庭醫生可以評估您碰到的問題和症狀，並且開藥幫助您減輕焦慮或憂鬱。他們也可以將您轉介給心理健康專家，為您提供諮商和支持。家庭醫生可以協助您辨別生理和情緒健康的症狀。如果您沒有家庭醫生，您可以從華人健康促進計畫網絡中找到一位[說中文的醫生](#)。



#### 員工援助計畫 (Employee Assistance Program, 簡稱 EAP)

如果您或您的配偶都在受僱，您應該可以使用員工援助計畫 (EAP)。EAP 是雇主為您和您的直系親屬（含 26 歲以下的子女）提供的福利。EAP 協助的問題十分廣泛，包括人際關係、財務或法律問題、一般壓力和工作壓力、焦慮及酒精或物質不當使用。提供的服務包括諮商、輔導、法律和財務諮詢，以及協尋托兒和長輩照顧資源。所有雇主都將 EAP 列為員工醫療保險福利的一部分。提供 EAP 服務的機構包括 Concern、Lyra Health、Spring Health、ComPsych 等。

#### 學校輔導員或諮商與心理服務

幾乎每所大學都設有諮商中心（或至少有駐校輔導人員），協助學生克服適應大學生活的挑戰。這些服務通常包含在學費中。一些小學和高中也有心理健康輔導員。



## 尋求專業協助的不同管道

如果您有政府提供的醫療保險，如為低收入提供的加州醫療補助計畫 (Medi-Cal)，為年長者提供的聯邦醫療保險 (Medicare)，或者沒有保險，您都可以透過各縣衛生部門獲得心理健康服務。

在矽谷南灣地區，主要聯絡聖塔克拉拉縣的行為健康服務 (Santa Clara County Behavioral Health Services)，可以要求提供緊急的心健康服務和長期的支持照顧。

### ▶ [聖塔克拉拉縣行為健康服務中心專線電話](#)

**Santa Clara County Behavioral Health Services Call Center**

1-800-704-0900

行為健康服務提供給有政府保險 Medi-Cal 或 Medicare，或沒有保險的聖塔克拉拉縣居民，免費且全天 24 小時共 200 多種語言服務。

**導航計畫 (Navigator Program)**：當您撥打專線電話時，您可以選擇 **選項 #4**，行為健康導航計畫，將有一位導航員評估您的需求，並找出合適您的服務。這個過程包括查核您的醫療保險類型，提供資訊和資源，以及將您轉介給縣心理健康機構、物質使用治療計畫或社區型組織。

## 無證移民安全服務

最近由美國移民委員會 (American Immigration Council) 和聖塔克拉拉縣移民關係辦公室 (Santa Clara County Office of Immigrant Relations) 一項 [研究](#) 指出，聖塔克拉拉縣的移民群體中，有 17.5% 是無證移民。而其中有 11% 的人來自中國大陸。

▶ [Gardner Health Services](#) 提供行為健康諮詢、專科心理健康，以及物質使用 / 濫用服務。無論您是否有合法身份，他們的註冊專員可以協助您透過註冊程序，確定您的投保資格，了解醫療保健選項，並決定您是否符合低費用或免費醫療保險資格。

▶ [Momentum for Health](#) 為保險不足或無保險者提供各式各樣的行為健康服務。請至官網以了解更多關於服務據點和細節的資訊。

## 如果您有私人保險

直接聯絡本地心理健康服務和提供者，可以向保險公司查詢您的保險計畫所涵蓋的心理健康專業人員。

## 說華語的心理健康專業人員和支持小組

### 說華語的心理健康專業人員

#### ▶ [Upward Counseling Center](#)

650-417-3675

21710 Stevens Creek Blvd, Suite 105,  
Cupertino, CA 95014

由具執照的心理治療師提供個人、伴侶和家庭治療服務。諮商師精通普通話、廣東話和英語。需事先預約。

#### ▶ [華美心理輔導服務](#)

[Chinese American Counseling Service](#)

提供心理治療師目錄。使用篩選功能以選擇需要的語言服務。

#### 其它搜尋網站：

#### ▶ [美國華裔精神健康聯盟](#)

[Mental Health Association for Chinese Communities \(MHACC\)](#)

提供尋找雙語心理健康專家的搜尋連結。

#### ▶ [Psychology Today](#)

提供心理健康專業人員的目錄，包括臨床治療專家、精神科醫生以及治療機構。使用篩選功能選擇需要的語言服務。

#### ▶ [美國心理學會心理醫生搜尋系統](#)

[American Psychological Association Psychologist Locator](#)

使用篩選功能選擇需要的語言服務。

#### ▶ [灣區心理學會](#)

[Bay Area Psychological Association](#)

使用篩選功能選擇需要的語言服務。

### 華人社區的心理健康支持小組

- ▶ [美國華裔精神健康聯盟 \(Mental Health Association for Chinese Communities, MHACC\)](#) 的支持小組目前有線上或實體聚會活動。想了解詳情請致電 800-881-8502。或至官網查看近期活動日期與時間。

#### → [NAMI Connection-API 亞太裔英語同儕支持小組](#)

實體活動 每月第二與第四個星期六  
11 a.m. - 12:30 p.m.

線上活動 每月第一與第三個星期六  
11 a.m. - 12:30 p.m.

#### → [NAMI Connection 廣東話同儕支持小組](#)

線上活動 每月第二個星期六  
1:30 p.m. - 3 p.m.

#### → [NAMI Connection 普通話同儕支持小組](#)

線上活動 每月第三個星期六  
1:30 p.m. - 3 p.m.

#### → [NAMI 廣東話家庭支持小組](#)

線上活動 每月第二個星期六  
3:30 p.m. - 5 p.m.

#### → [NAMI 普通話家庭支持小組](#)

線上活動 每月第三個星期六  
3:30 p.m. - 5 p.m.

## 南灣的心理健康資源

### 心理健康門診與服務

#### ▶ [美國華裔精神健康聯盟](#)

(Mental Health Association for Chinese Communities, MHACC)

800-811-8502

3100 Capital Avenue, Suite E,  
Fremont, CA 94538

**MHACC 心理健康暖心專線：**

如果您感到恐懼、焦慮、或者痛苦，您可以撥打電話尋求幫助（週一至週五 9 a.m. - 9 p.m. PT）。提供普通話、廣東話和英語的服務。

#### ▶ [El Camino Health 心理健康與成癮服務](#) (Mental Health and Addiction Services)

請撥打 650-988-8468 詢問各項服務。

##### → [成人情緒治療計畫](#)

**Adult Mood Program**

為有嚴重心理健康情緒症狀，如為焦慮與憂鬱患者提供治療。

##### → [年長者生活調適服務](#)

**Older Adult Transitions Services**

為年長者行為健康設計的密集門診，由跨領域專家提供精神治療服務。

##### → [ASPIRE](#)

課後輔導介入與心理韌性教育®(After-School Program Interventions and Resiliency Education®) 旨在幫助有焦慮、憂鬱或其他心理健康問題的兒童、青少年和年輕人。

#### ▶ [El Camino Health 華人健康促進計畫](#) [心理健康加油站](#)

雙語資源平台，提供結合實用技巧、影片、資源等各項工具，協助您維持和管理情緒 / 心理健康。

#### ▶ [威爾遜中心](#)

**Bill Wilson Center**

408-850-6145

為青少年和家庭提供行為健康服務，包括家庭和個人諮商。聖塔克拉拉縣所有居民無分年齡皆可使用家庭和個人諮商服務。提供多種語言服務，包括中文和英文。

#### ▶ [美亞社區協進會](#)

**Asian American Community Involvement, AACI**

408-975-2730

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

提供心理健康服務，協助個案克服就醫障礙。在診所、家中、學校或社區中為各年齡層提供個人、團體和家庭諮商。

#### ▶ [Momentum for Health](#)

650-617-8349

1922 The Alameda,  
San Jose, CA 95126

提供成人的門診和住宿型行為健康計畫，以及包括就業、住房與社區計畫等支持服務，其中社區計畫特別針對發現心理疾病徵兆和鼓勵尋求協助而設計。

## 南灣的心理健康資源

### ▶ [Pacific Clinics](#)

408-379-3796

提供心理健康服務，包括諮商、實證醫療、藥物管理、同儕互助、支持團體、個案管理等。請在官網查閱地址。

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

650-853-0321

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

主要為無家可歸人士和低收入家庭提供免費醫療保健和健康服務。

## 縣立心理健康服務

### 聖塔克拉拉縣 Santa Clara County

#### ▶ [行為健康電話服務中心](#)

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

800-704-0900

作為聖塔克拉拉縣居民尋求行為健康服務的統一入口，服務對象包括有加州醫療補助 (Medi-Cal)、聯邦醫療保險 (Medicare) 或無保險，且需要行為健康服務的民眾。您可以致電尋求轉介至縣立心理健康機構、物質使用治療計畫，或社區型組織。提供翻譯服務。

當您聯絡電話服務中心時，他們會做簡短的查核以驗證您的加州醫療補助 (Medi-Cal) 或聯邦醫療保險 (Medicare) 資格，並在通話過程中為您提供轉介。如果您需要說中文的心理專家，等候時間將視該專家可約診的時程而定。

#### ▶ [行為健康緊急醫護中心](#)

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

408-885-7855

2221 Enborg Lane, San Jose CA 95128

免預約門診診所，服務有行為健康危機且需要協助的聖塔克拉拉縣居民。您可以到診所接受篩檢、評估、危機介入、轉介和短期治療。營業時間為每天上午 8 點至下午 7 點，為經歷心理健康危機的人提供服務，無論是否有保險或身分。診所提供翻譯服務。



有政府保險的民眾，請觀看這部視頻，以中英文雙語進行，了解聖塔克拉拉縣提供的心理 / 行為健康服務：[Connecting with Santa Clara County Behavioral Health Services and Support](#)

## 南灣的心理健康資源

### 縣立心理健康服務

#### 聖馬刁縣 San Mateo County

▶ [Behavioral Health & Recovery Services](#)

→ ACCESS 電話服務中心：800-686-0101

→ 危機專線：650-579-0350

▶ [聖馬刁縣健康資源](#)

[San Mateo County Health Resources](#)

包括聖馬刁縣說中文的心理健康從業人員。

#### 阿拉米達縣 Alameda County

▶ [亞裔健康服務專線](#)

[Asian Health Services](#)

510-735-3900

提供心理健康與物質濫用治療。

▶ [ACCESS 計畫](#)

[ACCESS Program](#)

800-491-9099

為阿拉米達縣居民提供資訊，篩檢及心理健康轉介，物質濫用治療。





## 第八章

# 如何支持經歷心理困擾的親友

這個章節主要是讓親友參與，協助您一起應對心理健康問題。可將此內容分享給您的家人或朋友，也許對您會有所幫助。

- 家人和朋友如何幫忙
- 如何與親友談論你對他們心理健康的擔憂
- 支持團體與資源
- 可靠的心理健康資訊來源
- 中文和其他語言的心理健康資訊



## 家人和朋友如何幫忙

在華人文化中，家人是一體的，家庭是社會的基本單位。生病不僅是個人的問題，也會衝擊到整個家庭，全家人通常會同心協力，動員各種資源來幫忙。向外求助，特別是對心理問題的幫助，牽涉到的往往不是個人，而是全家的共同決定。

向外求助的過程，一般情況多是某個家人率先採取行動，尋求專業的支援。事實上，病人第一次與心理健康專業人員會面前，往往已經接到一位甚至多位家人關懷的電話，他們不但積極參與，而且非常關心正經歷心理問題困擾的家人以及全家的福祉。

如果你的親人有心理問題，有許多方法可以幫忙：

### 吸收心理健康方面的知識

從可靠的來源了解不同心理問題的症狀。很多人對親人為何無法克服心理掙扎感到不解。深入認識這些問題才能給予支持。了解不夠會容易造成誤解，導致親人無法得到有效的幫助。

### 練習傾聽、同理心和劃定界限的技巧

對華人而言，積極傾聽 (active listening) 和同理心可能並不容易。因為華人傳統中，家人習慣以分享知識和提供建議來表達支持，至於傾聽和同理心，他們往往認為「沒有實際幫助」。

此外，不同的文化（如南亞文化、東亞文化及主流加州文化）對於人跟人之間的界限定義不同，做法也不同。了解有關情感、人際和個人的界限，避免「越俎代庖」或顯得不尊重對方，這樣你才能夠幫助到親人。

關於這些人際關係技巧，第五章有更多內容可供參考。



## 家人和朋友如何幫忙



### 尋求專業協助

早期介入是有效解決心理問題的關鍵。對華人來說，求助於心理專業人士和華人的文化價值觀是契合的。請教專家通常被視為智慧的表現，而心理治療能保障隱私，有助於留住家庭的「面子」，也能減少有心理困擾的人，因為得完全仰賴家人和朋友的支持，而產生的情感負擔與「罪惡感」。

然而，由於心理問題被污名化，使得很多人對求醫感到卻步。「家庭至上」一直是華裔美國人的核心文化價值，但以下的觀念極為重要，務必向需要幫助的家人強調：

「我們家的『面子』或丟不丟臉遠遠比不上你的健康和幸福重要。你是我們的家人，你的生命和健康遠比外表、金錢或社會的評價更為寶貴。」

### 參與治療過程

親友是諮商或治療過程中的重要支柱。你有許多方式可以提供支持，例如：

- ▶ 查詢有關醫療保險的資訊
- ▶ 幫忙安排初診時間
- ▶ 陪伴他們初診
- ▶ 提醒他們回診時間或需要服用的藥物
- ▶ 傾聽他們對諮商或治療的擔憂

可能的話，詢問病人是否允許你向治療的醫生或諮商師尋求建議，讓身為家人的你更能理解和支持他。

### 提供支持、理解並有耐性

安撫他們，傳達你的關心，提醒他們這不是他們的錯。經常鼓勵他們，給他們希望，肯定他們的努力，讓他們覺得自己並不孤單。

當家人身體健康出問題，接受治療但未見好轉時，你不會責怪他們，而是一心尋找更好的方法來支持他們，並在他們同意的情況下，跟他們的醫療照護者溝通以了解病情。同樣地，當家人心理健康出問題，我們也應該如此對待。

# 如何與親友談論你對他們心理健康的擔憂

## 為對話做好準備

談論心理問題並非易事，大多數人對於如何啟齒既陌生又焦慮。強烈建議您事先準備並排練想說的話。您可以參加全美精神健康聯盟 (National Alliance of Mental Health, 簡稱 NAMI) 的工作坊，或諮詢您的醫療保健提供者。

至於如何開啟對話，請參考下列指引。

### 1 選擇適當的時間和地點

心理問題的話題比較敏感而且容易牽動情緒。為了確保你和家人或朋友都能夠在安全且能放心表達的環境下對話，請選擇安靜、私密且舒適的環境。

在對話之前，請記住心理問題會影響整個人的思維、感受和判斷力。請不要將他們的反應放在心上，並記得對他們和你自己都要有耐心。請參考本章中的「別這樣做 ... 要這樣做」表格，這有助於你了解「對話」和「責備」之間的差異。

### 2 以分享你的觀察開啟對話

在開口時，試著提出具體的觀察，避免擅自解讀或評判對方。這可以傳達你的關心，讓他們知道你很在意他們過得好不好。例如：

「我注意到你比以前更常哭（睡眠不足，不去上課，喝酒，對人吼叫）。」

「我注意到你最近沒有帶狗去散步。你喜歡的植物都枯了，而且你好像一直獨自哭泣。」

「你最近似乎過得不好。我注意到你看很多韓劇，並且手機滑得更久。」

繼續閱讀請見下一頁。

## 如何與親友談論你對他們心理健康的擔憂

### 3 表達關心，而非責怪

以真誠和支持的方式表達你的擔憂，例如：

「我很擔心你，因為這些變化不太像你。你能告訴我你最近過得怎麼樣嗎？」

這種方法可以減少防衛心，並鼓勵對方坦誠分享他們的狀況。

### 4 完全傾聽，不要急於解決問題

好好傾聽和同理，勝過一個勁兒下指導棋。當對方在分享他們的感覺和經驗時，發揮同理心專注傾聽。不要急著提供建議或解決之道，只需試著理解，說些類似這樣的話：

「我看到你真的好掙扎，對你來說一定很困難。」

「我不知道該說什麼。我很感謝你願意跟我談這些。」

這樣的回應可以讓對方感覺受到理解和尊重。

### 5 提供鼓勵和支持

在他們分享完後，講一些鼓勵的話，例如：

「謝謝你告訴我。有什麼我能幫得上忙的嗎？」

建議一起尋求專業幫助，例如：

「也許我們可以找專家討論一下。我可以幫忙聯絡家庭醫生或幫你找心理諮商師。」



## 如何與親友談論你對他們心理健康的擔憂

### 核心對話技巧

溝通技巧是很難學習或練習的。即使是最厲害的溝通達人有時也不免會冒犯人。以下是談論心理健康的一些原則。

- ▶ 避免說「應該」、「需要」和「為什麼」，盡量避免聽起來在評判或不尊重對方。
- ▶ 避免分析情況。「你這樣是因為你沒有自信」之類的話會顯得高高在上、過於簡化，也不尊重對方。你可以描述你聽到或看到的事情，例如「你是說你缺乏自信這點讓你感到焦慮，對嗎？」
- ▶ 只在對方問你，或你請他們告訴你該怎麼幫助時，才提出解決之道。例如「你有想過要怎樣能讓你感覺好一點嗎？我會支持你的。」
- ▶ 不要認為是在針對你。對許多華人來說，不把對方的話當作有針對性是一個困難的概念。以下的回應顯示你覺得對方是衝著你來的：「你幹嘛對我大吼大叫？」「你為什麼不聽我的？」「你這樣做就是要讓我難堪。」
- ▶ 不要給人貼上懶惰、不知感恩、愚蠢、自私、或失敗的標籤。
- ▶ 除非你是有執照的醫療提供者，否則不要下診斷。
- ▶ 不要期望一次對話就能扭轉乾坤。有對話才是關鍵。
- ▶ 專注在目標上：**跟對方對話。**



## 如何與親友談論你對他們心理健康的擔憂

### 如果對方說：「我沒事，我不想談。」

- ✓ 不要認為這是在針對你。
- ✓ 告訴他們你能理解。
- ✓ 問他們是否可以過陣子再跟他們問好。
- ✓ 告訴他們你很願意在他們想要的時候隨時傾聽和談話。
- ✓ 跟他們說他們對你很重要。
- ✓ 問他們會不會想跟其他人談。
- ✓ 為他們提供資源（例如生命專線，關懷專線）。

### 下一步，你也可以考慮利用以下的資源：

- ✓ 參加「心理健康急救訓練」(Mental Health First Aid) 學習更多處理應對的技巧。
- ✓ 查看[全美精神健康聯盟 \(NAMI\)](#) 網站以獲取更多建議和行動。
- ✓ 與自己的醫療照護提供者或諮商師討論如何處理這種情況。



### 要這樣做

#### 邀請口吻：

- ✓ 我在想我是不是可以 ...
- ✓ 我想讓你知道 ...

#### 談談可以觀察到的行為：

- ✓ 我注意到你有點不太一樣（例如，比較不常笑；大半時間都待在房間；不玩遊戲；胃口、睡眠或心情改變）。
- ✓ 我認識你一段日子了，這些變化讓我很擔心你過得好不好。

### 別這樣做

#### 命令口吻：

- ✗ 你得聽我說。
- ✗ 我們非得談談不可。

#### 診斷 / 解讀：

- ✗ 你有問題 / 你病了。
- ✗ 你不對勁。
- ✗ 你需要幫助。
- ✗ 我覺得你有憂鬱症。

## 如何與親友談論你對他們心理健康的擔憂

要這樣做	別這樣做
<p>談談可以觀察得到的行為：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 我覺得你看起來很悲傷。</li> <li>✓ 你好久沒有彈吉他了。</li> <li>✓ 你已經一個月沒去上課了。</li> <li>✓ 我發現你最近晚餐後會吐。</li> </ul>	<p>論斷：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ 你沒有在處理問題。</li> <li>✗ 你應付得不好。</li> <li>✗ 你得面對問題。</li> <li>✗ 你不應該整天打電玩。</li> </ul>
<p>陪伴並分享你的想法：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 我很擔心 ...</li> <li>✓ 我很關心 ...</li> <li>✓ 我一直在想能為你做什麼；有沒有什麼我可以為你做的？</li> </ul>	<p>提出解方或指導：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ 我覺得你想太多了。</li> <li>✗ 你需要更努力。</li> <li>✗ 你不能振作起來嗎？</li> <li>✗ 你需要幫助。</li> <li>✗ 你得找人諮商。</li> </ul>
<p>聚焦在引起你關切的地方：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 你的行為改變讓我很擔心。</li> <li>✓ 我要做什麼 / 怎麼做可以讓你 ... ？</li> <li>✓ 我也有過這些問題，我很願意幫你。我該如何幫你？</li> </ul>	<p>不經意地把焦點放到自己身上：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ 我完全知道你的感覺 ...</li> <li>✗ 我想為你做點什麼。</li> <li>✗ 我需要跟你談談。</li> </ul>
<p>貼近事實：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 找諮商師談也許不容易；有些人對諮商也是有疑慮。</li> <li>✓ 有些人在諮商之後會希望當初早一點諮商就好了。</li> <li>✓ 接受諮商需要努力和勇氣。</li> <li>✓ 心理醫生和諮商師是訓練有素的專業人士。</li> </ul>	<p>塘塞敷衍：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ 看個諮商師沒什麼大不了的。</li> <li>✗ 每個人都有自己的心理治療師啊！</li> <li>✗ 每個人都可以談啊！</li> <li>✗ 就只是談談而已嘛！</li> </ul>



要進一步了解如何溝通心理健康，請觀看此講座視頻：[「憂在心頭口難開：如何和親友溝通心理健康」](#)。

## 支持團體與資源

### 華人社區支持團體

#### ▶ [美國華裔精神健康聯盟支持小組](#)

([Mental Health Association for Chinese Communities, MHACC](#)) 目前在線上或線下都有活動。欲知更多資訊，請致電 800-881-8502。請查看他們的網站以得知最新的日期和時間。

#### → [NAMI Connection-API 亞太裔英語同儕支持小組](#)

實體活動 每月第二和第四個星期六  
11 a.m. - 12:30 p.m.

線上聚會 每月第一和第三個星期六  
11 a.m. - 12:30 p.m.

#### → [NAMI Connection 廣東話同儕支持小組](#)

線上聚會 每月第二個星期六  
1:30 p.m. - 3 p.m.

#### → [NAMI Connection 普通話同儕支持小組](#)

線上聚會 每月第三個星期六  
1:30 p.m. - 3 p.m.

#### → [NAMI 廣東話家庭支持小組](#)

線上聚會 每月第二個星期六  
3:30 p.m. - 5 p.m.

#### → [NAMI 普通話家庭支持小組](#)

線上聚會 每月第三個星期六  
3:30 p.m. - 5 p.m.

#### ▶ [心理健康加油站，El Camino Health 醫院華人健康促進計畫](#)

提供雙語的保健技巧和工具，包括提示單、影音、資源等，幫助您維持和管理情緒健康。

#### ▶ [美國華裔精神健康聯盟 \(Mental Health Association for Chinese Communities\)](#)

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

教育、研究，並對受到心理疾病影響的華人家庭和個人提供支持和服務，有普通話、廣東話和英語的服務。如果您感到恐懼、焦慮、或痛苦，您可以在每天早上九點至晚上九點之間（美國太平洋時間）撥打其「暖心專線」尋求幫助。

#### ▶ [員工協助計劃 \(Employee Assistance Program, EAP\)](#)

是由雇主提供的一項福利，提供免費的諮詢和輔導服務。無論您是在支持罹病親人還是處理自己的心理問題，EAP 都可以提供指導和資源，幫助您應對挑戰。

---

有關尋找說華語的心理健康專業人員或其它在地資源，請參閱第 7 章。



## 可靠的心理健康資訊來源

### ▶ [國家心理衛生研究所 \(NIMH\)](#)

- 提供簡單易懂的精神疾病訊息 ( 症狀、相關因素、治療選項 )
- 參與心理疾病的臨床試驗
- 尋找收費低廉的診所

### ▶ [美國國家醫學圖書館和國家衛生研究院 \(MedlinePlus\)](#)

提供各種健康主題 ( 身體和心理疾病、藥物資訊、補充劑的有效性等 ) 的全面和最新信息。

### ▶ [JED 基金會](#)

- [危機和支持服務](#)
- [JED 心理健康資源中心](#)

### ▶ [美國心理學會](#)

#### [American Psychological Association](#)

- 提供簡單易懂的心理學相關主題訊息
- 心理學詞彙表
- 尋找心理學家

### ▶ [美國精神醫學會](#)

#### [American Psychiatry Association](#)

- 提供簡單易懂的心理健康相關訊息
- 尋找精神科醫生

### ▶ [美國諮商協會](#)

#### [American Counseling Association](#)

- 提供簡單易懂的諮商相關訊息
- 尋找心理諮商師

### ▶ [美國衛生與公眾服務部，心理健康與物質濫用](#)

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

查詢關於心理健康以及物質濫用的治療訊息和資源。

### ▶ [州立和省立心理學委員會協會](#)

#### [The Association of State and Provincial Psychology Boards](#)

- 消費者訊息；消費者權利
- 查證心理治療提供者的執照

### ▶ [加州教育部](#)

應對悲劇：提供資源以協助學校幫助學生應對悲劇事件

### ▶ [自殺預防](#)

#### → [美國疾病控制和預防中心](#)

#### [Center for Disease Control and Prevention](#)

#### → [美國自殺研究學會](#)

#### [American Association of Suicidology](#)

#### → [美國自殺預防基金會](#)

#### [American Foundation for Suicide Prevention](#)

有關危機介入的更多訊息，請參閱第 9 章。



## 中文和其他語言的心理健康資源

### ▶ [有關心理健康和壓力的多種語言資訊](#)

由加拿大最大的心理健康教學醫院，加拿大成癮與精神健康中心 (Centre for Addiction and Mental Health, CAMH) 提供

### ▶ [中文心理健康資訊和資源](#)

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

### ▶ [語言心理健康資訊多種語言翻譯](#)

由英國皇家精神科醫師學院 (Royal College of Psychiatrists) 提供

### ▶ [不同類型療法的中文資訊](#)

由加拿大凱爾蒂心理健康資源中心 (Kelty Mental Health Resource Centre) 提供

### ▶ [關於精神疾病的資訊](#)

由世界衛生組織提供



## 第九章

# 心理危機介入

- 什麼是心理健康危機
- 協助家人或朋友免於自殺與自殘危機
- 處理心理健康緊急情況
- 危機與自殺預防生命線988
- 急性、出院後性照護和資源





## 什麼是心理健康危機？

心理健康危機是指一個人的行為可能使其有傷害自己或他人的風險，或者無法妥善照顧自己，難以維持日常生活或在社區中正常運作的情況。

了解這些行為或狀態的持續時間，以及它們對生活造成的困擾程度，這些細節對醫療專業人員在診斷和提供協助上，非常重要。

對於華裔來說，由於心理健康問題常伴隨污名，加上普遍存在隱忍痛苦或壓抑情感的文化習慣，評估危機的嚴重程度往往並不容易。如果您感到不確定，應該尋求心理健康專業人員的協助，或者撥打**全國自殺與危機生命線 988** 尋求支持。繼續閱讀本章，後面有更多有關 988 的資訊。

## 協助家人或朋友免於自殺與自殘危機

一般來說，有自殘、死亡和自殺的念頭和行為屬於心理健康危機。對於有這些想法和行為的人來說，專業治療對其安全、復原和健康極為重要，因為他們經常會感到巨大的情感痛苦、挫折、孤獨、絕望、無助、無力、羞恥、內疚和 / 或自我厭惡。

如果家中有人表達出自殺的念頭，你也需要獲取這方面的知識，為危機做好準備。我們準備得越充分，就愈可能幫助他們遠離自殺和自殘。



## 協助家人或朋友免於自殺與自殘危機

幫助家人或朋友保住人身安全，免於自殺和自殘的一大關鍵在於了解警訊。常見的自殺警訊包括：

### 改變（有時是「正向」的改變）

食慾、睡眠、習慣、興趣、精力、個人衛生、宗教信仰、社交互動、情緒（可能改善或惡化）、性情、個性、生活環境、人際關係或健康等的顯著變化。

### 失落

失去關係、人、地位、安全感、財務資源、工作、住所、寵物、健康或希望等等。

### 絕望感

可能表達出類似「沒人在乎」、「看不到未來」、「壓力太大」、「我受不了了」、「我只想一了百了」或「我看不到隧道盡頭的光」等絕望的話語。

### 衝動行為

從事高風險活動、行為衝動或酒喝得更兇、藥吃得更多。

### 準備行為

例如處理身後事務、購買保險（即使提前多年）、把自己的東西送出去、道別，或取得自殘的工具（如購買槍支、囤積藥物、無故購買單程票等）。有些華裔可能會說「你們很快就不用以我為恥了」、「我們家族的名譽很快會恢復」或「你們很快就不用擔心我了」這些話，讓家人有所準備。

### 提及自殺與死亡

書寫、談論、研究、學習、語帶玩笑或在社交媒體上說些有關死亡、自殺，或類似「已經不在了」的話。

這些警訊並非一定會出現，很多時候可能毫無跡象。因此當我們注意到任何警訊或懷疑某人可能有自殺念頭時，應主動與他們交談。



## 協助家人或朋友免於自殺與自殘危機

以下是基於 Paul Quinnett 博士的 QPR 法，包含提問、勸服、轉介三步驟 (Question, Persuade, Refer)，是一種溫和且直接的方式：

### 1 以分享您觀察到的情況開啟對話，例如：

「我注意到最近你睡不好，以前很喜歡的足球，現在似乎失去興趣，還在網路上貼很多感傷的歌詞。」

「我想知道你最近還好嗎。」

### 2 傾聽他們的回答。

要非常有耐心，因為他們往往需要時間來整理答案。

### 3 溫和地提出「引導性問題」。

許多華裔不希望侵犯隱私或過於直接，「引導性問題」是一種尊重且不具侵略性的問法：

「我很在乎你。你對我很重要。我想知道可不可以問你，最近是否有想過死亡／自殺／傷害自己？」

### 4 當對方回答「可能吧」、「我不知道」、「不確定」、「為什麼要問？」、「是的」，保持沉默，如果您直覺到「我想做更多」時，可以傳達以下訊息：

#### ▶ 感情連結

感謝對方願意與您分享如此私密和痛苦的事情。



## 協助家人或朋友免於自殺與自殘危機

### ▶ 團隊合作

邀請對方與您一起努力，暫時保住生命安全。例如：

「在我們得到幫助之前，我可以再問你一些問題，讓我知道要怎麼幫您平安度過危機？」

### ▶ 先確保安全

取得與生命安全有關的訊息，並找出提高安全的方法。跟其他族裔相比，華裔較少使用槍支作為自殺方式。不要直接問：

「你有槍或藥嗎？」

而是提出關於自殺方式的開放性問題。例如：

「我可以問你打算拿什麼傷害自己嗎？我們有辦法讓你離它遠遠的嗎？」

## 5

### 求專業幫助：

「你的安全與生命對我很重要。我想找專業的支援和指導，幫助你度過這個難關。我們應該先聯絡誰？」

- ▶ 聯繫熟悉此人的治療師、精神科醫生、醫生或其他醫療照護人員。
- ▶ 移走有潛在傷害的物品，例如武器和藥物，以降低風險。
- ▶ 撥打全國自殺與危機生命線 988。這條熱線提供你或親人免費的情感支持，讓您聯繫上受過訓練的諮商師，無論您正在經歷什麼。

請記住，威脅自殺或嘗試自殺屬於醫療緊急情況，需要儘快尋求專業幫助。



## 協助家人或朋友免於自殺與自殘危機

要做的的事情	不要做的事情
<p>與他們交談時，要體恤、關心，不批判對方。你可以說：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 「你不孤單，我在這裡陪著你。」</li> <li>✓ 「我可能無法完全理解你的感受，但我在乎你，很想幫助你。」</li> <li>✓ 「我很擔心你，也希望讓你知道，你可以得到幫助來度過這一關。」</li> <li>✓ 「你對我來說很重要，我們會一起撐過去的。」</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ 不要承諾守密。你可以用「我太在乎你了，無法守住這個秘密。你需要幫助，而我會幫助你得到幫助」來代替。</li> <li>✗ 不要辯論生命的價值或爭論自殺的對錯。</li> <li>✗ 不要問那種暗示對方你想要的答案是「沒有」的問題，例如：               <ul style="list-style-type: none"> <li>「你沒有想自殺吧？」</li> <li>「你沒有用讓自己生病的方式在減肥吧？」</li> </ul> </li> <li>✗ 不要試著獨自處理或解決問題。</li> </ul>

### 不要說的話

- ✗ 「我們都會有困難的時候。你會沒事的。」
- ✗ 「這都你腦子亂想的。振作起來吧。」

**千萬注意！不要使用華人通俗文化電視戲劇中常用，但非常不適當的語句：**

- ✗ 「替我們想想好嗎，你為什麼要這樣對我們？」
- ✗ 「你學業 / 事業不成功，連自殺都不成功。」
- ✗ 「你給我添的麻煩還不夠嗎？」
- ✗ 「你太軟弱了。」
- ✗ 「如果你真的想死，早就做了。」
- ✗ 「看看你的 \_\_\_\_\_，他們的處境更難過，但還是熬過來了。」
- ✗ 「我在你這年紀時比你更苦，但我挺過來了。」
- ✗ 「如果你自殺了，你會不能升天，不能入祖墳，無人祭拜。」
- ✗ 「我們為你犧牲了那麼多，這就是你給我們的回報？」

## 處理心理健康緊急情況

當心理健康危機發生時，把焦點放在人身安全，並尋求適當的治療與支持。優先考慮以下問題：

- ▶ 這個人是否有傷害自己、他人或財產的風險？
- ▶ 如何保護他們的安全？
- ▶ 我要先聯絡誰？例如：
  - 撥打 911（如藥物過量、失去意識、大量出血）
  - 熟悉此人的專業心理健康專業人員，如諮商師、心理師、精神科醫生等
  - 危機與自殺預防生命線 988

如果你確定自己可以安全地處理，降低心理健康危機，請採取以下原則，會有助於當事人和自己保持冷靜：

- ✓ 維持身體和心理的適當距離：保持適當的社交距離，使用緩慢且簡短語句，並在句子間停頓。
- ✓ 聲音和肢體動作保持冷靜
- ✓ 積極傾聽當事人

- ✓ 表達理解與關懷
- ✓ 避免盯著對方或長時間眼神接觸
- ✓ 詢問可以如何幫助他們
- ✓ 保持「低刺激」環境
- ✓ 提供對方選擇，而非試圖控制情況
- ✓ 除非對方允許，否則不要進行身體接觸
- ✓ 耐心處理
- ✓ 在採取行動前，輕聲和對方溝通你打算怎麼做
- ✓ 給他們空間，避免讓他們感到被逼迫或困住
- ✗ 避免論斷
- ✗ 避免爭論或試著與當事人講道理

如果你確認當事人對自己或他人沒有立即的安全威脅，請聯絡熟悉當事人病史的醫療人員。這些專業人員可以幫助評估情況，並提供如安排約診或考慮住院等建議。如果您無法聯絡到任何人，而情況持續惡化，請考慮致電所在縣的心理健康危機小組、危機應對團隊或類似的緊急服務。



**注意：**提供訊息給心理健康專業人員並不需要得到當事人的同意。心理健康提供者或許不能確認或否認他們是否治療過或認識當事人，但他們會接受訊息並採取適當的後續行動。

## 處理心理健康緊急情況



請注意自身的安全以及整體情勢。如果您無法降低心理健康危機，請尋求額外的支持，例如心理健康專業人員、全國自殺與危機生命線 988、本地危機應對小組或撥打 911。要決定先聯絡哪個單位並不容易，特別是情況很棘手的時候。請記住，最重要的目標是確保當事人、其他人和你自身的安全。

如果情況危及生命或涉及重大財產損失，不要猶豫，立即撥打 911 獲得幫助。



當您致電 911 尋求支援心理健康危機時：

- ▶ 說明當事人正經歷心理健康危機，描述緊急情況的性質，解釋你與當事人的關係，並指出是否牽涉到任何武器。
- ▶ 要求 911 接線員派遣受過訓練、處理過心理健康問題的人員，例如接受危機介入訓練 (Crisis Intervention Training, 簡稱 CIT) 的專員。
- ▶ 如果適用的話，強調當事人沒有武器、無意傷害他人，以及當事人攜帶的物品可能被誤認為武器（如牙刷、電鑽、手機）。

關於在心理健康危機時如何打給 911 電話，可以[參考英文範本](#)。

如果情況不緊急，請撥打心理健康危機專線 988。

這是全美危機與自殺預防的新專線，提供免費、保密且 24 小時的服務。如果您擔心某位親人可能需要心理健康危機支持，也可以撥打 988。

有關 988 的更多資訊，請參見以下內容。

988

## 危機與自殺預防生命線988

988 是全美通用的危機與自殺預防生命線。你也可以透過縣衛生部門得到危機行為健康服務，在南灣，聖塔克拉拉縣行為健康服務電話中心 (Santa Clara County Behavioral Health Services Call Center) 提供**全天候 24 小時免費**的危機介入服務，**涵蓋 200 多種語言**。無論保險或移民身份，人人都可使用。由受過專業訓練的人員，為處於危機中的人提供支持、指導和資源。萬一如果你覺得 988 專線的接聽人員不夠支持或理解你，可以要求換另一人接聽或與其主管聯繫。

### 988 危機與自殺預防生命線

聖塔克拉拉縣行為健康服務電話諮詢中心：988 危機與自殺預防生命線  
Santa Clara County Behavioral Health Services Call Center and 988 Crisis & Suicide Prevention Lifeline

- ▶ 撥打 9-8-8 (適用於 408、650 和 669 區碼) ，可請求中文翻譯服務  
或
- ▶ 撥打 1-800-704-0900 並按 1 (如果你的區域號不是 408、650 或 669)
- ▶ 簡訊至 9-8-8 (限英語和西班牙語)
- ▶ 線上談話：[www.988lifeline.org/chat](http://www.988lifeline.org/chat)

988 讓你直接聯繫並獲得保密與貼心的支持。通話一律匿名和保密，除非需要透過社區機動應變小組親自協助，否則不會給第三方知道。

撥打 988 時，你會聯繫到受過訓練的諮商師，他們會和你合作，了解你的需求。他們可以透過電話提供支持，必要時也可到現場支援。

對於出現心理健康症狀且可能有自殘或傷害他人風險的人，聖塔克拉拉縣機動應變小組 (County's Community Mobile Response Teams) 提供有效且妥當的危機介入。小組由不同領域的專業人士組成，包括臨床人員、社工 (MSW)、婚姻與家庭治療師 (MFT)、家庭專家以及曾有受過危機應對訓練並具相關專業知識的同儕支持工作者。他們可能與執法機構、危機熱線、社區和家庭成員緊密合作，提供安全而妥善的服務。



## 危機與自殺預防生命線988

社區機動應變小組 (County's Community Mobile Response Teams) 的服務包括：

▶ **到府危機救援小組 (In-Home Outreach Teams, 簡稱 IHOT)**

為 18 歲以上、有加州醫保 Medi-Cal 或無保險的成年人提供服務。

▶ **可信賴緊急應變支持小組 (Trusted Response Urgent Support Team, 簡稱 TRUST)**

透過 988 / 電話諮詢中心啟動，為 18 歲以上的成年人提供社區支持，不會呼叫執法機關。在沒有立即安全風險時，TRUST 會把重心放在心理健康與物質濫用問題的管理。

▶ **機動應變及穩定小組 (Mobile Response and Stabilization, 簡稱 MRSS)**

為 4 至 20 歲的兒童與青少年提供服務，透過 988/ 電話諮詢中心 或 Pacific Clinics 危機專線 (408-379-9085) 啟動。此服務專門回應青少年，並透過電話降低危機。

▶ **危機機動應變小組 (Mobile Crisis Response Team, 簡稱 MCRT)**

透過 988/ 電話諮詢中心啟動，為 18 歲以上人提供服務，處理有生命安全隱憂的狀況，可能導致「5150」（精神疾病強制住院）。由持照或無照的臨床人員組成的團隊負責應對，必要時可能會呼叫執法單位。

▶ **精神科緊急應變小組 (Psychiatric Emergency Response Team, 簡稱 PERT)**

透過 911 啟動，適用於極度嚴重的情況。PERT 由持照臨床人員和執法人員組成，穿著便衣並駕駛無標識車輛，以確保不會顯得有威脅感。



要了解更多，請觀看這段視頻：[聖塔克拉拉縣危機介入服務訪問指南](#)，以中英文雙語進行。



了解更多關於[聖塔克拉拉縣行為健康服務](#)的資訊。

## 急性、出院後性照護和資源

精神疾病住院治療可以幫助正處於心理和行為健康危機的人，由經過專業訓練的心理健康專業人員立即提供護理與治療。

### 南灣精神疾病住院病房

#### ▶ [聖克拉拉縣行為健康服務](#)

**Santa Clara County Behavioral Health Services**

408-885-6140

服務需要精神穩定的個人，如果其狀況被評估為對自己、他人有危險，或嚴重失能，需要在安全且具治療性的環境中接受 24 小時的照護。這些人可能患有焦慮、憂鬱、躁狂，或處於思考錯亂的情況。住院治療時間的長短取決於病人是否持續需要此類服務。欲了解更多資訊，請致電。

#### ▶ [El Camino Health 心理健康與成癮服務中心](#)

**El Camino Health Scrivner Center for Mental Health & Addiction Services**

650-988-8468

旨在幫助那些經歷焦慮、抑鬱、躁狂或思緒錯亂的人。他們可能無法照顧自己的需求，或有自殘或傷害他人的風險。

### 出院後的社區心理健康機構和資源

#### ▶ [Momentum for Health](#)

提供危機穩定病房、危機住院治療、成人住院治療。至於個人保險，[La Selva's Group](#) 有提供住院治療計劃。

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

#### ▶ [美亞社區協進會 \(AACI\)](#)

#### ▶ [Gardner Health Services](#)

有關本地心理健康診所和服務的更多信息，請參閱第 7 章。

本章以《應對心理健康危機：全美精神健康聯盟 (NAMI) 為經歷心理健康緊急情況的人提供的資源指南》為本，並針對華人需求作調整。

想了解更多關於如何為自己或親人應對心理健康危機的訊息，請參考 [NAMI 資源指南](#)。

## 資料來源

### 第一章

什麼是心理健康？

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

健康光譜模型

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

美國亞裔心理健康問題

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

關於心理健康的迷思與事實

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

### 參考資料

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](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>

## 資料來源

### 第二章

種族刻板印象、歧視與反亞裔仇恨犯罪

- ▶ [世界日報：【反仇恨專題】檢視心理反應 家人、社區提供協助](#)
- ▶ [華人健康促進計畫：針對亞裔的仇恨犯罪正在急遽增多](#)

#### 參考資料

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

心理疾病的警訊

- ▶ [Mental Health America 的心理健康資訊](#)
- ▶ [美國精神醫學會](#)
- ▶ [全美精神健康聯盟 National Alliance on Mental Illness \(NAMI\)](#)

憂鬱症

- ▶ [「憂鬱症：診斷與治療」精神科醫師黃若英（中英文講座視頻）](#)

思覺失調症譜系

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

其他心理疾病

- ▶ [美國國家心理健康研究所：強迫症 \(OCD\)](#)
- ▶ [美國國家心理健康研究所：創傷後壓力症候群 \(PTSD\)](#)
- ▶ [美國國家心理健康研究所：飲食失調 \(Eating Disorder\)](#)
- ▶ [美國國家心理健康研究所：其他心理疾病](#)
- ▶ [美國心理學會：不同的治療方法 Different approaches to psychotherapy \(英文\)](#)

#### 參考資料

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>

## 資料來源

### 第四章

#### 認識壓力

- ▶ [「如何調節壓力」臨床心理師李偉倩主講（普通話講座視頻）](#)

#### 管理壓力的策略與方法

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

#### 焦慮症

- ▶ [「認識焦慮」臨床心理師黃玉萍主講（普通話講座視頻）](#)

#### 靜坐的益處

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

#### 參考資料

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/geron/igac059.250>

---

### 第五章

#### 情緒管理

- ▶ [「情緒管理」臨床心理師李偉倩主講（普通話講座視頻）](#)

#### 靈活的溝通技巧：以理解、連結與得到共鳴為目標的相關文章

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

#### 參考資料

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



## 資料來源

### 第六章

#### 整體健康

- ▶ [聖塔克拉拉縣行為健康服務 County of Santa Clara Behavioral Health Service: Wellness Workbook for Adults](#)

#### 中式養生哲學

- ▶ [王洪圖教授《黃帝內經》](#)

#### 傳統中醫理論

- ▶ [「從中醫看心理健康」中醫師鄭偉德主講（普通話講座視頻）](#)
- 

### 第七章

#### 尋求專業協助的管道

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

#### 尋求專業協助的不同管道：從何開始

- ▶ [聖塔克拉拉縣行為健康服務 County of Santa Clara Behavioral Health Services](#)
- ▶ [American Immigration Council: New Americans in Santa Clara County](#)

#### 如何選擇心理健康專業人員

- ▶ [美國心理學會：如何選擇心理師](#)
- ▶ [加州心理學委員會：守護心安 - 心理服務使用者指南](#)
- ▶ [美國精神醫學會：如何選擇精神科醫生](#)

## 資料來源

### 第八章

家人和朋友該如何幫忙

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

尋求專業協助的不同管道：從何開始

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

### 第九章

處理心理健康緊急情況

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

心理健康危機

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

## 心理健康資源

### 第二章

為準媽媽和新手媽媽設計的教育、輔導與評估服務

- ▶ [El Camino Health 產婦情緒服務計畫 Maternal Outreach Mood Services](#)
- 

### 第三章

什麼是心理疾病

- ▶ [Mental Health America: Screening Tools](#)
- ▶ [台灣心理治療學會的心理健康檢測工具](#)

焦慮症

- ▶ 焦慮檢測工具：[廣泛性焦慮症量表 -7 \(GAD-7\) 英文版](#)
- ▶ 焦慮檢測工具：[廣泛性焦慮症量表 -7 \(GAD-7\) 簡體中文與繁體中文版](#)

憂鬱症

- ▶ [El Camino Health 產婦情緒服務計畫 Maternal Outreach Mood Services](#)
- ▶ [Postpartum Support International](#)
- ▶ 檢測工具：[病人健康狀況問卷 -9 \(PHQ-9\) 英文版](#)
- ▶ 檢測工具：[病人健康狀況問卷 -9 \(PHQ-9\) 繁體中文與簡體中文版](#)

物質使用成癮

- ▶ 檢測工具：[CAGE 問卷](#)
- ▶ [復原機構認證委員會認證的計劃 CARF International: Find a Provider](#)

南灣當地的物質濫用復原計畫

- ▶ [El Camino Health 心理健康與成癮服務中心 Scrivner Center for Mental Health & Addiction Services](#)
- ▶ 聖塔克拉拉縣行為健康服務 (Santa Clara County Behavioral Health Services)
  - [South County Clinic](#)
  - [Alexian Clinic](#)
  - [Central Valley Clinic](#)
- ▶ [Parisi House on the Hill](#)
- ▶ [Pathway Society](#)

# 心理健康資源

## 第四章

### 焦慮症

- ▶ 焦慮檢測工具：[廣泛性焦慮症量表 -7 \(GAD-7\) 英文版](#)
- ▶ 焦慮檢測工具：[廣泛性焦慮症量表 -7 \(GAD-7\) 簡體中文與繁體中文版](#)

### 腹式呼吸

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

### 正念

- ▶ [美華慈心關懷聯盟 \(Chinese American Coalition for Compassionate Care\)](#)
  - [正念 - 身體掃描](#)
  - [正念 - 觀察呼吸](#)
  - [正念 - 培養慈心](#)
  - [正念 - 幸福之道](#)

### 靜坐 / 冥想

- ▶ 史丹福大學的精神科醫生 David Burns 所著《伯恩斯新情緒療法》(*Feeling Good*) 和《伯恩斯焦慮自助療法》(*When Panic Attacks*)，書中討論了正念和認知行為療法的概念，可以幫助你更好地了解 and 接受自己的想法。
- ▶ 卡巴金博士所著《正念，身心安頓的禪修之道》(*Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*)。
- ▶ 鮑伯·史塔爾 (Bob Stahl)、伊莉莎·高斯坦 (Elisha Goldstein) 所寫的《減壓，從一粒葡萄乾開始：正念減壓療法練習手冊》(*A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*)。
- ▶ 卡巴金博士所寫的《正念父母心》(*Everyday Blessings: The Inner Work of Mindful Parenting*)。
- ▶ 聖嚴法師與佛學學者史蒂文森 (Daniel B. Stevenson) 合著的[《牛的印跡：禪修與開悟見性的道路》](#) (*Hoofprint of the Ox by Master Sheng-Yen*) 第二章：靜坐與身心修持的法則。

### 南灣當地的禪坐課程

- ▶ [法鼓山禪修中心：近期課程 \(中文版\)](#)
- ▶ [太古精社：近期課程 \(中文版\)](#)

## 心理健康資源

### 第四章

正念、靜坐 / 冥想的 APP

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

### 第五章

交流溝通的相關書籍

- ▶ Bento C. Leal III 的 4 Essential Keys to Effective Communication
  - ▶ Mark Goulston 的《傾聽的力量》(Just Listen: Discover the Secret to Getting Through to Absolutely Anyone)
  - ▶ John Gottman 的《人的七張面孔》(The Relationship Cure: A 5 Step Guide to Strengthening Your Marriage, Family, and Friendships)
- 

### 第六章

自我照顧

- ▶ [美國疾病控制與預防中心：良好的睡眠習慣 Centers for Disease Control and Prevention: Improve Sleep: Tips to Improve Your Sleep When Times Are Tough](#)

自我照顧的 30 天挑戰

- ▶ [聖塔克拉拉縣行為健康服務 County of Santa Clara Behavior Health Service: Wellness Workbook for Adults](#)
  - ▶ [Daily Self Care Worksheet](#)
- 

### 第七章

尋求專業協助的不同管道：從何開始

- ▶ [華人健康促進計畫：南灣說中文的醫生](#)



# 心理健康資源

## 第七章

### 無證移民安全服務

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

### 如何選擇心理健康專業人員

- ▶ [消費者事務部網站 Department of Consumer Affairs website](#)
- ▶ [美國醫學專業委員會 American Board of Medical Specialties](#)

### 尋找講中文的心理健康專業人員

- ▶ [Upward Counseling Center](#)
- ▶ [華美心理輔導服務 Chinese American Counseling Service](#)
- ▶ [美國華裔精神健康聯盟 Mental Health Association for Chinese Communities](#)
- ▶ [Psychology Today](#)
- ▶ [American Psychological Association Psychologist Locator](#)
- ▶ [Bay Area Psychological Association: Find a Psychologist](#)

### 華人社區的心理健康支持團體

- ▶ [美國華裔精神健康聯盟支持小組 Mental Health Association for Chinese Communities \(MHACC\) Support Groups](#)

### 南灣心理健康本地資源

- ▶ [El Camino Health 心理健康與成癮服務 Mental Health and Addiction Services](#)
  - [成人情緒治療計畫 Adult Mood Program](#)
  - [年長者生活調適服務 Older Adult Transitions Services](#)
  - [ASPIRE](#)
- ▶ [華人健康促進計畫：心理健康加油站 Emotional Well-Being Resource Hub](#)
- ▶ [Bill Wilson Center](#)
- ▶ [Asian American Community Involvement \(AACI\) Behavioral Health Services](#)

### 南灣心理健康本地資源

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

## 心理健康資源

### 第七章

#### 聖塔克拉拉縣心理健康服務

- ▶ [行為健康電話服務中心 Behavioral Health Call Center \(BHCC\)](#)
- ▶ [行為健康緊急醫護中心 Behavioral Health Urgent Care \(BHUC\)](#)

#### 聖馬刁縣心理健康服務

- ▶ [行為健康服務 Behavioral Health & Recovery Services](#)
- ▶ [聖馬刁縣健康資源 San Mateo County Health Resources](#)

#### 阿拉米達縣心理健康服務

- ▶ [亞裔健康服務專線 Asian Health Services](#)
- ▶ [ACCESS Program](#)

---

### 第八章

#### 支持團體與資源

- ▶ [美國華裔精神健康聯盟支持小組 Mental Health Association for Chinese Communities \(MHACC\) Support Groups](#)
- ▶ [華人健康促進計畫：心理健康加油站](#)
- ▶ [華裔精神健康聯盟 Mental Health Association for Chinese Communities](#)

#### 可靠的心理健康資訊來源

- ▶ [美國國家心理健康研究所 National Institute of Mental Health \(NIMH\)](#)
- ▶ [Medlineplus \(美國國家醫學圖書館和衛生研究院\)](#)
- ▶ [JED 基金會 - 危機和支持服務 Crisis and Support Services](#)
- ▶ [JED 基金會 - 心理健康資源中心 Mental Health Resource Center](#)
- ▶ [美國心理學會 American Psychological Association](#)
- ▶ [美國精神醫學會 American Psychiatric Association](#)
- ▶ [美國諮商商學會 American Counseling Association](#)
- ▶ [美國衛生與公眾服務部，心理健康與物質濫用 Mental Health & Substance Abuse, U.S. Department of Health and Human Services](#)
- ▶ [州立和省立心理學委員會協會 The Association of State and Provincial Psychology Boards](#)
- ▶ [加州教育部 California Department of Education](#)

## 心理健康資源

### 第八章

可靠的心理健康資訊來源

- ▶ [加州心理健康部 California Department of Mental Health](#)
- ▶ [美國疾病控制與預防中心 Center for Disease Control and Prevention](#)
- ▶ [美國自殺研究學會 American Association of Suicidology](#)
- ▶ [美國自殺預防基金會 American Foundation for Suicide Prevention](#)

Mental Health Information in Chinese and Other Languages

- ▶ [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](#)
- ▶ [世界衛生組織 World Health Organization: Information about Mental health disorders](#)

---

### 第九章

988 危機與自殺預防生命綫

- ▶ [聖塔克拉拉縣行為健康服務 County of Santa Clara Behavioral Health Service](#)
- ▶ [988 綫上談話](#)

住院治療

- ▶ [聖塔克拉拉縣行為健康服務 - 住院服務 Santa Clara County Behavioral Health Services](#)
- ▶ [El Camino Health 心理健康與成癮服務中心 Scrivner Center for Mental Health & Addiction Services](#)

出院後的社區心理健康機構和資源

- ▶ [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](#)

## 華人健康促進計畫提供的心理健康資源

- ▶ [華人健康促進計畫：心理健康加油站](#)
- ▶ [華人健康促進計畫：南灣說中文的醫生](#)
- ▶ [華人健康促進計畫講座、課程與活動](#)
- ▶ [華人健康促進計畫：YouTube 頻道](#)

### 文章

- ▶ [請問專家：了解憂鬱症](#)

### 診斷工具

- ▶ 焦慮症
  - [廣泛性焦慮症量表 -7 \(GAD-7\) 英文版](#)
  - [廣泛性焦慮症量表 -7 \(GAD-7\) 簡體中文與繁體中文版](#)
- ▶ 憂鬱症
  - [病人健康狀況問卷 -9 \(PHQ-9\) 英文版](#)
  - [病人健康狀況問卷 -9 \(PHQ-9\) 繁體中文與簡體中文版](#)

### 影片

- ▶ [憂鬱症和社交焦慮症：診斷與治療（雙語講座視頻）](#)
- ▶ [懷孕期間的情緒管理（普通話講座視頻）](#)
- ▶ [認識憂鬱症（普通話講座視頻）](#)
- ▶ [如何調節壓力（普通話講座視頻）](#)
- ▶ [認識焦慮（普通話講座視頻）](#)
- ▶ [靜坐導引（普通話講座視頻）](#)
- ▶ [情緒管理（普通話講座視頻）](#)
- ▶ [其實你可以懂我的心 - 有效的溝通技巧（普通話講座視頻）](#)
- ▶ [人際界綫（普通話講座視頻）](#)
- ▶ [親子溝通中，如何避免踩雷？（普通話視頻）](#)
- ▶ [理解與照顧青春孩子的情緒需求（普通話講座視頻）](#)
- ▶ [自我保重（普通話講座視頻）](#)

## 華人健康促進計畫提供的心理健康資源

### 影片

- ▶ [從中醫看心理健康（普通話講座視頻）](#)
- ▶ [中醫食療和營養系列講座之一（普通話講座視頻）](#)
- ▶ [中醫食療和營養系列講座之二（普通話講座視頻）](#)
- ▶ [中醫食療和營養系列講座之三（普通話講座視頻）](#)
- ▶ [大雁氣功體驗入門課（普通話講座視頻）](#)
- ▶ [大雁氣功英文示範（英文視頻）](#)
- ▶ [禪修與身心自在（普通話講座視頻）](#)
- ▶ [聖塔克拉拉縣心理健康服務（雙語講座視頻）](#)
- ▶ [憂在心頭口難開：如何和親友溝通心理健康（普通話講座視頻）](#)
- ▶ [心理健康危機處理（雙語講座視頻）](#)



**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，讓我們能夠提供符合華人  
文化及語言需求的心理健康教育與服務。



**El Camino Health  
Foundation**

[elcaminohealth.org/foundation](http://elcaminohealth.org/foundation)

**誠摯感謝 PMP 先鋒材料科技集團的  
公益捐贈，讓華人健康促進計畫  
能夠提供華人社區所需的  
心理健康教育和資源！**

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



成立於 1978 年的 PMP 先鋒材料科技集團 (PMP Tech)，四十年來以製造用於消費電子產品的創新高科技彈性體和其它環保橡膠產品享譽全球，擅長異種材料、功能材料的創新和創新的表面處理工藝。公司同時還專注於全球房地產投資，並關注於回饋社區，相信教育是最有回報價值的投資。

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

誠摯感謝華人健康促進計畫  
諮詢委員會成員

Peter Fung, M.D. 馮振中醫師

George Ting, M.D. 丁經世醫師

Alex Tsao, PhD 曹知行博士

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

慷慨捐贈以支持為 華人健康促進計畫  
籌集資金的喜福居 55 週年慶晚宴



*The leading culturally tailored health resource for the Chinese community in the South Bay*

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](http://www.elcaminohealth.org/chi)

Emotional Well-Being Resource Hub:  
[www.elcaminohealth.org/chi-emotional-wellbeing](http://www.elcaminohealth.org/chi-emotional-wellbeing)

Facebook:  
[www.facebook.com/groups/chinesehealthinitiative](https://www.facebook.com/groups/chinesehealthinitiative)

YouTube Channel: [www.elcaminohealth.org/chivideos](http://www.elcaminohealth.org/chivideos)

Upcoming Events: [www.elcaminohealth.org/chi-events](http://www.elcaminohealth.org/chi-events)

## El Camino Health 「華人健康促進計畫」

### 南灣華人社區首屈一指的健康資源

華人健康促進計畫於 2011 年成立，旨在提升華人社區對健康問題的認識，並提供量身打造、符合文化需求的健康教育與資源。我們的服務包括：

- ✓ 免費健康篩檢、由醫師主講的健康和醫療講座，主題包括高血壓、糖尿病、心血管疾病、中風、癌症、情緒健康等。
- ✓ 說華語醫生網路名單：一百二十餘位醫生，包括基本醫療科和專科等三十多種科別。
- ✓ 《華人耆英醫療健康指南》，幫助年長者了解醫療體系並善用社區資源。
- ✓ 四個月的御糖有術課程，以疾病預防和控制中心 (CDC) 科學實證有效的糖尿病預防課程 (DPP) 為基礎，根據華人飲食和文化習慣改編，分飲食、運動、睡眠、減壓四大單元，全方位建立健康的生活型態。
- ✓ 情緒與心理健康講座、請問營養師、氣功等社區保健課程。
- ✓ El Camino Health 山景城院區健康圖書館提供經專業醫療人員推薦的健康類中文圖書。
- ✓ 符合華人文化需求的住院服務，如清粥稀飯、中文口譯、病人陪伴和家屬支持、以及臨終關懷等。

### 關注「華人健康促進計畫」

專線：650-988-3234

網站：[www.elcaminohealth.org/chi-zh](http://www.elcaminohealth.org/chi-zh)

心理健康加油站：[www.elcaminohealth.org/chi-emotional-wellbeing-zh](http://www.elcaminohealth.org/chi-emotional-wellbeing-zh)

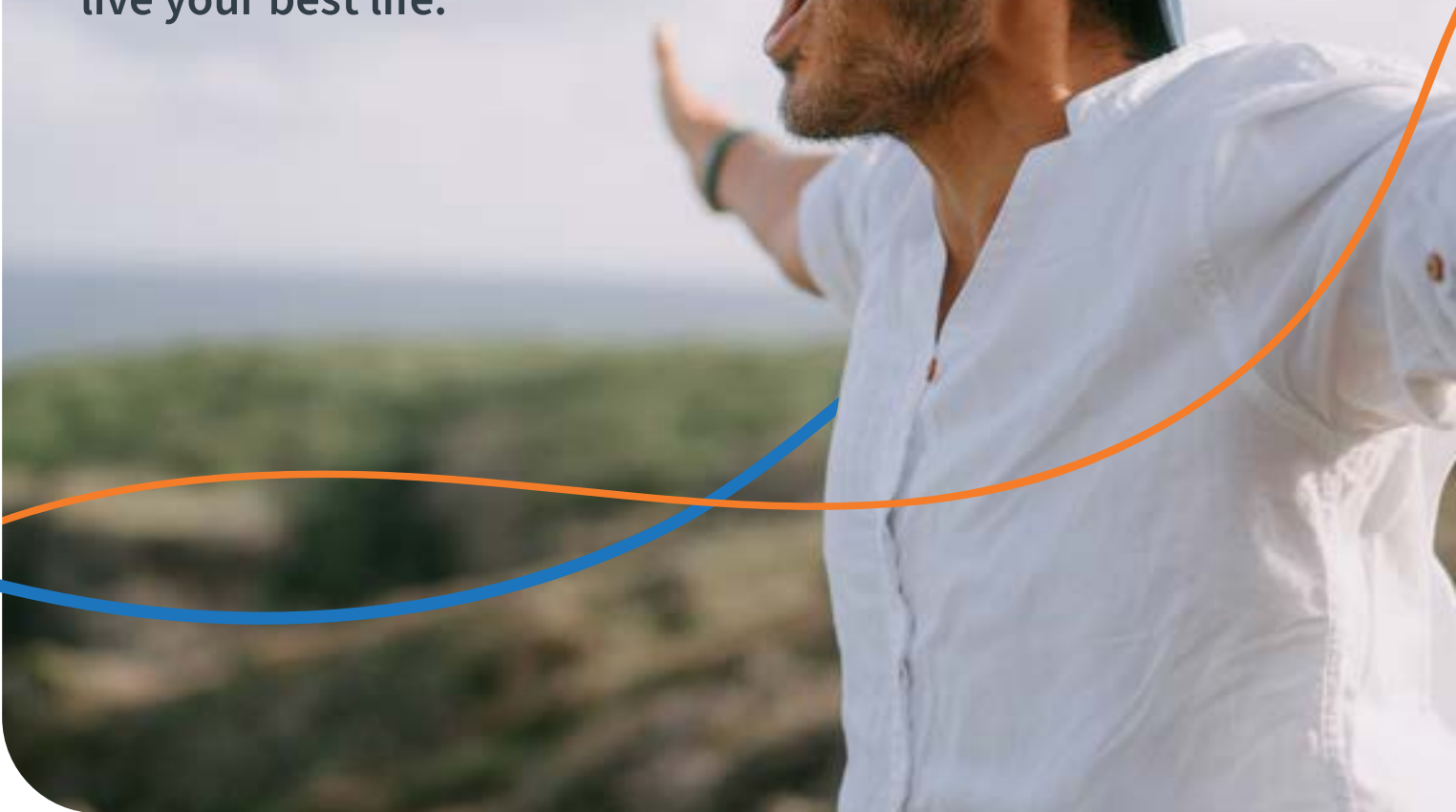
臉書群組：[www.facebook.com/groups/chinesehealthinitiative](https://www.facebook.com/groups/chinesehealthinitiative)

YouTube 頻道：[www.elcaminohealth.org/chivideos](http://www.elcaminohealth.org/chivideos)

報名活動 / 課程：[www.elcaminohealth.org/chi-events](http://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](https://elcaminohealth.org/strong)

