

心智健康



社区心理
健康资源



目录页

A.	资源概述	1
B.	社区心理卫生总蓝图	1
C.	关怀与支援网络	2
D.	误解与事实	4
E.	您可能碰到的常见情景	6
F.	常见问题	10
G.	联系方式	15
H.	现有资源	16
I.	您附近的社区伙伴	18
J.	听听社区伙伴怎么说	19



A. 资源概述

本资源提供了《社区心理卫生总蓝图》的概述，包括现有的社区心理健康服务，给予您和您的亲人更多支持与协助。

此资源也列举了一些常见情况、关于心理疾病患者的误解与事实，同时对一些心理健康的常见问题予以了解答，并提供了社区伙伴的服务热线与联络详情。

我们希望此资源能增加您对常见心理健康问题的了解，并指导您在需要时向何处寻求帮助。虽然此资源目录中的信息都是准确的，仍然建议您向专业医务人员咨询具体的护理意见。

B. 社区心理卫生总蓝图

自2012年以来，护联中心(Agency for Integrated Care)由卫生部任命负责制定《社区心理卫生总蓝图》。该蓝图的重点是与卫生、社会福利和社区护理伙伴密切合作，建立一个综合心理健康网络，为面临心理健康问题风险人群或是心理疾病患者(包括失智症)及其看护者提供更好的支持。



c. 关怀与支援网络

您可以通过对应策略如解压和放松的方式，来促进身心健康。如果您需要管理压力或心理问题这方面的协助，请及早寻求帮助。如果您是看护者，可以参阅以下在住家附近为看护者所提供的支援服务。



如何预防心理健康问题？



社区辅助小组与医生合作，可提供额外的支持。

到家附近的家庭医生诊所(全科医生)或综合诊所/专科门诊看病，获取诊断、评估和治疗。



如何获得关爱和支持？

向社区辅助小组寻求心理治疗、基本情感支持、看护者教育和护理协调等方面的帮助。



加入各社区组织成立的支持小组，在康复旅程中互相支持。

如果您是看护者



善加利用看护者支持和暂托服务(例如长者看护服务)，缓解在家照顾亲人的压力。

考虑让您的亲人接受失智症或精神科日间护理，以便您安心工作。





通过正念、压力管理以及家庭关系营建的相关课程和讲座，**学习**如何保持心理“健康”。



保持活跃生活，积极参加附近健康中心的活动，结交新朋友。



与家人和朋友保持联系！一起出去参与喜爱的活动。

如果您认为自己或他人出现精神问题或感到难以承受，请向社工或心理咨询师**寻求建议**。



如果您感觉精神不适，该怎么办？

向邻里咨询小组等社区机构或组织**寻求支持**。许多基层社区、政府和企业组织的前线工作人员都经过培训，可针对心理健康和失智症提供基本的支持与协助。



如果无法在家照顾您的亲人，可以去疗养院和精神病康复中心接受**住院护理**和支持。



参加看护者培训课程，学习如何更好地照顾您的亲人，不用再担心自己做得不好。



照顾好自己的健康。加入看护者支持小组，与其他看护者交流并获得情感支持。失智友善社区建有看护者支持网络，经常为看护者组织专注自我照顾的活动。

如果您需要了解更多详情和资源，请电邮至

enquiries@aic.sg



D. 误解与事实



心理健康问题普遍存在,可能会影响任何人。我国在2016年展开的“新加坡心理卫生研究”显示,每7名国人当中,就有1人在一生中患有心理健康问题。在众多心理健康问题当中,重度抑郁症、酗酒和强迫症是最普遍的。

以下是一些能帮助您更深入地了解有关心理健康的误解与事实。



误解

患有心理健康问题的人都很暴力而且难以预测。



事实

现实中,绝大多数有心理健康问题的人并不比其他人更暴力。您可能认识有心理健康问题的人,但并未察觉他/她有此疾病。



误解

一旦一个人出现心理健康问题病症,就绝无康复的可能。



事实

多项研究显示,大多数心理健康问题患者逐渐好转,很多人得以痊愈。对于一些人来说,康复是能够过着充实的生活。而对另一些人而言,康复意味着症状有所缓解。



误解

心理疾病患者应留在医院就医。



事实

有了适当的治疗与支援,心理疾病患者仍能继续工作,并过着充实且有意义的生活。大多数还是可以在社区内独立生活。



误解

我对心理疾病患者无能为力,帮不上忙。



事实

您可尝试做以下能对他/她们的生活产生影响的事:

- 认真倾听患者谈话
- 花时间了解他/她们的状况,不妄加判断
- 对他/她们一视同仁
- 引导他/她们寻求专业帮助(如社区辅助小组)



想增加有关心理健康和失智症的知识吗?您可以通过自己的步伐,通过电子学习,如何辨识体征和症状,掌握沟通技巧,并知道如何寻求帮助。

您可以通过www.for.sg/mh-elearning的网上学习单元了解相关信息。



E. 您可能碰到的常见情景

心理健康问题团队，

我察觉到我的年长邻居近来有些异常。她经常在邻里迷路，还需要住在附近的居民甚至警察把送她回家。

她唯一的儿子不和她同住。儿子说她的妈妈最近很健忘，忘记关炉火、忘记东西储放的位置。我该如何帮她呢？

一位担心的邻居

亲爱的好邻居，

根据您的描述，您的邻居似乎出现了失智症的症状。失智症是一种影响脑部的疾病而不是因正常衰老而导致。失智症会影响心理健康、认知能力，同时也可能出现个性改变。

您可以建议她的儿子多留意母亲的异常行为，并鼓励他带母亲去她常去的综合诊所或重组医院做一次评估。



常见的失智症症状 (ABCD)

日常起居活动 (**A**ctivities of Daily Living) - 无法完成日常活动，如穿衣、冲凉或吃饭等

行为 (**B**ehaviours) - 性格发生变化，回避社交活动

认知和协调能力 (**C**ognition and Coordination) - 记忆较差影响日常生活、思考能力与判断能力减低

迷失 (**D**isorientation) - 无法辨别时间，方向感变差

心理健康问题团队，

我今年43岁，在一家制造公司担任采购经理。关于公司计划将业务迁出新加坡而将导致大规模裁员的谣言不断。我对此感到担忧也因此让睡眠在过去几个月受到影响。我是家里唯一的经济来源，而且有两个孩子要抚养。如果在这个时候失业，也不容易能找到另外一份工作。我感到很疲惫乏力、食欲也差，也因此影响了工作。我的同事都想让我振作起来，但我不想和任何人说话。

一位焦虑的上班族

亲爱的上班族，

时而感到悲伤或焦虑是正常的事，正常情况下都会随着时间慢慢消失。如果悲伤或情绪低落的感觉持续数周并开始影响您的日常生活，这可能就是抑郁症的预警信号。您应该向咨询师或是社区心理健康伙伴求助，让他们支助您情绪上的护理需求。有关详细信息，请参阅“心理健康问题和失智症的支持与服务”插页或浏览 www.for.sg/wayfinding。

抑郁症的常见症状

- 持续感到悲伤、空虚、绝望
- 对活动失去兴趣和乐趣
- 因小事而变得容易激动或愤怒
- 感到疲倦
- 没胃口或食欲增加（体重下降或增加）
- 思维缓慢、无法集中精神



心理健康问题团队，

我有一个十来岁的女儿，她平时很安静，在学校也只有几个好朋友。她勤奋学习，学业优秀。她的脸书评论区上出现一些不友好的言论，也因此让她讨厌班上的一些女同学。我们劝她不去理会那些评论，专心学习。

然而最近，她总说肚子疼，不想去上学。她也抱怨经常在上学之前出现心跳加速的情况。我们带她去看了全科医生和中医好几次，但是症状并未消失。女儿因此经常缺课，我们担心这将会影响她的学业。她也越来越觉得自己很糟糕。

一位苦恼的母亲

亲爱的母亲，

一个人在十几岁的时候会经历很多身体及精神上的变化。这个时期，青少年的自我意识变得越来越强，也更在意别人对自己的看法。她可能很害怕在学校面对欺负她的同学，也因此感到焦虑。

倾听您女儿的心声，与她有效的沟通，以同情和理解的态度对待她。一个有利的家庭环境能帮助她经历生活的这些变化与转变。告诉她您能体会她的辛苦，也会随时随地在她身边支持她，因为您在乎她。

如果她的情况没有好转，您可向专业人员如儿童心理学家或社区健康评估团队 (CHAT) 寻求帮助。这些专业人员会对您女儿的情况进行评估并提出相应的治疗建议。欲知详情，请查阅 www.chat.mentalhealth.sg。



焦虑症的常见症状

- 胃口欠佳
- 不想上学
- 不断感到压力和忧虑
- 远离社交活动
- 恐惧不安 - 心跳加速、冒冷汗、呼吸困难

心理健康问题团队，

我有一个十分糟糕的邻居！他总是指责我窥探他，并试图毒害他。他甚至有几次向警方举报我，警察未发现任何证据。当警察上门时，他诉说他的家里不安全，而且警察是政府派来安装监视器的。虽然他没有伤害任何人，但是他会在我家门外大声喊叫，让我的孩子十分害怕。我又不想搬家，你们能帮我吗？

一位烦恼的居民

亲爱的居民，

根据您的描述，您的邻居似乎需要心理健康上的支持。与此同时，在与您邻居互动时，请保持冷静。请勿随意挑战或试图纠正他的想法，这样会激怒他。也请别把他的挑衅行为放在心上，因为他的情绪和担忧对他来说是非常真实的！

精神分裂症的常见症状

- 妄想
- 幻觉
- 偏执多疑
- 幻听
- 思维和言语混乱





F. 常见问题

I:

一般的心理健康问题

1. 心理健康问题是否能被治愈？

心理健康问题是有可能被治愈的。康复者能与其他人一样过正常的生活，比如上班工作、与家人和朋友一起共度时光。在康复的过程中需要家人和朋友的支持，也可能需要卫生保健专业人员、心理咨询与辅导人员的介入以及服用药物。欲知详情，请浏览我们的网站www.aic.sg。

2. 治疗心理健康问题是否能获得津贴补助？

以下是一些可供患者申请帮助支付心理健康服务费用的财务援助计划。一些保险也可支付心理健康服务的费用。如需更多详情，请咨询您的保险公司。

津贴计划	详情
动用保健储蓄支付精神病发作期间住院治疗费用	每天可动用高达150元支付住院费用，每年高达5000元。详情请浏览： www.for.sg/medisave-undercdmp
慢性疾病管理计划下可动用保健储蓄的23种病症的门诊治疗	复杂慢性疾病患者每年可动用高达700元，精神分裂症、忧郁症、躁郁症、失智症和焦虑症患者每年可动用高达500元。您必须共同承担15%的费用。 www.for.sg/medisave-undercdmp
终身健保住院治疗（精神科）	每个保单年最多60天，每天160元。 详情请浏览： www.for.sg/pn5605

3. 服用药物后我感觉头晕, 因而想停止服药。这么做明智吗?

精神科药物的常见副作用包括胃部不适、嗜睡、体重增加、口干、情绪波动和烦躁不安。不过, 药物的副作用因人而异。在换药或停药前, 您应该咨询您的医生。医生将会为您调整药物的剂量。

4. 如果一个有心理健康问题的人被发现犯了罪, 他/她会被判刑吗?

一个人患有心理健康问题的人并不能免于被刑事起诉。这取决于其犯罪时的心理状态。通常, 犯罪人将由精神科医生对其进行检查, 而结果将由法庭来决定。

II:

心理疾病患者的就业机会

5. 心理疾病患者能被雇用吗?

以下提供了一些心理健康问题病康复者可寻求就业支持并帮助他们重入职场的渠道。

就业支持计划

关怀机构 电话 : 6250 6813 电邮 : ccs@carecorner.org.sg	员工援助计划(EAP) 提供通过由专业人员和同伴支持专家组成的多学科团队, 为有或有心理健康问题风险的员工提供工作场所支持。
心理卫生学院 电话 : 6389 2904 电邮 : ctave@imh.com.sg	Occupational Therapy: Activities, Vocation and Empowerment (OcTAVE) 提供一系列门诊康复方案, 旨在促进社区独立、提供治疗支持、培养患者的潜力并促进其康复。这包括活动疗法、临床康复计划、职业培训以及工作安排和支持。

<p>新加坡圣公会社区服务</p> <p>电话：6812 0878</p> <p>电邮：ies@sacs.org.sg</p>	<p>就业支持服务(ESS)提供就业服务可帮助康复中的人士在竞争激烈的就业市场中寻找可持续的职业。该服务同时也为商业提供综合的雇佣服务，以支持他们协助康复中的人士融入职场。</p> <p>就业实习计划(EIP)为心理健康问题康复期的人士提供在职培训，为他们打开就业的大门。</p> <p>员工援助计划+(EAP+)提供为有心理健康问题或有心理健康问题风险的员工提供工作场所支持。</p>
<p>新加坡心理健康协会</p> <p>电话：6665 9220</p> <p>电邮： mindsetLH@samhealth.org.sg</p>	<p>思健培训中心(MINDSET Learning Hub)旨在帮助康复中的人士，为他们提供职业培训，已具备就业能力。康复期的人士可在技能，信心，财务稳定性以及独立性各方面获得协助。</p>

III:

关于抑郁症

6. 如果一个人的亲人去世后总是感到悲伤，他/她是否患上抑郁症？

因亲人去世而悲伤是一种正常的反应。通常，这种情绪会在一段时间后慢慢消退。不过，在某些情况下，您可能会长时间感到情绪低落或悲伤，而且这种情绪很强烈。悲伤会持续几个星期、几个月甚至几年，从而干扰一个人的日常生活和职能。

如此情况发生时，您需要让专业人员进行进一步的评估。与心理咨询师或辅导员或接受过培训的心理医生沟通，会使患者受益。欲查找心理咨询师或辅导员或医生，请参见“社区伙伴列表”和“可问诊心理疾病的全科医生列表”。

7. 治疗抑郁症有哪些不同的方法?患有抑郁症的人如果不服用药物,病情能否好转?

这取决于病情的严重性、个人的应对能力以及可供使用的支援和资源。不过,最好是寻求医生的意见以确定是否需要用药物以及治疗方案。

IV: 失智症

8. 是否需要进行常规筛查来检查是否患了失智症?

如果您怀疑患有失智症或是出现症状,如认知活动能力下降或记忆衰退(尤其是对近期事件),且情况持续或恶化时,建议进行常规筛查。如果您发现这些症状,请咨询老年科医生或前往公立医院的记忆诊所就诊。

9. 我能如何预防失智症?

尽管没有一个保证有效的预防方法,保持积极的心态和健康的生活方式绝对是明智之举。如果您有高血压、糖尿病或高胆固醇等疾病,您应该确保这些疾病得到控制,因为它们是导致某些类型失智症的危险因素。

V: 自杀

10. 如果有人想自杀,我该做些什么?

认真对待他们的每一个自杀想法。陪着他们,用心倾听,让他们知道您很关心他们。让他们分享自杀想法并不会增加他们自杀的风险。引导他们寻求专业帮助,如拨打新加坡援人协会(SOS - Samaritans of Singapore) 24小时求助热线1-767或Whatsapp 9151 1767。如果他们有害害自己或他人的紧急危险,则应该拨打999报警,并提醒其家人注意。

11. 社区内是否有能够治疗心理疾病患者的医生？

社区里有经过心理健康培训的全科医生(GP)为心理疾病患者提供心理健康诊治。综合诊所也能为心理健康问题进行诊断和治疗。有关社区内能为心理疾病患者提供支持的全科医生和综合诊所的详细资讯, 请参阅“心理健康问题和失智症的支持与服务”插页或浏览 www.for.sg/wayfinding

12. 我怀疑社区内有居民可能患有心理健康问题, 我该如何帮助他？

欲获取一般性的建议、资讯和资源, 您可发电邮至 enquiries@aic.sg. 如事态紧急, 您可报警或拨打心理卫生学院 (Institute of Mental Health) 开设的24小时援助热线 6389 2222.

13. 如果我只是需要与人聊聊, 我能去找谁？

社区内有社会服务机构可为有心理健康问题的人士提供筛查、评估、辅导及治疗。请查阅“心理健康问题和失智症的支持与服务”插页查找您附近的服务机构或浏览 www.for.sg/wayfinding



G. 联系方式

如果您需要建议以帮助和支持可能患有心理健康问题的人士，您可联系：

发电邮至	enquiries@aic.sg
致电	护联中心 (Agency for Integrated Care) 热线 1800-650-6060 网站: www.aic.sg
社区伙伴	“心理健康问题和失智症的支持与服务” 插页中可找到具体的联络详情。 或浏览 www.for.sg/wayfinding

如有紧急事件, 您可联系：

心理卫生援助热线 (心理卫生学院开设)	6389 2222 (24-小时)
新加坡援人协会 (SOS)	求助热线: 1-767 (24-小时) CareText Whatsapp: 9151 1767 (24-小时)
关怀辅导中心热线 (华语)	1800-353-5800 每天 (公共假日除外) 早上10点到晚上10点
警察	999 (24-小时)
非紧急救护车	1777 (24-小时, 收费)



H. 现有资源

很多资源可通过社区伙伴、社区友善站(Dementia Go-To Points)获得, 也可通过我们的网站和社交媒体线上查找。以下是有用的资源列表。

真实空间社交平 #realspace.sg Instagram @realspace.sg TikTok	若要了解有关心理健康课题的最新发展, 可浏览: www.realspace.sg www.instagram.com/realspace.sg/ www.tiktok.com/realspace.sg/
失智友善 新加坡社交平台 #heygiffy Instagram	若想掌握失智友善社区的最新发展和动态, 寻找失智症护理服务和资源和向其他看护者学习, 可浏览: www.facebook.com/DementiaFriendlySingapore/ www.instagram.com/heygiffy/
护联中心脸书	该脸书页面是一个在线社群, 供新加坡的看护者共享关于乐龄人士护理服务的资讯和资源。 www.facebook.com/aicsingapore
护联中心网站	一个关于乐龄护理服务和资源的一站式门户网站。 www.aic.sg
DementiaHub.SG	新加坡一站式失智症资源网站 www.dementiahub.sg

您可在www.aic.sg 网站找到以下资源：

下载CARA手机应用程序展现您的关爱

CARA是由新加坡失智症机构所推出的手机应用程序。CARA这个名称是Community, Assurance, Rewards 和 Acceptance 首个英文字母的缩写,指的是社区、保障、奖励与接纳。CARA手机应用程序里提供了一系列解决方案,供失智症人士使用。下载手机应用程序以:

- 查找可靠资源和支援
- 失智症人士可获得独特识别码和会员卡
- 获得支援以帮忙找回走失的失智症人士



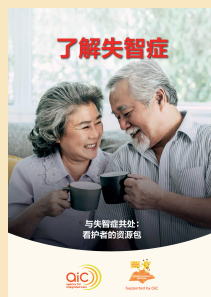
心理健康看护者辅助手册

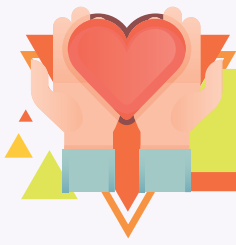
这套关注于7个心理健康主题的助表,将支持看护者的旅程,例如了解亲人的心理健康治疗、药物、防止复发、等等。备有英文和中文版本。

失智症患者护理指南(1-4部分)

为失智症看护者提供全面的指导,共分4个部分,针对看护者的看护旅程提供相应的协助。备有4种语言版本。

- 第1部分:了解失智症
- 第2部分:自我关爱
- 第3部分:护理规划
- 第4部分:提供护理





I. 您附近的社区伙伴

如果您需要为心理疾病患者寻求帮助,且联系相关支援与服务,您可联系插页中列出的社区伙伴。社区伙伴提供的支援与服务包括心理健康评估、心理咨询与辅导、护理人员培训以及关于如何照顾心理疾病患者的建议。

一些看护者因照顾他们的亲人而承受着很大的压力。您可向他们推介随附插页中的“支援和服务”。这些支援和服务有助于减少看护者的压力,避免他们心力交瘁。

大多数人可能较愿意看全科医生(GP)而不是医院的专科医生。如果您怀疑有人可能患有心理健康问题,您可以将其带到或转介到列表中最接近的心理健康全科医生伙伴或综合诊所进行心理健康评估。





J. 听听社区伙伴怎么说

社区辅助小组与社区伙伴（例如心理健康全科医生合作计划中的全科医生等）携手合作，为有心理健康需求的人士提供支持和援助。全科医生Mark Yap和社工Lee Soo Chin向我们介绍了一些关于他们的角色以及他们如何携手帮助心理疾病患者。



Lee Soo Chin

蒙福关爱
社区辅助小组

Q 社区辅助小组充当什么样的角色？

Soo Chin (SC): 我们为心理健康问题患者提供咨询、辅导、心理治疗、协调护理服务，同时为看护者提供必要的支持和援助。通过这种方式，我们对全科医生为有轻度至中度心理健康需求的客户提供的护理加以补充，使他们能够继续很好地在家中和社区中生活。

Q 全科医生是大多数客户最先接触的人。你们是如何联手进行管理客户病情的？

SC: 虽然全科医生通常最先发现病情，但我们的团队为心理疾病患者及看护者提供社交和情感支持和援助，以更好地管理他们的病情。例如，如果患者对如何服药感到困惑，我们可以在家访时向他们解释。在此类家访期间，我们也会评估他们的状况，并与其看护者一起制定或审查他们的护理计划。

Mark (M): 我自2014年以来就一直在与社区辅助小组合作。我每个月会接诊大约4到8名可能患有焦虑症、抑郁症和精神分裂症的患者。如果他们需要更多协助(例如咨询辅导),我会发电邮给护联中心(AIC),以将其转介给社区辅助小组进行跟进。



Mark Yap 医生

家庭医生

凯季药房

(Cashew Medical & Surgery
Clinic Pte Ltd)

Q 你们如何为心理疾病患者提供协助?

M: 人们通常与家庭医生交谈时会感到比较自在。身为心理健康全科医生合作计划下的全科医生,我可以为心理疾病患者进行评估和诊断。当我的病人告诉他们感觉不适时,我也会检查他们的症状是否可能是由潜在的心理健康状况引起的。如果是,我会将他们转介给社区辅助小组以进一步地支援,同时我会继续观察他们的病情并在需要时提供药物治疗。

SC: 当护联中心向我们发送有关心理疾病患者的信息以供跟进时,我们将到他们的家中评估他们的状况,并与他们的看护者一起制定或审查他们的护理计划。我们同时也教育患者了解他们的情况,并与基层领袖和医院等其他社区伙伴合作提供支持和援助。

M: 就我而言,我常与社区辅助小组保持联系,以了解患者的最新情况。如果我发现患者没有回诊所复诊或取药,我也会联系团队查看我的患者是否一切正常。

The Heart of Care



上网
www.aic.sg



热线
1800 650 6060



亲临
护联中心联系站

护联中心致力于打造一个充满活力的关怀社区，让年长者居家乐活、原地养老。通过协调和支持全面护理的多方努力，我们倾力让年长者得到最周全的护理结果。

我们为看护者和年长者传递如何积极生活和欢度晚年的信息，并为他们联系所需的服务。

我们在支持业者提高护理质量的同时，也联手医疗和社区护理伙伴为人口老龄化社会提供服务。我们的任务是把社区护理服务和相关信息带给有需要的人。



您的评估对我们非常重要。我们希望您能扫描二维码，分享您的评价。谢谢您！

截至2024年11月，本文件所载之信息均准确无误