

## 容易為華人使用的部分精神健康資源

我們華人真是了不起！為了使我們自己的生活更加美好，我們不遠萬里，遠涉重洋，來到這美麗的長白雲之鄉。也是為了使我們自己的生活，當然包括精神生活更加美好，我們建立了眾多的社會服務機構。在精神健康領域，隨著大規模的華人移民的到來，為華人服務，由華人創立，體現華人文化特點的服務機構也應運而生。一些主流社會的機構也在華人專業人員的推動與支持下成立了為華人服務的部門。有關精神健康的華語資訊資源也越來越多。需要向大家建議的是，千萬別辜負了我們華人的這些努力，而要最大限度地使用這些資訊資源。這裏介紹的是部分我們容易獲得和使用的資源。如果願意，您不妨剪裁下這份資料，把它貼在寫字臺前。

華語心理健康知識：仁愛社(09-378

9134)為精神病患者的家屬舉辦定期的華語講座。“開心行動”所使用的紐西蘭心理健康基金會反精神疾病歧視網站[www.likeminds.org.nz](http://www.likeminds.org.nz)和博愛社網站。[www.boaishe.org.nz](http://www.boaishe.org.nz).

星期三《信報》、星期四《中文先驅報》和星期五《鏡報》的“開心行動”專欄刊登有關心理健康的系列文章。

華語心理輔導：紐西蘭賭博基金會的亞洲熱線 0800 862 342; 中文生命線09-522 2088 ; 0800 888 880。

擁有華人工作人員的心理健康服務機構：Affinity Services(09-536 0320 )和AMHS(09-443 3700)是主流社會非政府心理健康服務機構，擁有華人社工，提供為患者康復提供社區支援服務。

博愛社 ( 09-625

1668 ) 是一個華人患者自我幫助的康復團體。SF奧克蘭精神健康家庭支援中心 ( 09-378 9134 ) 為精神病患者的家屬提供服務。瞭解更多資訊，可聯繫公民諮詢局華語專線 09-634 2840.

危機處理小組的電話 ( 英語 )：奧克蘭中區0800 800717；西奧克蘭 09-822 8500；09-822 8600；北岸 09-486 1491;南奧克蘭09- 270 4742; 惠靈頓04-494 9169。

