

講座內容總結：逆(疫)中求存 - 建立心理韌性、調節情緒、適應困境與變遷

日期：2022年7月25日

講員：胡曉韻 Sherlyn Hu, MSW, RSW, 西乃山醫院恆康中心心理輔導員兼安省註冊社工

主要內容

COVID-19 疫情對民眾的心理健康產生不少負面影響，包括更多的焦慮、孤獨、及抑鬱感覺。如何後在疫情時代維持心理健康？可考慮提高我們的心理韌性：

Resilience（韌力、心理韌性、回彈力、復原力）= 適應壓力，從逆境中反彈；是每個人先天普遍擁有的能力。就像一個彈簧，回復到之前的正常心理狀態。

美國賓夕凡尼亞大學正向心理學中心做了很多關於韌力的研究，認為韌力是可以後天培養的（請閱：<https://ppc.sas.upenn.edu/>）。他們認為，心理韌力包含以下元素：

- 自我覺察、自我調節、思想靈活、樂觀、自我效能、正面情緒、人際聯繫、社會資源

我們的經歷不代表我們的結果。我們可以鍛煉、提高心理韌性，更順暢地面對逆境！

此次講座提議從我們日常生活的身體、心理、社交、和靈性各層面鍛煉心理韌性：

身體 - 保養身體健康，包括：睡眠、營養、運動和壓力管理

心理 - 留意對自己的話語；培養正面情緒（例如感恩思維）；訂立可行的目標、解決在你控制範圍內的問題、以增加自我效能感；懷有希望

靈性 - 學習接受；發掘自我特性；給予幫忙

社交 - 與人聯係；參與群體；尋求幫助；增加歸屬感

社區心理健康服務概覽

注：請聯係個別服務機構查詢有關服務細節

熱綫服務

- 911 · 緊急救護服務 (多種語言服務)
 - Go to your nearest hospital emergency for mental health/ health emergencies.
- 211 · 社會服務查詢 (多種語言服務)
 - www.211toronto.ca; www.211ontario.ca
- **ConnexOntario** – Free 24/7 Access to health services information
 - <https://www.connexontario.ca/en-ca/>
- **Kids Help Phone** – 24/7 phone or online mental health supports to children and youth aged 5 to 20.
 - <https://kidshelpphone.ca/>
- **Good2Talk** – Confidential mental health support services for Ontarian aged 17 to 25.
 - <https://good2talk.ca/>

Distress Lines 求助電話 (全日服務)

- National Distress Line: 1-833-456-4566
- Toronto Distress Center: 416-408-4537 (or text 45645)
- Assaulted Women' s Help Line: 416-863-0511
- Distress Center for Greater Toronto (multilingual): 905-459-7777
- Talk4Healing (help line for Indigenous women): 1-855-554-4325
- Good2Talk (for Ontario post-secondary students): 1-866-925-5454
- Crisis Text Line: text HOME to 741741

Crisis Response (mobile crisis teams) 危機應變機構熱綫

- Gerstein Crisis Center: 416-929-5200
- Crisis Response Team – North York: 416-498-0043
- Crisis Response Team – York Region: 905-310-2673

Toronto Seniors Helpline 多倫多市長者服務查詢熱綫

Phone: 416-217-2077

<https://torontoseniorshelpline.ca/>

網上健康資訊 (包話中文資料)

University Health Network Health Information 大學健康網絡病人與家屬資訊

https://www.uhn.ca/PatientsFamilies/Health_Information/Pages/default.aspx

Sick Kids 病童醫院兒童健康資訊 <https://www.aboutkidshealth.ca/>

Sinai Health - Bridge2health 西乃健康資訊 <http://www.bridge2health.ca/en/index.asp>

Centre for Addiction and Mental Health (CAMH) 成癮與精神健康中心

英文 <https://www.camh.ca/en/health-info>

中文 <https://www.camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/information-in-other-languages>

尋求精神健康服務

- **ConnexOntario:**

1-866 -531-2600

www.connexontario.ca

- **211**

致電 : 211

<https://211ontario.ca>

Keywords: Counselling, psychotherapy, social work

提供切合華裔文化的精神健康服務

- **Mount Sinai Hospital Wellness Centre 西乃山醫院恆康中心**
 - 416 291 3883
 - <https://www.mountsinai.on.ca/care/psych/community-based-programs>
- **Asian Initiative in Mental Health Clinic (AIM) 亞裔精神健康計劃 (多倫多西區醫院)**
 - 416 603 5349
 - https://www.uhn.ca/MentalHealth/Clinics/Asian_Mental_Health
- **Hong Fook Mental Health Association 康福心理健康協會**
 - 416 493-4242
 - <https://hongfook.ca/>
- **Community Family Services of Ontario (CFSO) 家和專業輔導中心**
 - (416) 979-8299
 - <https://cfso.care/>
- **Living Water Counselling Centre 泉源輔導中心**
 - 905-763-0818
 - <https://lwcounselling.ca/counselling-psychotherapy/>

APP 免費手機應用程式

西乃山醫院開發 Dementia Advisor App

(學習與腦退化患者溝通)

<https://www.dementiacarers.ca/resources/dementia-advisor-app/>