

兒童及青少年精神健康 (CYMH) 服務是什麼？

CYMH為那些有精神健康與福祉需要的原住民和非原住民兒童及青少年，提供文化回應、共融及以家庭為中心的服務，而這些需要會影響他們的日常生活。服務是有時限的，根據需要而定。



危機中心 (Crisis Centre)

想取得全天候支援，可從加拿大任何地方致電或發短訊至自殺危機求助熱線：9-8-8。

您如感到不安全，或者已經做了一些事情來傷害自己，請致電9-1-1，或者立即前往最就近的急症室或緊急護理部門。



如果您的憂慮加劇，請聯絡您區內的CYMH診所，星期一至五 | 上午9:00至下午4:00*

*有些診所可能會在中午12時至1時休息，作為午膳時間。請查明您區內的CYMH診所的確切服務時間。

如在診所服務時間以外需要支援，請聯絡以下其中一項支援服務：

卑詩全天候危機熱線 (BC 24/7 Crisis Line)

全天候專線：1-800-SUICIDE
(1-800-784-2433)
網址：crisiscentre.bc.ca

KUU-US危機熱線 (KUU-US Crisis Line)

(為原住民提供支援)
全天候專線：1-800-588-8717
網址：kuu-uscrisisline.com

支援網絡Youthspace (太平洋時間晚上6:00至 午夜12:00)

即時通訊：youthspace.ca
短訊：778-783-0177

兒童求助熱線 (Kids Help Phone)

即時通訊：kidshelpphone.ca
短訊：發短訊“CONNECT”至
686868

全天候專線：
1-800-784-2433

9-8-8: 自殺危機求助熱線

可全天候致電或發短訊至：
9-8-8
網址：988.ca

原住民求助電話 Hope for Wellness

Help Line
(加拿大各地原住民)
全天候專線：
1-855-242-3310
網址：hopeforwellness.ca

其他有幫助的資源和支援

Family Smart家長/青少年朋輩支援 (Parents/Youth Peer Support)

包括在使用CYMH方面有第一手經驗的人士，他們能夠通過電話、視頻聊天或面對面提供支援和系統導覽，無輪候名單。

網址：familysmart.ca/parent-peer-support

網站 Foundry BC

以虛擬或通過毋須預約的方式，為12至24歲的年輕人提供各種各樣的健康(包括精神健康)服務。

網址：foundrybc.ca 及 foundrybc.ca/virtual

凱爾蒂精神健康資源中心 (Kelty Mental Health Resource Centre)

這是一間省級資源中心，提供精神健康和致癮物等方面的資訊以及朋輩支援。

網址：keltymentalhealth.ca

擔心您孩子的、您朋友的，或者您自己的精神健康？

有些地方可提供支援，包括您區內的兒童及青少年精神健康(CYMH)診所



Ministry of
Children and Family
Development



CYMH可如何幫忙？

如果您或您的親人感到傷心、憂慮、憤怒、有壓力，或者有其他會影響日常生活的精神健康或福祉方面的棘手問題，CYMH隨時樂意給您支援。我們提供各種各樣能夠滿足您的及/或您孩子的需要的服務。

CYMH服務可能包括但不限於：

- **精神健康評估** 更清楚了解您的症狀如何影響您的生活質素。
- **治療** 包括一對一、小組及針對家庭的。
- **藥物** 由精神科醫生處方(必要時)。
- **綜合服務** 與您的家人、基層醫護服務提供者(醫生/護理診斷師)、精神科醫生、傳統治療者(Traditional Healer)、其他精神健康執業者，及/或您的學校輔導員(但只限在獲得同意下)，共同建立一個護理群體。

我們診所的工作人員包括精神健康臨床人員、心理學家及精神科醫生。

**CYMH服務是免費、保密的，
歡迎家長/照顧者參與
(不過對青少年則屬可選擇的)。**



服務是如何通過CYMH取得的？

- 青少年可以在沒有其家長/照顧者參與下取得CYMH服務，不過家長/照顧者的參與在很多情況下是很有用的，因此我們鼓勵他們盡可能參與。
- 年紀較小的孩子將需要有家長/照顧者的支持，才可取得CYMH服務。
- 想取得服務，第一步是前往CYMH接收新症診所(Intake Clinic)就診。診所服務時間可能會有不同，因此請先致電，之後才前往診所(請參看下面的網址或二維碼)。
- 在某些Foundry地點也可以取得CYMH服務。

想找到卑詩省各地接收新症診所的地點，請致電811或瀏覽：

gov.bc.ca/ChildYouthMentalHealthIntakeClinics



原住民兒童、青少年及家庭也可以瀏覽：

gov.bc.ca/IndigenousChildYouthMentalHealthServices



何謂接收新症？

- 接收新症是臨床人員去認識您並聆聽您的憂慮的一個機會。必須盡可能告訴接收新症臨床人員多些訊息，好讓你們能夠一起確定您可能會需要什麼類型的支援。
- 在接收新症期間，您將要提供有關您現時的精神健康與福祉問題的訊息，並且填寫一些文書和問卷。
- 您如有什麼不明白之處或想知多點，接收新症是向我們提出您可能會有的問題的一個大好機會。

接收新症之後情況會怎樣？

- 在接收新症結束時，該名臨床人員將會給您一份服務計劃 — 這份文件總結了您們討論過的內容，以及有關其他資源和接下來要怎樣做的訊息。
- 該服務計劃是根據您的憂慮和獨特需要來制訂的，並可能會包括介紹您去接受：



CYMH服務：

- 接收新症臨床人員如確定，取得CYMH服務會對您有幫助，他就會提供更多有關那些可能最符合您需要的具體服務的訊息。
- 您的首次就診會定於何時，取決於您的憂慮有多嚴重、有什麼服務可用，以及目前的輪候時間。可能的話，您將會獲告知估計的輪候時間。
- 如果在您等候服務期間生活中的事情出現變化，或者您的棘手問題增加，請馬上致電CYMH診所，通知對方。服務也許有可能早一點開始。

- 或 -

社區內的其他服務：

- 如果該名接收新症臨床人員發現，在您社區內的其他服務可能更加適合，他就會與您商討，並且作出轉介或者為您提供訊息，以便您能夠獨立地與那些服務聯繫。