

CHINESE
VERSION

中文版/中文

通往美好 心灵的精 神之旅



为爱尔兰少数族裔而编
写的精神健康指南

Cairde
Challenging ethnic minority health inequalities

 *be aware, be well*
MIGRANT MENTAL HEALTH INITIATIVE

通往美好 心灵的精 神之旅

ISBN 0 9536304 0 4

2016年第一版

由Cairde 2016出版

本刊物只作为一个指南。截至列印前, 已尽力确保本刊物中的信息是最新和最准确, 但 Cairde 将不会对资料讯息上的错误承担任何责任。纳入本刊物中的资料信息并不是标准的保证, 也不意味着我们为任何服务或组织提供担保。若有意使用此刊物的任何部分用于商业用途, 请先征求Cairde 许可。我们很乐意与个人和组织在非商业性质的情况下分享本刊物中的信息。

鸣谢

这部指南由Cairde与一支多移民族群团队共同合作编写。我们特此感谢Balbriggan Integration Forum 的成员 Betsy Abu, Elizabeth Ogwude, John Oghenetano, Amran Abdalla, 和 Thywill牧师; Musicantia 的Lidia Bujon 和 Izabela Ciulin, Aleksandra Kiwala Hytros - Parasol, Rima Kawash, Daniela Juri –NCP, Violeta Mooney - PS 诊所, Mantas Klova, Krzysztof Kiedrowski – IPS, Ejro Ogbevoen, Foluke Oladosu – Swan FSO, Neringa Putalierie, Sylwia Matwiejczuk - CKU, Nasrudin Saljuqi – 阿富汗社区, Tian Yu Lloyd – Places of Sanctuary Ireland和 Barnaba Dorda – Polonia/Siptu。

特别感谢 Cairde的实习生 · Avi Sukhwal。

我们亦衷心感谢国家预防自杀办公室, Fairview 精神健康服务, GP Joanna Koniorczyk 医生 和 Jigsaw North Fingal 协助审阅本指南的内容。

本指南由卫生服务执行局乐透基金出资出版。

您好,

Cairde出版的【意识自己的心灵健康】一作主要针对为居于爱尔兰的少数族裔提供更全面的精神心理健康服务。

我们编写的这本指南望有助您一路踏上健康精神的旅途。

人生不免崎岖。人在异邦，因文化和语言障碍，你也许会感受到歧视和排挤。在孤独和受压的情况下，个人心理及精神健康会受到威胁，从而影响生活质量。

本指南会为您提供如何在爱尔兰照顾自己的信息，并着重于您在需要帮助和支持的时候可以寻求的服务。

认识自己，健康心灵。

Cairde

什么是心理健康？

正如人的生理健康，心理和心理健康同样重要。只有在精神状态良好的情况下，人才能踏实的享受每一天。良好的心理健康还可以帮助我们去应付人生的低潮和艰难时刻。

当经历考验的时候，我们发现应对日常生活异常艰难。一般而言，负面情绪是正常的并且一般会随着时间流逝而消失，但若发现这种情绪始终无法消散时便需要寻求协助。

有方法和支持去
面对日常生活上的
压力

对社区作出
贡献

良好和愉悦
的感觉

发挥个人
潜能

有成效地
工作

良好的精
神健康是：

改善精神的步骤：



接受自己

放轻松

多运动

寻求协助

健康饮食

参与社团，
组织，或去参加一门课程

发挥创意

分享自己的烦恼

与家人，朋友，社区保持联络

提升你的快乐指数



义工



哺乳支援群组 and
父母幼儿群组



公立图书馆



成年人学习中心



博物馆和艺术
展览厅



家庭资源中心



跑步和散步



参加电影院会
或书会
[MEETUP.COM](https://www.meetup.com)

有很多团体活动是价格相宜甚至是免费的：



公立运动和休闲
中心
浏览您所属郡议会的
网站



看喜剧



园艺，
亲近大自然



文化团体-
WWW.CAIRDE.IE



脸书群组



社区中心



瑜伽或冥
想课程



宗教团体

应付生活上的挑战

生活上各种各样的挑战有时让人手足无措，尤其在资讯及援助不足的情况下去面对以下棘手的难题会令当事人倍感苦恼：



文化障碍 孤独
种族歧视与排挤
健康问题 出柜(性取向)
移民问题 语言障碍
感情问题 工作问题
缺乏归属感 家暴 霸凌
思乡 生儿育女 失去至亲
藥物濫用，酗酒 财务问题

留意自己和周围的人是否有以下的长期病征：

有自杀或自残的念头

不理性地执着于特定事情/事物

失去照顾个人仪表或履行个人的责任的能力

幻听和幻觉 伤心落泪

表现下降及对事物失去兴趣

食欲欠佳或进食过量

睡眠素质欠佳或睡眠过度

过度担忧 惊恐发作

有压力不胜重负的感觉

感觉失去人生方向 精神紧张

莫明奇妙的行径 性情大变

不愿与人交往 郁郁寡欢

不能解释的身体痛症

身心感觉不堪重负

常见的精神问题

以下是一些普遍但经常被人误解的轻度精神状况：



压力

由处于困难局面所引起的精神或情绪上的紧张。



焦虑和恐慌

症状包括恐慌，睡眠素质欠佳，过度担忧等。重大的人生改变，比如丧亲或失业，可以触发焦虑和恐慌。



情绪低落

郁郁寡欢和失去希望，对处理日常生活上一般的事情感到吃力。



创伤后遗症

在经历创伤性事件后受梦魇和事件闪回的烦扰。



自残和自杀倾向

以伤害自己身体为发泄情绪的管道甚至萌生自杀念头。

有以上状况请就医确诊。

其他比较不常见的需要就医的精神状况包括：抑郁，人格分裂，躁狂，和饮食失调。

在爱尔兰，
您可以循以下途径得到
援助：



马上需要帮忙吗？

- 去当地的急诊或致电
999 / 112
- 致电THE SAMARITANS 撒马利亚人
免费电话 116 123

家庭医生(全科医生)GP

家庭医生可以为您提供专业意见，药物，体检和专科转介。

初步医疗中心

可以为有医疗卡者就轻度到中度的心理问题安排辅导。

卫生服务执行局初步医疗中心 (HSE PRIMARY CARE CENTRES)

在医院以外，提供社区内的健康或社会服务（比如心理医生）。

精神科服务

可以为您安排包括精神科医生，心理医生，社工，及職業治療師的跨科治疗。

辅导和治疗

您可以与专业人士讨论您的情绪和担忧并寻求解决方法。

支援队伍

与跟自己有近似经历的人互相勉励，彼此分担。

本族群内的支持

接触跟自己文化背景相近的与跟自己有近似经历的人，互相勉励，彼此分担。

您可以要求翻译服务

支援目录



您所属地区的卫生服务执行局可以就该区提供更详尽的资料。请拨打**1850 241 850** 或浏览网址 **www.hse.ie**。全国的精神科服务资讯都可以在 **www.yourmentalhealth.ie** 上找到。

全科医生及初步治疗中心

浏览 www.hse.ie 查询有关该区的全科医生及初步治疗中心

Crosscare 大教堂诊所

为难于获取医疗的移民成人和儿童提供免费的医疗服务

1 Cathedral Street, Dublin 1

01 873 2844

网上辅导

Turn2Me.ie

MyMind.ie

成瘾

alcoholicsanonymous.ie

01 8420700 – 查询有关各国语言的戒酒小组聚会

Drugs.ie – 有几种不同语言方便查询

支援队伍

Grow – 01 840 8236

Shine – 1890 621 631

Aware – 1800 804 848

Hearing voices – www.voicesireland.com

查询爱尔兰精神科方面的资讯：

爱尔兰精神健康组织

01 284 1166

info@mentalhealthireland.ie

mentalhealthireland.ie

yourmentalhealth.ie

mentalhelp.ie

[#LittleThingsCampaign](https://twitter.com/LittleThingsCampaign)

支援目录



机构

Samaritans - 撒玛利亚人

电话热线为受情绪困扰的人士提供全年二十四小时的即时情绪舒缓服务。

116 123 (Freephone)

jo@samaritans.org

浏览网址 **samaritans.ie** 查询就近的分支。可能有说您母语的义工为您服务。

Inside Matters

为移民和难民提供心理服务

Dublin 1

01 891 0703

085 203 1487

女性援助

帮助受家暴困扰的女性和儿童

1800 341 900

全国热线

全年二十四小时无休

设有翻译服务

Amen

为家暴中的男性受害者提供服务
046 902 3718

Rape Crisis Centre - 强暴支援中心

为强暴和性侵犯的受害人提供援助
1800 77 88 88

Pieta House

自杀/自残
01 601 0000
www.pieta.ie
mary@pieta.ie

Bodywhys

心理饮食障碍
1890200444
alex@bodywhys.ie

Jigsaw

国立青年精神科中心
www.jigsaw.ie
01 9603020

LGBT 热线

1890 929 539

支援目录



特定语言或文化背景

非洲

ThruTalk

Dublin Sth

1861 983 697

ejirovoen@yahoo.com

Fettercairn Community Swan FSO

086 310 1120

folusey@gmail.com

中文

Cairde

19 Belvedere Place, Dublin 1

0879906111

Junyu@cairde.ie

立陶宛文

PS 诊所—心里服务

400 North Circular Road, Dublin 7

086 898 2161

psclinicdublin@gmail.com

www.sveikatos-informacija.com

AA, Al-Anon

aaairijoje.weebly.com/aa-grup279s-airijoje.html

立陶宛文的精神科资讯

www.sveikatos-informacija.com; 脸书 sveikatos-informacija
Airija

穆斯林

Islamic Cultural Centre of Ireland Community Welfare Office

Clonskeagh, Dublin 14

01 2080000/01 2080006

波兰文

AA

087 330 1230

irlandia@aa.org.pl

<http://www.aairelandia.com>

CKU 辅导和治疗中心

Coolmine House, 19 Lord Edward Street, Dublin 2

086 0861 018

pomoc@ckudublin.org

EMC 都柏林

51 Parnell Sq. West, Dublin 1

01 443 4540

PARASOL 輔導與心理治療中心

Dublin

086 669 3094

cpp.parasol@gmail.com

Pogotowie Duchowe

083 128 3502

pogotowieduchowe@live.com

www.pogotowieduchowe.pl

罗马利亚文

Mind Shift Counselling 辅导服务

Lucan, Dublin

087 758 5589

mindshiftcounselling@gmail.com

Constantin Tui

Kiltalown House, Jobstown, Dublin

086 834 3309

constantintui@yahoo.com

俄文

Expat Therapy

Wexford

087 327 5484

counselling@live.ie / expattherapy.weebly.com

Swords House (information)

Swords, Dublin

087 9792 770

swordshouse.com

PS 诊所 – Psychological Services

(See p. 20)

各种语言

MyMind

Dublin Sth, Dublin Nth, Cork, Limerick

076 680 1060

mymind.org

巴爾卡

成瘾辅导

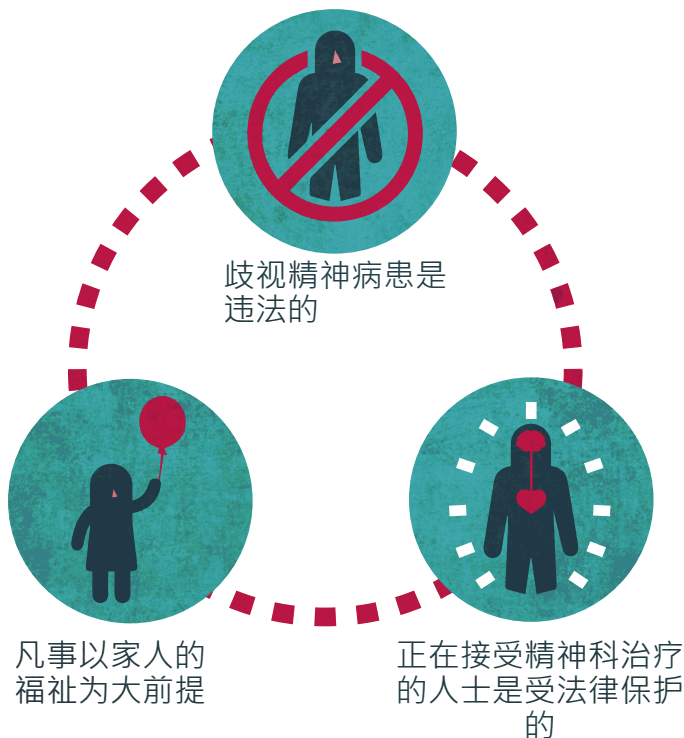
0 838 420 548 (PL, EN)

0 868 396 276 (PL, RU)



对寻求协助持有保留？

您需要知道以下重要讯息：



谁能保障您的权益 和给予助？



精神健康服务

爱尔兰倡导网络 - Irish Advocacy Network
01 872 8684

精神科协会 - Mental Health Commission
(非自愿性入院) info@mhcirl.ie



儿童

儿童与家庭机构 Tusla
与该区社工联系 - tusla.ie
01 771 8500

NCP 新移民家庭协助服务
01 872 784



歧视

爱尔兰人权和平等机会协会 - Irish Human Rights & Equality Commission
1890 245545
publicinfo@ihrec.ie

全国伤残人士倡导服务 - The National Advocacy Service for People with Disabilities
0761073000
info@advocacy.ie

劳资关系局 - Workplace Relations Commission
1890 808090



CAIRDE

19 Belvedere Place, Dublin 1
01 855 2111
info@cairde.ie

被实质性的问题缠绕吗？

有关机构可就以下问题为您提供咨询和协助



谁能帮忙？



为少数族裔提供协助：

Barka

为欧盟公民提供以下服务：社会福利，成瘾，归国
0 838 420 548 (波兰文，英文) 0 868 396 276 (波兰文，俄文)

Cairde

P.30

Crosscare

移民，社会福利，无家可归：罗马，波兰文，中文诊所。
Cathedral Street, Dublin 1
01 873 2844
Drop-in: 2 Sackville Place

ENAR 爱尔兰

举报种族歧视事件 (www.iReport.ie); 提供有关处理种族歧视的意见
01 889 7110,
info@enarireland.org

EPIC

就业计划
01 874 3840
epic@bitc.ie, bitc.ie/business-action-programmes/business-action-on-employment/are-you-a-jobseeker

Immigrant Council of Ireland - 爱尔兰移民委员会

移民 · 家人团聚 · 家暴 · 人口贩卖

Infoline: 01 674 0200

爱尔兰难民委员会

寻求庇护人士

37 Dame Street, Dublin 2

01 764 5854

info@irishrefugeecouncil.ie

新社区合作社- 公民权

家庭援助

53 Upper Dorset St, Dublin 1

01 872 7842

爱尔兰新移民权益中心

就业 · 移民

37 Dame Street, Dublin 2

01 889 7570

info@mrci.ie

SIPTU 移民及国际劳工援助网络

1890 747 881

SPIRASI

为受虐待的生还者提供援助

213 North Circular Road, Phibsborough, Dublin 7

01 838 9664

大众服务：

当地社会福利和 Intreo 中心

社会福利 · 培训和就业
welfare.ie

本地公民资讯中心 - Citizens' Information Centres

公共服务及权益方面的资讯
citizensinformation.ie

MABS

理财意见
0761 07 2000
当地办事处
www.mabs.ie/contact-mabs/on.ie

THRESHOLD

住房
21 Stoneybatter, Dublin 7
1890 334 334
advice@threshold.ie
保障租户权益
1800 454 454

健康资讯和倡导中心能为您提供:

- 在爱尔兰的健康资讯
- 权利和权益方面的指导
- 危机，问题处理的援助和声援
- 以阁下的语言提供协助，包括阿拉伯文，法文，中文，意大利文，波兰文，及俄文
- 申请表和其他实用资讯
- 所有服务是免费和保密。

19 Belvedere
Place, Dublin 1,
Ireland.
电话: 01 855 2111
传真: 01 855 2089
电邮:
info@cairde.ie
www.cairde.ie

市中心办事处

Old St Georges
School, Hampton
St, Balbriggan
电话: 01 8020785
电邮:
balbriggan@cairde.ie

BALBRIGGAN 办事处





be aware, be well
MIGRANT MENTAL HEALTH INITIATIVE

我们提倡提高在爱尔兰少数族裔的心理健康，为少数族裔提供更有效渠道去更好地利用使心理健康服务，以社区为基础的心理健康推广和精神健康政策。

mentalhealth@cairde.ie



WWW.CAIRDE.IE