

Toronto General Hospital (TGH) 精神科住院病房

Welcome to 8 Eaton South: Mental Health Inpatient Unit at Toronto General Hospital

病患手冊

手冊持有人：

姓名: _____



Patient Education



Toronto General
Toronto Western
Princess Margaret
Toronto Rehab
Michener Institute

Toronto General Hospital (TGH)

8 Eaton South-精神科住院病房

安大略省多倫多市，
伊莉莎白街200號M5G2C4

電話:416 340 3020



Patient Education

本手冊已由病患與家庭教育計劃審校完畢。

關於本手冊

精神病患者通常把康復的過程稱為人生歷程而非結果。每個精神病患的經歷都不相同。

在精神科住院病房，我們將與您共同合作，協助您儘快康復。我們將與您攜手，選擇最適合您的服務，治療和所需支持。

我們理解，病患到醫院就診常對醫院環境感到不自在。所以，這本手冊藉由彙集病患的反饋意見，來回答關於住院病房的常見相關問題。我們希望能藉此為您提供更舒適的就醫體驗。

若有任何問題或是就診疑慮，請諮詢我們的醫護人員或病房經理。

我們重視您的反饋意見。請您花少許時間，填寫本手冊最後的問卷，並投入出口附近的意見箱或交給我們的員工。您的意見將有助於我們提供更優質的醫護服務。

第1部份:

關於精神科住院病房

本手冊第1部份涵蓋 TGH精神科住院病房的基本訊息，彙集了病患的反饋意見。我們希望透過這部份內容，能回答關於住院部和照護服務的相關問題。

住院須知	5
醫療團隊	6
精神健康法	10
病況程度，通行證和離開住院部休息時間	11
精神科住院病房每日流程	14
電視，電話和網路服務	18
參與團體活動	19
病患教育	21
病患安全	22

住院須知

完成住院手續後，向所屬病房報到：

- 一般開放式病房

或

- 小型封閉式病房—精神科加護病房(PICU)



精神科加護病房主要針對需要護理和高度觀察的嚴重疾病者。

負責的護士或精神科助理將會迎接病患並協助辦理住院手續。包含以下步驟：

- ✓ **初步評估** – 包括測量血壓，身高體重，詢問病患身體狀況以及就診原因。
- ✓ **過敏性評估** – 護士將會詢問是否有任何藥物過敏，食物過敏或環境過敏的情況。如有過敏情況，護士會要求病患戴上表示過敏的紅色手環。請不要隨意拆下手環。
- ✓ **識別(ID)手環** – 護士會發放帶有病患姓名，出生日期和大學醫療網絡病例號碼的識別手環。為安全起見，病患必須隨時戴著識別手環，確保醫護人員能識別病患，以利開藥或進行測試。
- ✓ **彩色手環** – 視治療計劃而定，病患可能會收到彩色的手環。關於每個顏色所代表的意義，詳見第11頁“病況程度”部分。
- ✓ **隨身物品檢查** – 一名醫護人員將對病患的隨身物品進行檢查。任何會威脅或傷害病患，員工或訪客的物品都寄存在護士站，并註明所屬人員姓名，於出院時歸還。



✓ **貴重物品存放** - 貴重物品建議寄回家中，由家人，朋友或代理人（SDM）代為保管。如果無人保管，物品將存放至護士站上鎖的置物櫃中。



若病患選擇將物品存放至病房中，任何物品遺失或失竊，醫院將不承擔責任。



- ✓ **抗甲氧苯青黴素金黃色葡萄球菌(MRSA)篩檢** - 大學醫療網絡對每位辦理住院手續的病患進行MRSA檢測。利用鼻腔採樣，檢測MRSA菌落的存在。更多關於MRSA的細節，請向療團隊成員索取大學醫療網絡出版的“何謂MRSA?”手冊。
- ✓ **衣物** - 視治療計劃而定，病患在醫院可能不被允許穿著自己的衣物。如果是這種情況，醫院將會提供病服。
- ✓ **住院部導覽** - 醫護人員將會帶病患參觀病房，熟悉環境。

醫療團隊

住院期間，病患都會與專業的醫護團隊合作。

精神科醫師-專門針對心理疾病進行評估，診斷和治療的專業人員。精神科醫師負責檢查進展，與病患和醫療團隊共同做出治療決策。

精神科住院醫生 - 在精神科接受完整的醫師培訓。與精神科醫師攜手針對病患身體狀況做出決策。

註冊護士 (RN) - 與其他團隊人員共同制定實施病患的醫護計劃。指派特定護士，日夜照顧病患。

指派的特定護士將會:

- 檢查病患每日身體情況
- 負責送藥，觀察藥效
- 協助病患做測試

休閒治療師 (RT) - 協助病患培養技能，參與有意義的活動。參加活動有助於病患重回信心，過上更健康的生活。

休閒治療師將能協助病患：

- 搜尋有意義的活動
- 參與社區活動
- 找尋社區內的娛樂資源
- 發掘病患的興趣所在
- 利用休閒活動來培養應對技能
- 安排時間，兼顧休閒與其他工作



職能治療師 (OT) - 協助病患進行日常活動。“職能”是指您在日常生活中所扮演的各種角色。

職能治療師能在以下領域提供協助：

- 應對技能
- 安排日常生活
- 時間管理
- 目標制定
- 重返校園，職場或擔任義工

社福人員 – 社福人員能在以下領域提供協助:

- 財務問題
- 住房問題
- 計劃家庭會議
- 制定後續護理計劃，包括:
 - 家庭護理
 - 支持小組
 - 個別諮詢
 - 轉薦至特定計劃



病患照護協調員(PCC) – 一名註冊護士負責監督住房部所有病患的照護情況。若對照護有任何疑問或擔憂，都可向病患照護協調員反映。

病房管理員 – 能夠答複關於住院部的一般問題。若有治療方面相關的醫學問題，請向護士或醫生諮詢。

精神科助理 (PA) – 心理健康專業人員，若有需要，可協助進行日常活動。精神科助理也鼓勵病患參與住院部舉辦的活動。

藥劑師 – 藥劑師是藥物方面的專家。藥劑師能夠：

- 制定藥物日曆，協助病患記錄用藥劑量
- 出院時聯繫社區藥局，為病患準備好所需藥物
- 向病患與病患家屬提供病房和相關服務的資訊

病患教育者 – 一名註冊護士協助病患和病患家屬找尋符合病患學習方式的相關健康訊息。掌握了正確的健康訊息後，病患就能做出更佳的護理與治療決策。

病患教育者能夠：

- 與病患和病患家屬討論資訊需求
- 針對心理健康相關的主題，推薦可靠資訊
- 向病患與病患家屬提供病房和相關服務的資訊

註冊營養師 (RD) – 協助病患做出更健康的飲食選擇和生活方式。

註冊營養師協助病患：

- 控制體重
- 管理藥物副作用，像是胃口或口味改變，便秘，口乾舌燥
- 制定符合病患生活方式的出院計劃



學生- 大學醫療網絡是一家教學醫院。這表示來自各個領域的學生 (護理，醫學，社會工作，藥學) 將會參與到病患的療程護理之中。所有在住院病房工作的學生都受到密切監管。

義工- 醫院的義工參與到病房小組中，與病患進行互動。

住院期間可能接觸到的其他專業：

- 物理療法
- 精神關懷
- 語言治療
- 呼吸治療



《精神健康法》

根據《精神健康法》（R.S.O., 1990），本院的住院病房被列為“精神病治療機構”。因此，本院所有的醫護服務都必須遵守該法例。



根據《精神健康法》，本住院部全部病患分為自願病患與非自願病患。

自願住院的定義是什麼？

病患同意住院治療。自願住院治療的病患可自主決定是否留在醫院治療或是出院。

非自願住院的定義是什麼？

未經許可，不可擅自離開醫院。

備註 - 治療期間的住院狀態將視病患身體狀況而定。

自願住院的病患選擇離開醫院會有什麼後果？

自願住院的病患有權選擇離開醫院。如果醫護人員擔心病患的安全，則會堅持讓病患留在醫院，直到醫生診斷確定之後為止。

如果病患在未諮詢醫生或護士的情況下離院，那麼醫生將會填寫表格

1。這表示警察將會護送病患會醫院接受評估。

改編自:PPAO “自願住院病患” 資訊指南www.sse.gov.on.ca/mohltc/ppao/en/Pages/InfoGuides/MentalHealthActAdmissions_B.aspx?openMenu=smenu_MentalHealthActAdm

哪裡可以獲得更多的相關資訊？

欲獲知更多關於《精神健康法》的資訊，請諮詢精神科醫師或瀏覽精神病患權利保障辦公室(PPAO)網站：www.sse.gov.on.ca/mohltc/ppao/default.aspx

或撥打專線416-327-7000 或 1-800-578-2343

病況程度，通行證和離開住院部休息時間



什麼是病況程度？

病況程度表示病患需要被密切觀察的程度以及是否能離開住院部。

根據病患入院時的症狀和治療計劃，醫生會對病患的病況程度作出判斷。

不同顏色的手環代表什麼意義？

每個顏色的手環代表著不同的病況程度：

不戴手環

- 必須待在精神科加護病房(PICU)
- 若病患沒有戴手環而待在一般病房，請與醫護人員聯繫

粉紅色手環

- 病患能自行從精神科加護病房轉到一般病房
- 禁止離開一般病房

黃色手環

- 若有家屬或訪客陪同，病患可離開一般病房
- 必須遵守離開住院部休息時間的規定
- 其他病患的訪客不能帶病患離開病房
- 戴有綠色手環的病患也不能擅自帶領黃色手環的病患離開病房
- 必須待在醫院內部

綠色手環

- 病患可自行離開一般病房
- 必須遵守離開住院部休息時間的規定
- 必須待在醫院內部

誰能改變病患的病況程度診斷？

- 僅病患的醫生能改變其病況程度診斷，但是醫療團隊可向醫生協助提供資訊
- 若其他醫護人員對病患或他人的安全有疑慮時，將會暫時禁止病患離開病房

離開住院部休息時間

若病患持有綠色手環，將可在以下的休息時間離開住院部。

- 上午6:15-7:15
- 上午10:00-10:30
- 下午11:30-12:00
- 下午4:30- 5:00
- 下午6:15 - 7:15
- 下午8:00 - 9:00

若病患持有黃色手環且欲在休息時間離開住院部，則必須要有家屬或其他訪客陪伴。

病患可在休息時間離開住院部，但是一定要在休息時間結束前回房。病患必須待在醫院內部活動。

備註：

如果病患是在Flint醫生的醫療團隊之下接受治療，那病患在團隊查房時，則必須待在病房內：

- 週一上午9:00 - 11:00

如果病患想在其他時間離開住院部在醫院內部活動怎麼辦？

如果病患想在規定的休息時間之外離開住院部，則需要醫生開一張“通行證”。離開醫院的通行證僅適用於一定時間之內且需要特定理由。在離開住院部獲取通行證之前，病患需要先護士報到。

病患離開一般病房前，需要簽名登記嗎？

需要。離開住院部前，病患必須填寫離開登記表，可在護士站窗戶索取。請務必填寫預計回房時間。醫護人員將以這張表為依據，決定與病患會面時間。病收回房時，也請務必簽到。

住院照護病房的日常流程安排

與護士會面

住院照護病房的護理人員採取兩班輪班制：

- 日班：上午7:30- 下午7:30
- 晚班：下午7:30- 上午7:30

每班都會指派特定護士負責病患的照護。每日上午7:30 - 8:00 和下午7:30 - 8:00 之間，請務必待在病房內，與護士會面。

與精神科醫師會面

週一到週五，病患會與精神科醫師，住院精神科醫師或醫學院的學生見面，討論治療計劃。住院醫師和醫學院的學生會與精神科醫師密切合作。精神科醫師每日都從其他醫療小組成員獲悉最新情況。

與醫療保健團隊的會面時間通常在上午9時 - 下午5時，
在住院部的私人房間舉行。

在週末，除非緊急情況，病患將無法與值班的精神科醫師會面。

如果病患在精神科加護病房，值班的精神科醫師將會每日來探望，包括週末和節假日。



團隊查房

每週，醫療團隊將以小組會面的形式，與病患討論治療計劃。這些會面稱之為查房。

每位精神科醫師每週都有特定的查房時間。週四早晨，團隊集合會面。

每週查房時間表：

工作日	醫生	時間
週一	Flint醫生	上午8:45 - 上午9:45
Tuesday	MAPS	11:00 am to 12:00 noon
Wednesday	Dr. Flint	1:00 pm to 2:00 pm
Wednesday	Eating Disorder	9:00 am to 11:30 pm
Thursday	Dr. Flint	10:45 am to 11:45 am

日常生活活動

在住院部的時間，儘可能什麼都自己做。這有助於病患學習獨立，並為離院做好準備。

如果病患日常活動需要協助，請聯繫醫療團隊。他們將會與病患共同制定照護計劃。



淋浴: 住院部設有3間淋浴間。開放時間為上午6點 - 上午10點。若有需要，請聯繫醫護人員協助打開。住院部後面的布巾車備有浴巾和洗臉毛巾。如需要香皂，請聯繫醫護人員。

寢具更換：若有需要，請嘗試自行更換寢具。住院部後面的推車備有乾淨的寢具。請考慮到他人的需要，酌量拿取。



洗衣服務: 住院部設有洗衣房，開放時間為上午9點至晚上10點之間。使用設備請務必由醫護人員陪同。若欲使用洗衣房，請聯繫醫護人員，僅限有真正需要者使用(例如，沒有乾淨的換洗衣物)。



餐食

每日3次送餐服務:

早餐: 上午8:00

午餐: 中午12:00

晚餐: 下午5:00

病患可從餐廳前方的推車拿取托盤。如果是精神科加護病房的病患，醫護人員將會送托盤至病房內。每個病患找尋寫有自己名字的白紙條的托盤。

儘量在餐廳與其他病患共同用餐。



點心

餐廳提供果汁，牛奶，茶和即溶咖啡。若有需要，向醫護人員要求新鮮果汁和三明治，但這視飲食計劃而定。



藥物治療

醫護人員會在一天不同時間之內給予病患所需藥物。病患可利用本手冊第26頁的藥物清單，記錄用藥情況，提醒自己。病患也可以到護士站的藥物窗口領取所需藥物。

若對藥物有任何疑問，請隨時與護士聯繫或諮詢藥劑師。

探訪時間

正常探訪時間為上午11點 - 晚上9點。我們理解有些病患家屬可能想在這個時間之外來探訪病患。根據情況，我們會儘可能地安排。根據治療計劃，探訪時間可能會因此縮短。

若有任何疑問，請聯繫病患照護協調員。

病患親友在一般病房探望病患時，請在公共區域進行，像是餐廳，電視間或玫瑰廳。



安靜時間

睡眠是康復過程中非常重要的環節。為確保所有病患都能獲得足夠睡眠，晚上10點後禁止吵雜活動(例如：聽音樂或大聲講電話)，關上床頭燈。若想在10點之後進行閱讀，請移至病患休息廳。



晚間查房

每晚10點 - 早上7點之間，每半小時醫護人員會持手電筒檢查每間病房。這是安全規定的一部份，同時也有助於追蹤病患的睡眠情況。如果半夜醒來，請在醫護人員用手電筒查房時揮手。這有助於醫護人員記錄病患的睡眠情況。

電視，電話和網路服務

住院部是否有電視？

有。在一般病房的病患休息廳設有一台公共電視。精神科加護病房也有一台電視。

病患能否使用電話？

可以。在一般病房，病患能要求一支插入床邊插座的電話。

這支電話支持本地免費通話。使用前記得先撥9，方可通話。

精神科加護病房的病患可使用公用電話。如有需要，請與醫護人員聯繫。

病患的親友是否能通過病房內的電話聯繫病患？

可以。病患房裡的電話均有4位分機號碼。親友能直接撥打:416-340-3131 加上4位分機號。如果不確定分機號，請詢問病房管理員或其他醫護人員。

病患是否能在住院部使用手機？

可以。為了保護病患和醫護人員的隱私，醫院內不可使用附有照相機和錄音功能的手機。

是否能在住院部上網？

可以。病患休息廳的公用電腦提供上網服務。

醫院也提供免費的無線網路。請向醫護人員諮詢登入方式。

若病患欲自帶筆記型電腦或移動裝置，TGH不對物品的遺失或失竊負責。

請記住：嚴格禁止在社交媒體或網站上分享關於病患，醫護人員或精神科住院病房的相關訊息。

參與小組活動

如果您是在普通病房內，小組活動是您治療計劃很重要的一部分。如果您是在加護病房內，我們會慢慢地協助您加入小組活動。盡量每天參與小組活動。



參與小組活動的好處之一是它能幫您變得更積極。增加您的小組活動層級能助您：

- 感覺更好
- 有更多精力
- 思維更清晰

有時，這就是所謂的行為活化運動，並且也是我們向住院精神病患提供照護的一部分。

如果我不想參與小組活動呢？

即便您不想參與，也盡量參與小組活動。起初可能很困難。小組能幫您並且能告訴您哪個小組能給您最大的幫助。

在住院部有哪些為您服務的小組？

在住院部有3類小組

小組名稱	負責事項
1. 活動小組 	<p>如果您尚未準備好參與討論為主小組，加入這些小組是一個讓您變得積極一些的好方法。包括：</p> <ul style="list-style-type: none">• 走路散步• 烹飪• 伸展運動• 放鬆• 藝術
2. 技能為主的小組 	<p>這些小組能助您發展一些諸如以下的技能：</p> <ul style="list-style-type: none">• 溝通技能• 應對技能• 人際交往技能 <p>您將經常有機會與小組伙伴們一起練習使用這些技能。</p> <p>這些小組通常以溝通為主。這意味著您需與小組分享您對所討論主題的想法。</p> <p>重返社區</p>
3. 小組 	<p>這些小組為您提供一個機會了解且探索在多倫多市內不同的休閒活動。您也有機會嘗試一些您過去可能未曾試過的活動。您甚至可能學習到當您離院後，如何消磨時間的一些新方法。</p> <p>請參看第21頁內每一個小組的範例圖片。</p>

何時提供這些小組？

大部份的小組活動於週一至週五上午 9點至下午5點間舉行。有些則在晚上或週末舉行。請在護理站旁的小組公佈欄查詢最新的小組排程。您也可以向工作人員索取一份供您自用的排程。

病患教育

當您對自己的疾病有更多了解時，您可以對自己的照護做出更好的決定。這可以讓您更健康，給您更多自信並且不會造成太多的治療困擾問題。

要與您攜手成為一起參與您照護的伙伴，我們將助您尋找更可靠的信息，可以更適合您的學習需求及偏好。

我在何處可取得更多關於住院精神病患單位的資料呢？

玫瑰休息室有各種不同主題的小冊子供您攜回：

- 健康的生活方式及營養
- 精神疾病
- 藥物及其他療法
- 協助熱線
- 社區資源



您可以使用在電視休息室的電腦搜尋信息。請謹記，並非所有在網路上的信息都是可靠的。請參閱本手冊背面的資源部分，該部分提供一些可靠的網站。

如您對您所閱讀過的資料有任何疑問，或想索求更多關於其他主題的資料，請詢問病患教育老師或您治療團隊的其他成員。

我還可以在何處找到這些信息？

如您有權限可以離開單位，您可以造訪TGH Patient and Family Library，該中心位於諾曼厄克特樓一層，靠近 Tim Hortons。

搜尋健康信息，包含租借書籍，DVD 光碟及有許多免費的小冊子。如您希望索取關於某特定主題的信息，圖書館員可以幫助您搜尋。

您的安全

病患安全是TGH的首要任務。您能與我們攜手合作維護您的自身健康，方法如下：

雙手衛生（洗手）

經常清潔您的雙手，這通常能幫助您於住院期間除掉您雙手上的細菌及其他病菌，保持安全。

索取一份我們的「UHN 的雙手衛生」小冊子，以了解更多關於手部衛生的信息。



明確病患識別(PPID)

在提供藥物給您或進行測試前，我們必須檢查您的身份（您的姓名及出生日期）。

當您 在單位時，您可以隨時佩戴醫院識別手環（ID）協助我們。要知道工作人員會經常要求查看您的 識別ID。



預防跌倒

院內跌倒可能導致嚴重傷害。預防跌倒，方法如下：

- 穿防滑鞋。
- 保持您的房間零障礙。
- 立刻清理灑漏。
- 勿倚靠在托盤桌上或其他有輪子的家具。
- 在起來要到盥洗室前，確定燈光已打開。
- 如您感到頭暈或虛弱時，請求助。

索取一份我們的「保護自身，謹防院內跌倒」小冊子，以了解更多信息。

隱私

在TGH，我們對保護我們所有病患的隱私深信不移。

您可以藉由下列方式協助我們一起保護您的隱私及他人隱私：

- 勿於社交媒體或網路上張貼關於其他病患，工作人員或住院精神病患計劃的信息。
- 勿對在醫院內或在戶外活動期間對其他病患或工作人員進行
- 勿私下或在網路上分享任何關於其他病患的個人信息。

如果我不想要別人知道我在醫院呢？

如您不想UHN告知訪客或電話來訪者您在醫院時，請告知我們並且我們將把您的病患房間及電話號碼從我們的名錄中移除。

要瞭解關於醫院如何保護您的隱私的信息，請索要一份我們的「UHN
隱私保護」小冊子或致電隱私辦公室，電話號碼為：416-340-4800 分機 6937

第2部分

我的照護

本節包括供您填寫關於您的治療及您的目標所需特定信息的工作表。

請攜帶您的手冊參加小組及您的治療團隊會議。

我的治療團隊	25
我的藥物	26
我向治療團隊提出的疑問	27
我的目標	29
我的活動安排	32
我的危機計劃	36
我的出院計劃	39
危機資源	43
網路資源	45
病患照護意見表	50

我的治療團隊



我的心理醫師：_____

我的住院醫師：_____

我的社工：_____

我的職能治療師：_____

我的休閒娛樂治療師：_____

我的藥劑師：_____

與我合作的護士：_____

對我進行治療的團隊其他成員：

角色：_____ 姓名：_____

角色：_____ 姓名：_____

角色：_____ 姓名：_____

角色：_____ 姓名：_____

我的藥物

藥物通常是您整體治療計劃很重要的一部分。要知道您在服用何種藥物並且知道為什麼服用該藥物，如此您自身及您的治療團隊便可為您做出選擇。

使用下列清單紀錄跟蹤您的藥物並且知道其用途。

我的藥物清單

藥物	用途	備註或說明
範例： Citalopram	幫助我的抑鬱症或調節情緒	每天於睡前服用
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		



我向治療團隊提出的疑問

誰需要提出的疑問？

- 您！每個人都有對自身健康的疑問。
- 並不是只有您有時對有些事情感到困惑。
- 提出的疑問，了解如何康復並且如何照顧自己

我提出疑問後還是不懂，怎麼辦？

- 說，「這是我第一次聽說。請用簡單直白的說法再解釋給我聽一次。」
- 如果您不懂，不要感到尷尬。
- 如您想要，可再提問更多的問題。
- 如果您覺得有幫助的話，索求書面的信息。

出處：「安全的提問」曼尼托巴患者安全機構<https://sharedhealthmb.ca/patient-care/quality-patient-safety-learning/patient-safety/its-safe-to-ask>



寫下您的問題，如此您才不會忘記！

使用以下空白處寫下您要向治療團隊提出的疑問。帶著這些問題出席會議，如此您就不會忘記您要問什麼問題。

如您不確定要問什麼，看一下下列的範例問題，看有什麼想法。

範例問題：

- 我的診斷是什麼？
- 您覺得我會在醫院待多久？
- 當我出院時，有什麼社區資源可供使用？
- 我目前正在服用的藥物名稱是什麼？此藥是用於什麼功效？
- 服用此藥物需要多少時間才能生效？
- 此藥物的常見副作用是什麼？什麼時候會發生？這些副作用會消失嗎？
- 於服藥時，我是否應該避免任何食物或酒精？
- 如果我不服藥，會發生什麼事情？
- 有其他的治療選項可供選擇嗎？

我的問題：



1. _____

回答：_____

2. _____

回答：_____

3. _____

回答：_____

4. _____

回答：_____

5. _____

回答：_____

我的目標

何謂目標？

目標是您真的希望能發生的事情，並且您會努力做到。設立一個目標並且製定計劃達到您的目標，這可成為改變您的生活的第一步。

目標種類

目標可與您的生活息息相關，如：

- 關係（朋友及家人）
- 工作或讀書
- 財務
- 健康
- 休閒

目標可為短期目標（您想在接下來的幾天或幾週內要做的事情），或長期目標（您想在幾個月或幾年內要做的事情）。

SMART目標

遵守此SMART目標設定導引（如下所示），設立至少1個短期目標及1個對您很重要的長期目標。

Specific: (特定) 寫下您想要達成的特定目標。一個特定的目標

「我將在本週出席咖啡小組活動兩次」比一個籠統目標「多點社交」好。

Measurable (可測量) 決定您要如何測量您的進展。您要如何知道您何時達標？

Attainable (可達成) 將大目標分成小步驟或行動項目。您的目標應有挑戰感但並非不可能的目標。

Relevant and realistic (有用且實際) 確定您的目標對您來說很重要。確定您能在設定的時間內完成您的目標。

Time-bound (時間限制) 設立一個您何時會達標的日期。將您的行動項目放入您每週的活動安排時間表，並且務必遵守您的計劃！

範例目標：

我的短期目標：

練習放鬆運動，本週3次，每次15分鐘。

預定達標日：

5月10日

要達到此目標，我必須採取的行動（寫下所有您能想到的行動）：

參加「放鬆小組」學習做些運動。

於本週3個晚上就寢前做運動。

我的長期目標：

於當地社區學院註冊室內設計課程。

預定達標日：

8月1日

要達到此目標，我必須採取的行動（寫下所有您能想到的行動，哪一個應該先做呢？）：

- 前往社區學院網站，閱讀更多關於學院所開的課程
- 註冊參加信息介紹會
- 致電財務協助辦公室了解支付選擇
- 寫下我對關於該計劃課程所有的問題
- 前往信息介紹會並且提問所有的問題
- 選課
- 註冊網路課程

我的目標：

我的短期目標：

預定達標日：

要達到此目標，我必須採取的行動（寫下所有您能想到的行動）：

我的長期目標：

預定達標日：

要達到此目標，我必須採取的行動（寫下所有您能想到的行動）：

我每週的活動安排

一旦您已寫出您的目標並且把這些目標分散成行動項目時，把這些行動項目放入您的每週活動安排時間表內。

您應該也安排一些您自身喜歡的活動及您打算參加的小組。

在您房內的公告欄上張貼您每週的活動安排時間表，如此您就能每天看到那張表。

這是一個每週活動安排時間表範例，這張表與上述的範例目標及行動項目相符。這些行動項目已經圈出，這樣您就可以看到這些項目。

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
上午 6:00 至 上午 9:00	淋浴		淋浴		淋浴		
上午 9:00 至下午 12:00		● 加咖啡小組 出席放學小組	● 加咖啡小組 出席放學小組	● 加咖啡小組 戶外活動 AGO 博物館			
下午 12:00 至下 3:00	午睡			洗衣服	打電動		
下午 3:00 至晚上 6:00			參加散步小組				
下午 6:00 至晚上 9:00	一起跟他人 看電視 30 分鐘	● 加烹飪小組 在電視裏內下棋		回憶 15 分鐘			
晚上 9:00 至深夜		做放學運動 打球	做放學運動 打球				

活動安排時間表

週數：



	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
上午 8:00 至 上午 9:00							
上午 9:00 至							
下午 12:00 至							
下午 3:00 至							
晚上 6:00 至							
晚上 9:00							

*請向工作人員索取多份每週活動安排時間表。

思考問題

在每一天結束時，回顧一下您的活動安排並且自問這些問題：

1. 這些活動使我感覺如何？
2. 我最喜歡哪些活動？
3. 最難的是哪些活動？
4. 哪些活動是我盡量不去做的？為什麼？
5. 我的活動是否與我為自己設立的目標相符？
6. 我還注意到其他些什麼？

我的危機計劃

在危機發生前，想一想您要如何處理一場危機，這會對您有幫助。

下一節將協助您製定您自己的計劃處理危機。您可能會想要與您的親人分享這個計劃，使他們知道您要他們怎麼幫您。

辨認危機

何謂心裡健康危機？

危機即是一有機會，您會傷害自身或是其他人並且您無法以現有的技能及資源解決該狀況。

什麼原因導致危機？

很多事情可導致心理健康危機。狀況或壓力都會導致危機，這些則稱為「觸發原因」。

一些觸發原因的範例為：

- 更多的壓力
- 生病
- 停止服用藥物或劑量缺失
- 工作上或讀書上的問題
- 家庭情況的改變
- 服用藥物

使用此空白處列出您個人的觸發原因。

我的觸發原因：



何為危機前的徵兆？

有時您或您身邊的人會注意到您在危機發發生前行為舉止的變化。而有時危機可能會突然發生。

您或您身邊的人若知道您自身的警告徵兆則也許可在危機發生前採取一些行動。

一些警告徵兆的範例為：

- 整天嗜睡
- 完全無法入睡
- 不洗澡
- 有較多的活力
- 有較少的活力
- 無法保持不動
- 幻聽
- 避免上學或上班
- 迴避朋友及家人

使用下面空白處列舉您各人的警告徵兆。您可能需要與您身旁的人士分享這些徵兆，使他們知道要注意什麼。

我的警告徵兆：

危機管理

如果危機發生，我要怎麼做？

即使您已經作出最大努力照顧自己，危機還是可能會發生。

備好一些方法來處理危機是一個好主意。這可包括一些應對技能，聯絡他人，聯絡危機資源（於第43頁所示）或一起採用上述所有的方法。

我的應對技能為何？

一些應對技能的例子如下：

- 散步
- 深呼吸運動
- 針織，畫畫或其他的活動
- 打電話給朋友
- 聽一些放鬆的音樂

我首選的五個應對技能：

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

我在危機時可聯絡的人：

將您處於危機時可以聯絡的人列成一張清單
是個好主意。這張清單可以包括一個電話
協助熱線號碼，心理健康專家，家庭成員或朋友。

1. 姓名_____ 電話號碼：_____
2. 姓名_____ 電話號碼：_____
3. 姓名_____ 電話號碼：_____

其他重要聯絡人：

我的醫師：_____ 電話號碼：_____

離我最近的急診室為：_____

我的出院計劃

出院對某些人可能會很困難。提前計劃可以將事情變得容易些。本節將協助指導您如何為出院做好計劃，。

如您對出院有疑問或打算要出院，請與您的社工連洽。

我的藥劑師

姓名：_____

住址：_____



盡量僅在一家固定藥房取得您所需要的所有藥物。

這樣，藥劑師才知道您在服用何種藥物，您對藥物的反應如何，並且能夠注意避免藥物間的相互作用。

我的跟蹤預約訪診

與我的家庭醫生或護士的預約：

姓名：_____

日期：_____ 時間：_____

地點：_____

電話號碼：_____

與我的心理醫師的預約：

姓名：_____

日期：_____ 時間：_____

地點：_____

電話號碼：_____

其他預約或檢查：

姓名：_____

日期：_____ 時間：_____

地點：_____

電話號碼：_____

我的社區資源

社區資源可為：

- 支援小組
- 社交活動
- 休閑及健身計劃
- 工作計劃

當您住院時，想想哪些資源對您有幫助。您的治療團隊可以給您更多關於這些計劃的資訊並且助您在出院前與其聯絡。您也可以在Rose Lounge（玫瑰休息室）內找到一些關於社區資源的信息。

社區資源名稱：_____

地點：_____

致電：_____

我感興趣的計劃：_____

社區資源名稱：_____

地點：_____

致電：_____

我感興趣的計劃：_____

社區資源名稱：_____

地點：_____

致電：_____

我感興趣的計劃：_____

我的出院清單



在您出院前，請閱讀此清單，確保您一切準備就緒。

- 會有人接我出院
- 所有個人用品均已歸還于我
- 我有我的藥物處方
- 我了解如何服用我的藥物
- 我知道我的跟蹤預約訪診時間
- 我有我的醫院藍色病患卡
- 我已填好病患滿意度調查表並且已提交（請見第 50 頁）
- 其它：

危機資源

Gerstein Centre (格斯坦中心)

<https://gersteincentre.org>

- 為多倫多市及約克區服務
- 提供社區支援
- 有10張病床供短期住院
- 提供電話危機支援
- 請致電416-495-2891

Distress Centre of Toronto (多倫多求救中心)

<https://www.dcogt.com>

- 為多倫多市服務
- 提供電話服務，情緒支援及自殺預防服務
- 致電416-408-HELP(4357)

Scarborough Mobile Crisis (士嘉堡行動危機)

<https://www.shn.ca/areas-of-care/mental-health-care/crisis-support>

- 為東約克及士嘉堡服務
- 提供社區危機支援
- 提供電話危機支援
- 致電416-495-2891

Integrated Community Mental Health Crisis Response Program (整合社區心理健康危機應對計劃)

- 為Etobicoke (怡桃碧谷) 及北約克服務
- 提供社區危機支援
- 提供電話危機支援
- 致電416-498-0043

Peel Mobile CrisisTeam (皮爾區行動危機團隊)

<https://www.connexontario.ca/Program-Details?ProgramId=8202>

- 為Mississauga(密西沙加), Brampton(賓頓), 及Caledon (卡利登) 服務
- 提供社區危機支援
- 提供電話危機支援
- 致電905-278-903

Durham Region CrisisTeam (杜倫區危機團隊)

<https://dmhs.ca/cause/crisis-response>

- 為Durham (杜倫區) 服務
- 提供社區危機支援
- 提供電話危機支援
- 致電1-800-742-1890

網路信息

網站

主題：焦慮症



機構: Anxiety Disorders Association of Canada (加拿大焦慮症協會)

網站: www.anxietycanada.ca

關於

- 關於焦慮症的資訊
- 資源清單及可供列印的小冊子

機構: Anxiety Disorders Association of America (美國焦慮症協會)

網站: www.adaa.org

關於:

- 關於焦慮症的資訊
- 焦慮症管理小貼士

主題：抑鬱症及躁鬱症

機構: The Mood Disorders Association of Ontario (安省情緒障礙協會) (MDAO)

網站: www.mooddisorders.ca

關於:

- 抑鬱症及躁鬱症實況簡報
- 個人小故事
- MDAO提供的服務清單

機構: The Depression and Bipolar Support Alliance (DBSA-American)
(抑鬱症及躁鬱症支援聯盟)

網站: www.dbsalliance.org

關於:

- 許多關於情緒障礙小冊子的PDF檔
- YouTube 頻道介紹關於躁鬱症的教育視頻

主題：心理健康法案

機構: Psychiatric Patient Advocacy Office (精神病患權益辦公室) (PPAO)

網站: www.sse.gov.on.ca/mohltc/ppao/default.aspx

關於:

- 精神病患權益辦公室保護並推廣安省心理疾病患者的權益。
- PPAO網站包含許多關於安省心理健康法的資訊指南。

主題：心理健康及成癮問題

機構: Canadian Mental Health Association (加拿大心理健康協會) CMHA

網站: <http://toronto.cmha.ca>

關於:

- 關於心理疾病的信息
- 關於加拿大心理協會在大多倫多區提供的計劃信息

機構: Centre for Addictions and Mental Health (成癮及心理健康中心) CAMH

網站: www.camh.ca

關於:

- CAMH 網站的「健康資訊」一節載有關於心理健康及成癮主題的清晰易懂信息。
- 一些信息有除了英語以外的語言可供索取。

機構: Here to Help (協助在此)

網站: www.heretohelp.bc.ca

關於:

- 關於心理健康及毒品藥物濫用
- 個人故事
- 自助資源，多種語言版本
- 各類主題討論版

機構: National Institute of Mental Health (國家心理健康研究所) (NIMH)

心理健康主題

網站: www.nimh.nih.gov/health/topics/index.shtml

關於:

- 關於心理疾病的徵兆和症狀及治療信息
- 關於心理疾病完整內容小冊可供下載或列印

主題：微波傳感器 (rTMS)

機構: UHN rTMS Clinic (大學醫療網路微波傳感器診所)

網站: https://www.uhn.ca/MentalHealth/Clinics/Poul_Hansen_Centre/Pages/default.aspx#tab4

關於:

- 關於使用微波傳感器治療抑鬱症及其他障礙的常見疑問。

主題：精神分裂症及精神病

機構: Psychosis Sucks -卑詩省菲莎衛生局 (Fraser Health) 早期精神病介入 (EPI) 計劃的一部分

網站: www.psychosissucks.ca

關於:

- 關於精神病及治療的信息，有幾種語言可供使用。
- 自我管理工具

機構: Institute for Advancements in Mental Health (formerly Schizophrenia Society of Ontario) (安省精神分裂症協會)

網站: <https://www.iamentalhealth.ca>

關於:

- 精神分裂症的信息
- 紿家屬及照護者的信息
- 藥物資源中心
- 由SSO所提供的計劃清單

主題：自助

機構: Centre for Clinical Interventions 臨床介入中心 (CCI)

網站: www.cci.health.wa.gov.au/resources/consumers.cfm

關於:

- 由澳洲政府所提供的心理健康資源
- 用於治療抑鬱症及焦慮症的免費自助學習單元

機構: Mind Your Mind (關心您的心理)

網站: <http://mindyourmind.ca>

關於:

- 個人小故事
- 壓力剋星
- 自我管理工具
- 手機應用程式

機構: Mood Gym (情緒健身中心)

網站: www.moodgym.au

關於:

- 免費線上認知行為治療(CBT)單元
- 教您認知行為治療(CBT)的原理，該原理對抑鬱症的治療是有証可循的。

機構: My Mental Health Action Plan (我的心理健康行動計劃)

網站: <https://mooddisorders.ca/blog/mdao/introducing-mental-health-map-my-action-plan>

關於:

- 一個由安省情緒障礙協會所發展的線上計劃
- 助您製定一個管理您心理健康的計劃

本文件中的資訊或有用的網站清單並非能取代由您的健康照護者所提供的建議忠告。在做出任何改變您的治療計劃前，請務必與您的健康照護團隊洽談。

病患照護意見表

齊手改善心理健康照護

8 Eaton South Inpatient Psychiatry (南依頓住院中心8号) 日期: _____

	總是	有時	從未	不適用
1. 可聯繫到工作人員	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 工作人員的態度恭敬	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我所問的問題得到滿意的回答	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我參與決定自身的照護	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我收到下一步照護信息的通知	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我的隱私受到尊重	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 場地設施乾淨有序	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 場地設施令我感到安全	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 小組符合我的需求	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 小組活動效果甚佳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 病患手冊有幫助	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

您會如何改變小組計劃，讓它更好？您會保留哪些做法？

當您參加時，誰提供了真正的幫助？

您還有些什麼其他的想法要與我們分享？

整體上，我在多倫多綜合醫院得到的照護為：

優異	非常好	好	一般	差
<input type="checkbox"/>				

謝謝您填寫本問卷。

您的意見有助於我們了解我們所提供的服務！

請將您完成的意見表投入在出口旁的意見箱內或交予工作人員。

如需更多健康資訊，請瀏覽UHN病人教育網站：www.uhnpatienteducation.ca

請聯繫我們提供反饋意見，或索取本手冊其他版本，例如大字體或電子版本：pfep@uhn.ca

© 2022 University Health Network. 版權所有。

本資料小冊子只供參考之用，原意並非用來代替專業的醫療意見，診斷或治療。如有特別病情，請向你的醫療護理服務提供者查詢。這些資料小冊子只可複印一份，作為私人非商業性用途。

表格：D-5193B | 作者：Jillian Chandler | 編製：2022 Aideen Carroll