

# Family Support Plan - Traditional Chinese

## 家庭支援計畫 Family Support Plan

當您感到不堪重負時，支援計畫或許能助您一臂之力。如果陷入困境之時，別忘了您並非孤立無援。天無絕人之路，您還有人可以依靠。

公共健康護理人員可以協助您開始聯絡您的健康護理團隊。  
如果您願意，您可以將您的支援計畫副本與他們共享。

### 健康與緊急情況聯絡資料 Health and Emergency Contacts

#### 家庭醫師

姓名：

電話號碼：

#### 緊急聯絡人：

姓名：

電話號碼：

#### 其他健康照護提供者：

(例如精神科醫師、治療師、危機應對團隊)

姓名：

電話號碼：

姓名：

電話號碼：

姓名：

電話號碼：

### 聯絡對象 / People to Call

#### 列出當您需要協助或支援時可以聯絡的人

(例如願意聽您說話、能協助供應三餐、處理雜務、交通接送、托兒的人)

姓名：

電話或簡訊號碼：

姓名：

電話或簡訊號碼：

姓名：

電話或簡訊號碼：

### 壓力徵兆 Signs of Distress

#### 列出哪些感受代表您出現壓力警告信號

(例如易怒、內疚、絕望、麻木或困惑)



#### 列出哪些想法代表您出現壓力警告信號

(例如「都是我的錯」或「我一無是處」)



### 採取的行動 Actions to Take

#### 當感覺壓力很大或情緒低落時，您可以

(例如練習安定呼吸法；聽音樂；稍事休息；和某人聊聊；散步；列一份感謝清單；思考生存的理由)




如需關於產後憂鬱症及協助的詳細資訊，請造訪 [www.ahs.ca/ppd](http://www.ahs.ca/ppd)  
若您備感壓力，而且無法保證自己的安全，請撥 911，他們會派人送您去醫院

### 24小時緊急求助專線 / Urgent 24 hour Helplines

心理健康求助專線.....1.877.303.2642  
自殺預防專線.....1.800.784.2433

家庭暴力求助專線.....310.1818  
藥物和草藥諮詢專線.....1.800.332.1414  
健康熱線.....811