

## 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		壓力徵兆 Signs of Distress 列出哪些感受代表您出現壓力警告信號	
姓名: 取会形総約人・	電話號碼:	(例如易怒、內疚、絕望、麻木或困惑)	
<b>緊急聯絡人:</b> <sub>姓名:</sub>	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)		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」)	
	電話號碼:		
姓名:	電話號碼:		
姓名:	電話號碼:		採取的行動 Actions to Take
<i>聯格對象 / People to Call</i> 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)			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)
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:		
	如需關於產後憂鬱症及協助的調	- 送細資訊 - 請偿	這方 www.abs.ca/ppd

如需關於產後憂鬱症及協助的詳細資訊,請造訪<u>www.ahs.ca/ppd</u> 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 © 2023, Alberta Health Services, Promoting Health

This material is intended for general information only and is provided on an "as is", "where is" basis. Although reasonable efforts were made to confirm the accuracy of the information, Alberta Health Services does not make any representation or warranty, express, implied or statutory, as to the accuracy, reliability, completeness, applicability or fitness for a particular purpose of such information. This material is not a substitute for the advice of a qualified health professional. Alberta Health Services expressly disclaims all liability for the use of these materials, and for any claims, actions, demands or suits arising from such use.