



Canadian Mental  
Health Association  
British Columbia  
*Mental health for all*

适用于不列颠哥伦比亚省新移民

## 谁能帮助我?



了解医护系统

**我感觉不好。谁能帮助我?  
我现在需要找个人谈谈。**

**与护士谈谈。**致电卑诗省健康连线 (HealthLink) 8-1-1。该专线每天工作, 昼夜无休, 以130种语言提供服务。在开始咨询前, 请先用英语说出您的语言(例如“Mandarin”或“Cantonese”)。

**拨打2-1-1或搜索bc.211.ca,** 了解您所在市镇的健康和社会支持服务。他们每天工作, 昼夜无休, 以240种语言和方言提供服务。

给能讲中文的**朋友打电话**或**联系安置工作人员**。

**拨打卑诗省心理健康支持专线310-6789**(号码仅7位,无区号)。他们可以给您提供情感帮助。可提供口译服务。

## 我感觉身体或思想有些不对劲,但并不紧急。

**请预约您的家庭医生**(如果有的话)。预约可能需要几天甚至几周的时间。如果您没有家庭医生,请拨打8-1-1或访问[healthlinkbc.ca](http://healthlinkbc.ca),在医疗联系登记系统Health Connect Registry上注册。登记处会将您列入您所在地区的医生或执业护士的候补名单中。

*\*加拿大缺少医疗护理人员。寻找一名家庭医生可能需要几个月的时间。医生问诊可在网上进行。这称为虚拟诊约。*

**去无需预约的诊所。**您可能需要排队等候几个小时。

如果您所在的社区**有紧急和初级保健中心**,请前往就诊。您可能需要提前打电话询问他们是否可以接待您。

在医疗机构、社区中心或网上寻找**自助资源**。对于儿童和成人,请访问:

- [heretohelp.bc.ca](http://heretohelp.bc.ca) (适合任何人)
- [foundrybc.ca](http://foundrybc.ca) (适合青少年)
- [keltymentalhealth.ca](http://keltymentalhealth.ca) (适合有小孩子的家庭)

**与药剂师谈谈。**他们了解医疗和情绪问题并可以提供一些治疗。但只有医生、精神科医生或执业护士才能开具治疗疼痛、焦虑、抑郁症和其他问题的药物。

**免费致电或发送电子邮件给加拿大心理健康协会。**访问[bc.cmha.ca](http://bc.cmha.ca)。**拨打危机专线寻求情感帮助**,例如310-6789(号码仅7位,无区号)。

## 情况非常不对劲，感觉像是紧急情况。

5岁至29岁的青少年可以拨打**儿童帮助专线**:1-800-668-6868 (免费) 或发送短信“CONNECT”至 686868 (昼夜无休)。

如果您有伤害自己的想法，请随时**拨打自杀专线**。1-800-784-2433 (1 800 SUICIDE) 或crisiscentre.bc.ca或9-8-8自杀危机求助专线。您所说的一切都是保密的。

**去医院**。您可能马上就可以见到医生，也可能需要排队等候几个小时。这取决于您的问题以及您之前有几个人。

如果您遭受家庭暴力或性暴力，请随时**联系受害者服务机构**。其中包括情感虐待。请联系1-800-563-0808或victimlink.bc.ca。可提供口译服务。

无论昼夜，随时**拨打9-1-1**。解释您的问题及其对您或您家人的影响。可



## 我需要救护车或警察的帮助。

提供173种语言的口译。

紧急情况示例：

- 我无法呼吸
- 我胸痛
- 我想伤害自己或他人
- 有人伤害或吓唬我

# 如何获得医疗服务

如果您及每位家庭成员都有卑诗省服务卡, 则医疗服务是免费的。

卑诗省医疗服务计划 (BC Medical Services Plan):

[gov.bc.ca/MSP](http://gov.bc.ca/MSP)

要获得医疗卡, 您必须已在加拿大合法居住6个月。可能需要3个月的时间才能拿到医疗卡。在此之前, 您需要私人保险或自费支付医疗费用。

**第1步: 注册医疗保险计划 (MSP)。**您可以看家庭医生, 进行医学检查和治疗。但不包括牙科或眼科护理的费用。

然后, **等待** 邮寄的信件。

**第2步:** 携带您的MSP信件和两份身份证明**前往ICBC驾照服务中心**。他们会为您拍照办卡。18岁以下或75岁以上的人无需前往驾照服务中心拍照。

然后, 等待邮寄您的卑诗省服务卡。

如果您是难民, 您可以注册**临时联邦医疗计划 (Interim Federal Health Program)** 并获得为期一年的服务。在互联网搜索框中输入“Canada refugee health”即可获得更多信息。

如果您来自低收入家庭, 您可以注册:

- **附加福利 (Supplementary Benefits):** 支付针灸和按摩疗法等服务的部分医疗费用。
- **卑诗省健康儿童计划 (Healthy Kids Program):** 支付基本的牙科、眼科和听力护理费用。
- **公平药物补助计划 (Fair PharmaCare):** 支付处方药和医疗设备的费用。

## 照顾好自己心灵

照顾心灵与照顾身体一样重要。想法和感觉是健康的一部分。有时我们需要帮助来管理我们的思想、感情或行为。在加拿大, 成人和儿童向医生、心理咨询师和支持团体寻求临床和情感帮助是很常见的。寻求自助资源也很常见。



## 能提供帮助的人

**护士**——经过培训，通过倾听和处理患者的问题来协助医生帮助患者的人。

**安置工作人员**——懂您的语言和文化的人。他们可以告诉您如何在加拿大生活和寻找服务。

**心理咨询师**——倾听您的问题并帮助您找到解决或应对方法的人。

**家庭医生(有时简称为全科医生或GP)**——帮助您照顾身心健康的人。他们可以帮助您应对身体和情感问题。他们可以开药。他们还可以将您转介绍给专科医生：

专科医生是专注于特定问题或身体部位(例如听力、心脏病、糖尿病、癌症、怀孕、幼儿或老年人等)的医生。

**精神科医生**——专门研究情绪和心理健康的专科医生。精神科医生通常不提供咨询辅导。他们主要帮助找出问题所在(称为诊断)、开药或在医院为需要帮助的人提供帮助。



## 我可以跟谁谈谈？

**医护人员**——在医疗保健领域工作的任何人（护士、医生等）。

**药剂师**——根据医生的处方配药的人。他们可以告诉您如何正确使用药物。他们还可以回答许多有关健康的问题。

**执业护士**——受过特殊教育的护士。他们可以找出问题所在、开出检查单并开具处方。

**口译人员**——可以帮助您与医生等沟通的人。省语言服务中心（Provincial Language Service）可提供150种语言的免费口译服务。并非所有医生都知道这项服务，因此您可能需要告知他们并要求他们注册该服务。



---

## 为您推荐本地服务：

---

这本小册子是由加拿大心理健康协会 (Canadian Mental Health Association) 卑诗省分会编写的。

加拿大心理健康协会成立于1918年, 是一个全国性慈善机构, 致力于帮助维护和改善全体加拿大人的心理健康。

[bc.cmha.ca](http://bc.cmha.ca)



Canadian Mental  
Health Association  
British Columbia  
*Mental health for all*

Association canadienne  
pour la santé mentale  
Colombie-Britannique  
*La santé mentale pour tous*

Proud to be affiliated with

