



Canadian Mental
Health Association
British Columbia
Mental health for all

卑詩省新移民須知

誰能幫助我？



認識醫療系統

我感到不適。誰能幫助我？ 我立即需要找人談談。

找護士談談。致電卑詩健康連結 (HealthLink BC) :8-1-1。日夜任何時間都可用，以130種語言提供服務。首先講出您說什麼語言 (例如“Punjabi”或“Mandarin”)。

致電2-1-1或搜尋bc.211.ca，認識在您所住市鎮的醫療和社會支援。日夜任何時間都可用，以240種語言和方言提供服務。

致電會說您的語言的**朋友**，或**聯絡安頓服務人員**。

致電卑詩精神健康支援熱線 (BC Mental Health Support Line) : 310-6789 (只需7個號碼, 不必加區號)。他們能給您情緒上的幫助。有傳譯員提供服務。

我的身體或精神有點不妥, 但情況並不緊急。

約見您的醫生 (您如有醫生的話)。可能需時幾天或者有時幾星期, 才可見到醫生。您如沒有醫生, 可致電8-1-1, 或上網到healthlinkbc.ca, 登入醫療聯繫登記系統 (Health Connect Registry)。該系統會將您加入輪候名單上, 等候您見區內的醫生或護理診斷師。

**加拿大醫護人手短缺。可能需時幾個月才找到醫生。您的約見可能會在網上進行, 這稱為虛擬約見。*

去免預約診所。您可能需要排隊等候很多小時。

前往緊急及基層醫療中心求診, 假如您的社區設有這樣的中心。您可能需要預先致電查詢他們能否接受您求診。

在醫療機構、社區中心或上網**尋找自助資源。**兒童和成年人可瀏覽:

- heretohelp.bc.ca (對象為所有人)
- foundrybc.ca (對象為年輕人)
- keltymentalhealth.ca (對象為有年輕人的家庭)

找藥劑師談談。他們明白醫學和情緒問題, 並能夠提供某些治療。不過只限醫生、精神科醫生或護理診斷師才可以處方治療疼痛、焦慮、抑鬱症及其他問題的藥物。

免費致電或發電郵給加拿大精神健康協會 (Canadian Mental Health Association)。請瀏覽bc.cmha.ca。

情況非常不妥，感覺好像是緊急情況。

致電危機熱線尋求情緒方面的協助，例如310-6789 (只需7個號碼，不必加區號)。

5至29歲的年輕人可以致電**兒童求助熱線 (Kids Help Phone)** : 1-800-668-6868 (免費長途電話) 或發短訊CONNECT至686868，日夜任何時間都可以。

您如有自殘的念頭，日夜任何時間都可以**聯絡自殺熱線**。1-800-784-2433 (1 800 SUICIDE) 或crisiscentre.bc.ca，或者9-8-8自殺危機求助熱線。您所說的一切都會保密(保持私密性)。



去醫院。您可能會立即見到醫生。或者您可能要排隊等候很多小時。這取決於您有什麼問題以及有多少人排在您前面。

您如遭受到家庭暴力或性暴力，日夜任何時間都可以**聯繫受害人服務**。這方面包括情緒虐待。請聯絡1-800-563-0808或victimlink.bc.ca。有傳譯員提供服務。

我需要救護車或警方協助。

致電9-1-1，日夜任何時間都可以。說明您有什麼問題以及它對您和您的家人有什麼影響。有傳譯員以173語言提供服務。

緊急情況的例子：

- 我無法呼吸
- 我胸口痛
- 我想傷害自己或別人
- 有人要傷害我或使我感到害怕

如何取用醫療服務

如果您和每位家人都擁有卑詩省服務卡 (BC Services Card)，就可以享受免費的醫療服務。

卑詩醫療保健計劃 (BC Medical Services Plan)：
gov.bc.ca/MSP

想取得此卡，您首先必須在加拿大合法居住6個月。可能需時長達3個月，才能夠取得此卡。在此之前，您需要有私營保險或金錢來支付醫療費用。

步驟1：登記參加醫療保健計劃 (MSP)。您可以向醫生求診、做醫學檢查及接受治療。該計劃並不包括牙科或眼科護理。

然後，**等候**當局寄信給您。

步驟2：前往卑詩保險公司 (ICBC) 駕照核發辦事處，記住要帶同您的MSP信件及2個身分證明文件。職員會為您拍照，用於您的卡上。18歲以下或75歲以上的人士不必前往辦事處拍照。

然後，等候當局將您的卑詩省服務卡寄給您。

如果您是難民，您可以登記參加**臨時聯邦醫療計劃 (Interim Federal Health Program)**，獲得一年的服務。請將“Canada refugee health” (加拿大難民健康) 輸入互聯網搜尋框內，以取得更多訊息。

如果您有一個低收入的家庭，您可以報名參加：

- **補助津貼 (Supplementary Benefits) :** 支付一些醫療服務的部分費用，例如針灸和按摩治療。
- **健康兒童計劃 (Healthy Kids Program) :** 支付基本的牙科、眼科和聽覺護理費用。
- **公平藥物補助計劃 (Fair PharmaCare) :** 支付處方藥物和醫療器材的費用。

照顧自己的精神

照顧自己的精神與照顧自己的身體同樣重要。我們的思想和感受是我們的健康其中一部分。有時候，我們需要別人幫忙管理我們的思想、感受或行為。在加拿大，成年人和兒童尋求醫生、輔導員和互助小組提供臨床和情緒上的協助，是很常見的。尋找自助資源也是很常見的。



各類能夠幫忙的人士

護士 — 受過培訓，能協助醫生通過聆聽和了解問題來幫助病人。

安頓服務人員 — 認識您的語言和文化，能夠說明如何在加拿大生活和找到東西。

輔導員 — 聆聽您的問題並幫助您找出解決或應對問題的方法。

醫生(有時稱為全科醫生(General Practitioner), 簡稱GP) — 幫助您照顧自己的身體和精神。他們可幫助處理生理和情緒問題。他們可以開藥,也可以轉介您去見專科醫生:

專科醫生是專門於特殊問題或身體部位的醫生(例如聽力、心臟病、糖尿病、癌症、懷孕、幼童或老年人等等)。

精神科醫生 — 是專科醫生的其中一種,專長於情緒和精神健康。精神科醫生通常不會提供輔導。他們主要是幫忙找出問題是什麼(稱為診斷),他們的工作包括開藥或在醫院幫助需要幫助的人。



我可以找誰談談？

醫護人員 — 任職醫護界的人士（護士、醫生等等）。

藥劑師 — 按照醫生處方來配藥。他們能夠告訴您如何正確地使用那種藥物，也可解答很多健康問題。

護理診斷師 — 接受過特別教育的護士，能夠查明出了什麼問題、吩咐進行檢測，以及開藥。

傳譯員 — 能夠幫助您與別人（例如醫生）溝通。省語言服務處（Provincial Language Service）免費提供超過150種語言的傳譯服務。並非所有醫生都知道有這項服務，因此您可能要告訴他們，並要求他們報名參加。



為您推薦的區內服務：

本小冊子是由加拿大精神健康協會的卑詩省分部撰寫。

加拿大精神健康協會建立於1918年，是一間全國性慈善機構，幫助保持和改善所有加拿大人的精神健康。

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



heretohelp

Mental health and substance use
information you can trust