

~ 我的記事 ~

出院後保持健康指南



紐約市健康醫療總局
行為健康辦公室



內附一份「隨身醫療保健計劃」

© 2009年和2012年，紐約市健康醫療總局製作。保留所有權利。
未經紐約市健康醫療總局之書面批准，不得複製或翻印本出版物或其任何部分。



~ 目錄 ~



- 
- 介紹 1
 - 開始之前 2
 - 背景資料（第1部分） 3
 - 為什麼我現在會住院？
 - 當前資訊（第1部分） 4
 - 我何時可出院？
 - 未來資訊（第1部分） 5
 - 我如何才能不再進醫院？
 - 思考和事實 6
 - 一些有用的術語 7
 - 階段性改變 8 - 11
 - 康復的利與弊 12 - 17
 - 背景資料（第2部分） 18
 - 為什麼我現在會住院？
 - 當前資訊（第2部分） 19
 - 我何時可出院？
 - 未來資訊（第2部分） 20
 - 我如何才能不再進醫院？
 - 感覺調節 21
 - 控制心理健康的10個小建議 22
 - 控制身體健康的10個小建議 23
 - 不濫用藥物和保持清醒的7個小建議 24
 - 制訂我的個人保健計劃 26 - 33
 - 一些有用的號碼 34 - 39
 - 全國資源 40 - 41
 - 從網際網路獲取 42
 - 致謝 43
 - 記事 44 - 45

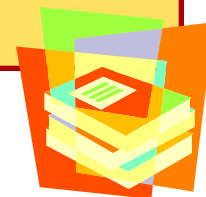
~ 我的記事 ~

[illegible]

~ 我的記事 ~

[illegible]

～ 介紹 ～



多年來，治療心理健康問題和治療身體健康及濫用藥物問題一直是分開的。現在我們知道，心理健康取決於一個人的綜合健康狀況：也就是他們在心理、身體和精神上的感受。人活在世上的意義也同樣重要——比如有一份工作或從事其他自己認為有意義的事情，或是否在生命中擁有自己所愛的人。

而在不同的時候，我們中的許多人在制訂改善健康狀況的目標時，都需要獲得幫助。當我們能自己作出選擇時，我們會更願意堅持朝著這些目標邁進，持之以恆地執行計劃。

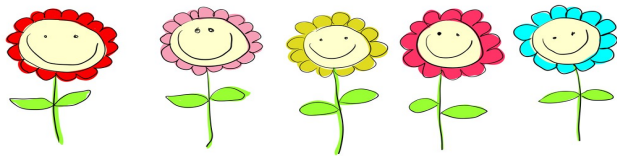
本指南旨在提供一些有用的步驟，幫助你更主動地控制你的綜合健康狀況，特別是出院之後。它將幫助你探索作出改變或是不作改變的理由，幫助你找到是哪些事情會誘發有害的行為。本指南還將協助你利用他人的支援和自身的力量來制訂一些近期目標。

換言之，使用本指南應能幫助你更好地理解你現在為什麼住院，如何平安出院，以及如何不再進醫院。

開始之前

在開始著手制訂「**出院後保持健康指南**」之前，請花一點時間回答下面三頁上的問題。為什麼會住院、如何平安出院以及出院後如何不再進醫院，如果瞭解自己對這些的想法，會有幫助。

稍後還會問你相同的問題。將兩次的回答相比較，將是一件非常有趣的事情。你將看到住院是否會改變您的這些想法。



致謝

本手冊的編撰參考了一些觀點和作品，其中包括：

William Miller, Ph.D. 和 Steve Rollnick, Ph.D.，
及他們有關動機會談（motivational interviewing）的作品。



James Prochaska和Carlos DiClemente，
及他們在改變的跨理論模式上的作品。



William Anthony，及他在精神康復上的作品。



Mary Ellen Copeland，及她的有關Wellness Recovery Action Plan™
（康復行動計劃）的作品



美國衛生部（Department of Health and Human Services）、藥物濫用和
精神健康服務部（Substance Abuse and Mental Health Services
Administration）、心理健康服務中心（Center for Mental Health
Services）之有關「疾病控制和康復」和「同時性障礙：雙重障礙治療
綜合化」的循證實踐。



特別鳴謝健康醫療總局精神護理科領導。
他們提供了以人為本的護理，幫助治愈心理、身體
和精神上的疾病。

從網際網路獲取

伊利諾大學芝加哥分校(UIC)國家研究和培訓中心提供免費工具助你康復。

- **這是你的生活！建立自主生活計劃**

本工作簿將利用你所選的支援，幫助你思考、計劃並執行一個生活目標。

<http://www.cmhsrp.uic.edu/download/sdlifeplan.pdf>

- **尋求支援性就業：你需要瞭解什麼**

本工作簿將幫助你選擇適合你的就業計劃。

<http://www.cmhsrp.uic.edu/download/seekingemployment.pdf>

- **向你的服務提供者提出有關困難的問題**

本指南將幫助開啟你與你的心理健康服務提供者的談話，尤其是談論到有關親密關係、性自由和藥物治療等事項的時候。

<http://www.cmhsrp.uic.edu/download/raisingissues.pdf>

- **表達你自己！評估你生活中的自主權**

此工具將幫助你明確，你想要在生活中哪些地方獲得更多的控制權和決策權。

<http://www.cmhsrp.uic.edu/download/sd-self-assessment.pdf>

健康和康復協會(The Institute for Wellness and Recovery) 研發出一個工具，能幫助人們思考有關健康的8個維度：情緒、財務、環境、智力、身體、社會、職業和精神維度。

<http://welltacc.org/wellness/113-wellness/301-8-wellness-dimensions-booklet.html>

Pat Deegan的個人健康： <http://transformation-center.org/resources/wellness/PersonalMedicineWorksheet.pdf>

背景資料（第1部分）

為什麼我現在會住院？

參考下面的問題和回答示例，用自己的話回答關於「為何住院」的問題。同時，你還可寫下你認為自己住院的一些原因。

問題示例：

我是因為哪些原因需要住院？

回答示例：

「我感冒了，留在家裏，並變得心情抑鬱。然後我停止服藥，不愿與朋友們交往，最終感到寂寞和孤獨。」「我開始與原來的那群人聚在一起，並又開始使用毒品。接下來我知道的事情就是，我當時行為失控，並被警方送到醫院。」

當前資訊（第1部分）

我何時可出院？

參考下面的問題和回答示例，用自己的話回答「如何幫助你出院」的問題。

問題示例：

醫院如何幫助我堅強起來，使我可以出院？

回答示例：

「我與我的小組一起努力，也更願意與醫師交談。」「我醒來後洗個澡，然後參加各種團體活動。」「我告訴醫師，我想要制訂一份出院計劃。」「我希望在聚會中有同儕輔導員。」

全國資源

家庭暴力

全國家庭暴力/虐待兒童/性虐待

(800) 799-SAFE (7233) (800) 942-6908 -西班牙語

教育

美國教育部(U.S Department of Education)

(800) USA-LEARN (872-5327)

就業計劃

支援性就業人士協會（Association for Persons in Supported Employment, APSE） (301) 279-0060

就業一站通 (877) US2-JOBS (872-5627)

美國勞工部(United States Department of Labor)

殘疾人辦公室(Office of Disability) (888) 4-USA-DOL (481-2365)

遊憩

國家遊憩和公園協會(National Recreation and Park Association)

(800) 626-NRPA (6772)

互助/康復支援

全國精神疾病聯盟（National Alliance on Mental Illness, NAMI）

求助電話 (800) 950-NAMI (6264)

藥物濫用和精神健康服務部(Substance Abuse and Mental Health Services Administration)

(877) SAMHSA-7 (726-4727)

戒毒匿名會(Narcotics Anonymous)

NA 全球服務 NA World Service (818) 773-9999

全國資源

食品

全國飢餓資料交流中心和飢餓熱線(National Hunger Clearinghouse and Hunger Hotline)
(866) 3-HUNGRY (348-6479) (877) 8-HAMBRE (842-6273)

庇護

全國無家可歸者聯盟(National Coalition for the Homeless)
(202) 462-4822

紅十字會(Red Cross) (800)RED-CROSS (733-2767)

心理健康突發事件

國家自殺預防救生專線/退伍軍人危機專線(National Suicide Prevention Lifeline / Veteran's Crisis Line)
(800) 273-TALK (8255) - (877) SUICIDA (784-2432) 西班牙語

身體健康

CDC (疾病控制中心) 全國預防資訊網絡 - (HIV、AIDS、STD、TB和病毒性肝炎)
(800) 458-5231

全國艾滋病熱線(National AIDS Hotline)
(800) 342-AIDS (2437) (800) 344-SIDA (7432) - 西班牙語

美國糖尿病協會(American Diabetes Association)
(800) Diabetes (342-2383)

國家戒煙合作機構(National Tobacco Cessation Collaboration)
(800)QUITNOW (784-8669)

全國處方援助機構(National Prescription Assistance)
(800) 944-1663

未來資訊 (第1部分)

我如何才能不再進醫院？

參考下面的問題和回答示例，制訂避免再進醫院的計劃。包括可以保持你在社區中健康生活的各種方法。

問題示例：

我出院後，如何保持健康？

回答示例：

「我可以去做體檢，與醫師交流我的感受。」 「我可以適當飲食，充足休息，結交可以支援我的新朋友。」 「我可以加入自助團體，幫助我控制飲酒。」

思考和事實

健康醫療總局 (HHC)
消費者的評論：

c) 「康復是指一天天、一步步地改善我的心理、身體和精神。」

「康復可能是一個漫長的過程。但我終於明白，我也能做到。」

「康復是指用藥量穩定，
並得到支援。也意味著努力還原
我自己。」

「可使職業成功的是技能和支援，而不是症狀。」（威廉·安東尼博士）



「藥品無法治癒心理疾病。但在許多情況下，可以幫助一個人正常生活。許多人就是因為不按處方服藥而導致住院。」（美國國家心理健康研究院）

有心理疾病的人，壽命要比其他人短**25**年。其中一些原因是由於吸煙、超重、濫用藥物和酒精，沒有足夠的醫療保健也是另一個原因。

An illustration of three people walking and talking. On the left is a person with blonde hair wearing a pink shirt and grey pants. In the center is a person with dark skin and a headband wearing a white tank top and green pants. On the right is a person with red hair wearing a yellow shirt and blue shorts. They are all smiling and appear to be in a casual conversation.

我的個人號碼

[illegible]

一些有用的號碼

工作和教育資源

G.E.D.—普通同等學歷證書計劃撥打**311**並要求上一個位於鄰里的GED班級或成人基礎教育（Adult Basic Education, ABE）班級。

免費教育和訓練：Workforce 1 職業中心（Workforce 1 Career Centers）撥打**311**

曼哈頓中城區圖書館（Mid-Manhattan Library）
(212) 340-0863

Howie T. Harp 同儕權益倡導和訓練中心 (Howie T. Harp Peer Advocacy and Training Center)
(212) 865-0775

心理健康協會—快速就業
（Mental Health Association—Fast Track to Employment）
(212) 964-5253

ACCES V.R – 成人職業和繼續教育服務 – 職業康復(ACCES V.R – Adult Career and Continuing Education Services – Vocational Rehabilitation)（前稱 **VESID**）
(518) 474-1711 或 (800) 222-JOBS (5627)



一些有用的術語

矛盾情緒（Ambivalence）：對某事物的正面和負面的兩種矛盾感覺。這是面對改變時的正常反應。

消費者（Consumer）：接受心理健康服務的人。

自主能力（Empowerment）：有機會、方法和力量達成事情。是學習選擇，也是為自己的生活做決定。

希望（Hope）：一條能夠激勵和幫助人們的消息，使他們覺得自己能夠克服所面臨的問題。

以人為本（Person Centered）：尊重人的願望的服務。這種服務也反映一個人的需求、過去以及文化。

同儕（Peer）：在心理健康方面有著相似經歷的人。

康復（Recover）：以健康為重點的生活狀態。他們也努力讓自己感到滿意，生活狀況良好。

階段性改變（Stage of Change）：人們在改變自己的行為時會經歷不同的階段。從沒有準備好到做好準備，然後採取行動保持所作的改變。

健康（Wellness）：瞭解並作出可以達到健康幸福生活的選擇。

階段性改變

你知道嗎，大多數人在改變任何一種行為時，都會經歷許多想法和感受？想想你最近一次嘗試改變你生活中的某種事情。你曾嘗試過瘦身或戒煙嗎？



下面是我們決定要改變某種事情時都會經歷的一些階段：



預考慮階段（或稱為拒絕階段）。當一個人不認為有任何問題時，即處於這個階段。而且，他並沒有——或沒有準備好——作出改變的計劃。

考慮階段。這是一個人意識到自己的行為有問題時的階段。事實上，他們希望對這個問題做點什麼。所以，他決定在未來6個月時間裏做一些事情。

準備階段。這是一個人制訂真正計劃和準備作出改變的階段。計劃要從下個月開始實施。



行動階段。這是一個人採取行動進行改變的階段。即使他們不很穩定或甚至完全變了樣，但他們仍積極地作出重要改變。



維持階段。這是一個人達成目標時（比如戒煙、增強運動、每天按時服藥等）的階段。他還會努力確保這個目標變成生活的一部分。

復發階段。這是當症狀和問題行為有可能故態復萌的階段。這並不一定會發生。

一些有用的號碼

身體健康

紐約市醫療、牙科、眼科診所——撥打311

紐約市免疫熱線（NYC Immunization Hotline）（比如流感疫苗注射）：(212) 676-2323

艾滋病服務中心（AIDS Service Center）：(212) 645-0875

美國糖尿病協會——支援團體（American Diabetes Association—Support Groups）
(800) 342-2383

退伍軍人事務局（Department of Veterans Affairs）

退伍軍人事務紐約港醫療保健系統（VA New York Harbor Healthcare System）
(212) 686-7500

處方輔助夥伴（Partnership for Prescription Assistance）
(888) 477-2669

免費戒煙訓練和支援（Free Coaching and Support to Quit Smoking）
(866) 697-8487

紐約市戒煙計劃——撥打311

紐約市公園與休閒——如何在樂趣中保持健康——撥打311，要求參加免費的「BeFit」保健活動。

自主能力的健康資訊工具（Health Information Tool for Empowerment, HITE）一個線上目錄，可以讓你連結到免費和低廉的資源...www.hitesite.org

一些有用的號碼

權益倡導組織

NY Association for **Psychiatric Rehabilitation** Services, Inc.
(**NYAPRS**) (518) 436-0008

紐約市**醫療品質**委員會 (NYS Commission on **Quality of Care**)
(800) 624-4143

紐約市市長辦公室**殘障**人士辦公室 (NYC Mayor's Office for People with
Disabilities) (212) 788-2830

紐約市**心理健康**辦公室 (NYS Office of **Mental Health**, OMH)
(800) 597-8481

紐約市**濫用酒精和藥物服務**辦公室 (NYS Office of **Alcoholism and Substance
Abuse Services**, OASAS) (800) 553-5790

城市司法中心 (**法律**) (Urban Justice Center (**legal**))
(646) 602-5600

MFY 法律服務 (**MFY Legal Services**) (212) 417-3700

無家可歸者服務局客戶權益倡導辦公室 (Department of **Homeless Services**
Office of Client Advocacy)
(800) 994-6494 或撥打**311**

男同性戀者健康中心(Gay Men's Health Center) : (800) 243-7692

緊急情況

對於危及生命的情況——撥打**911**

LIFENET: (800) 543-3638

撒瑪利**自殺**預防熱線 (Samaritans **Suicide Prevention Hotline**) :
(212) 673-3000

如果你還未準備好作出你生活中的改變，那麼可以先瞭解一些事實。提出一些關於健康、心理健康和濫用藥物的問題。一點點知識可以使人獲益無窮！或者，詢問親友，看看他們對你目前的狀況有什麼看法。如果你保持心胸敞開，肯傾聽親友的直言，你可能會瞭解一些關於自己的以前所不知道的東西。

如果你認為你希望對生活作出一些改變，可以向其他人請教他們是如何作出改變的。也可從書籍和電影中獲得一些建議。這是建立自信心的良好時機。讓你的週圍都是正面支援你的人。與一位有同樣經歷的同儕保持聯絡。他們可以鼓勵你。

如果你知道，一個月之後你會希望做點什麼來幫助自己作出改變，可能現在正是制訂計劃的好時機。確定自己的目標，以及有哪些人會支援你。現在就針對一些不容易克服的慾望和感覺制訂應對計劃也是一件好事。

一旦你已準備好行動，就應該開始！要有信心，對自己說激勵的話。這些話將帶給你力量。慶祝你的成功。而且，告訴別人你是如何做的。

大約需要一年時間來使改變穩定下來。然後，你需要時刻注意任何症狀復發的跡象。你的身邊需要有支援你改變到積極生活方式的人。

你可能又開始有心理或身體疾病的症狀，或又開始使用藥物。這不表示你需要從頭開始。事實上，你只需回到「行動階段」。你可以再開始你的個人計劃。並不是改變過程中一定會有復發，但確實有時發生。現在你知道，你可以在康復過程的某一個階段重新做起。

看別人怎么描述這些階段

預考慮階段

「我不知道為什麼每個人都埋怨說我性情急躁不安。我並不經常抨擊別人。我認為他們才有問題。」

「我已放棄希望，甚至不想再談論怎樣才能更好。」

考慮階段

「我開始認為吸煙使我的哮喘惡化。」

「我想如果沒有藥品，我會作出一些身不由己的事情。」

準備階段

「我已經預約好看醫師。我希望她能幫助我戒煙。」

「我打電話給「Howie the Harp Center」（琴師豪伊支援中心），看是否我可以得到同儕的支援。」

一些有用的號碼

互助/康復支援團體

NAMI求助電話：(212) 684-3264
(800) 950-6264

戒酒匿名會（Alcoholics Anonymous, AA）
團體聯絡中心：(212) 647-1680

戒毒匿名會（Narcotics Anonymous, NA）
地區求助電話：(212) 929-6262

戒食匿名會團體（Overeaters Anonymous, OA）
(212) 946-4599

Recovery, Inc. 亞伯拉罕低自助系統(Abraham Low Self-Help Systems): (866) 221-0302

同儕支援

紐約市同儕網絡團體（NYC Peer Network Group）
(212) 780-1400 轉 7728

紐約市健康與心理衛生局
消費者事務辦公室
(347) 396-7194

LIFENET：(800) 543-3638

一些有用的號碼

美國心理疾病聯盟（National Alliance on Mental Illness, NAMI）有一個線上目錄，稱為「紐約市健康護理網絡」（NYC Network of Care）這項服務提供的資訊各類資源、教育、團體、活動以及新聞話題。要存取相關資訊，請瀏覽 www.NYCNetworkofCare.org。

社區資源

Medicaid 人力資源資訊熱線及糧食券和其他熱線：
(877) 472-8411

紐約市糧食銀行（Food Bank for New York City）：
(212) 566-7855

紐約市飢餓熱線（NYC Hunger Hotline）：(866) 888-8777

紐約市衣物銀行（Clothing Bank of NYC）：(718) 492-4015

24小時移動街頭宣傳及緊急住所熱線（24 Hour Mobile Street Outreach & Emergency Shelter Hotline）：311

家庭暴力（安全地平線）熱線（Domestic Violence (Safe Horizons) Hotline）：(800) 621-4673



看別人怎么描述這些階段

行動階段

「我開始控制體重的計劃。我還每週一次到醫師那裏做一次檢查。我希望看看我的體重指數（Body Mass Index, BMI）是否正在改善。」

「我每天都到戒酒匿名會（Alcoholics Anonymous, AA）。我甚至找到一位能夠理解我為什麼需要服用藥品的支持人。」

維持階段

「我服用藥品後好多了。家人也更經常邀請我共進晚餐。我現在又可以享受與他們在一起的樂趣了。」

「我一直堅持運動，飲食中的水果和蔬菜也越來越多了。我覺得自己有更多精力了。誰知道？！！」

復發階段

「週末吃了很多糖。現在我的血糖水平偏高了許多。」

「我原以為我可以停止服藥，並且不會因此產生任何問題。但是接下來我發病了，我的信用卡也透支完了。這是一次值得的教訓。我真的希望繼續康復之路。」

康復的利與弊

心理健康

不作改變	作出改變
不作改變的代價 如果我維持目前的心理健康狀況不變，會有哪些不利的影響？（比如，「我將不能達成學業目標。」） _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	作出改變的代價 如果我改變目前的心理健康狀況，會有哪些不利影響？（比如，「我可能會感到壓力太大，不會成功。」） _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
不作改變的好處 如果我維持目前的心理健康狀況不變，會有哪些有利的影響？（比如，「我如果不服用藥品就不會增加體重。」） _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	作出改變的好處 如果我改變目前的心理健康狀況，會有哪些有利的影響？（比如，「我可以有更多時間與朋友們在一起。」） _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____

我在酒精和濫用藥物上的注意事項

列出你為了控制酒精和濫用藥物，首先要達到的目標。（比如：參加支援團體的活動，如AA，瞭解自己的誘發因素，以及如何利用自己的力量和他人的支援）：

1. _____

2. _____

3. _____

列出什麼可以幫助你控制酒精和濫用藥物（比如，諮詢師、藥品、朋友）：

我在酒精和濫用藥物上的注意事項

列一份清單，包含你出院後出現濫用藥物問題時需打電話聯絡或就診的所有醫師和/或計劃：

醫師姓名： _____

地址： _____

電話： _____

預計就診日期： _____

原因： _____

醫師姓名： _____

地址： _____

電話： _____

預計就診日期： _____

原因： _____

醫師姓名： _____

地址： _____

電話： _____

預計就診日期： _____

原因： _____

康復的利與弊

你是否準備改變對待**心理健康**的態度？你是否已經改變，還是正在改變之中？圈選你目前的狀態：



想一想你目前的心理健康狀況。寫一兩件可以激勵你作出改變，向「10」靠近的事情。

回答示例：

「問問醫師我的藥有哪些副作用。」「更詳細地瞭解一些好的訓練計劃。」「問一問家人，看他們喜歡我什麼。」

康復的利與弊

身體健康

不作改變	作出改變
不作改變的代價 如果我維持目前的身體健康狀況不變，會有哪些不利的影響？（比如，「我可能會病得很重，最後需要有人護理。」）	作出改變的代價 如果我改變目前的身體健康狀況，會有哪些不利的影響？（比如，「我可能拿不到社會安全保險收入。」）
不作改變的好處 如果我維持目前的身體健康狀況不變，會有哪些有利的影響？（比如，「我不會強迫自己不吃喜歡的食物。」）	作出改變的好處 如果我改變目前的身體健康狀況，會有哪些有利的影響？（比如，「如果我減輕體重，我看起來會更精神，我的雙膝也會感覺更好。」）

我在心理健康上的注意事項

列出你為了保持心理健康，首先要達到的目標。比如：詳細瞭解藥品、獲得充足睡眠、與朋友們共度時光等）：

1. _____

2. _____

3. _____

列出醫治我的心理健康問題的藥品：

我在心理健康上的注意事項

列一份清單，包含你出院後有心理健康問題時需打電話聯絡或就診的所有醫師：

醫師姓名：_____

地址：_____

電話：_____

預計就診日期：

原因：_____

醫師姓名：

地址：_____

電話：_____

預計就診日期：_____

原因：_____

醫師姓名：_____

地址：_____

電話：_____

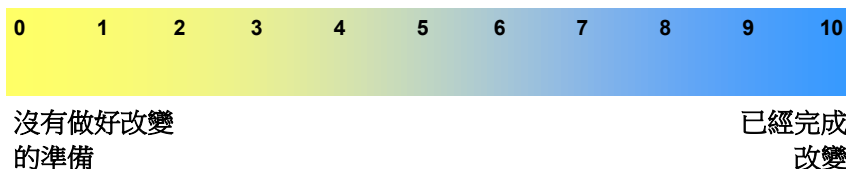
預計就診日期：_____

原因：_____

30

康復的利與弊

你是否準備改變對待**身體健康**的態度？你是否已經改變，還是正在改變之中？圈選你目前的狀態：



想一想你目前的身體健康狀況。寫一兩件可以激勵你作出改變，向「10」靠近的事情。

回答示例：

「問問醫師，如果我真的決定戒煙，他/她可以如何幫助我。」「要確保我的醫師接受我的保單，住在我的附近，

康復的利與弊

酒精和濫用藥物

不作改變	作出改變
不作改變的代價 如果我<u>仍然</u>像現在這樣濫用藥物，會有哪些<u>不利</u>的影響？（比如，「我最終會無家可歸，或者蹲監獄。」）	作出改變的代價 如果我<u>改變</u>目前的濫用藥物狀況，會有哪些<u>不利</u>的影響？（比如，「我可能會因為不飲啤酒而變得更焦慮。」）
不作改變的好處 如果我<u>仍然</u>像現在這樣濫用藥物，會有哪些<u>有利</u>的影響？（比如，「我可能保留現在的一些朋友。」）	作出改變的好處 如果我<u>改變</u>目前的濫用藥物狀況，會有哪些<u>有利</u>的影響？（比如，「我可能不會發病或抑鬱。」）

我在醫療上的注意事項

列出你為了保持**健康**，首先要達到的目標。比如：

1. 將體重從_____磅減輕到_____磅。
2. 將膽固醇從_____降低到_____。
3. 將血糖水平保持在_____。
4. 將吸煙數目從____支減少到____支。或者繼續做到不吸煙。
5. 按醫師建議去做血液檢驗，監控我的艾滋病毒和/或丙型肝炎和/或性傳播疾病。
6. 其他目標：_____

列出醫治我的**健康**問題的藥品：

我在醫療上的注意事項

列一份清單，包含你出院後有健康問題時需打電話聯絡或就診的所有醫師：

醫師姓名： _____

地址： _____

電話： _____

預計就診日期： _____

原因： _____

醫師姓名： _____

地址： _____

電話： _____

預計就診日期： _____

原因： _____

醫師姓名： _____

地址： _____

電話： _____

預計就診日期： _____

原因： _____

康復的利與弊

你是否準備改變對酒精和濫用藥物的態度？你是否已經改變，還是正在改變之中？圈選你目前的狀態：



沒有做好改變
的準備

已經完成
改變

想一想你目前的身體健康狀況。寫一兩件可以激勵你作出改變，向「10」靠近的事情。

回答示例：

「問問醫師是否有藥品可以幫我克服濫用藥物。」「問問醫師，如果我只是想少用而不是完全戒掉，他/她是否愿意幫助我。」「找一找最近的 AA 聚會在哪裏。」

背景資料（第2部分）

為什麼我現在會住院？

參考下面的問題和回答示例，用自己的話回答關於「為何住院」的問題。同時，你還可寫下你認為自己住院的一些原因。

問題示例：

我是因為哪些原因需要住院？

回答示例：

「我感冒了，留在家裏，並變得心情抑鬱。然後我停止了服藥，不愿與朋友們交往，最後感到孤單和寂寞。」「我開始與原來的那群人聚在一起，並又開始使用毒品。接下來我知道的事情就是，我當時行為失控，並被警方送到醫院。」

制訂我的個人保健計劃

你可能會發病或又開始使用藥物或酒精。你希望朋友、家人或醫師做什麼來幫助你恢復正常生活？

你以前發病時，最有用的方法是什麼？（比如藥品、醫師、住院、冥想或瑜伽）

當你真的發病或復發時，你不希望那種類型的幫助？

當你真的發病或復發時，如果可能，你希望獲得那種類型的幫助？

制訂我的個人保健計劃

制訂一份保持健康的計劃意味著你在關注自己的健康狀況。這包括你的身體、心理和精神方面的健康。這也意味著在你需要時會獲得支援和幫助。

當你注意到，你並沒有按計劃照顧好自己時.....

我該怎麼辦？

我該給誰打電話？

姓名： _____

電話號碼： _____

醫師姓名： _____

電話號碼： _____

我該去哪裏？

當前資訊（第2部分）

我何時可出院？

參考下面的問題和回答示例，用自己的話回答關於「如何幫助你出院」的問題。

問題示例：

醫院如何幫助我堅強起來，使我可以出院？

回答示例：

「我更瞭解我的藥品，並按處方服藥。」
「向醫師詢問更多關於副作用的問題。」
「我感覺好多了，而且睡得更安穩。」
「我找到一個支援團體，我將參加。」
「我的社工和我商定出院計劃。」
「現在我覺得已找到支援。」

未來資訊（第2部分）

我如何才能不再進醫院？

參考下面的問題和回答示例，制訂避免再進醫院的計劃。包括可以保持你在社區中健康生活的各種方法。

問題示例：

我出院後，如何保持健康？

回答示例：

「我可以去做體檢，與醫師交流我的感受。」「我可以適當飲食，充足休息，結交可以支援我的新朋友。」「我可以加入自助團體，幫助我控制飲酒。」（「現在我知道飲酒並不會使我不再抑鬱。」）

我喜歡的個人小建議

不濫用藥物和保持清醒的7個小建議

保持清醒，不濫用藥物，這很重要。這可以影響到你的心理、身體和精神上的感受。以下是不濫用藥物和保持清醒的7個小建議和好處。

小建議

好處

- | | |
|---|----------------------------------|
| 1. 瞭解自己正處於改變的哪個階段。 | 1. 有助於你去做準備做的事情。保持積極性。 |
| 2. 與正在康復的人保持聯絡。 | 2. 使您感到有人支援你。有助於你減少孤獨感。 |
| 3. 想一想所讀的12個步驟，並與其他人討論這些步驟。 | 3. 幫助你獲得有用的建議。 |
| 4. 注意誘發因素。其中一些因素是飢餓（hungry）、憤怒（angry）、孤獨（lonely）、疲倦（tired）（合稱HALT）。 | 4. 幫助你瞭解自己為什麼會使用毒品。有助於你避免陷入那種地步。 |
| 5. 知道你為什麼會渴望某些東西。 | 5. 使您感覺更有自控力。有助於你瞭解渴望是可以克服的。 |
| 6. 多做健康有益的事情來取代飲酒或服用藥物。你可以步行、運動或跳舞。 | 6. 使您不再去想毒品。有助於建立自信心。 |
| 7. 找到不使用毒品但仍有樂趣的方式。 | 7. 幫助證明一個人可以在戒癮後仍然活得有樂趣 |

感覺調節工具

住院時，你學會透過轉移注意力應對壓力、憤怒和焦慮的數種方法。你可以在回家後使用同樣的工具。以下是你所學的部分小建議的提示：

- ✓ 聆聽令人放鬆或振奮的音樂
- ✓ 深呼吸
- ✓ 燃點香熏蠟燭
- ✓ 聞一聞柳橙、檸檬或青檸
- ✓ 做美工
- ✓ 使用練習帶
- ✓ 握住負重填充動物玩偶
- ✓ 將重力毯披在肩膀上
- ✓ 擠壓壓力球
- ✓ 坐搖椅
- ✓ 去散步



設法在家中製造一個能讓你放鬆下來的特別場所。若你無法做到，即便坐在椅子上或桌子旁邊時，也可以常常選擇使用上述若干小建議。

請切記，你所看到、聞到、聽到和觸摸到的事物對轉換你的情緒大有幫助。想象一下，聽到近旁的貓咪在喵喵叫的感覺；手中握著一杯熱茶的感覺；用喜歡的香皂沐浴後散發的味道。觀賞一件漂亮或有趣的藝術品，或親自製作的感覺。



控制心理健康的10個小建議

要讓自己感覺好並不需要什麼靈丹妙藥。只需一點時間和一些努力。下面是控制心理健康的**10**個小建議，以及保持心理健康的一些好處。

小建議

1. 瞭解你的症狀及其含義。
2. 知道你的誘發因素是什麼，或者有什麼事會給你帶來太大壓力。
3. 要有一群支持你的親友。
4. 瞭解你正在服用的藥品。向醫師瞭解其副作用。
5. 參加支援團體的活動。
6. 設定合理的目標。
7. 肯定自己的進步。
8. 可能時，要幫助他人。
9. 遵守預約。
10. 找出並從事你喜歡做的事情。

好處

1. 幫助你控制焦慮和其他情緒。
2. 幫助你避免造成不快情緒或結果的環境。
3. 使你覺得世間有可信賴和可求助的人。
4. 幫助你瞭解藥品對康復的作用。幫助您堅持服藥。
5. 使你覺得並不是孤立無助。
6. 讓你有成功感。
7. 讓你感覺更自信。
8. 讓你感覺自己有價值。
9. 使你始終瞭解自己的狀況。
10. 使你對生活感到滿足。

控制身體健康的10個小建議

你的身體健康會影響心理健康。下面是控制身體健康的**10**個小建議。

小建議

1. 做一次體檢。
2. 注意健康問題，如糖尿病、心臟病、高血壓、高膽固醇、體重超重等。
3. 保持身體清潔。
4. 保持一日三餐均衡飲食。每天食用健康點心。
5. 找到各種運動方式。步行、伸展身體、游泳、瑜伽或騎腳踏車。
6. 要充分休息（6至8小時）。
7. 多喝水。
8. 與醫師和治療師討論你的感受。
9. 服藥期間要檢驗血液濃度。
10. 減少或停止飲酒、抽煙、使用街頭藥物或不安全的性行為。

好處

1. 幫助你瞭解自己的健康，以及如何來保持健康。
2. 幫助你及時滿足健康方面的需要。
3. 使你有健康感。
4. 使您更有精力，並避免飲食過量。
5. 幫助你保持身體的正常功能。有助於保持頭腦清楚。
6. 幫助你保持身體的正常功能。有助於保持情緒穩定。
7. 幫助消化。
8. 有助於控制壓力。
9. 有助於確保藥品在體內的適當水平。
10. 使你更健康，並保持下去。