

心理健康，成癮和物質使用健康資源

我們日常生活總會遇到各種挑戰，因此而感到緊張和擔憂是正常的。請知道在我們社區中，您是可以得到協助的。

可獲得的協助

您或您所認識的人如果遇到調適上的困難，請尋求幫助。以下是關於心理健康、成癮和物質使用的免費醫療資源：

- [AccessMHA.ca](https://www.accessmha.ca) 適用於16歲以上，或 [1Call1Click.ca](https://www.1call1click.ca) 適用於21歲以下。
- [CounsellingConnect.org](https://www.counsellingconnect.org) 可快速提供免費電話或視訊諮商輔導。這項服務是針對渥太華和周邊地區的所有居民，包括兒童、青少年、成人和家庭。
- 撥打免預約諮商診所電話 613-755-2277 或連上網站 [walkincounselling.com](https://www.walkincounselling.com) 可進行免費英語、法語、阿拉伯語、西班牙語、索馬利亞語、廣東話和國語的諮商。
- [渥太華婦女居家保護專線](https://www.unsafeathomeottawa.ca) 是專為在家中受到暴力威脅或受虐婦女設置的安全手機簡訊和線上文字通訊服務。服務時間為每周七天，每天上午8:30至午夜。手機簡訊專線 613-704-5535 或是線上文字通訊可至網站: [UnsafeAtHomeOttawa.ca](https://www.unsafeathomeottawa.ca)。

如果您現在就需要找人談話，以下服務提供您每天24小時，每周七天的服務。

- [渥太華和周邊地區心理健康專線 \(Distress Centre of Ottawa and Region\)](https://www.distresscentre.ca) 613-238-3311 (英法雙語)
- [Outaouais電話求助專線 \(Tel-Aide Outaouais\)](https://www.tel-aide-outaouais.ca) 613-741-6433 (法語)
- [心理求助專線 \(Crisis Line\)](https://www.crisisline.ca) 613-722-6914，服務16歲以上者 (英法雙語)
- [青少年服務局求助專線 \(Youth Service Bureau crisis line\)](https://www.youthservicebureau.ca) 613-260-2360，或是線上通訊連上網站 [chat.yusb.ca](https://www.chat.yusb.ca)，服務 12 至 18 歲者或是家長 (英法雙語)
- [兒童求助專線 \(Kids Help Phone\)](https://www.kidshelpphone.ca) 1-800-668-6868 或是手機簡訊至 686868，服務 20 歲以下者 (英法雙語)



掃碼連線!

以下步驟讓您直接連線到渥太華衛生局的心理健康、成癮和物質使用健康網站：

1. 打開手機的相機
2. 將相機鏡頭對準以下 QR 碼



若需更多資源或支持請造訪以下渥太華衛生局網頁
OttawaPublicHealth.ca/MentalHealthAndWellness。

心理健康，成癮和物質使用健康資源

促進身心健康的訣竅

- 幫助家中孩童有足夠睡眠、健康飲食並且保持運動以減少壓力。
- 對自己和孩童保持耐心。鼓勵他們說出自己的感受。
- 有規律的作息。
- 孩童使用電子產品和看電視的時間能在一定限度內。
- 鼓勵孩童戶外運動。
- 多花時間在你喜歡的事上，每天都能做一些快樂的事。
- 練習正念 (mindfulness) 和冥想。
- 和您所屬的宗教或靈性社群聯繫。
- 和您所關心的人保持聯繫。
- 更多關於心理健康、成癮和物質使用健康訊息，請造訪 havethattalk.ca。

保持安全的訣竅

- 將處方藥或大麻等物質放在孩童拿不到的地方並加以上鎖。
- 固定檢查清點是否有藥品遺失。
- 將未使用或過期藥品歸還您的藥局。
- 看管您個人的物質使用程度並遵循[加拿大低風險飲酒指引](#)和[加拿大低風險大麻使用指引](#)。

注意家中孩童或青少年是否出現壓力過大的跡象

- 情緒或行為上的改變，例如憂傷或出現過多暴怒。
- 食慾或睡眠型態改變。
- 經常出現頭痛或胃痛。



是否需要心理健康或物質使用問題的協助？不知從何開始？
可至這裡：AccessMHA.ca (16 歲以上) 或 1call1click.ca (新生兒至 21 歲)。

更多各種語言資源：OttawaPublicHealth.ca/MentalHealthAndWellness
或撥打渥太華公共衛生訊息中心電話 613-580-6744。