

在何處得到正確的支持:

瞭解您的護理系統



什麼是護理系統？

“護理系統”包括當您尋求您的心理健康和成癮幫助時所有可以支持您或您的親人的地方和人。

我能去找誰尋求支持？¹

家庭醫生 - 尋找支持的重要第一步，他們可以將您轉診至更專業的服務

精神病專家 - 能夠診斷疾病並開藥的醫生；他們的服務由OHIP支付，需您的醫生轉診

心理學家 - 能診斷出精神疾病並提供談話療法，但不能開藥

註冊社工或顧問 - 可提供治療、教授技能並分享資源，但不能診斷或提供藥物

在緊急時 - 前往您醫院的急診室就診，撥打911或求救電話，例如ConnexOntario (1-866-531-2600)

我的權利是什麼？²

- 作為病人，您有以下權利:
- 保密
- 隱私
- 使用
- 提出投訴

我在哪裡能 得到幫助？



有關心理健康的資源及援助，請查詢您所在的社區及聯繫以下的社區服務機構。

ConnexOntario

每周七日，廿四小時，免費提供保障個人隱私的有關整個安大略省精神健康、成癮和賭癮服務的資訊。

www.connexontario.ca 1-866-531-2600

加拿大老年人心理健康聯盟

www.ccsmh.ca 289-846-5383

加拿大心理健康協會

<https://ontario.cmha.ca/> 1-800-875-6213

成癮和心理健康中心

www.camh.ca 1-800-463-2338

社區資訊中心

www.211Ontario.ca Dial 211

安大略省情緒障礙協會

www.moooddisorders.ca 1-888-486-8236

老年人活躍生活中心

<https://www.ontario.ca/page/find-seniors-active-living-centre-near-you>
1-888-910-1999

資源

安大略省心理健康和法律的實用指南。[https://www.oha.com/Legislative%20and%20Legal%20Issues%20Documents1/OHA_Mental%20Health%20and%20the%20Law%20Toolkit%20-%20Revised%20\(2016\).pdf](https://www.oha.com/Legislative%20and%20Legal%20Issues%20Documents1/OHA_Mental%20Health%20and%20the%20Law%20Toolkit%20-%20Revised%20(2016).pdf)

參考資料

1. Wilson, S. (2014)。您正確的道路。 *Visions*, 10(1), 5-7。此處可得：<http://www.heretohelp.bc.ca/visions/system-navigation-vol10/the-right-path-for-you> 2020年2月7日使用。
2. 多倫多社區資源連接。(2016)。流覽多倫多心理健康服務: 新移民社區指南。此處可得：https://yourlegalrights.on.ca/sites/all/files/resource_files/1182784590CRCT-NMHS-English.pdf 2020年2月7日使用。