

瞭解晚年生活中的心理健康與福祉



什麼是心理健康？

- 心理健康是我們心靈的福祉。它影響我們的感受、行動和思考。¹
- 這包括我們處理壓力的能力、能有效地工作並感覺我們有牢固的關係。²

什麼是精神疾病？

- 精神疾病是影響我們的情緒、思維、行為和身體健康的健康狀況。³
- 您可以在沒有精神疾病的情況下有很差的心理健康，而且您可以有良好的心理健康，但仍然有精神疾病。⁴

什麼是成癮？

成癮是指某人以一種有害的方式使用一種藥物或有一種他們無法停止的行為，儘管它對其生活產生了負面影響。⁵

我如何能保持健康？⁶

- 保持活躍
- 與親人聯繫
- 挑戰您的大腦
- 飲食均衡
- 養成有規律的睡眠
- 關注積極的方面

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.mooodisorders.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

參考資料

1. 世界衛生組織。(2004)。 *促進心理健康：總結報告*。取自：https://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf Accessed February 10, 2020.
2. 世界衛生組織。(2014)。 *心理健康：福祉的一種狀態*。取自：https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/ Accessed February 10, 2020.
3. 加拿大心理健康委員會。(2012) *改變方向，改變生活：加拿大的心理健康戰略*。取自：https://www.mentalhealthcommission.ca/sites/default/files/MHStrategy_Strategy_ENG.pdf Accessed February 10, 2020.
4. Keyes, C.L. (2010)。 *促進和保護積極心理健康的下一步措施*。 *CJNR (加拿大護理研究期刊)*, 42 (3), 17-28。
5. 成癮和心理健康中心 (2019)。 *成癮*。取自：<https://www.camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/addiction>. Accessed February 10, 2020.
6. 健康之泉。(2019)。 *為長期健康您可做的五件事*。取自 <https://fountainofhealth.ca/> Accessed February 10, 2020.