晚年積極的心理健康

什麼是心理健康促進？

老年人的心理健康促進是指擁有正確的工具、支持和環境讓您有機會過上健康的生活。[1]

它專注於:

- 培養從困難時期捲土重來的技巧。
- 做一些事情來加強您的心理健康，比如散步。
- 在我們生活中少做一些傷害我們心理健康的事情，比如將自己與親人隔離。
- 確保所有的人都得到公平的對待，無論他們的年齡、性別或種族。[2,3]

我如何改善我的心理健康？[4]

- 通過多動和少坐來保持活躍
- 通過參加活動、俱樂部或重要事件來參與您的社區
- 學習一些新東西，不斷挑戰您的大腦
- 積極思考並表達感恩
- 練習正念並養成良好的睡眠習慣

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.mooddisorders.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

老年人的體育活動提示 https://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/healthy-living/physical-activity-tips-older-adults-65-years-older.html

Fountain of Health™ https://fountainofhealth.ca/

心理健康自我檢查-花15分鐘檢查您的心理健康
http://womensmentalhealthselfcheck.ca/en/self-check.html

參考資料

1. 世界衛生組織。(2017)。*老年人的心理健康*。從此處可得： https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults 2020年2月7日使用。
2. 成癮和心理健康中心 (2010)。*心理健康促進方案的最佳實踐指南: 55+ 以上老人*。由此處可得：https://www.porticonetwork.ca/documents/81358/128451/Older+Adults+55%2B/d27d7310-ba6c-4fe8-91d1-1d9e60c9ce72 2020年2月7日。
3. 加拿大心理健康協會。(2008)。*安大略省的心理健康促進：行動呼籲*。由此處可得： http://ontario.cmha.ca/documents/mental-health-promotion-in-ontario-a-call-to-action/ 2020年2月7日使用。
4. Fountain of Health. (2019). *Wellbeing: The Fountain of Health™: 5 things you can do.* Available: https://fountainofhealth.ca/wellbeing 2020年2月7日使用。

Developed by the Centre for Addiction and Mental Health, with funding from the Ontario Ministry for Seniors and Accessibility.

© CAMH 2021

camh