

希望

季刊

2019年7月第46期



心理安康家屬互援會

HOPE QUARTARLY VOL. 46. JUL. 2019

心理安康家屬互援會

2019~2022 初步組織統籌計劃

義工：Jennifer Wu,
Linh An (甄美玲)

翻譯：周晌昀

心理安康家屬互援會近日正在出稿並完善2019年至2022年的組織統籌計劃，旨在促進家屬會運作，改進現有問題，以及對拓展家屬會服務人群的可能性進行進一步探索。

目標與任務

心理安康家屬互援會 (Chinese-American Family Alliance for Mental Health, 以下簡稱“互援會”) 的宗旨為營造一個亞裔美國人能自我賦權，積極為自己的心理健康需要爭取利益的社會。為了達到此目的，互援會的兩大任務分別為：(1) 通過心理健康教育項目和支持小組項目，在亞裔社區普及有文化適應力 (cultural competency) 的心理健康支持系統；(2) 培養亞裔美國人在談論以及因為心理健康問題而求助時的一種開放性文化

直至2022年前的統籌首要項目

1. 加大在亞裔美國人社區裡對互援會的推廣

雖然家屬互援會一開始是一個家庭照顧者互助組織，但是我們已經在組織活動範圍已經不知不覺間有所擴大。除了互助會以外，互援會還參與社區倡導服務，青年導師項目，以及發展了與其他社區夥伴的合作關係。我們下一步自然是鞏固以及履行關注亞裔美國人心理健康的承諾。具目標可再細緻分為：

（1）組建與青少年相關的項目，例如心理健康工作坊、朋輩互助組，以及利用網上和社交媒體資源實行知識傳播。

（2）就此前並未接觸到的群體（例如，華裔退役軍人），探討服務發展的可能性。

（3）利用互援會日漸擴大的社區組織網絡，創造更多的策略性合夥關係，如考慮聘請專員服務更多的家庭。

（4）創造關注與亞裔美國人健康倡導的新媒體內容，用於政治性倡導以及更廣範圍的心理健康教育。





2. 增加對亞裔美國家庭有文化適用性的項目以及資源

文化適應力對華裔美國人的心理健康而言是不可或缺的，但是循證項目與干預（evidence-based programs and interventions）仍然有很大研發空間。互援會致力於通過在華裔美國人方面的科研努力和資源發展，為這些項目的發展做出貢獻。具體目標可細緻分為：

（1）發展新的中文家庭互助項目（目前正在進行）以及開始實施並在紐約市本地人群收集數據。

（2）與全國領先亞裔美國人心理健康專家進行新研究，開發詢證心理健康項目，推動政策改變。

（3）創造一個完整的（中英）電子版資源導航（Resource Guide），以用於紐約市健康機構間傳播。

3. 發展互援會運行有效且可持續的項目的能力

在各位家屬、志願者的無償付出以及心理健康專家的努力下，互援會已經建會15週年有餘。然而，沒有足夠的公共資金支持有薪員工或其他貢獻者，互援會的服務範圍實在有限。為了有效和可持續的發展項目，互援會必須尋求與本會宗旨一致的資源以便滿足華裔美國人以及更廣大的亞裔美國人群體。具體目標可細緻分為：

(1) 通過建立與組織或個人捐贈者的聯繫增加與擴大互援會的資金資源。

(2) 探索不同獲取辦會收入的可能性，例如通過發放由互援會發展出的資源或者發展由保險贊助的社區健康機構。

(3) 聘請一小部分兼職或全職成員來監管、運作和拓展互援會項目。

(4) 投資志願者發展與訓練機會，以加強我們團隊服務目標群體的能力。



徵文啟示

您也想像對於參加丕援會也頗有自己的心得感想嗎？希望季刊征求任何會員或義工的投稿！標題不限，可包括【照顧親人的甘苦談】、【自從來了丕援會】等等的類似主體，分享您的故事和經理，不僅道出自己的心聲，更可以提供其他家庭您寶貴的意見及幫助！一千字內長短不拘，手寫打字皆可，歡迎隨時在開會時交給任何一位義工。



專家問答環節

家屬會計劃在今後的月刊中加設“專家問答環節”。在下一期季刊出版前，家屬可以向本刊編輯或者家屬會的其他提出各種想要詢問專家的問題。在義工搜集好問題后，本刊編輯將會聯繫相關專家（心理治療師，心理諮詢師，精神病專科醫生等）作出解答，詳細答復將會在下一次的季刊中刊登。歡迎各位家屬對此專欄提出各種寶貴的意見或建議！

會議、活動記錄

義工 Charlotte Teng

四月份 四月份家屬聚會應前個月紐約警察演講時提到家屬應如何在

危機時刻（如家人失控打911時）能適時協助醫護人員或警方，陳博士決定帶家屬們一起製作一張緊急醫療卡，故即使不懂英文，還是能將該卡交給緊急救護人員，使對方迅速了解情況並處理。該卡上面有病人必要資訊包括心理疾病診斷、服用藥物、醫生姓名和聯繫方式等。

五月份 聚會則延續上個月醫療卡製作，持續協助各家屬填寫，其中

常見問題包括不知病人診斷和服用藥物，陳博士建議家屬如果不方便找家庭醫生填寫，可直接將服用藥罐帶來，在場義工可協助認別。對於本緊急救護卡，大多數家屬認為是重要且關鍵的，一些家庭表示之前也已備有類似文件放置在家中或床頭。本月聚會多了兩位新成員，希望從家屬彼此之間經驗交流和主題討論中學習到如何和生病家人溝通、處理危機。舊與會成員除表示歡迎，也踴躍分享自身故事，鼓勵新成員不要放棄嘗試和希望。



會議、活動記錄

義工 胡媛媛

六月份的家屬互援會介紹了醫療狀況的白卡持有者可以申請白卡醫療交通福利及其申請方式。申請白卡交通可以幫助持有者前往醫療預約。家屬分享了自己與病人相處中的問題和困擾。家屬講述自己家屬過度消費給自己帶來經濟負擔，初次發病后拒絕接受醫療服務等問題。義工與其他家屬分享了自己的經歷和經驗，提議家屬申請SSI救濟金代理人或與銀行溝通，設置消費限制。義工陳博士分享了精神健康服務體系，精神分裂、躁郁症患者發病時幻聽、過度消費等行為症狀，增加了家屬對治療體系，精神分裂和躁郁症情緒和行為表現的了解。陳博士建議大家及時尋求精神科治療，即使不從醫務人員處獲取受保護的信息，但應積極告知醫務人員病人病情，方便醫務人員進行治療。

回應表格

1. ☐ 我是家屬，我希望參加月會。
2. ☐ 我是精神健康服務同業人員，我希望參加月會。

我願意以下列行動支持心理安康家屬互援會(CAFAMH)的工作：

- A. ☐ 參與醫務工作
 - ☐ 一次性專題講座員，如社區精神健康教育活動
 - ☐ 長期性參與會務運作
- B. ☐ 支持互援會會務
 - ☐ 每月5元
 - ☐ 每月10元
 - ☐ 每月20元
 - ☐ 其他金額 _____ (一次性/每月)
- C. ☐ 支持出版“希望季刊”郵資 每季10元
- D. ☐ 成為互援會之友網絡的成員
- E. ☐ 我希望收到“希望季刊”

姓名：_____
 機構：_____
 工作類別：_____
 電話：_____
 地址：_____
 E-mail：_____

請將回應表或捐款寄回：
 Chinese-American Family Alliance for Mental Health
 P.O. Box 918, New York, NY 1002



特別鳴謝

場地提供：王嘉廉社區醫療中心

聚會地點：王嘉廉社區醫療中心（紐約華埠中央街 168 號 3 樓）

聚會時間：每月第四個星期二 下午 6：00 至晚上 8：00

會員條件：華裔心理精神及病患者家屬

如欲查詢更多有關本會及本刊之資訊，可致電文小姐(718-264-5094)或吳先生(718-264-3697)，或來信至以下地址：

Chinese-American Family Alliance for Mental Health

P.O. Box 918, New York, NY 10002

電郵地址：cafamhny@gmail.com 本會網址：www.cafamh.org