

彰化縣政府 112 年 7 至 12 月新住民照顧服務措施亮點成果或特殊個案分析彙整表

壹、生活適應輔導

一、112 年新住民生活適應輔導班

(一)具體措施：

1. 參加對象：彰化縣民之配偶為未入籍之外國人，或已入籍為我國國民而仍有照顧輔導需要者，並鼓勵其在臺共同生活親屬陪同參與，一起學習成長。
2. 課程多元、實用及生活化，有 36 小時生活中需用之各項法令及權益介紹，包含就業、經濟、醫療、人身安全、財產繼承…等相關課程，又考量學員生活區域不同，期望學員可盡快入在地生活，並有 36 小時結合在地特色課程，如：在地產業介紹、社區營造導覽、家常料理、在地文化簡介、語言學習…等。

(二)亮點成果或特殊個案分析：

1. 員林班為讓學員感受台灣傳統節日-端午節，體驗和家鄉不一樣的傳統文化，特別商請授課老師結合粽子及員林盛產水果製作水果冰粽，去除了傳統糯米粽不好消化之缺點，改用冰涼爽口的口感，加入當地盛產之水果，尤其是粽子又透著水果的五顏六色非常漂亮，在炎炎的熱夏吃起來讓學員們都讚不絕口，深受新住民學員的好評。
2. 溪湖班為了即將舉行的第 16 任總統、副總統與第 11 屆立法委員選舉，將模擬投票納入教學課程，並設置模擬投票流程，使新住民知悉投票流程及方式，實際參與投票時能流暢地領票投票，避免因不熟悉而影響投票所秩序，進而發生違反選罷法之情事，另特別邀請政風處處長及彰化地方檢察署主任檢察官，向學員宣導反賄選觀念及案例，希望新住民朋友除透過課程瞭解在臺基本權益，也能充分瞭解杜絕賄選的重要。

(三)照片或相關資訊網址：

彰化縣政府 112 年 7 至 12 月新住民照顧服務措施亮點成果或特殊個案分析彙整表



日期:112 年 6 月

內容:112 年新住民生活適應輔導班-員林班



日期:112 年 6 月

內容:112 年新住民生活適應輔導班-員林班

彰化縣政府 112 年 7 至 12 月新住民照顧服務措施亮點成果或特殊個案分析彙整表



日期:112 年 6 月

內容:112 年新住民生活適應輔導班-溪湖班



日期:112 年 6 月

內容:112 年新住民生活適應輔導班-溪湖班

彰化縣政府 112 年 7 至 12 月新住民照顧服務措施亮點成果或特殊個案分析彙整表

二、理財工具和特性認識與介紹

- (一)具體措施：邀請專業理財人員以生動的方式介紹理財工具，以生活經驗的方式實際舉例說明相關財務規劃知識。
- (二)亮點成果或特殊個案分析：因個案理財觀念不足加上容易聽信於他人購買較多商業保單，導致許多個案未事先預估自身經濟能力，進而陷入經濟弱勢，所以邀請富邦人壽業務經理「黃淑禎經理」曾榮獲國際龍獎 IDA 會員、全球壽險 MDRT 會員、公司業務品質 AQC 會員以及 2018 年壽險公會優良從業人員獎來擔任經濟財務的講師，以生動的方式介紹理財工具，透過自身實務經驗的方式實際舉例說明相關財務規劃知識，讓個案能透過理財工具認識及介紹過程增加財務規劃知識及重要性，同時讓個案有理財的基本觀念，避免讓自身或家庭再次陷入經濟弱勢。
- (三)照片或相關資訊網址：



日期:112 年 7 月 8 日

內容:講解理財工具的特性-保險、存款、股債

彰化縣政府 112 年 7 至 12 月新住民照顧服務措施亮點成果或特殊個案分析彙整表



日期:112 年 7 月 8 日

內容:講師透過課程內容與新住民家庭互動



日期:112 年 7 月 22 日

內容:講師講解理財金三角的內容及如何理財分配

彰化縣政府 112 年 7 至 12 月新住民照顧服務措施亮點成果或特殊個案分析彙整表



日期:112 年 7 月 22 日

內容:講師講解理財完整保障圓餅圖，細講日常生活中可規劃哪些理財之選項

貳、醫療生育保健

一、宣導早期療育服務

(一)具體措施：

1. 社區療育據點。
2. 發展遲緩兒童早期療育費用補助。
3. 通報轉介服務。
4. 個案管理服務。

(二)亮點成果或特殊個案分析：委託辦理彰化區、二林北斗區、和美鹿港區及員林田中區兒童發展社區資源服務中心暨，並於彰化、芬園、花壇、埔鹽、伸港、田中、二水、埤頭、二林等全縣 26 鄉鎮辦理社區療育據點，社區療育據點鄉鎮佈建率達 100%。

(三)照片或相關資訊網址：

彰化縣政府 112 年 7 至 12 月新住民照顧服務措施亮點成果或特殊個案分析彙整表



日期:112 年 1 月 30 日

內容:辦理社區宣導，宣導發展遲緩觀念，及加深對發展遲緩通報觀念。

二、提供新住民心理衛生相關宣導單張

(一)具體措施：

1. 提供新住民心理衛生相關宣導單張。
2. 新增社區心理諮商服務據點，提供新住民語言翻譯介紹。

(二)亮點成果或特殊個案分析：

1. 提供新住民心理衛生相關宣導單張：精神疾病在社會上常被忽視或被誤解，為使來台新住民能認識精神疾病及其治療方式，製作「認識精神疾病」、「認識精神疾病藥物治療」和「認識焦慮症」主題的宣導單張，包含三種語言版本「印尼語」、「越南語」、「英語」，旨在消除對於精神健康議題的誤解和偏見，同時為新住民提供正確的資訊和支持，以促進心理健康。
2. 新增社區心理諮商服務據點，提供新住民語言翻譯介紹：112 年新增社區心理諮商服務據點，目前共有 28 處據點，分別位於彰化縣 27 個衛生所加上彰化社區心理衛生中心。提供新住民心理諮商服務宣導單張，並翻譯為「印尼語」、「越南語」、「英語」，以供參考。

(三)照片或相關資訊網址：

彰化縣政府 112 年 7 至 12 月新住民照顧服務措施亮點成果或特殊個案分析彙整表

認識精神疾病

Memahami gejala Kesehatan Mental

如何面對精神疾病？

Bagaimana cara mengatasi gejala kesehatan mental?

規律作息 Jadwal rutin
規律運動、充足的睡眠、與人互動、做適當家事
Olahraga teratur, tidur yang cukup, berinteraksi dengan orang lain, melakukan pekerjaan yang sesuai dan dianggap pekerjaan rumah.
持續門診 Rawat jalan yang berkelanjutan
給醫師診察、持續回診治療、依個人需要接受家庭、團體治療
Mendiagnosis dan mengobati dokter, menindaklanjuti dengan kunjungan tindak lanjut, dan menerima terapi Bersama keluarga dan kelompok sesuai dengan kebutuhan individu.

如何面對精神疾病？

規律服藥 Menggunakan obat teratur
停藥可能導致復發，規律服藥不會成癮
Menghentikan penggunaan obat dapat menyebabkan kekambuhan, dan minum obat secara rutin tidak akan menyebabkan ketergantungan.
警告訊號 Tanda peringatan
發病前有無法專心、行緒不穩、失眠等症狀，及早就診，及早發現
Jika Anda memiliki gejala seperti ketidakmampuan berkonsentrasi, ketidakstabilan emosi, dan insomnia sebelum timbulnya penyakit, lakukan diagnosis dini dan deteksi dini.

住院治療 Pengobatan melalui rawat inap

如出現自傷、傷人等行為，盡快住院治療，透過醫院專業與環境保護，降低病情惡化
Jika terjadi hal dengan mencederai diri sendiri atau menyakiti orang lain, pengobatan rawat inap harus dilakukan sesegera mungkin, dan perburukan kondisi dapat dikurangi melalui keahlilan dari pihak rumah sakit dan perlindungan lingkungan.

社會資源 Sumber daya komunitas

藉由醫院社工師協助，了解相關社會福利資訊及知識權益
Dengan bantuan pekerja sosial rumah sakit, pahami informasi kesejahteraan sosial dan hak intelektual yang relevan.

復健工作 Pengobatan fisik dan rehabilitasi

透過醫院職能治療師評估，協助復健工作訓練，轉銜社區復健中心，回歸社會生活
Melalui evaluasi terapis okupasi/prosedur perawatan khusus yang dilakukan kepada seseorang yang mengalami masalah kesehatan tertentu rumah sakit, membantu dalam pelatihan kerja rehabilitasi, dipindahkan ke pusat rehabilitasi komunitas, dan kembali ke kehidupan sosial.

為什麼會得精神疾病？

Mengapa bisa mengidap gejala Kesehatan mental?

生理 Psikologis

精神疾病成因多元，遺傳體質、生理、環境因素，都可能交互影響，能早期發現、早期治療，是預防惡化與復健的關鍵
Ada banyak penyebab penyakit Kesehatan jiwa, factor keturunan, psikologis, dan faktor lingkungan semuanya dapat saling mempengaruhi. Deteksi dini dan pengobatan dini adalah kunci untuk pencegahan keburukan pada penyakit dan rehabilitasi.

精神疾病症狀 Gejala penyakit Kesehatan mental

情感 Emosi

憂鬱、煩躁、易怒、興奮、焦慮、自大等
Depresi, mudah tersinggung, mudah marah, kegembiraan, kecemasan, kesombongan, dll.

知覺 Halusinasi

幻聽、幻覺、幻嗅等錯覺
Halusinasi pendengaran, halusinasi visual, dan halusinasi penciuman.

內容:認識精神疾病-印尼版

認識精神疾病

NHAN THUC CAC BENH LY RUI LOAN TAM LY-TAM THAN

如何面對精神疾病？

Làm thế nào để đối mặt với các bệnh lý rối loạn tâm lý-tâm thần

規律作息 Nghi ngơi điều độ
規律運動、充足的睡眠、與人互動、做適當家事
Thế dục đều đặn, ngủ đủ giấc, giao lưu với mọi người, làm việc nhà một cách vừa sức.
持續門診 Tiếp tục thăm khám
給醫師診察、持續回診治療、依個人需要接受家庭、團體治療
Tới để bác sĩ thăm khám, tiếp tục tái khám để theo dõi, cần cứ theo nhu cầu cá nhân mà sẽ nhận được sự điều trị của gia đình hay đoàn thể.

如何面對精神疾病？

規律服藥 Uống thuốc đủ liều
停藥可能導致復發，規律服藥不會成癮
Ngừng thuốc có thể sẽ khiến bệnh tái phát, uống thuốc đúng theo quy định sẽ không bị lệ thuộc vào thuốc.
警告訊號 Tín hiệu cảnh báo
發病前有無法專心、行緒不穩、失眠等症狀，及早就診，及早發現
Trước khi phát bệnh nếu có những triệu chứng như: mất tập trung, tâm trạng không ổn định, mất ngủ... thì nên đi khám sớm để phát hiện bệnh sớm.

住院治療 Nằm viện điều trị

如出現自傷、傷人等行為，盡快住院治療，透過醫院專業與環境保護，降低病情惡化
Nếu xảy ra hành vi tự hủy hoại bản thân và gây hại cho người khác thì cần nhanh chóng nhập viện điều trị, thông qua môi trường chuyên nghiệp của bệnh viện làm giảm sự tiến triển của bệnh.

社會資源 Nguồn lực xã hội

藉由醫院社工師協助，了解相關社會福利資訊及知識權益
Nhân viên y tế của bệnh viện hỗ trợ tìm hiểu thông tin phúc lợi xã hội liên quan và các kiến thức về quyền lợi.

復健工作 Phục hồi chức năng

透過醫院職能治療師評估，協助復健工作訓練，轉銜社區復健中心，回歸社會生活
Thông qua sự đánh giá của bác sĩ vật lý trị liệu tại bệnh viện, hỗ trợ điều trị phục hồi chức năng, chuyển về trung tâm phục hồi khu vực, tái hòa nhập cộng đồng.

為什麼會得精神疾病？

Tại sao lại mắc các bệnh lý rối loạn tâm lý-tâm thần?

生理 Sinh lý

精神疾病成因多元，遺傳體質、生理、環境因素，都可能交互影響，能早期發現、早期治療，是預防惡化與復健的關鍵
Có nhiều nguyên nhân dẫn đến các bệnh lý rối loạn tâm lý-tâm thần như: yếu tố di truyền, sinh lý, môi trường... những yếu tố này đều có khả năng ảnh hưởng chéo, càng sớm phát hiện sớm để điều trị sớm thì có thể ngăn ngừa bệnh trở nên nghiêm trọng và là then chốt để phục hồi sức khỏe.

精神疾病症狀 Triệu chứng của bệnh lý rối loạn tâm lý-tâm thần

情感 Tâm trạng

憂鬱、煩躁、易怒、興奮、焦慮、自大等
Buồn bã, cáu gắt, dễ nổi nóng, hưng phấn, lo âu, kiểu ngạo.

知覺 Tri giác

幻聽、幻覺、幻嗅等錯覺
Những hành động có tính ảo giác như: ảo giác thính giác, ảo giác thị giác, ảo giác khứu giác.

內容:認識精神疾病-越南語

彰化縣政府 112 年 7 至 12 月新住民照顧服務措施亮點成果或特殊個案分析彙整表

認識精神疾病 Understanding Mental Illness

如何面對精神疾病？ How to cope with mental illness:

規律作息 Keep a regular daily routine
規律運動、充足的睡眠、與人互動、做
適當家事
Regular exercise, sufficient sleep,
social interaction, and engaging in
appropriate household tasks.

持續門診 Continuing to see a doctor
就醫諮詢、持續回診追蹤、依個人需要接受
家庭、團體治療
It is recommended to maintain follow-up appointments
to your doctor for ongoing monitoring and support.
In addition to individual medical appointments,
depending on your personal needs, you may also
benefit from participating in family or group therapy.

規則服藥 Taking medication as prescribed
停藥可能導致復發，規則服藥不會戒斷
Stopping medication abruptly may lead to a
relapse, while taking medication as
prescribed does not result in addiction.

警告訊號 Warning Signals
發病前有無法專心、行緒不穩、失眠等
症狀，及早就診，及早發現
Before the onset of the illness, there may be
symptoms such as inability to concentrate,
mood swings, and insomnia. Seeking early
medical attention and early detection are
crucial.

住院治療 Inpatient Treatment
如出現自傷、傷人等行為，盡快住院治療，
透過醫院專業與環境保護，降低病情惡化
If self-harm or harmful behaviors arise, it
is crucial to seek inpatient treatment
promptly. Hospitalization in a specialized
facility can provide professional care and a
protected environment to prevent the
condition from worsening.

社會資源 Social Resources
藉由醫院社工師協助，了解相關社會福利
資訊及知識權益
You can know about the relevant social
welfare information and knowledge on
your rights and benefits with the
assistance of hospital social workers.

復健工作 Rehabilitation
透過醫院職能治療師評估，協助復健工作
訓練，轉銜社區復健中心，回歸社會生活
Through assessments conducted by
occupational therapists in the
hospital, we are able to assist with
rehabilitation training and refer you to
community rehabilitation centers,
helping you reintegrate into social
life.

彰化縣衛生局 彰化縣社區心理衛生中心

為什麼會得精神疾病？ Why do people get mental illnesses?

生理 Physiology
遺傳 Heredity
環境 Environment
工作 Work
家庭 Family
學校 School

精神疾病成因多元，遺傳體質、生理、環境
因素，都可能交互影響，能早期發現、早期
治療，是預防惡化與復健的關鍵
The causes of mental illnesses are diverse and
may involve interactions between genetic
predisposition, physiology, and environmental
factors. Early detection and early treatment are
extremely important in preventing deterioration
and facilitating rehabilitation.

精神疾病症狀 Mental illness symptoms

情感 Emotional symptoms
憂鬱、煩躁、易怒、興奮、焦慮、
自大等
Depression, irritability, anger,
excitement, anxiety, grandiosity,
etc.

知覺 Perceptual symptoms
幻聽、幻覺、幻覺等錯覺
Auditory hallucinations, visual
hallucinations, olfactory
hallucinations, and other
illusions.

認知 Cognitive symptoms
注意力不集中、記憶力障礙、學習力下降
lack of concentration, memory
impairment, decreased learning
ability.

思考 Cognitive symptoms
猜疑、被害妄想、邏輯障礙、思考
中斷
Suspicion, paranoid delusions,
impaired logical reasoning,
thought interruptions.

行為 Behavioral symptoms
自言自語、暴力、自殘、強迫行為等
talking to oneself, violence,
withdrawal, compulsive
behaviors, and others.

身體症狀 Physical symptoms
失眠、頭痛、身體不適等
Insomnia, headaches, physical
discomfort, and others.

掃描獲得電子書《認識精神疾病》
Scan for E-book "Understanding mental illnesses."

彰化縣衛生局 彰化縣社區心理衛生中心

內容:認識精神疾病-英文版

為什麼精神疾病要吃藥 Mengapa gejala kesehatan Mental perlu Mengonsumsi Obat

精神疾病治療是多元的，需先透過藥物改善精神
症狀，才能繼續其他治療(諮商/復健等)
Pengobatan gejala Kesehatan mental memiliki
banyak aspek, perlu dilakukan perbaikan
gejala Kesehatan mental melalui pengobatan
sebelum dilanjutkan dengan pengobatan lain
(konseling/rehabilitasi, dll).

精神疾病常用藥物
Obat yang biasa digunakan untuk gejala kesehatan
mental

情緒穩定劑 Penstabil suasana hati
抗副作用藥物 Obat Anti Efek Samping
抗精神病藥物 Obat antipsikotik (golongan obat
untuk mengendalikan dan mengurangi gejala psikosis,
seperti halusinasi dan delusi).

助眠劑 alat bantu tidur
精神疾病藥物可分口服或針劑使用以穩定情緒、減
緩攻擊性、幻覺、不合現實的想法、散視他人、失
眠等症狀，及預防副作用
Obat psikiatrik dapat diminum atau disuntikkan
untuk menstabilkan suasana hati, mengurangi
agresi, halusinasi pendengaran, pikiran tidak
realistik, permusuhan, insomnia dan gejala
lainnya, serta mencegah efek samping.

常見副作用與處理
Efek samping yang sering terjadi dan cara
menghadapinya

面肌臉 Wajah topeng
流口水 Mengeluarkan air liur
小碎步 Langkah Langkah kecil
肌肉僵硬 otot-otot yang kaku
動作遲緩 Pergerakan menjadi lambat
四肢不自然抖動 Gemetar pada anggota badan yang tidak wajar

建議
隨身攜帶手帕防流口水、抖動時可手插口
袋/腳/抱胸，以休息、適度緩和活動減輕
不適，其他不適或增加請與醫師討論
Bawalah sapu tangan untuk mencegah air
liur yang keluar, masukkan tangan ke
dalam saku/angkat kaki/peluk dada saat
gemetar, istirahat dan aktivitas sedang
untuk menghilangkan rasa tidak
nyaman. Jika rasa tidak nyaman lainnya
bertambah, harap diskusikan dengan
dokter Anda.

一年內未按規則服藥者，再發病的比率
高達70%，按規則服藥者則為30%
Tingkat kekambuhan setinggi 70% bagi
mereka yang tidak minum obat sesuai
aturan dalam satu tahun, dan 30% bagi
mereka yang minum obat sesuai aturan.
每發病一次會減低社會功能，影響工作、
學業、人際關係，如想調整藥量與時間，
務必找醫療人員討論
Setiap gejala tersebut kambuh akan
mengurangi fungsi sosial dan
memengaruhi pekerjaan, sekolah, dan
hubungan interpersonal. Jika Anda ingin
menyesuaikan dosis dan waktu
penggunaan obat, Anda harus
membicarakannya dengan ahli medis.

Q: 要服多久的藥？
Butuh waktu berapa lama mengonsumsi obat-
obatan
A: 通常需要服用一段時間，若多次發病住院者，
則需要長期服藥
Biasanya perlu diminum dalam jangka waktu
tertentu, dan jika pasien berkali-kali dirawat di
rumah sakit, mereka perlu minum obat dalam
waktu yang lama.

彰化縣衛生局 彰化縣社區心理衛生中心

精神疾病藥物治療 Obat untuk gejala Kesehatan mental

常見疑惑
Keraguan yang sering terjadi

Q: 吃藥會變呆笨？
Q: Apakah minum obat akan membuat kita
menjadi bodoh?
心情不穩才吃？
Q: Makan saat suasana hati sedang buruk?
感覺好了就停藥？
Q: Berhenti mengkonsumsinya saat Anda
merasa Kesehatan membaik?
A: 不規則服藥或隨意停藥，精神症狀會惡化，
原有功能將持續退步，回復更加困難
A: Pengobatan yang tidak teratur atau
berhenti mengkonsumsi kapan saja, gejala
kesehatan mental akan memburuk, awalnya
mempunyai fungsi dan akan terus menurun,
dan pemulihan akan lebih sulit.

Q: 吃藥會傷肝、傷腎、上癮？
Q: Minum obat akan merusak hati(liver),
ginjal, dan kecanduan?
A: 依規則正常服用不會上癮，肝腎功能指數
在醫師的定期監控下，可安心服用
A: Mengonsumsinya sesuai aturan tidak akan
membuat ketagihan, dan indeks fungsi hati
dan ginjal berada di bawah pengawasan
dokter secara teratur, sehingga Anda dapat
meminumnya dengan tenang.

Q: 懷孕吃藥會影響胎兒？
Q: Apakah minum obat saat hamil akan
mempengaruhi janin?
A: 通常不影響，仍建議先與醫療人員討論懷孕
用藥問題
A: Biasanya tidak, tetap dianjurkan untuk
mendiskusikan terlebih dahulu dengan tenaga
medis tentang obat yang akan dikonsumsi
oleh ibu hamil.

常見疑惑
Keraguan yang sering terjadi

Q: 睡過頭或忘記吃藥？
Q: Jika saya tidur terlalu lama atau lupa
minum obat?
A: 最好不要忘記，藥品不同補服方式有出
入，建議與醫師討論補服方式
A: Sebaiknya jangan lupa bahwa obat yang
berbeda memiliki metode isi ulang yang
berbeda, jadi disarankan untuk mendiskusikan
metode isi ulang dengan dokter Anda.

Q: 其它科的藥能一起吃？
Q: Apakah obat lain bisa dikonsumsi
bersamaan?
A: 可以一起服用，仍建議與醫療人員討論
A: Dapat dikonsumsi bersamaan, tetapi lebih
disarankan untuk berdiskusi terlebih dahulu
dengan tenaga medis.

Q: 同時看兩家精神科？
Q: Menemui dua psikiater sekaligus?
A: 應與醫師討論用藥避免重複服用過量
A: Penggunaan Obat harus didiskusikan
dengan dokter untuk menghindari pemakaian
berulang dan overdosis

掃描了解更多
Pindai untuk mempelajari lebih lanjut

認識精神疾病
Memahami gejala
Kesehatan Mental

彰化縣精神醫療院所一覽表
Pindai untuk mendapatkan
daftar institusi kesehatan
mental di Kabupaten Changshu.

彰化縣衛生局 彰化縣社區心理衛生中心

內容:認識精神疾病藥物治療-印尼版

彰化縣政府 112 年 7 至 12 月新住民照顧服務措施亮點成果或特殊個案分析彙整表

為什麼精神疾病要吃藥

Tại sao mắc chứng rối loạn tâm lý lại cần uống thuốc

精神疾病治療是多元的，需先透過藥物改善精神症狀，才能繼續其他治療(諮商/復健等)
Có nhiều cách để điều trị chứng rối loạn tâm lý-tâm thần, cần cải thiện các triệu chứng tâm lý bằng cách uống thuốc, sau đó mới đến các phương pháp trị liệu khác (tư vấn/ phục hồi sức khỏe...)

精神疾病常用藥物
Các loại thuốc thường dùng của chứng rối loạn tâm lý-tâm thần



情緒穩定劑
Thuốc chỉnh khí sắc, điều trị rối loạn lưỡng cực



抗副作用藥物
Thuốc chống tác dụng phụ



助眠劑
Thuốc ngủ



抗精神病藥物
Thuốc chống loạn thần

精神疾病藥物可分口服或針劑使用以穩定情緒、減緩攻擊性、幻聽、不合現實的想法、敵視他人、失眠等症狀，及預防副作用
Thuốc điều trị rối loạn tâm lý-tâm thần có thể chia làm 2 dạng: dạng thuốc uống và dạng thuốc tiêm, sử dụng để ổn định tâm trạng, giảm bớt khả năng tấn công; giảm các triệu chứng như: ảo giác thính giác, suy nghĩ phi thực tế, thù địch với người khác, mất ngủ; cũng như phòng chống tác dụng phụ.

Q: 要服多久的藥?
Q: Cần uống thuốc trong bao lâu?
A: 通常需要服用一段時間，若多次發病住院者，則需要長期服藥
A: Thông thường cần uống thuốc một khoảng thời gian, đối với người nhiều lần phát bệnh phải nhập viện thì cần uống thuốc trong thời gian dài.

Q: 吃藥會變呆笨?
Q: Uống thuốc sẽ trở nên đần độn?
Q: Tình thần bất ổn mới uống thuốc? Cảm giác好了就停藥?
Q: Ngừng thuốc ngay sau khi cảm thấy ổn hơn?
A: 不規則服藥或隨意停藥，精神症狀會惡化，原有功能將持續退步，回復更加困難
A: Uống thuốc không đúng liều hoặc tùy ý ngừng thuốc, chứng rối loạn tâm lý-tâm thần sẽ càng trầm trọng, chức năng ban đầu sẽ tiếp tục suy giảm, việc phục hồi ngày càng khó khăn hơn.

Q: 懷孕吃藥會影響胎兒?
Q: Uống thuốc khi đang mang thai sẽ ảnh hưởng tới thai nhi?
A: 通常不影響，仍建議先與醫療人員討論懷孕用藥問題
A: Thường thì sẽ không ảnh hưởng, tuy nhiên vẫn nên hỏi ý kiến nhân viên y tế về vấn đề dùng thuốc khi mang thai.

建議建議
隨身攜帶手帕防流口水、抖動時可手插口袋/翹腳/抱胸，以休息、適度緩和活動減輕不適，其他不適感增加請與醫師討論
Hãy mang theo khăn mùi xoa để phòng chảy dãi, khi bị run thì có thể dút tay vào túi/ co chân lên/ ôm ngực. Nghỉ ngơi hay hoạt động nhẹ có thể giảm bớt cảm giác khó chịu. Nếu cảm giác khó chịu ngày càng tăng thì hãy hỏi ý kiến bác sĩ.

一年內未服規則服藥者，再發病的比率高達70%，按規則服藥者則為30%
Với người không uống thuốc theo quy định trong vòng 1 năm thì tỉ lệ tái phát sẽ là 70%, nhưng với người uống thuốc đều thì tỉ lệ tái phát chỉ là 30%.

每發病一次會減低社會功能，影響工作、學業、人際關係，如想調整藥量與時間，務必找醫療人員討論
Mỗi lần phát bệnh sẽ làm các chức năng trong xã hội, ảnh hưởng tới công việc học tập hay các mối quan hệ, nếu muốn điều chỉnh lượng thuốc và thời gian, bắt buộc hỏi ý kiến bác sĩ.

精神疾病藥物治療

THUỐC ĐIỀU TRỊ BỆNH LÝ RỐI LOẠN TÂM LÝ-TÂM THẦN

常見疑惑
Những câu hỏi thường gặp

Q: 吃藥會變呆笨?
Q: Uống thuốc sẽ trở nên đần độn?
Q: Tình thần bất ổn mới uống thuốc? Cảm giác好了就停藥?
Q: Ngừng thuốc ngay sau khi cảm thấy ổn hơn?
A: 不規則服藥或隨意停藥，精神症狀會惡化，原有功能將持續退步，回復更加困難
A: Uống thuốc không đúng liều hoặc tùy ý ngừng thuốc, chứng rối loạn tâm lý-tâm thần sẽ càng trầm trọng, chức năng ban đầu sẽ tiếp tục suy giảm, việc phục hồi ngày càng khó khăn hơn.

Q: 懷孕吃藥會影響胎兒?
Q: Uống thuốc khi đang mang thai sẽ ảnh hưởng tới thai nhi?
A: 通常不影響，仍建議先與醫療人員討論懷孕用藥問題
A: Thường thì sẽ không ảnh hưởng, tuy nhiên vẫn nên hỏi ý kiến nhân viên y tế về vấn đề dùng thuốc khi mang thai.

常見疑惑
Những câu hỏi thường gặp

Q: 睡過頭或忘記吃藥?
Q: Ngủ quên hoặc quên uống thuốc?
A: 最好不要忘記，藥品不同補服方式有出入，建議與醫師討論補服方式
A: Tốt nhất là không nên quên uống thuốc, cách uống thuốc bổ sung cũng sẽ có sự khác biệt, nên hỏi bác sĩ về cách uống thuốc bù.

Q: 其它科的藥能一起吃?
Q: Có thể sử dụng cùng các loại thuốc khác?
A: 可以一起服用，仍建議與醫療人員討論
A: Có thể, tuy nhiên nên hỏi lại ý kiến của nhân viên y tế.

Q: 同時看兩家精神科?
Q: Cùng lúc khám tại Khoa Tâm thần của 2 bệnh viện (phòng khám)?
A: 應與醫師討論用藥避免重複服用過量
A: Nên trao đổi với bác sĩ để tránh việc sử dụng thuốc trùng lặp

掃描了解更多
Quét mã QR để tìm hiểu nhiều thông tin hơn




認識精神疾病
NHÂN THỨC CÁC BỆNH LÝ RỐI LOẠN TÂM LÝ-TÂM THẦN

彰化縣精神衛生所一覽表
Quét mã QR để đọc "Danh sách các bệnh viện-phòng khám Tâm thần tại huyện彰化"

彰化縣衛生局 彰化縣社區心理衛生中心

內容: 認識精神疾病藥物治療-越南語

為什麼精神疾病要吃藥

Why do the ones with mental illnesses need to take medication?

精神疾病治療是多元的，需先透過藥物改善精神症狀，才能繼續其他治療(諮商/復健等)
The treatment of mental disorders is multifaceted, and medication is often an essential component. Medication is used to improve the symptoms of mental illnesses, allowing individuals to engage in other forms of treatment, such as counseling or rehabilitation.

精神疾病常用藥物
Commonly Used Medications for Mental Disorders



情緒穩定劑
Mood Stabilizers



抗副作用藥物
Anticholinergic Medications



助眠劑
Sedatives/Hypnotics



抗精神病藥物
Antipsychotics

精神疾病藥物可分口服或針劑使用以穩定情緒、減緩攻擊性、幻聽、不合現實的想法、敵視他人、失眠等症狀，及預防副作用
Psychiatric medications can be administered orally or via injections to stabilize mood, reduce aggression, hallucinations, unrealistic thoughts, hostility, insomnia, and to prevent side effects.

Q: 要服多久的藥?
Q: How long should I take the medication?
A: 通常需要服用一段時間，若多次發病住院者，則需要長期服藥
A: Typically, medication needs to be taken for a certain period of time. If someone has had multiple episodes requiring hospitalization, long-term medication may be necessary.

常見副作用與處理
Common Side Effects and Management
面具臉 Masked Faces (reduced facial expression)
流口水 Drooling
手抖 Hand Tremors
動作遲緩 Slowed Movement
小碎步 Shuffling Gait
肌肉僵硬 Muscle Rigidity
四肢不自然抖動 Involuntary Limb Tremors

建議Recommendation
隨身攜帶手帕防流口水、抖動時可手插口袋/翹腳/抱胸，以休息、適度緩和活動減輕不適，其他不適感增加請與醫師討論
Carry a handkerchief to prevent drooling, and when experiencing tremors, you can place your hands in your pockets, cross your legs, or hug yourself to rest and alleviate discomfort. If other discomforts arise, please discuss them with a healthcare professional.

一年內未服規則服藥者，再發病的比率高達70%，按規則服藥者則為30%
Failure to adhere to the prescribed medication regimen within a year can lead to a recurrence rate as high as 70%, whereas those who adhere to the regimen have a recurrence rate of 30%.

每發病一次會減低社會功能，影響工作、學業、人際關係，如想調整藥量與時間，務必找醫療人員討論
Each episode of illness can reduce social functioning and impact work, education, and interpersonal relationships. If there is a desire to adjust the dosage or timing of medication, it is crucial to consult with healthcare professionals.

精神疾病藥物治療

Pharmacological Treatment for Mental Disorders

常見疑惑
Common Misconceptions

Q: 吃藥會變呆笨?
Q: Will medication make me dull or slow?
Q: Should I only take medication when my mood is unstable?
Q: 感覺好了就停藥?
Q: Can I stop taking medication once I feel better?
A: 不規則服藥或隨意停藥，精神症狀會惡化，原有功能將持續退步，回復更加困難
A: It is important to follow the guidance of your healthcare professional regarding medication usage. Abruptly stopping medication or not adhering to a prescribed regimen can lead to a worsening of symptoms and make it more challenging to regain stability.

Q: 懷孕吃藥會影響胎兒?
Q: Does taking medication during pregnancy affect the baby?
A: 通常不影響，仍建議先與醫療人員討論懷孕用藥問題
A: In many cases, medication use during pregnancy does not significantly impact the baby. However, it is important to discuss any concerns or questions with healthcare providers to make informed decisions about medication use during pregnancy.

常見疑惑
Common Misconceptions

Q: 睡過頭或忘記吃藥?
Q: What if I oversleep or forget to take my medication?
A: 最好不要忘記，藥品不同補服方式有出入，建議與醫師討論補服方式
A: It is generally recommended to adhere to the prescribed medication schedule. If you oversleep or miss a dose, it is advisable to consult with your healthcare provider regarding the appropriate course of action.

Q: 其它科的藥能一起吃?
Q: Can I take medication from different medical specialties together?
A: 可以一起服用，仍建議與醫療人員討論
A: In many cases, medications from different medical specialties can be taken together. However, it is crucial to consult with healthcare professionals to ensure there are no potential interactions or adverse effects.

Q: 同時看兩家精神科?
Q: Can I see multiple psychiatrists simultaneously?
A: 應與醫師討論用藥避免重複服用過量
A: It is important to communicate with your healthcare providers and avoid duplicating medications or risking potential overdose. Discussing your treatment plan and medication usage with your healthcare professionals is essential for comprehensive care.

掃描了解更多 Scan for more information




認識精神疾病
Understanding Mental Illness

彰化縣精神衛生所一覽表
Please scan to obtain a directory of mental health clinics and facilities in Changhua.

彰化縣衛生局 彰化縣社區心理衛生中心

內容: 認識精神疾病藥物治療-英文版

彰化縣政府 112 年 7 至 12 月新住民照顧服務措施亮點成果或特殊個案分析彙整表

新住民心理衛生及病人安全 宣導單張 (印尼文)
Isi dari lembaran iklan: Kesehatan mental dan keamanan Pendatang baru

彰化縣社區心理衛生中心 Pusat Kesehatan Mental Masyarakat Changhua
服務項目 Item pelayanan
心理諮詢 Konsultasi psikologis
自殺防治及關懷 Pencegahan dan pengendalian bunuh diri
精神疾病預防與關懷 pencegahan penyakit mental dan perawatan

免費面談心理諮詢服務 bebas biaya pelayanan konsultasi psikologis
預約方式：可於本中心網站自行預約，或向本中心或本縣各衛生所電話預約
Cara pemesanan: Anda bisa melakukan reservasi sendiri di website kami, atau dapat menghubungi Puskesmas atau menepon membuat perjanjian ke Puskesmas di kabupaten setempat.

聯絡方式 Informasi perhubungan

中心地址	彰化縣社區心理衛生中心 7F., No. 1, Jalan Xiayang, Kota Changhua.
服務時間	周一至周五 08:00-12:00 13:00-17:00
Waktu pelayanan	Hari senin s/d jum'at, jam 08:00 s/d 12:00 -13:00 s/d 17:00
Telepon: (04)7127839	QR code
Fax: (04)7124557	
Website:	
http://center.nccu.idv.tw/	
Email: mtc@mail.chshb.gov.tw	

其他諮詢資源 Sumber konsultasi lainnya

機關(單位)名稱 Nama Organisasi (Unit)	服務內容 Tema pelayanan	電話 Telepon
彰化縣新住民家庭服務中心	家庭關懷、通譯服務、法律諮詢	(04)7237885
Pusat Layanan Keluarga pendatang baru Kabupaten Changhua	Bimbingan keluarga, layanan penerjemah, konsultasi hukum	
衛生福利部安心專線	心理諮詢 Konseling psikologis	1925
Departemen kesehatan Jalur ketenangan	心理諮詢 Konseling psikologis	1995
生命線 Lifeline	心理諮詢 Konseling psikologis	1980
張老師 Guru Chang	家庭教育諮詢輔導服務	(02)4128185
全國家庭教育諮詢專線	Layanan Konseling Pendidikan Keluarga	

社區心理諮詢服務站 Badan pelayanan konsultasi masyarakat

諮詢地點 Lokasi konsultasi	地址 Alamat	電話 Telepon
彰化縣社區心理衛生中心	彰化市晚陽路1號7樓	(04) 7127839
彰化市南西北區衛生所	彰化市旭光路166號	(04) 7062202
彰化市東區衛生所	彰化市彰南路2段346巷31弄26號	(04) 7062647
鹿港鎮衛生所	鹿港鎮順興里復興路425號	(04) 7765415
和美鎮衛生所	和美鎮和東里彰美路五段319號	(04) 7062455
北斗鎮衛生所	北斗鎮光復里地政路406巷17號	(04) 7060259
員林市衛生所	員林市仁美里博愛路229號	(04) 8320315
溪湖鎮衛生所	溪湖鎮湖東里青雅路36號	(04) 7062910
田中鎮衛生所	田中鎮西路里斗中路一段222號	(04) 7062755
二林鎮衛生所	二林鎮豐田里大成路1段115號	(04) 8964298
線西鄉衛生所	線西鄉萬埔村和線路957巷6號	(04) 7585201
伸港鄉衛生所	伸港鄉大同村中興路2段197號	(04) 7060335
福興鄉衛生所	福興鄉福興村福興路51巷2號	(04) 7772371
秀水鄉衛生所	秀水鄉安東村中山路288號	(04) 7680737
花壇鄉衛生所	花壇鄉長沙村中正路11號	(04) 7062908
芬園鄉衛生所	芬園鄉社口村公園一街11號	(04) 2524065
大村鄉衛生所	大村鄉大村村中正西路340號	(04) 7062805
埔鹽鄉衛生所	埔鹽鄉好修村員鹿路二段58號	(04) 8654814
埔心鄉衛生所	埔心鄉義民村員鹿路二段340號	(04) 7060229
永靖鄉衛生所	永靖鄉永西村西興路91號	(04) 7060269
社頭鄉衛生所	社頭鄉社頭村員鹿路二段409號	(04) 7060380
二水鄉衛生所	二水鄉二水村過圳路19號	(04) 7062577
田尾鄉衛生所	田尾鄉鯉平村光復路二段608號	(04) 8832145
埤頭鄉衛生所	埤頭鄉合興村健安街119號	(04) 7062499
芳苑鄉衛生所	(臨時辦公室) 芳苑鄉斗苑路芳苑段249號(芳苑國小側門對面)	(04) 7062033
大城鄉衛生所	大城鄉大城村中平路126號	(04) 8942543
竹塘鄉衛生所	(臨時辦公室) 竹塘鄉竹元村東陽路1段58-1號(竹塘鄉農會大樓旁)	(04) 8971181
溪州鄉衛生所	溪州鄉尾厝村溪下路四段570號	(04) 8890330

內容:新住民心衛 DM-印尼版

新住民心理衛生及病人安全 宣導單張 (越南文)
Nội dung tuyên truyền về an toàn cho người bệnh và tư vấn tâm lý cho người nhập cư

彰化縣社區心理衛生中心 Trung tâm tư vấn tâm lý cộng đồng huyện Chương Hóa
服務項目 Hàng mục tư vấn
心理諮詢 Tư vấn tâm lý
自殺防治及關懷 Quan tâm và phòng ngừa tự sát
精神疾病預防與關懷 Quan tâm và phòng ngừa bệnh thần kinh

免費面談心理諮詢服務 Tư vấn tâm lý trực tiếp miễn phí
預約方式：可於本中心網站自行預約，或向本中心或本縣各衛生所電話預約
Cách thức hẹn gặp: Có thể tự đăng ký hẹn trước trên trang thông tin điện tử của trung tâm, hoặc gọi điện đến trung tâm hoặc các trạm y tế của Huyện để hẹn trước.

聯絡方式 Phương thức liên lạc

中心地址	彰化縣社區心理衛生中心 Tầng 7, số 1, đường Xiaoyang, thành phố Changhua
服務時間	周一至周五 08:00-12:00, 13:00-17:00
Thời gian tư vấn	08:00-12:00; 13:30-17:30 thứ hai đến thứ sáu hàng tuần.
Số điện thoại liên lạc:	QR code
(04)7127839	
Fax: (04)7124557	
Trang web: http://center.nccu.idv.tw/	
Hòm thư điện tử:	
mtc@mail.chshb.gov.tw	

其他諮詢資源 Các dịch vụ tư vấn khác

機關(單位)名稱 Tên gọi tổ chức (don vị)	服務內容 Nội dung tư vấn	電話 Điện thoại
彰化縣新住民家庭服務中心	家庭關懷、通譯服務、法律諮詢	(04)7237885
Trung tâm tư vấn gia đình nhập cư mới huyện Chương Hóa	quan tâm gia đình, phục vụ dịch vụ thông dịch, tư vấn pháp luật.	
衛生福利部安心專線	心理諮詢 Tư vấn tâm lý.	1925
Đường dây yểm trợ phòng phước lợi y tế	心理諮詢 Tư vấn tâm lý.	1995
生命線 Đường dây sinh mệnh	心理諮詢 Tư vấn tâm lý.	1980
張老師 Thầy (cô) Trương	家庭教育諮詢輔導服務	(02)4128185
全國家庭教育諮詢專線	Tư vấn đào tạo giáo dục gia đình.	

社區心理諮詢服務站 Các địa điểm tư vấn tâm lý

諮詢地點 Địa điểm tư vấn	地址 Địa chỉ	電話 Điện thoại
彰化縣社區心理衛生中心	彰化市晚陽路1號7樓	(04) 7127839
彰化市南西北區衛生所	彰化市旭光路166號	(04) 7062202
彰化市東區衛生所	彰化市彰南路2段346巷31弄26號	(04) 7062647
鹿港鎮衛生所	鹿港鎮順興里復興路425號	(04) 7765415
和美鎮衛生所	和美鎮和東里彰美路五段319號	(04) 7062455
北斗鎮衛生所	北斗鎮光復里地政路406巷17號	(04) 7060259
員林市衛生所	員林市仁美里博愛路229號	(04) 8320315
溪湖鎮衛生所	溪湖鎮湖東里青雅路36號	(04) 7062910
田中鎮衛生所	田中鎮西路里斗中路一段222號	(04) 7062755
二林鎮衛生所	二林鎮豐田里大成路1段115號	(04) 8964298
線西鄉衛生所	線西鄉萬埔村和線路957巷6號	(04) 7585201
伸港鄉衛生所	伸港鄉大同村中興路2段197號	(04) 7060335
福興鄉衛生所	福興鄉福興村福興路51巷2號	(04) 7772371
秀水鄉衛生所	秀水鄉安東村中山路288號	(04) 7680737
花壇鄉衛生所	花壇鄉長沙村中正路11號	(04) 7062908
芬園鄉衛生所	芬園鄉社口村公園一街11號	(04) 2524065
大村鄉衛生所	大村鄉大村村中正西路340號	(04) 7062805
埔鹽鄉衛生所	埔鹽鄉好修村員鹿路二段58號	(04) 8654814
埔心鄉衛生所	埔心鄉義民村員鹿路二段340號	(04) 7060229
永靖鄉衛生所	永靖鄉永西村西興路91號	(04) 7060269
社頭鄉衛生所	社頭鄉社頭村員鹿路二段409號	(04) 7060380
二水鄉衛生所	二水鄉二水村過圳路19號	(04) 7062577
田尾鄉衛生所	田尾鄉鯉平村光復路二段608號	(04) 8832145
埤頭鄉衛生所	埤頭鄉合興村健安街119號	(04) 7062499
芳苑鄉衛生所	(臨時辦公室) 芳苑鄉斗苑路芳苑段249號(芳苑國小側門對面)	(04) 7062033
大城鄉衛生所	大城鄉大城村中平路126號	(04) 8942543
竹塘鄉衛生所	(臨時辦公室) 竹塘鄉竹元村東陽路1段58-1號(竹塘鄉農會大樓旁)	(04) 8971181
溪州鄉衛生所	溪州鄉尾厝村溪下路四段570號	(04) 8890330

內容:新住民心衛 DM-越南版

彰化縣政府 112 年 7 至 12 月新住民照顧服務措施亮點成果或特殊個案分析彙整表

焦慮症不用怕

Jangan khawatir tentang kecemasan

焦慮症其實是... Gangguan kecemasan sebenarnya...

焦慮經常伴隨我們而存在，「不輕鬆」就是焦慮，焦慮時會有身體、心情、思想、行為等各方面表現
Kecemasan sering menyertai kita. "Tidak tenang" adalah kecemasan. Ketika cemas, akan ada aspek fisik, emosional, pemikiran, perilaku, dan aspek kinerja lainnya.

正常的焦慮可以發揮力量，促進我們調整反應，病態的焦慮則會妨礙我們的身心健康和各種表現
Sementara kecemasan normal dapat mengerahkan kekuatan dan membantu kita menyesuaikan respons kita, kecemasan karna gejala sakit dapat menghambat kesehatan dan kinerja fisik dan mental kita.

焦慮症會隨著壓力惡化，也會伴隨其他病症共同出現，例如憂鬱症、失眠、身體疾病等
Gangguan kecemasan dapat memburuk dengan stres dan dapat terjadi bersamaan dengan kondisi lain seperti depresi, insomnia, penyakit fisik, dll.

焦慮症有各種面貌，常見有恐慌症、廣泛性焦慮症、畏懼症等，需要完整的評估和專業協助，經由治療可得到病症改善
Gangguan panik, gangguan kecemasan menyeluruh, fobia(ketakutan yang sangat berlebihan terhadap benda atau keadaan tertentu yang dapat menghambat kehidupan penderitanya), dll. sering terjadi, dan penilaian lengkap serta bantuan profesional diperlukan, dan gejalanya dapat diperbaiki melalui pengobatan.

彰化縣衛生局 彰化縣社區心理衛生中心

出現焦慮怎麼辦？

Apa yang harus dilakukan jika memiliki gejala kecemasan?

可以透過精神醫療機構尋求協助
Bantuan dapat dicari melalui fasilitas psikiatri

藥物治療Perawatan medis
適當的藥物可減緩焦慮症狀。有些人可能擔心藥物有副作用，而不敢服用，與醫師討論並依醫囑使用可減少不適
Pengobatan yang tepat dapat mengurangi gejala kecemasan. Beberapa orang mungkin khawatir dengan efek samping obat dan tidak berani mengkonsumsinya. Berdiskusi dengan dokter dan penggunaan sesuai anjuran dokter dapat mengurangi rasa tidak nyaman.

放鬆治療Terapi relaksasi
焦慮會出現例如心悸、胸悶、呼吸不順、肌肉緊繃等身體症狀。讓自己放鬆，身體的症狀就會緩和下來，有效的放鬆法包含腹式呼吸、身體放鬆、運動、冥想、或以生理回饋協助放鬆
Kecemasan dapat menimbulkan gejala fisik seperti jantung berdebar, sesak dada, sesak napas, dan ketegangan otot. Biarkan diri Anda relaks, dan gejala tubuh akan berkurang. Metode relaksasi yang efektif meliputi pernapasan perut, relaksasi fisik, olahraga, meditasi, atau penggunaan alat umpan balik fisiologis untuk membantu relaksasi.

認知治療Pengertian therapy
對自己扭曲的解釋會造成焦慮反覆地出現，若能改變看法，建立正確而健康的想法，有助根除焦慮的根源
Penafsiran yang menyimpang dari diri Anda akan menyebabkan kecemasan berulang. Jika Anda dapat mengubah persepsi Anda dan membangun pemikiran yang benar dan sehat, itu akan membantu membatasi akar penyebab kecemasan.

生理回饋治療Terapi Umpan Balik psikologis
透過偵測生理數值(心跳、呼吸、指溫)的儀器，學習控制自己的身體，改善焦慮症狀，也可強化放鬆治療的效果
Melalui peralatan yang mendeteksi nilai psikologis (detak jantung, pernapasan, suhu jari), belajar mengendalikan tubuh, memperbaiki gejala kecemasan, dan memperkuat efek terapi relaksasi.

行為治療Terapi perilaku
幫忙漸進面對害怕的事情，知道有時心理害怕的事並不會真的造成傷害，因此不再逃避與害怕
Bantulah secara bertahap menghadapi hal-hal yang Anda takut, ketahuilah bahwa terkadang hal-hal yang Anda takut tidak akan benar-benar menimbulkan kerugian, sehingga Anda tidak lagi menghindari dan takut.

掃描獲得電子書如何脫離焦慮症困境
Pindai untuk mendapatkan e-book cara keluar dari gangguan kecemasan.

掃描獲得彰化縣精神醫療院所一覽表
Pindai untuk mendapatkan daftar institusi kesehatan mental di Kabupaten Changhua.

如有任何的不確定或疑慮歡迎至門診諮詢
Jika tidak ada kepastian atau ragu, silakan datang ke klinik untuk berkonsultasi.

彰化縣衛生局 彰化縣社區心理衛生中心

內容: 焦慮症不用怕-印尼版

焦慮症不用怕

ĐỪNG SỢ...RỐI LOẠN LO ÂU

焦慮症其實是... Rối loạn lo âu thực chất là...

焦慮經常伴隨我們而存在，「不輕鬆」就是焦慮，焦慮時會有身體、心情、思想、行為等各方面表現
Lo âu thường đồng hành cùng chúng ta, "không thoải mái" chính là lo âu, khi lo âu thì có biểu hiện ở nhiều phương diện như: cơ thể, tâm trạng, suy nghĩ, hành vi...

正常的焦慮可以發揮力量，促進我們調整反應，病態的焦慮則會妨礙我們的身心健康和各種表現
Lo lắng bình thường có thể phát huy năng lượng, thúc đẩy chúng ta điều chỉnh phản ứng. Lo lắng bệnh lý thì lại ảnh hưởng tới sức khỏe thể chất-tinh thần.

焦慮症會隨著壓力惡化，也會伴隨其他病症共同出現，例如憂鬱症、失眠、身體疾病等
Rối loạn lo âu có thể trầm trọng hơn khi bị áp lực căng thẳng và có thể sẽ xuất hiện cùng các bệnh lý khác như trầm cảm, mất ngủ, bệnh tật...

焦慮症有各種面貌，常見有恐慌症、廣泛性焦慮症、畏懼症等，需要完整的評估和專業協助，經由治療可得到病症改善
Rối loạn lo âu có nhiều dạng khác nhau, các loại thường gặp bao gồm: rối loạn hoảng sợ, rối loạn lo âu lan tỏa và hội chứng ám ảnh sợ hãi... Cần được đánh giá tổng quan và hỗ trợ chuyên môn, có thể cải thiện thông qua điều trị.

彰化縣衛生局 彰化縣社區心理衛生中心

出現焦慮怎麼辦？

Làm thế nào khi lo lắng?

可以透過精神醫療機構尋求協助
Có thể tới các bệnh viện-phòng khám Tâm thần để được trợ giúp

藥物治療Điều trị bằng thuốc
適當的藥物可減緩焦慮症狀。有些人可能擔心藥物有副作用，而不敢服用，與醫師討論並依醫囑使用可減少不適
Uống thuốc đủ liều, đúng cách có thể làm giảm chứng rối loạn lo âu. Một số người sợ thuốc có tác dụng phụ mà không dám dùng, trao đổi với bác sĩ và sử dụng thuốc đúng chỉ định của bác sĩ có thể làm giảm bớt sự khó chịu của tác dụng phụ.

放鬆治療Trị liệu thư giãn
焦慮會出現例如心悸、胸悶、呼吸不順、肌肉緊繃等身體症狀。讓自己放鬆，身體的症狀就會緩和下來，有效的放鬆法包含腹式呼吸、身體放鬆、運動、冥想、或以生理回饋協助放鬆
Lo lắng có thể gây ra các triệu chứng như đánh trống ngực, tức ngực, khó thở và căng cơ. Hãy để bản thân được thư giãn, các triệu chứng trên của cơ thể sẽ thuyên giảm, những phương pháp thư giãn hiệu quả bao gồm: thở bụng, thư giãn cơ thể, vận động, thiền hoặc sử dụng thiết bị phản hồi sinh học để hỗ trợ thư giãn.

認知治療Liệu pháp nhận thức
對自己扭曲的解釋會造成焦慮反覆地出現，若能改變看法，建立正確而健康的想法，有助根除焦慮的根源
Những suy diễn về bản thân sẽ khiến lo lắng tái diễn, nếu có thể thay đổi cách nhìn và suy nghĩ, gây dựng suy nghĩ đúng đắn và lành mạnh thì có thể hỗ trợ loại bỏ tận gốc căn nguyên của lo lắng.

生理回饋治療Trị liệu phản hồi sinh học
透過偵測生理數值(心跳、呼吸、指溫)的儀器，學習控制自己的身體，改善焦慮症狀，也可強化放鬆治療的效果
Nhờ vào máy đo những chỉ số sinh học của cơ thể như nhịp tim, hô hấp, nhiệt độ ngón tay), học cách kiểm soát bản thân, cải thiện chứng rối loạn lo âu, đồng thời tăng cường hiệu quả trị liệu thư giãn.

行為治療Liệu pháp hành vi
幫忙漸進面對害怕的事情，知道有時心理害怕的事並不會真的造成傷害，因此不再逃避與害怕
Giúp dần dần đối diện với nỗi sợ, biết được đôi lúc những điều mình sợ không gây hại, vì vậy không còn trốn tránh và sợ hãi nữa.

掃描獲得電子書如何脫離焦慮症困境
Quét mã QR để đọc sách điện tử "Làm thế nào để thoát khỏi chứng rối loạn lo âu"

掃描獲得彰化縣精神醫療院所一覽表
Quét mã QR để đọc "Danh sách các bệnh viện-phòng khám Tâm thần tại huyện Chương Hóa"

如有任何的不確定或疑慮歡迎至門診諮詢
Nếu có vấn đề gì hoang mang tới phòng khám để được tư vấn.

彰化縣衛生局 彰化縣社區心理衛生中心

內容: 焦慮症不用怕-越南版

彰化縣政府 112 年 7 至 12 月新住民照顧服務措施亮點成果或特殊個案分析彙整表

參、保障就業權益

一、112 年度彰化縣提升新住民暨婦女重返職場就業及創業力計畫

(一)具體措施：針對新住民及二度就業婦女辦理 8 場次就創業促進活動。

(二)亮點成果或特殊個案分析：

1. 特別針對新住民及二度就業婦女辦理就業促進講座，並依不同身分特質設計不同主題課程，同時邀請成功就創業之新住民及二度就業婦女分享成功經驗。
2. 每場活動由勞工處就業服務員進行就業服務業務宣傳，以協助新住民及婦女朋友了解就服資源及適性就業。總計 7 至 12 月共有新住民 125 人至本府就服台辦理求職登記、媒合就業成功 82 人，媒合成功率 65.6%。

(三)照片或相關資訊網址：



日期:112 年 7 月 12 日

內容:112 年度彰化縣提升新住民暨婦女重返職場就業及創業力計畫

彰化縣政府 112 年 7 至 12 月新住民照顧服務措施亮點成果或特殊個案分析彙整表



日期:112 年 7 月 25 日

內容:112 年度彰化縣提升新住民暨婦女重返職場就業及創業力計畫

肆、提升教育文化

一、「遇見來自新新的你」文化大使宣講

(一)具體措施：補助地方政府成立新住民學習中心，辦理家庭教育活動或多元文化學習課程等相關學習課程，提供近便性學習。

(二)亮點成果或特殊個案分析：

1. 透過宣講場次表得知已有 100%的新住民參與者完成 2 場次實體宣講及自行開發 1 場宣講場域。
2. 透過問卷得知有 100%的新住民參與者能知道自己有能力。質性評估-問卷開放性問題：(1)透過宣講活動，成員分享她能夠處理應變問題、準備宣講活動內容的能力。(2)透過宣講活動，成員分享她能夠利用 google map 找到活動地點。(3)透過宣講活動，成員可以自信上台且和大家講話。
3. 從質性紀錄發現：(1)透過文化大使團督會議，有一位成員分享其先生變得較為尊重她，決定事情前會先與她討論，也很相信及放心讓她外出參與任何活動，甚至會幫忙設定好導航。可見文化大使對成員本身及家人有很明顯的正向影響。(2)透過成員採訪家人影片中一位成員的先生分享到成員參加文化大使感覺到成員學習很多又增廣見聞，亦感受到家庭的和諧，也提升我對新住民文化的認識，另兒子也談到成員自從參加文化大使後感受到成員的忙碌，但也看到成員享受努力其中並學到很多

彰化縣政府 112 年 7 至 12 月新住民照顧服務措施亮點成果或特殊個案分析彙整表

東西。

4. 透過問卷得知有 100% 的新住民對自己規劃宣講與執行感到很滿意且充滿信心並自行開發 1 場宣講場域。

5. 透過自評問卷開放性問題得知社區民眾會採用(1)我會告訴孩子每個國家有不同的文化要給予尊重並欣賞。(2)我會主動與新住民打招呼、聊天。(3)當新住民遇到困難，我會幫忙他。(4)實際體驗不同國家文化。

(三)照片或相關資訊網址：



日期:112 年 7 月 31 日

內容:文化大使宣講-雅蒂至二林家扶中心分享印尼文化，讓孩童現場體驗印尼傳統樂器。

彰化縣政府 112 年 7 至 12 月新住民照顧服務措施亮點成果或特殊個案分析彙整表



日期:112 年 8 月 11 日

內容:文化大使宣講-西梅至田中家扶中心分享印尼文化並讓成員實際體驗打招呼禮儀。



日期:112 年 7 月 16 日

內容:文化大使宣講-曉紅帶成員體驗越南假蒟捲。

彰化縣政府 112 年 7 至 12 月新住民照顧服務措施亮點成果或特殊個案分析彙整表



日期:112 年 10 月 28 日

內容:文化大使宣講-雨晴至埔鹽西湖社區分享越南文化並帶大家體驗傳統斗笠彩繪。



日期:112 年 10 月 28 日

內容:原本阿公、阿嬤都表示不會畫畫，但最後每個人都畫得很豐富很開心，並與自己的作品合影。

彰化縣政府 112 年 7 至 12 月新住民照顧服務措施亮點成果或特殊個案分析彙整表



日期:112 年 7 月 16 日

內容:文化大使宣講-利用團督時間作經驗交流及討論影響力等相關議題。

伍、落實觀念宣導

一、辦理超越框架-無限光譜下的女英雄展

(一)具體措施：藉由新住民家庭成員用他們自己的言語寫出對新住民的敬佩與愛，他們的堅韌和力量就像是無所不在的英雄，打破民眾對新住民的刻板印象。共計辦理 3 場次，1396 人次觀展。

(二)亮點成果或特殊個案分析：

1. 邀請新住民的子女或配偶共同合作，透過他們的視角，描述家中新住民的表現，看見新住民女性的韌性，突顯來自不同文化和背景的女性英雄的故事。
2. 結合互動遊戲，讓觀展者更能參與展覽的目的，打破單一文化的刻板印象，擴大對多元文化的理解。

(三)照片或相關資訊網址：

彰化縣政府 112 年 7 至 12 月新住民照顧服務措施亮點成果或特殊個案分析彙整表



日期:112 年 11 月 19 日

內容:超越框架-無線光譜下的女英雄開幕活動



日期:112 年 11 月 19 日

內容:超越框架-無線光譜下的女英雄開幕活動

彰化縣政府 112 年 7 至 12 月新住民照顧服務措施亮點成果或特殊個案分析彙整表



日期:112 年 11 月 26 日

內容:移民日辦理超越框架-無限光譜下的女英雄展，社工為民眾進行導覽



日期:112 年 11 月 19 日

內容:參與民眾畫上女英雄的臉譜

二、辦理隱形的界線-新住民性別平等展

彰化縣政府 112 年 7 至 12 月新住民照顧服務措施亮點成果或特殊個案分析彙整表

(一)具體措施：透過新住民書寫其生命歷程的性別平等故事及展出，提升社會大眾對新住民性別平等的重視。共計辦理 3 場次，2147 人次觀展。

(二)亮點成果或特殊個案分析：

1. 是全國第一個新住民性別平等展覽。
2. 邀請新住民透過書寫生命中的性別平等經驗，分享他們在性別平等方面的獨特經驗，讓參與者能夠深入反思自己的生命歷程。
3. 展覽整合多媒體元素，例如錄音或互動遊戲、模擬實境，提供觀眾更生動的互動體驗。打破展覽的靜態感，使參觀者更深度參與。
4. 展覽期間舉辦社區參與活動，讓新住民作者和觀眾能夠更深入地討論性別平等問題，提升社會大眾對新住民性別平等的重視。

(三)照片或相關資訊網址：



日期:112 年 11 月 21 日

內容:高雄市政府婦女窗口參訪隱形的界線-新住民性平展

彰化縣政府 112 年 7 至 12 月新住民照顧服務措施亮點成果或特殊個案分析彙整表



日期:112 年 11 月 10 日

內容:公共電視採訪隱形的界線-新住民性平展作者



日期:112 年 11 月 19 日

內容:彰化夢想館展出隱形的界線-新住民性別平等展，民眾觀展

彰化縣政府 112 年 7 至 12 月新住民照顧服務措施亮點成果或特殊個案分析彙整表



日期:112 年 11 月 21 日

內容:透過互動遊戲，讓民眾更能參與展覽



日期:112 年 11 月 26 日

內容:移民日民眾觀賞新住民性平展，社工員進行解說導覽

彰化縣政府 112 年 7 至 12 月新住民照顧服務措施亮點成果或特殊個案分析彙整表

三、新住民友善社區計畫

- (一)具體措施：藉由與社區發展協會合作，製作社區資源地圖，建立新住民友善環境，提升民眾多元文化，並增進社區內的新住民社會參與。共計辦理 7 場次 194 人次。
- (二)亮點成果或特殊個案分析：連結社區發展協會，盤點鄉鎮內之社區資源，邀社區的志工及有興趣的民眾，培訓為友善種子，共同討論並製作新住民社區友善地圖（多語言）等友善環境文宣；並招募區域內之商店、小吃店、廟宇、教會等等，成為友善組織，形成新住民友善社區環境。
- (三)照片或相關資訊網址：



日期:112 年 8 月 19 日

內容:彰師大王翊涵老師講授多元文化

彰化縣政府 112 年 7 至 12 月新住民照顧服務措施亮點成果或特殊個案分析彙整表



日期:112 年 9 月 2 日

內容:社區民眾進行社區資源盤點



日期:112 年 10 月 15 日

內容:社區民眾討論資源地圖, 建立友善商店

彰化縣政府 112 年 7 至 12 月新住民照顧服務措施亮點成果或特殊個案分析彙整表



日期:112 年 10 月 29 日

內容:下犁社區譚艷薇講師進行印尼食物說明，並教導社區居民手做印尼椰糖麻糬



日期:112 年 11 月 19 日

內容:下犁社區黃氏河、黎雪梅講師教導社區民眾製作越南生春捲

彰化縣政府 112 年 7 至 12 月新住民照顧服務措施亮點成果或特殊個案分析彙整表



日期:112 年 12 月 23 日

內容:線西下犁社區掛上友善社區資源地圖



日期:112 年 12 月 23 日

內容:線西下犁社區友善社區資源地圖合影

備註：以上如有需要，請自行增列格式填寫。