

後找一個會講他們的語言的人員回他們的電話。或請翻譯暨口譯服務 (Translating and Interpreting Service) 幫助那人。該中心也可以為照顧民族社區人士的講英語的心理健康工作者提供意見。記住：所有您與保健工作者和口譯員之間的所有會談內容都會受到保密。

如果您屬於某個社團或教會，想知道多一點關於如何改變人們對於精神病的觀點的方法，跨越文化心理健康中心可以借一卷很好的、長達十五分鐘的廣東話錄像帶給您們。

下週(十月十五日至二十一日)是心理健康週。

在這篇文章出版時，上述的電話號碼是對的，但沒有不斷地更新。您可能需要查看電話簿上的電話號碼。

您所認識的某人是否患精神病？

DOES SOMEONE YOU KNOW HAVE A MENTAL ILLNESS?

有時人們不願意相信自己或自己的某個家人患了精神病——往往因為他們害怕這會影響他們的家聲。但這會使那精神病人沒有獲得他/她所需要的治療。試想想：如果家中某人有生理病的徵候，他的親人會不會袖手旁觀，讓那人的病變得越來越嚴重而不請醫生來醫那個病人呢？當然不會。

精神病是無須懼怕的。像生理病一樣，這種疾病是可以醫治的——治療法包括藥物、輔導和學習如何處理壓力等。有時那人可能需要住院一段時期。但除了給予治療之外，別的事情也有幫助——要改變社區人士的觀點，患精神病的人需要我們的支持和接納。如果人們不接納精神病人，那麼，很多精神病人和他們的家人就會盡量隱瞞這個事實，不讓社區人士知道他們家中有人患這種病。這樣做會使病人的家人們感到非常孤立和可以使他們的疾病變得更嚴重。

改變人們的觀點的第一步是增加對精神病的了解。像生理病一樣，精神病包括很多種不同的問題。（每五個人中，有一人在一生中某個時期患這種病。）其中一些疾病可能是非常嚴重的（例如精神分裂症 (Schizophrenia) 和躁鬱症 (Manic depression)），其他較普遍的問題則較為不嚴重（例如焦慮和恐懼症）。

有些社區人士對於精神病人的偏見是由於人們以為精神病人是兇暴的。其實精神病人並不比其他人更兇暴。人們並且以為精神病是由於某人性格上的缺點所致——其實這種想法是不對的。患上精神病不是任何人的過錯——正如患上糖尿病不是任何人的過錯。人

們以為患精神病的人是性失常的，這種想法也是不對——大部份犯性罪行的人都沒有患精神病。

我們所有人都可以藉著下列的方法來幫助社區人士改變他們的觀點：

- 學習視精神病如任何其他的疾病，而且領悟到如果某人的行為古怪，那可能是精神病的徵候，正如咳嗽可能是感冒的徵候。增加對該疾病的認識，以便了解為什麼那人的行為古怪。
- 向那些患精神病的朋友、親戚、鄰居或同事表示友善的態度和給予支持，同時也鼓勵其他人這樣做。
- 鼓勵患精神病的人或他們的家人去求助。

可以幫助精神病人的地方包括：

- 社區保健中心 (Community Health Centres) (如有需要，他們可以為求助者安排口譯員)。
- 任何病者或擔心朋友或親戚患這種疾病的人都可以致電 Cumberland 醫院的跨越文化心理健康中心 (Transcultural Mental Health Centre)，地址：5 Fleet Street, North Parramatta，電話：(02) 840 3800。該中心可以替他們與一位會講中文的心理健康科的專業人士聯絡。如果打電話的那個人不大會講英文，該中心的人員可以把他們的電話號碼抄下來，然