Simplified Chinese

专家解答：

为怀疑患有精神健康问题的孩子寻求帮助

Answers to Your Questions About GETTING HELP

For Children with Mental Health Concerns

如果我觉得我的孩子有精神方面的问题，我应该从哪里开始？

Where do I start if I think my child is having difficulties?

第一步就是向你孩子的医生咨询。许多身体疾病的症状酷似精神疾病，先做体检有助于排除某些疾病。因为，通常脑失调在儿童身上的症状与在成年人身上出现的症状不同，而患有各种脑失调的儿童则很难确诊。所以，请切记（尤其是在考虑用药物治疗之前）：必须先让自己的孩子得到正确的诊断。

为了协助医生或专家做出正确诊断，你可以将如下事项记录下来：

- 有关你孩子遭到困难的方方面面；
- 有关你孩子一天中最受影响的时间；
- 有关你孩子遭到最困难的处境；
- 有关导致你孩子遭到困难的事件或状况；
- 有关你孩子遭到困难时你所做的一切。

请向学校了解有关心理教育测验（psycho-educational testing）事宜，以排除孩子可能存在的任何学习能力障碍（learning disability）。市面上也有私人机构提供此类心理教育测验。你还可以浏览学习能力障碍网站：www.ldav.ca/referrals.html，了解更多相关信息。

家长应该去哪里寻找精神健康专业人士？

Where should parents look when searching for a mental health professional?

请与你居住所在地的“卑诗省儿童及家庭发展厅”（Ministry of Children and Family Development）办公室联系，就可以接洽精神健康治疗师和临床医生。联络时，请要求与接收精神健康患者的工作人员（mental health intake worker）通话。另外，在网站（www.mcf.gov.bc.ca/mental_health/pdf/services.pdf）上列有该厅各社区办公室的名单。任何人都可以打电话去查询，例如：年轻人自己、家长、监护人，或者其他直接与该儿童生活有关联的人。除了政府的服务外，患者的家人也可以在卑诗省心理学学会（BC Psychological Association）网站（www.psychologists.bc.ca）上查询注册心理医生名单。这些是“使用者付费服务”（user-pay services），也许你的“延伸医保计划”（extended health plan）可以报销该费用。

等待看专家期间，我能做些什么？

What can I do while I'm waiting to see a specialist?

抓紧了解这方面的知识。在图书馆或互联网上寻找有关儿童和青少年精神健康方面的信息，尽可能充实自己。书籍中会有不少好的建议，如罗斯·格林医生（Dr. Ross Greene）所著的“The Explosive Child”一书。阅读过此书的家长们表示，该医生在书中的建议实用，确实对他们学会如何使孩子的暴躁情绪降至最低点很有帮助。此外，你还可以寻找各种家庭援助机构，如霍斯儿童精神健康协会（F.O.R.C.E. Society for Kids' Mental Health），这些机构或许能帮助解答你的疑惑，并协助你找到家长互助小组。

我的孩子似乎需要多次验血，有没有什么办法使他们在抽血时疼痛少些？

My child seems to need a lot of blood tests, is there any way to make this easier for him or her?

打针抽血对于儿童来说真是可怕的经历。可以请实验室的技术员给你孩子打针时使用蝶翼型针，因为这种针给儿童造成的疼痛感似乎轻些。另外，现在也有敷在皮肤上的药膏，使皮肤冻结麻醉，这样抽血时可以减轻不适感。

我在为孩子安排化验、联系服务等期间，孩子的学校能提供什么帮助？

What are some things my child's school can do to help while I am sorting out testing, services, etc. for my child?

你可以要求与你孩子的老师以及学校其他相关人员开个会，探讨能否做出一些调整，以配合你及孩子在这段困难时间的需求。比如：减少或不布置家庭作业；调整上学和放学时间；提供备用房间或场所，一旦你的孩子遇到困难情况时可以使用；以及在上课期间增加休息次数等。

更多相关问题 >

Simplified Chinese

专家解答：
为怀疑患有精神健康问题的孩子寻求帮助

Answers to Your Questions About
GETTING HELP
For Children with Mental Health Concerns

在向孩子学校寻求帮助时，我先从哪里着手？
Where do I start seeking help for my child at school?

先与学校校长或孩子的老师联系，并索要该校辅导员的姓名和联系方式。另外，现在许多校区都有学校精神健康联络员。致电给你所属校区的学生支持服务办公室，询问联络员事宜。

如果省教育厅将我的孩子列入“有特殊需求”的类别，这意味着什么？
What does it mean if my child receives a special needs designation from the Ministry of Education?

这个类别和相关编码表明政府认可该儿童有特殊需求。也就是说，你的孩子有资格获得额外拨款以及“个人教育计划”的援助，以满足他们在学校的特殊需求。

如果我的孩子需要住院或更多治疗时，我该怎么办？
What if my child needs to be hospitalized or requires more extensive intervention?

卑诗省儿童医院是唯一为 12 岁以下儿童提供精神疾病住院治疗的省级医院，各地区级医院则为青少年提供各种精神疾病治疗服务。卑诗省儿童及家庭发展厅和一些当地校区以及卫生局合作，提供各种日间治疗项目。请向你所在地的学生支持服务办公室查询有关使用这些服务及联络的资料，因为你需要转介才能获得这些治疗服务。

如何为孩子申请残障抵税额？
How do I apply for a disability tax credit for my child?

“残障抵税额”适合给那些身体功能或心理功能长期严重受损的人。患者的医生必须填好一张政府表格，供你报税时使用。请浏览网站：www.cra-arc.gc.ca/benefits/disability-e.html，了解更多相关信息。

如果无法取得任何进展，我能怎么办？
What can I do if I don't seem to be getting anywhere?

将各方面关键人物集中起来，因为他们能够帮助编制出一份护理计划、并且能确保将各方面资源协调统筹，通常这有助于解决问题。下面是一些能提供各种帮助的不同角色：

- 社工——能协调其它各项服务，如家居援助（in-home support）；
- 精神健康临床医生/治疗师；
- 社区精神健康团队负责人；
- 儿童/青少年护理员工；
- 学生援助服务；
- 社区服务经理；
- 老师；
- 精神健康议题支持者或倡导者。

在请求开会前，列出清单，或请人协助，确认自己的需求是什么。

The F.O.R.C.E.
Families Organized for Recognition and Care Equality
Society for Kids' Mental Health

BC Partners for Mental Health and Addictions Information

本资料由霍斯儿童精神健康协会（F.O.R.C.E. Society for Kids' Mental Health）编制。请浏览网站：www.bckidsmentalhealth.org，了解更多信息。编制本资料的资金由卑诗省儿童及家庭发展厅提供。