

問與答

Answers to Your Questions About
GETTING HELP
For Children with Mental Health Concerns**如果我覺得孩子有精神方面的問題，應該如何著手處理？****Where do I start if I think my child is having difficulties?**

首先應該約見您孩子的醫生。很多身體的疾病都與精神病症的癥狀相似，身體檢查可有助於排除某些疾病的可能性。患有腦部失調（brain disorders）的兒童可以很難被診斷出來，因為兒童的失調病癥多與成年人所經驗到的病癥不同。所以重要的是讓您的孩子獲得準確的診斷，尤其是在考慮接受藥物治療之前。

您可以協助孩子的醫生或專家作出正確的診斷。請寫下：

- 令孩子遭遇到困難的事物
- 孩子在一天當中最受影響的時間
- 遭遇到最困難的處境
- 導致孩子遇到困難的事件或環境
- 在孩子遇到困難時，您做了些什麼

您也可向孩子就讀的學校查詢是否可以進行心理教育的測驗（psycho-educational testing），以排除孩子有任何學習能力障礙（learning disability）的可能性。私營機構也有提供心理教育測驗。有關詳情，請瀏覽「學習能力缺陷」網站：
www.ldav.ca/referrals.html。

我的孩子似乎需要多次驗血，不知道有什麼辦法可以使孩子在抽血時覺得舒服一點？**My child seems to need a lot of blood tests, is there any way to make this easier for him or her?**

用針抽血對於兒童來說不是一個好玩的經驗。您可以要求實驗室的技術員為您的孩子用蝶翼型針（butterfly needle），因為蝶翼型針可能會減輕兒童的不適感。此外，現時有一種膏霜可以塗抹在打針範圍，凍結麻醉皮膚，減輕抽血時的不適感。

家長應該從何處尋找精神健康專業人士？**Where should parents look when searching for a mental health professional?**

請聯絡您居住範圍內的卑詩省兒童及家庭發展廳（Ministry of Children and Family Development）辦公室，便可找到精神健康和臨床治療師。聯絡時，請明確要求與精神健康接收新症的工作員（mental health intake worker）通話。各社區辦公室的名錄可以在該廳的www.mcf.gov.bc.ca/mental_health/pdf/services.pdf 網站內找到。任何人都可以致電聯絡社區辦公室，包括青少年本人、家長、監護人或其他直接與孩子生活有關的人士。除政府的服務以外，有需要的家庭亦可瀏覽卑詩省心理學協會（BC Psychological Association）的網站www.psychologists.bc.ca，查詢註冊心理學家的名單，這些是「用者自付的服務」（user-pay services），而您的延伸醫療保險計劃（extended health plan）亦有可能包括這類費用。

在等待與專家會面的期間，我可以做些什麼？**What can I do while I'm waiting to see a specialist?**

教育自己。透過圖書館或互聯網搜尋資料，儘量獲取有關兒童和青少年精神健康的資料。有些書籍列舉了一些有用的建議，如羅斯·格林博士（Dr. Ross Greene）所撰寫的“The Explosive Child”。有些家長曾經表示，格林博士的建議確實能夠幫助他們學習如何減少子女的暴躁情緒。除此以外，聯絡一些提供家庭援助的機構，如霍斯兒童精神健康協會（F.O.R.C.E. Society for Kids' Mental Health），他們也許能夠協助解答您的任何問題，並為家長尋找支持小組。

當我在為孩子選擇測試和安排服務之類的期間，學校可以提供什麼幫助？**What are some things my child's school can do to help while I am sorting out testing, services, etc. for my child?**

您可以要求會見孩子的老師和其他有關的學校職員，商討一些應變辦法，以配合您和孩子在這段困難時期的需求。這可能包括：減少孩子的功課量或不發給孩子功課、調整上學和放學的時間、在孩子遇到困難時提供可用的課室或避開人群的地方，並讓孩子在課堂時間內有更多的休息次數等等。





我可以從哪處開始向學校尋求幫助？

Where do I start seeking help for my child at school?

您可以先聯絡孩子學校的校長或老師，查詢學校輔導員的姓名和聯絡資料。此外，目前有許多學校區都設有學校精神健康聯絡員（school mental health liaison worker）。您可以致電您校區內的學生支援服務辦公室（Student Support Services office），查詢聯絡員的資料。

假如教育廳給我的孩子一個「有特殊需要的名銜」（special needs designation），這是什麼意思？

What does it mean if my child receives a special needs designation from the Ministry of Education?

這個名銜和相關編碼的意思是指孩子被確認為有特殊需要，並有資格領取額外援助金，而且因應孩子的個別需要在學校接受「個別教育計劃」（Individual Education Plan）。

倘若孩子需要住院或需要更多的介入服務，我該怎麼辦？

What if my child needs to be hospitalized or requires more extensive intervention?

卑詩兒童醫院（BC Children's Hospital）是唯一為12歲以下的兒童提供精神疾病住院護理服務的省級醫院。各地區醫院提供各類型的青少年精神疾病服務，而卑詩省兒童及家庭發展廳則聯同學校區及區域衛生局一起合作，提供各種日間治療服務。您可以聯絡您區內的學生支援服務辦公室，查詢有關使用服務及聯絡的資料，因為您需要轉介才能獲得這些治療服務。

我可以如何為我的孩子申領「殘障扣稅額」（disability tax credit）？

How do I apply for a disability tax credit for my child?

「殘障扣稅額」是為那些在身體或精神機能上嚴重和長期受損的人士而設。在報稅時，您必須付上一份由醫生填寫的政府表格。有關詳情，請瀏覽：

www.cra-arc.gc.ca/benefits/disability-e.html。

如果我還是沒有什麼頭緒，可以怎麼辦？

What can I do if I don't seem to be getting anywhere?

通常有用的做法是制訂一個護理計劃，把所有能夠幫助您的關鍵人物集中起來，以確保所有問題都獲得充分考慮。以下是一些能夠為您提供協助的人：

- 社會工作者—可以幫助安排其他服務，例如：家居援助服務（in-home support）
- 精神健康治療師和/或臨床治療師
- 社區精神健康團隊隊長
- 兒童/青少年護理工作員
- 學生援助服務
- 社區服務經理
- 老師
- 精神健康議題的支持者或倡導人

在要求約見有關人士之前，請將所有資料列於清單上，或請人幫忙找出您的需要，並列於清單上。

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