



手册用途：《促进身心康乐》实用手册帮助大家认识达到和保持身心康乐的重要性。

手册内包含的资料通过下列途径来帮助大家认那些影响人们健康、生活质量和身心康乐的因素：

- 解释什么是拥有精神健康。
- 在个人的层面来讲，怎样做才能达到和保持精神健康。

该手册有下列语言版本：阿拉伯文、中文、英文、波斯文、德文、希腊文、意大利文、西班牙文和越南文。

“实用手册”系列还包括：

- 《处理问题和设定目标》。
- 《压力及其处理办法》。
- 《一夜安眠》。这本手册仅有下列语言版本：阿拉伯文、中文、英文、希腊文、意大利文和马尔他文。

Transcultural Mental
Health Centre
A Division of the Diversity Health Institute



A practical guide about:
Promoting Wellbeing – (CHINESE)

Transcultural Mental
Health Centre
A Division of the Diversity Health Institute



实用手册 促进身心康乐



www.tmhc.nsw.gov.au

©Transcultural Mental Health Centre, 2005版权所有
本手册由Transcultural Mental Health Centre 出版。在得到Transcultural Mental Health Centre 确认后，可以复印或从 www.tmhc.nsw.gov.au 下载。

2005年首次出版: Transcultural Mental Health Centre
ISBN: 1 74080 0508

本手册和其它“实用手册”系列的相关手册(包括其它资料)可以向 Transcultural Mental Health Centre 索取, 联系办法:
Transcultural Mental Health Centre
Locked Bag 7118
PARRAMATTA BC NSW 2150
AUSTRALIA

电话: 61 2 9840 3800 (上班时间)
传真: 61 2 9840 3755
免费电话: 1800 648 911
电邮: general@tmhc.nsw.gov.au
网址: www.tmhc.nsw.gov.au

设计制版: Monica Flannery Design

感谢

本手册内容的资料来源包括许多出版和未出版的刊物资料。

Transcultural Mental Health Centre (TMHC)得到许可从下列刊物引用资料。

Commonwealth Department of Health and Aged Care (2000). Promotion, Prevention and Early Intervention for Mental Health – A Monograph, Mental Health and Special Programs Branch, Commonwealth Department of Health and Aged Care, Canberra.

本刊物旨在提供通俗资料, 不能取代专业帮助。手册内提出的各类问题, 读者可以向自己的家庭医生咨询。手册第5页为您提供了一些有用的电话号码和网页地址。

促进身心康乐



什么是良好精神健康?

给良好精神健康下定义不是一件简单的事。除此之外, 还得考虑语言, 文化和我们的移民背景等复杂因素。这样, 我们才能开始意识到, 说清楚什么是良好精神健康, 是件富有挑战性的使命。

然而, 达到良好精神健康不单只是不患有精神病。精神健康是指我们应付生活中的正常压力和实现理想的一种个人及社群的情绪状态和康乐。包括能有效地工作, 并能为社会作出贡献的能力。

World Health Organisation (1999) (世界卫生组织)认为良好精神健康是一种情绪状态和社群协调, 使个人能够:

- 意识到自身的能力。
- 能够应付生活中正常的压力。
- 能够有效率和成功地工作。
- 能够为社会作出贡献 (Commonwealth Department of Health and Aged Care, 2000. p.3)。





对我们精神健康影响力最大的环境因素包括有机会主宰自己的生活、使用自己技能和能与人有殷诚的交往。同时，对于个人、团体和社会来说，重要的是能有机会制定目标，并且拥有各种机会。

另外精神健康的基点是：

- 具有被人肯定的社群角色。
- 足够的收入。
- 自身的安全感。



对上述各点保持高水平的话，将能促进精神和社群的安康。同样，水平降低的话，就可能带来患处。



2



好的精神健康是一项使我们能够成功地处理自己生活的资源。通过增加自己情绪控制和社群技能，我们的精神健康得到增强。增加情绪适应能力不仅有益于本人，而且有益于整个社会。心理过程包括：我们如何思考、如何感觉、认知社会、和能有效地在不同层次下与人交流和吸收经验。

个人技能可以是下面各种能力：

- 应付变化。
- 能认知、识别和沟通思想和感受(好的或坏的)。
- 建立和保持与别人的关系。
- 学到并发展处理压力和逆境的资源和技能。



我们都需要有对自我价值和自主，相信我们能主宰和影响自己的生活历程。然而，同样重要的是接受这样的事实，即精神健康方面的问题和精神失调的确可能发生在我们自己身上或其他人身上，而且随之而来的困难是可以克服的。

3



总而言之，增进精神健康状况使大家能在最大程度上感受到身心安康。有些影响我们精神健康状况的因素是超出我们的控制范围的，另外一些是在我们的控制范围以内。为了改善我们的精神健康，以下是一些我们能够做到的事情：

- 设定切实可行的目标。
- 吃好睡好。
- 有规律的运动。
- 将自己的感受和他人分享和沟通。
- 接受自己。
- 找出时间用喜欢的方式放松自己。
- 学会倾听他人。
- 努力和朋友保持联系。
- 参与自己感兴趣的事情。
- 饮酒适度。
- 学习新技能。



有用的电话号码

Local Area Health Service (地区保健服务部门) 的电话号码可以在“黄页”中，“Health Department of NSW”一栏下找到。

Mental Health Association NSW Inc.

电话：1800 674 200

如果不说英语，您可以打电话给 **Translating and Interpreting Service (TIS)**，电话号码是 131 450 (免费服务) 并请他们在上午8时30分和下午5时之间为您给 Transcultural Mental Health Centre 打电话。

Transcultural Mental Health Centre

电话：02 9840 3800

有用的网址：

Mental Health Association NSW Inc.
www.mentalhealth.asn.au

Multicultural Communication
www.mhcshealth.nsw.gov.au

Multicultural Mental Health Australia
www.mmha.org.au

NSW Health Department
www.health.nsw.gov.au

Diversity Health Institute Clearinghouse
www.dhi.gov.au/clearinghouse



如果您有兴趣参加“实用手册”系列中任何一个专题的讲座，请打电话给 Transcultural Mental Health Centre，号码 (02) 9840 3800。

如果您住新南威尔士州农村或边远地区，请拨打 TMHC 的免费电话，号码是 1800 64 8911。