

## 新住民心理衛生及病人安全 (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

Hạng mục tư vấn

心理諮商

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

## 聯絡方式

中心地址：彰化市中山路二段 162 號(彰化縣衛生局)

服務時間：周一至周五 08:00-12:00 13:30-17:30

服務專線：(04)7127839

傳真：(04)7124557

網址：<http://center.nccu.idv.tw/>

電子信箱：[mtc@mail.chshb.gov.tw](mailto:mtc@mail.chshb.gov.tw)



## Phương thức liên lạc:

Địa chỉ trung tâm: No.162, Sec. 2, Zhongshan Rd., Changhua City (số 162, đoạn 2, đường Trung Sơn, thành phố Chương Hóa) ( Phòng y tế Huyện Chương Hóa)

Thời gian tư vấn: 08:00-12:00 ;13:30-17:30 thứ hai đến thứ sáu hàng tuần.

Số điện thoại liên lạc: (04)7127839

Fax: (04)7124557

Trang web: <http://center.nccu.idv.tw/>

Hòm thư điện tử: [mtc@mail.chshb.gov.tw](mailto:mtc@mail.chshb.gov.tw)

## 免費面談心理諮商服務

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

## Tư vấn tâm lý trực tiếp miễn phí

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.

## 社區心理諮商服務站

諮商地點	地址	電話
彰化縣社區心理衛生中心	彰化市中山路2段162號	(04)7123369
田中鎮衛生所	田中鎮斗中路1段222號1樓	(04)8742053
福興鄉衛生所	福興鄉福興路51巷2號	(04)7772371
二林衛生所	二林鎮斗苑路4段689號	(04)8964298
員林市衛生所	員林市博愛路229號	(04)8320315
和美鎮衛生所	和美鎮彰美路5段319號	(04)7561514

## Các địa điểm tư vấn tâm lý

Địa điểm tư vấn	Địa chỉ	Điện thoại
Trung tâm tư vấn tâm lý cộng đồng huyện Chương Hóa	No.162, Sec. 2, Zhongshan Rd., Changhua City	(04)7123369
Phòng y tế thị trấn Điền Trung (Tian Zhong)	1F., No.222, Sec. 1, Douzhong Rd., Tianzhong Township, Changhua County	(04)8742053
Phòng y tế xã Phúc Hưng (Fu Xing)	1F., No.2, Ln. 51, Fusing Rd., Fusing Township, Changhua County	(04)7772371
Phòng y tế Nhị Lâm (Er Lin)	1F., No.689, Sec. 4, Douyuan Rd., Erlin Township, Changhua County	(04)8964298
Phòng y tế thành phố Viên Lâm (Yuan Lin)	1F., No.229, Bo' ai Rd., Yuanlin City, Changhua County	(04)8320315
Phòng y tế thị trấn Hòa Mỹ (He Mei)	1F., No.319, Sec. 5, Zhangmei Rd., Hemei Township, Changhua County	(04)7561514

## 其他諮詢資源

機關(單位)名稱	電話	服務內容
彰化縣新住民家庭服務中心	(04)7237885	家庭關懷、通譯服務、法律諮詢
衛生福利部 安心專線	0800-788995	心理諮詢
生命線	1995	心理諮詢
張老師	1980	心理諮詢
全國家庭教育諮詢專線	4128185	家庭教育諮詢輔導服務

## Các dịch vụ tư vấn khác

Tên gọi tổ chức (đơn vị)	Điện thoại	Nội dung tư vấn
Trung tâm tư vấn gia đình nhập cư mới huyện Chương Hóa	(04)7237885	quan tâm gia đình, phục vụ dịch vụ thông dịch, tư vấn pháp luật.
Đường dây yên tâm phòng phúc lợi y tế	0800-788995	Tư vấn tâm lý.
Đường dây sinh mệnh	1995	Tư vấn tâm lý.
Thầy (cô) Trương	1980	Tư vấn tâm lý.
Đường dây tư vấn giáo dục gia đình toàn quốc	4128185	Tư vấn đào tạo giáo dục gia đình.

忙碌的生活中，是否遇到難過想哭的時候，心情溫度計，讓你了解自己的心理狀態。

請你仔細回想「在最近一星期中(包括今天)」，以下問題使你感到困擾的程度，並圈選一個你認為最能代表你感覺的答案。

Trong cuộc sống bận rộn, liệu có lúc nào bạn buồn muốn khóc, nhiệt kế tâm lý sẽ giúp bạn hiểu rõ trạng thái tâm lý của bạn.

Xin bạn hãy nhớ kỹ lại ( Trong vòng 1 tuần gần đây bao gồm cả hôm nay), những mức độ khác nhau về các vấn đề sau đây mức độ khiến bạn cảm thấy tâm trạng không tốt.

Chọn đáp án biểu thị mức độ gần với tâm trạng của bạn nhất.

## 簡式健康量表 心情溫度計

5 大評量自我檢測	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 睡眠困難，例如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
2. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
3. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
4. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
5. 感覺比不上別人	0	1	2	3	4
得分: _____					
有自殺的想法	0	1	2	3	4

## Thang đo sức khỏe ; Nhiệt kế tâm lý

5 Thang đo tự kiểm tra	Hoàn toàn không có	Một chút	Mức độ trung bình	Nhiều	Rất nhiều
1. Khó ngủ, ví dụ khó chợp mắt, dễ tỉnh giấc, tỉnh giấc sớm.	0	1	2	3	4
2. Cảm thấy căng thẳng không yên.	0	1	2	3	4
3. Cảm thấy dễ buồn bực hoặc nổi cáu.	0	1	2	3	4
4. Cảm thấy u uất, tâm trạng chán nản.	0	1	2	3	4
5. Cảm thấy không bằng người khác	0	1	2	3	4
Điểm: _____					
Có ý nghĩ tự sát	0	1	2	3	4

## 計分結果與說明

前 5 題總分：

0-5 分：你的身心適應狀況良好

6-9 分：你有些情緒困擾，建議找家人、朋友談談抒發

10-14 分：你的情緒困擾讓你很不舒服，建議尋求專業諮詢

15 分以上：你的情緒困擾讓你非常不舒服，建議尋求專業輔導接受精神科治療

☆若有自殺(想不開)的想法達 2 分以上，請尋求專業諮詢或接受精神科治療，讓我們幫助你

## Kết quả và ý nghĩa

Tổng điểm 5 câu đầu

0-5 điểm: Trạng thái thích ứng tâm lý của bạn tốt

6-9 điểm: Bạn có tâm trạng không tốt, khuyên bạn nên tìm gặp chuyên gia, bạn bè để giải tỏa.

10-14 điểm: Tâm trạng của bạn không tốt khiến bạn cảm thấy không thoải mái, bạn nên tìm gặp chuyên gia tư vấn.

Từ 15 điểm trở lên: trạng thái tâm lý không tốt khiến bạn cảm thấy vô cùng khó chịu, khuyên bạn nên tìm gặp chuyên gia tư vấn chuyên khoa thần kinh để điều trị, nếu bạn có ý nghĩ tự sát (nghĩ quẩn) đạt từ 2 điểm trở lên, thì bạn nên gặp chuyên viên tư vấn hoặc tiến hành điều trị chuyên khoa thần kinh, hãy để chúng tôi giúp bạn

## 分級醫療 厝邊好醫師 社區好醫院

### T Các cấp y tế

Bác sĩ giỏi và bệnh viện tốt ở ngay quanh ta

#### 病人安全我會回應

醫生與病人溝通：回應醫療人員的提問，與主動反應自己或家人的特殊狀況，任何關於治療或用藥的疑問當下詢問清楚。

響應：了解自己或家人的身體狀況是否為跌倒高危險群。

回應：拿藥或檢查的時候，當醫護人員詢問我的姓名及相關問題，我會主動回答。

反應：對不懂的地方隨時發問，服用的藥物是否容易想睡或容易造成跌倒。

#### Trả lời các câu hỏi đảm bảo an toàn cho bệnh nhân

Trao đổi thông tin giữa nhân viên y tế và bệnh nhân: Trả lời các câu hỏi của nhân viên y tế, chủ động phản ánh tình trạng đặc biệt của bản thân hoặc người nhà, hỏi rõ các vấn đề không hiểu về điều trị và dùng thuốc.

Hưởng ứng: Nắm rõ tình trạng sức khỏe bản thân hoặc người thân có thuộc nhóm có nguy cơ dễ ngã hay không

Trả lời: Khi lấy thuốc hoặc kiểm tra sức khỏe, cần chủ động trả lời các câu hỏi khi nhân viên y tế hỏi họ tên và các thông tin liên quan.

Phản ánh: Đối với các vấn đề không hiểu cần hỏi ngay, thuốc có gây buồn ngủ hay dễ ngã không.