

什麼是金鶴計劃?



金鶴計劃是由全美精神疾病聯盟新澤西分部創始和推動的新澤西華人心理健康推廣計劃-Chinese American Mental Health Outreach Program in New Jersey。此計劃是為了幫助新州華人(包括來自中國大陸、香港、臺灣的移民及其後代)對心理健康與精神疾病有正確的理解，從而減少對精神疾病的歧視；並為需要專業幫助的家庭提供華語資訊及支持。此計劃名為金鶴，乃取“鶴”在中國文化中健康長壽之意。



金鶴計劃的主辦機構--全美精神疾病聯盟新澤西分部 (NAMI NEW JERSEY)，是致力於服務新澤西州受心理健康問題和精神疾病困擾的個人和家庭之非營利性組織。我們通過教育、倡導、支持來改善精神病患者及其家人的生活；並透過各種渠道減少並最終去除社會對精神疾病的歧視。我們在各郡設有的支持小組和基層倡導團體為患者提供精神支持及有關治療和社區資源的諮詢。

精神疾病的介紹

任何年齡、種族、宗教信仰、社會階層和經濟能力的人都有可能患上精神疾病。精神疾病可通過專業治療得到穩定和好轉，而家人與社會的接納與關懷對患者的康復更起關鍵作用。

抑鬱症 (Major Depression)

每年有一千萬美國成年人患抑鬱症。抑鬱症是指在沒有任何生理因素改變的情況下，在兩周以上持續出現 5 個以上下列症狀：失眠/過眠、情緒低落、疲倦、注意力不集中、過分自責並自覺無價值、煩躁易怒、體重胃口明顯改變、對事物不再感興趣和頑固的身體不適。

躁鬱症 (Bipolar Disorder)

每年有兩百萬美國成年人患躁鬱症。狂躁期和抑鬱期的極端交替變化。患者處在鬱期時有抑鬱症症狀，而處在躁期時至少有下列症狀中的三種：睡眠減少體力卻增加、思想紊亂、多話、自大、易怒、冒險行為增多、有目標導向的活動增加。

精神分裂症 (Schizophrenia)

每年有兩百多萬美國成年人患精神分裂症。此症至少包括下列症狀之兩種(一個月內持續出現)：語無倫次或離題、有幻覺、對事物失去興趣、失去日常生活能力、抱有荒誕想法(例如認為自己的思想被別人窺探)、感覺與思想不符(例如為悲哀的事件大笑)。

歡迎您加入 NAMI NJ

您對 NAMI NJ 的支持將幫助全新澤西州受心理精神疾病困擾的人擁有強而有力的共同聲音，以謀求他們的共同福祉。

作為 NAMI NJ 的支持者，您會定期受到新州及全國 NAMI 的專刊和通訊，並享受年會折扣優待。

姓名: _____
 地址: _____
 電話: _____
 電子郵件: _____
 從屬機構: _____

歡迎您成為 NAMI NJ 的支持者:

- 個人支持者.....\$ 15
- 專業人士支持者.....\$ 50
- 機構支持者.....\$100
- 低收入支持者 (您能負擔的金額)
.....\$ _____

額外捐贈 \$ _____
 機構捐贈競配 _____

捐贈總金額 \$ _____

所有捐贈免稅。

請將填好的表格及支票郵寄至:
 NAMI NEW JERSEY
 1562 US Highway 130
 North Brunswick, NJ 08902

(Make check payable to NAMI NEW JERSEY)

金鶴計劃如何幫助我？

金鶴計劃的使命有四方面：

- 為新州華人提供免費國/粵語轉診服務，介紹華人心理精神科專業人士。
- 扶立新州華人支持小組，鼓勵受精神疾病困擾的個人和家庭藉著相互交流更好地面對精神疾病的長期考驗。
- 通過專業講座與報紙專欄信箱，提高華人心理健康與精神疾病的意識。
- 幫助新州主流心理精神科專業人士認識中國文化有關心理精神健康的部分，以及了解華裔患者及其家人在尋求治療中面對的困難。

金鶴計劃支持小組

您和您的家人是否正在受心理精神疾病的困擾？心理精神疾病不但對患者的生活有極大的影響，對其家人來說也是生活上、情感上及家庭關係上的一個重大考驗。請不要獨自面對，來參加支持小組，與有相同經歷的人藉著互相交流和支持一同面對此身、心、靈的長期考驗。支持小組由有相同困難和經歷的人們組織和運作。成員們聚在一起交流經驗、互相傳遞勇氣和希望，以及分享有實際幫助的訊息。支持小組是非盈利、以自願參加為基礎和有定期聚會的團體，它向所有有相同困難的人開放。聚會時間和地點請參后頁。

金鶴計劃支持小組

CAMHOP SELF-HELP GROUP SCHEDULE
新澤西華人心理精神疾病支持小組聚會時間

請致電 Maggie (732-940-0991) 報名, 或電郵 camhop@naminj.org

Edison 聚會

日期: 每月第二個周四

時間: 晚上 7-8:20pm

地點: University Behavioral HealthCare (UBHC),
100 Metroplex Drive,
Suite 200,
Edison, NJ 08817

Whippany 聚會

日期: 每月第四個周六

時間: 下午 2-3:30pm

地點: Morris County Library,
30 East Hanover Ave.,
Whippany, NJ 07981

若您想了解更多金鶴計劃
請致電 Maggie 732-940-0991,
電郵: camhop@naminj.org, 或訪問網站
www.naminj.org/programs/camhop/camhop.html

金鶴計劃

新澤西華人心理健康推廣

CAMHOP-NJ

**CHINESE AMERICAN MENTAL
HEALTH OUTREACH PROGRAM
IN NEW JERSEY**



National Alliance on Mental Illness of New Jersey

全美精神疾病聯盟新澤西分部