



# 一起努力, 生活更美好

## 飽受洪水影響的社區

你累了嗎? 情緒低落? 你覺得缺少什麼嗎? 您是否受到2020年洪水的影響?

如果您正在處理心理健康問題, 那麼您有地方可尋求幫助

### 加拿大心理健康協會

一個為社區提供心理健康支持的機構

CMHA提供的課程涵蓋以下內容:

- 認可和培養個人機智和意識
- 建立更好的邊界
- 有效溝通
- 了解心理
- 富有同情心
- 健康關係
- 了解心理 健康
- 心理健康急救培訓

CMHA還通過各種服務和計劃來支持精神健康患者:

- 收入支持
- AISH應用
- 任命和提倡支持
- 對父母和照顧者的支持
- 青年和家庭資源

### 聯繫信息

780-743-1053  
www.woodbuffalo.cmha.ca

### 伍德布法羅多元文化協會

多元文化協會MCA旨在通過其口譯和翻譯部門減少語言障礙, 這有助於提供其他語言的書面和口頭交流。

多元文化協會MCA提供文化意識培訓, 以幫助/減少文化障礙和對其他文化的了解。

多元文化協會MCA還運行英語學習者援助 ( ELLA ) , 這是一個免費計劃, 可幫助學生閱讀, 寫作, 口語和聽力技能。

有關更多信息, 請聯繫

Rima Kadri  
projects@mcawb.org  
(587) 723-1522

口譯與翻譯  
iandt@mcawb.org

### 航路點

一家本地機構, 為心理健康提供直接的客戶服務, 包括註冊諮詢師的免費諮詢, 以及為受家庭暴力影響的個人提供支持。

24/7家庭暴力危機熱線: (780) 743-1190

### YMCA

YMCA當前具有社區範圍的資源, 以適應社區成員的需求。

洪水社區協調員正在與受洪水影響的家庭合作, 提供支持, 轉介以及獲得直接諮詢的機會。

YMCA設有“健康支持”計劃, 註冊社工為18歲及18歲以上的參與者提供一對一免費輔導。

有關更多信息, 請聯繫:

Amanda Crawford  
YMCA Community Flood Coordinator  
amanda.crawford@northernalberta.ymca.ca  
(587) 723-1638

### 聖艾丹學會

本地機構為60歲以上老年人提供服務。聖艾丹協會St. Aidan's Society不提供直接的心理健康服務, 但會為老年人推薦當地的資源。

### 聯繫信息

Pam Burns, Outreach Supervisor  
780-743-4370 Ext. 2  
pamb@staidanssociety.ca

### 其他解決方案

當地的精神衛生機構, 為社區提供健康和保健支持。

SOS提供: 諮詢服務, 悲傷和損失研討會, 以及兒童和青少年計劃的所有內容。

### 欲獲得更多信息

www.someothersolutions.ca  
(780) 743-8605

### 希望中心

一家當地機構, 為流浪者或有無家可歸人提供服務。

COH提供廣泛的服務, 從基本日常需求到住房支持,

現場還有一位專職的心理健康和成癮諮詢師,

星期一至星期五上午8點至下午4點提供服務, 無需預約。

欲獲得更多信, 請聯繫

Rosie Keating, Executive Director  
execdirector@fmcentreofhope.com  
(780) 743-3912 ext 222

or

Liz Keating  
心理健康與成癮諮詢師  
mentalhealth@fmcentreofhope.com



CANADIAN  
RED CROSS

## 援助之手。為您提供幫助!



\*\*This poster can be translated into: French, Spanish, Hindi, Mandarin, Punjabi, Arabic, Amharic, and Tagalog