

為您的分享和康復提供一個安全環境，讓您的身心更健康。所有服務均是保密的。

心理健康

每個人在生活裡都會遇到難以控制的情況。在這些時候，通過與社工交談，您可能感覺好一些，並學到一些寶貴的技能。我們會提供一個安全而保密的空間，為您分擔可能很難向他人言說的問題。

您的醫生建議我們討論以下的問題：

- 改善心境
- 減少擔心或焦慮
- 提升睡眠質素
- 減少壓力
- 改善人際關係或家庭問題
- 適應生活上的改變或損失
- 減少濫用酒精、藥物或煙草
- 其他

這些常見問題可能會影響食慾、睡眠、精神以及整體的身心健康，亦可能導致或加重其他疾病，如疼痛、糖尿病高血壓和心臟病等問題。很多患者在尋求協助後，他們的身心健康都得到很大改善。



ASIAN HEALTH SERVICES

亞健社

江輔仁醫療中心

250 E 18th Street, 2nd Floor
Oakland, CA 94606

如果您想預約時間，請致電：(510) 735-3849

如果您需要緊急的求助，請致電：(800) 309-2131

如您遇到危急情況，請致電：911
或到鄰近的急症室

A safe place for sharing and healing,
to help you achieve a **healthier body** and **mind**.

All services are private and confidential.

Behavioral Health

We all encounter stressors in our lives that are outside of our control. During these times, you can feel better and learn valuable skills by speaking with caring counselors. We provide a safe and confidential space to share issues that may be hard to talk about with anyone else.



Your doctor recommends we discuss:

- Sadness
- Worries
- Sleep
- Stress
- Relationship Issues
- Major Life Changes or Loss
- Alcohol/Substance/Tobacco Use
- Other

These common issues can affect appetite, sleep, energy, and overall health. They can worsen other diseases like pain, diabetes, hypertension and heart disease. Many of our patients who get help see improvements in their mood, health, and well-being.



ASIAN HEALTH SERVICES

Frank Kiang Medical Center
250 E 18th Street, 2nd Floor
Oakland, CA 94606

To make an appointment:
(510) 735-3849

For urgent help:
(800) 309-2131

For emergencies:
911

or go to the nearest emergency room

Một nơi an toàn cho việc chia sẻ và hàn gắn, để giúp quý vị có được một cơ thể và tâm hồn khỏe mạnh hơn. Tất cả các dịch vụ đều riêng tư và bảo mật.

Sức Khỏe Hành Vi

Tất cả chúng ta đều gặp phải những căng thẳng trong cuộc sống nằm ngoài sự kiểm soát của mình. Trong những lúc như thế, quý vị có thể cảm thấy tốt hơn và học được những kỹ năng quý báu khi trò chuyện với các tư vấn viên chăm sóc. Chúng tôi mang đến một không gian an toàn và bảo mật để chia sẻ những vấn đề có thể khó nói với bất kỳ ai khác.

Bác sĩ của quý vị khuyên bảo chúng ta thảo luận về:

- Những nỗi buồn
- Những lo lắng
- Giấc ngủ
- Căng thẳng
- Những vấn đề trong mối quan hệ
- Những thay đổi lớn hoặc mất mát trong cuộc sống
- Lạm dụng rượu/chất kích thích/thuốc lá
- Các vấn đề khác

Các vấn đề thông thường này có thể ảnh hưởng đến ăn uống, giấc ngủ, năng lượng, và sức khỏe tổng thể. Chúng có thể khiến các bệnh khác trầm trọng hơn như cơn đau, tiểu đường, cao huyết áp và bệnh tim. Nhiều bệnh nhân của chúng tôi được giúp đỡ đã thấy những chuyển biến tốt về tâm trạng, sức khỏe và hạnh phúc.



ASIAN HEALTH SERVICES

Cơ Quan Y Tế Á Châu

Trung Tâm Y Tế Frank Kiang

250 E 18th Street, 2nd Floor

Oakland, CA 94606

Để lấy hẹn xin gọi: **(510) 735-3849**

Để được giúp đỡ khẩn cấp xin gọi: **(800) 309-2131**

Trường hợp khẩn cấp, xin gọi: **911**

Hoặc đến phòng cấp cứu gần nhất