



行為健康路線圖

精神健康與物質使用障礙服務指引



緊急與危機資訊



您現在需要幫助嗎？請撥打下列熱線電話尋求幫助。如果您身陷危機、出現緊急狀況或有生命危險，請撥打 9-1-1 以前往急症室求醫。

如果您遇到可能危及生命的狀況，請立即撥打 9-1-1 以獲得緊急援助，該熱線全天 24 小時提供服務。

全國預防自殺生命熱線

suicidepreventionlifeline.org

9-8-8

是 24 小時免費預防自殺熱線。您的電話將轉接至最近的危機處理中心。2022 年 7 月 16 日，國家預防自殺熱線轉為 988。將易于記憶的 988 改為“911”來預防自殺和提供心理健康危機服務，將使處於危機中的人更易于獲得幫助，並減少基於自殺和心理健康問題的耻辱感。

退伍軍人危機熱線

veteranscrisisline.net

請撥打 9-8-8，選擇選項 1（電傳：1-800-799-4889），或發短訊至 838255。

這項服務透過私人免費熱線、網上聊天或短訊將身陷危機的退伍軍人與富有愛心的退伍軍人事務部 (VA) 合資格接線員連結起來。退伍軍人的家人及朋友亦可使用這項服務。

物質濫用暨精神健康服務署 (SAMHSA)

治療地點計劃

findtreatment.samhsa.gov

SAMHSA 轉介支援熱線

1-800-662-HELP (4357)（電傳：
1-800-487-4889）

是一條 24 小時免費熱線電話，提供私人治療轉介服務。該熱線亦可提供有關精神疾病及/或物質使用障礙及其預防與康復的資訊。有英語和西班牙語兩種語言。如需就近獲得幫助，請透過短訊將您的郵遞區號發送至：435748 (HELP4U)。

災後情緒困擾支援熱線

samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline

如果您因自然或人為災難出現情緒困擾，請撥打或發短訊至 1-800-985-5990。

獲得即時、多語言的私人諮詢服務。

如何使用該指南



請使用本指南以及路線圖，瞭解如何利用醫療保險來改善自己的身心健康。本指南與改善醫療服務路線的 8 個步驟相輔相成，旨在幫助您瞭解如何接受行為健康護理服務。

Medicare 是為 65 歲及以上人群提供的醫療保險。您最早可在 65 歲之前的三個月註冊 Medicare。如果您符合某些特殊條件，可能可以提前申請 Medicare。請撥打 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227) 瞭解詳情。

認識 Maria

以下虛構的「Maria 的故事」可讓您瞭解如何使用本路線圖。這個故事亦提供一個現實生活中的例子，幫助您瞭解如何利用保險來解決行為健康問題。



Maria 的故事：獲得醫療保險

在 11 月的公開投保期間，Maria 決定申請醫療保險。她知道有多種申請方式可以選擇。她在網站 localhelp.healthcare.gov 上搜尋了當地的支援資源，並找到一位附近的保險代理人 Mark。Maria 預約與 Mark 見面，Mark 可以幫助她搜尋其所在地區的所有保險計劃。

Maria 找到自己的身份證、居住證明和薪資單。她與 Mark 見面，Mark 給了她一套投保工具包。這將幫助她瞭解醫療保險的重要性，以及在選擇保險計劃之前需要知道的事項。Mark 向 Maria 解釋如何申請保險，審查她提供的文件，並幫助她完成申請。Mark 幫助 Maria 確定她是否有資格加入 Medicaid —— 一項專為低收入人士和殘疾人士提供的免費或平價醫療保險的計劃。

這是 Maria 第一次選擇醫療保險，看到有那麼多選擇，她感到十分驚訝。Mark 解釋了她應該留意哪些方面，才能找到一項適合自己預算和健康需求的計劃。Mark 幫助她完成保險的申請流程。Maria 申請的保險公司會在她支付第一筆保費後，給她寄來保險卡和一本會員手冊。



目錄

1. 瞭解自己的行為健康	6
2. 瞭解醫療保險	13
3. 何處尋求幫助和治療	14
4. 尋找行為健康服務提供者	17
5. 預約行為健康服務提供者	20
6. 為就診做準備	22
7. 如何判斷行為健康服務提供者是否適合自己	25
8. 持續邁向康復	26
詞彙表	29
其他資源	32
我的待辦事項清單	35

1. 瞭解行為健康

甚麼是行為健康？

行為健康是您整體健康中的一個關鍵部分。它包括您的情緒健康、心理健康及社會幸福感，與您的身體健康同等重要。

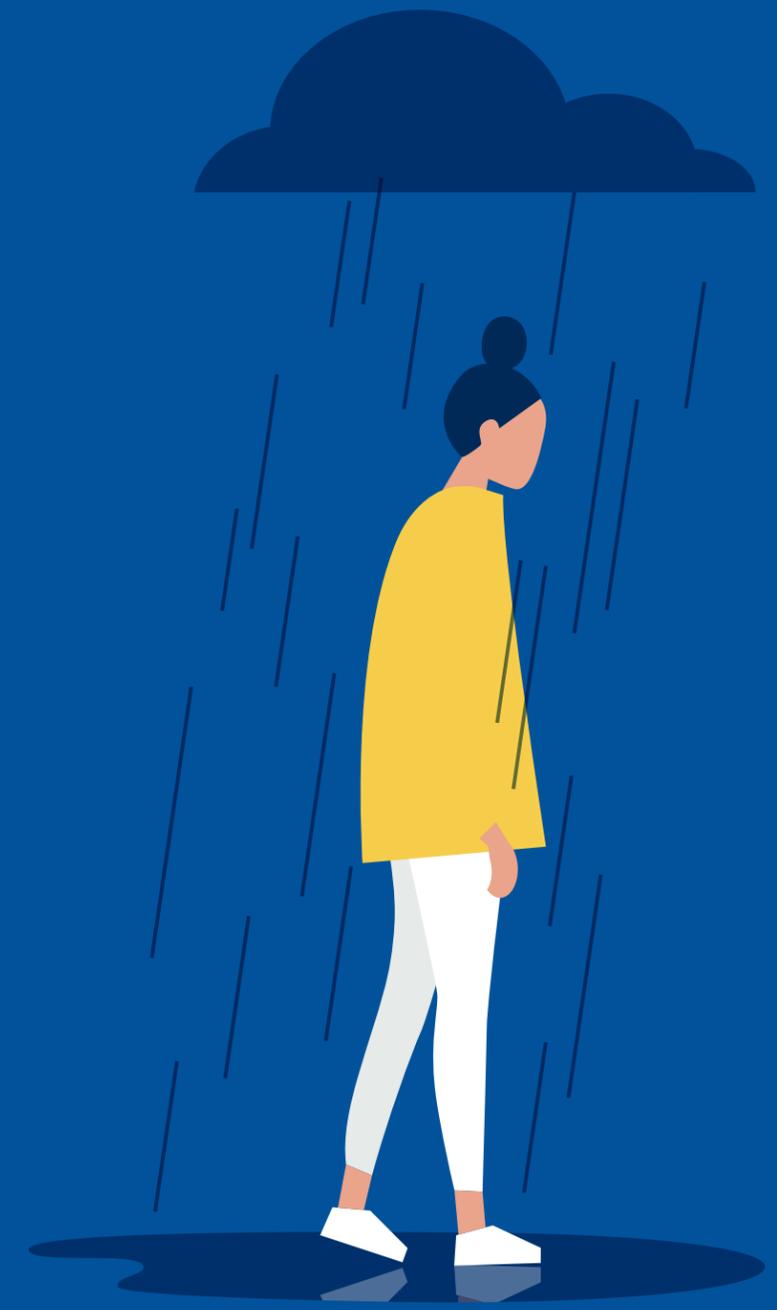
行為健康狀況包括精神病和物質使用障礙。

- **精神病**指一個人思想、情緒及/或行為上的改變。精神病會影響患者與他人相處以及作出選擇的方式。此類疾患只能根據患者的症狀對其行為能力的影響來進行診斷。
- 當一個人反覆使用酒精及/或藥物，如鴉片類藥物、處方藥物、海洛英及其他非法藥物，從而導致臨床上的顯著損害時，就會出現**物質使用障礙**。這可能包括健康問題、殘疾，以及無法履行家庭、學校或工作中的主要責任。
- **共發疾病**指一個人同時患有精神病和物質使用障礙。
- **並存疾病**是指一個人同時存在行為健康狀況和物質使用障礙。

行為健康狀況很常見。行為健康狀況可能發生在所有年齡、性別、性取向、種族和民族的人身上，與工作類型、背景或收入無關。行為健康狀況可以發生在任何人身上，無論其是否存在身體殘疾。行為健康狀況並非由人們的行為、身體或心理質素造成。

新冠肺炎 (COVID-19) 疫情幾乎影響了我們生活的所有領域，包括我們的行為健康。我們中的許多人遭遇諸多挑戰或掙扎，為他們帶來壓力，並導致一些強烈的情緒。在這個時期，感到壓力、焦慮、悲痛和擔憂是很自然的。然而，如果您感覺難以應對，您可以透過許多途徑得到幫助。

如果您注意到自己的情緒或行為發生變化，或因使用酒精或藥物而引起問題，不妨諮詢您的醫生或醫療護理服務提供者。行為健康是您整體健康的一部分。如果您出現這方面的問題，您應與服務提供者、家人和朋友聊一聊，您會得到他們的幫助。行為健康問題是可以康復的。



行為健康護理服務通常從**篩查**與**診斷**開始，
然後是**治療**、**康復服務**與**支援**。



篩查

篩查可以簡單到只問幾個問題。通常在醫生診症室、門診、初級醫療診所、社區診所或（針對青少年的）學校診所進行。篩查有助於及早發現疾病，使患者在病情惡化前得到治療。如果篩查中發現問題，會進行詳細**評估**以進行診斷。

治療

治療方法包括心理治療或輔導、藥物治療及支援服務。治療可以幫助您找到或維持工作、教育及住房。有些治療可能需要住院。每個人的治療方法是不同的。許多人對輔導、支援服務與藥物治療的組合治療方案反應最好。無論採用何種類型的治療，我們都不會將您的個人醫療資訊與家人、僱主或其他人分享。

康復

康復服務提供社會和情感支持，幫助管理行為健康狀況。康復服務亦有助於解決其他問題，如找工作、兒童照顧服務或可負擔的住房。每個人的康復過程不同。

- 康復服務與支援可能由服務提供者、支援小組、社區診所、宗教場所或其他社區組織提供。家庭成員、朋友、照顧者和社會網絡也會在康復中起到一定作用。
- 同伴指那些有類似行為健康狀況的康復者。他們可以幫助您，並展示行為健康狀況是可以康復的。

支援

友伴支援服務指那些與服務對象有相似生活經歷的人提供的支援。此類服務可以包括指導、培訓、培養技能及協助熟悉醫療護理系統。

戒斷是讓身體安全戒除毒品或酒精的過程。戒斷服務可幫助成癮者在停止服用毒品或酒精時控制戒斷症狀。

每個人都可能出現以下感受和行為。如果您出現其中的一項或多項，請聯絡您的醫生或專科醫生。這可能是嚴重問題的徵兆。

- 進食或睡眠過多或過少
- 遠離人群和日常活動
- 精力不足或沒有精力
- 感覺比平時更煩躁或易怒，或一直如此
- 出現莫名其妙的痠痛及疼痛
- 感到無助或無望
- 感到悲傷、焦慮或「空虛」
- 對嗜好和活動失去興趣或樂趣
- 感到不安或難以安坐
- 難以集中注意力、記憶或做決定
- 吸煙、喝酒或使用藥物較平時有所增加
- 感到異常困惑、健忘、緊張、憤怒、不安、擔憂或害怕
- 有死亡或自殺的想法，或考慮傷害自己或他人
- 無法完成日常任務，如照顧小孩、上班或上學

有關自我篩查工具、測試等更多資訊，請瀏覽 [mentalhealth.gov](https://www.mentalhealth.gov) 和 [samhsa.gov](https://www.samhsa.gov)。

Maria 的故事：接受正確的幫助以得到改善

Maria 在一月與她的初級醫療服務提供者預約了一次身體檢查，並接受了預防服務。她的保險計劃為她支付了這些服務的全部費用，共付額為 0 美元。

預約時，Maria 告訴她的初級醫療服務提供者，她在過去幾星期總是睡不好、吃不好。她總是感到「情緒低落」，沒有精力，而且持續頭痛。有時她會在晚上喝一兩杯酒來幫助放鬆和入睡。她最近的工作壓力也很大。Maria 的服務提供者對她進行了身體檢查及一些檢驗，發現她的身體沒有任何問題。服務提供者建議 Maria 去諮詢行為健康方面的專家。有些初級醫療診所會有行為健康服務提供者。然而，Maria 的診所沒有，所以她的服務提供者給了她一份保險網絡內行為健康服務提供者名單。





您還沒有醫療保險嗎？

如果您沒有醫療保險，請瀏覽 [healthcare.gov](https://www.healthcare.gov)，瞭解投保期及投保所需的其他資訊。如果您在如何投保方面需要幫助，請瀏覽 [healthcare.gov](https://www.healthcare.gov) 或撥打 1-800-318-2596 致電醫療保險市場熱線中心。您可以在 [localhelp.healthcare.gov](https://www.localhelp.healthcare.gov) 上找到當地的支援資源。

您可以使用 [findtreatment.gov](https://www.findtreatment.gov) 上的 SAMHSA 治療定位計劃或 [findahealthcenter.hrsa.gov](https://www.findahealthcenter.hrsa.gov) 上的 HRSA 醫療中心計劃搜索器，尋找附近提供平價或免費服務的服務提供者或診所。

2. 瞭解醫療保險

甚麼是醫療保險？

醫療保險可幫助支付醫療護理服務（如就診、輔導和處方藥物）的費用。

當您發生意外時，醫療保險可以為您提供經濟上的保障。醫療保險亦可承保預防性服務的費用，並非只有在您生病或發生事故時才能使用。醫療保險還能為您支付幫助保持健康及持續管理身體與行為健康狀況的服務費用。

如欲進一步瞭解保費、共付額和自付額等關於保險的詞彙，請參閱[改善護理的路線圖](#)或本指引末尾的詞彙表。如果您在如何投保方面需要幫助，請瀏覽 [healthcare.gov](https://www.healthcare.gov) 或撥打 1-800-318-2596 致電醫療保險市場熱線中心。您亦可撥打 1-800-Medicare 或聯絡您所在州份的 Medicaid 辦公室。

醫療保險包括甚麼？

許多醫療保險計劃必須承保特定的醫療服務。這包括精神健康與物質使用障礙服務。您的具體保險承保範圍取決於您所在的州份以及您選擇的計劃類型。

大多數醫療保險計劃通常都承保下列精神健康與物質使用障礙服務：

- 接受行為健康服務提供者的服務，如精神科醫生、心理學家、社工及高級執業註冊護士；
- 治療，如心理治療、輔導、藥物治療及物質戒斷；
- 住院服務，如到醫院或急症室 (ER) 求診；
- 已有疾病；以及
- 預防性服務，如酗酒及抑鬱症篩查。

按法律規定，許多醫療保險計劃在精神健康和物質使用障礙服務方面有類似的承保規定。內科和外科服務亦是如此。這被稱為「精神健康平等」或「平等」。如果您的計劃重視平等，而且能夠承保因慢性病（如糖尿病）而需要接受的長期就診，則他們也必須承保因精神健康狀況（如抑鬱症）而需要接受的長期就診。

3. 何處尋求幫助和治療

有時，談論精神健康或物質使用問題會讓我們感覺難以開口。然而，您可以與尊重私隱的醫療護理提供者正常地談論這些話題。

您可以透過許多不同方式，在各種不同場所找到行為健康護理服務提供者。這可能包括初級醫療服務提供者、門診的行為健康服務提供者，或在緊急情況下提供服務的醫院急症科 (ED)。

您通常會先看初級醫療服務提供者。他們可以提供建議的篩查，並將您轉介給行為健康服務提供者。

行為健康服務提供者經專門訓練，可為有精神健康和物質使用問題的人士提供醫療護理服務。他們可能在不同地方工作，包括：

- 醫院；
- 社區精神健康診所；
- 物質使用治療中心；
- 初級醫療診所；
- 學校健康中心；
- 大學輔導中心；以及
- 私人診所。

初級醫療和行為健康服務提供者可能在同一棟樓工作，亦可能同屬一家診所、醫院或醫療中心。您可以在同一個地方或透過遠距醫療接受您需要的所有護理服務。

向初級醫療服務提供者求醫與前往醫院的急症科或急症室求醫在許多方面是不同的，如費用、候診時間、覆診安排等。如果您需要去醫院但難以負擔費用，您的保險公司或醫院可能會幫助您支付費用。

查閱[改善護理路線圖](#)中的表格，瞭解向初級醫療服務提供者求醫與前往醫院急症科求醫的不同之處。

如果您遇到可能危及生命的狀況，請撥打全天候提供服務的 9-1-1 熱線，以獲得即時的緊急援助。您也可以聯絡您的服務提供者或本書前面列出的支援熱線之一。

如果您遇到可能危及生命的狀況，請立即撥打 9-1-1 以獲得緊急援助，該熱線全天 24 小時提供服務。





網絡是一組機構、服務提供者及供應商，他們與您的醫療計劃達成協議，為您提供醫療護理服務。

4. 尋找行為健康服務提供者

找到適合自己的行為健康護理服務提供者是很重要的。您可以透過很多方式找到：

- **初級醫療服務提供者**是指醫生、執業護士或其他醫療護理服務提供者。他們也許可以篩查或治療您的行為健康問題。
- **初級醫療服務提供者**亦可能將您推薦或轉介給行為健康服務提供者。您可能需要**轉介信**，以便您的醫療計劃支付就診費用。向您的醫療計劃核實或致電行為健康服務提供者辦公室，瞭解他們是否屬於網絡內的服務提供者，以及是否接受您的保險承保。
- **查閱您的醫療計劃名錄：**
 - 致電您的醫療計劃或州 Medicaid 和兒童醫療保險計劃 (CHIP)；
 - 查閱您的醫療計劃網站或會員手冊，以尋找當地的行為健康服務提供者。您或許需要確認他們是否提供最新資訊。
 - 使用計劃名錄搜尋特定需求。計劃名錄中也可能指出哪些服務提供者會說英語以外的語言，能夠滿足行動不便者的就診需求，是否位於您附近，或者是否專門服務退伍軍人等特定人群。
- **請您的家人、朋友及社區裏的人推薦。**

網絡是一組機構、服務提供者及供應商，他們與您的醫療計劃達成協議，為您提供醫療護理服務。

- 聯絡您的醫療計劃，以尋找「網絡內」的服務提供者。您的計劃可能將他們稱為「首選」或「參與」服務提供者。
- 「網絡外」服務提供者提供的服務可能不在計劃的承保範圍內，或您可能需要為此支付更多的費用。
- 由於網絡可能隨時有變，所以您每次預約服務時，都應該向服務提供者進行確認。

行為健康服務提供者的類型

行為健康服務提供者有許多類型。如果您需要幫助找到適合您的服務提供者類型，請聯絡您的初級醫療服務提供者。

例如：

- **精神科醫生**提供的服務包括診斷精神病及物質使用障礙，處方藥物及監測用藥。他們亦可能提供輔導和談話治療。
- **精神科或精神健康執業護士**提供的服務包括評估、診斷及治療精神病或物質使用疾患。他們是受訓練的護士，並可以處方藥物。您所在的州份可能將他們稱為：
 - 高級註冊執業護士；
 - 高級執業註冊護士；
 - 高級執業護士；
 - 認證執業護士；
 - 認證註冊執業護士；或
 - 持牌執業護士
- **臨床心理學家**進行診斷並提供輔導和治療服務。有些州份允許他們處方藥物。
- **臨床社工**提供輔導和治療服務，並進行個案管理和宣傳推廣。他們亦能進行診斷。
- **社工**管理個案，並幫助人們找到所需的治療和其他服務，以支援他們的康復、健康與福祉。
- **輔導員**可進行診斷並提供輔導服務。他們幫助人們改善生活技能與人際關係。
- **陪同專員 / 康復教練**幫助和教導康復者瞭解醫療體系，並提供情緒與社會支援。同伴們也在康復中，並曾經歷精神病或物質使用疾患。他們通常會接受訓練和認證。
- **物質 / 成癮輔導員**為患有酒精或其他物質使用障礙的人士提供治療及支援服務。他們幫助對方康復並提供建議。



5. 預約行為健康服務提供者

選好行為健康服務提供者後，請與他們預約。打電話預約時，您需要詢問下列問題：

- 他們是否接收新病人？
- 他們是否接受您的保險承保？請務必仔細核實！如果他們要求您提供會員 ID 及 / 或組號，您可以在您的保險卡上找到。預約前，瞭解需要支付多少共付額或自付費用。
- 服務提供者治療哪些精神病及物質使用障礙？
- 您何時可以預約到服務提供者？
- 服務提供者會說您的語言嗎？如果不是，他們是否有口譯員，或者能否幫您找口譯員？家人或朋友可以一起就診嗎？
- 如果您行動不便或有其他殘疾，該診所能否能夠滿足您的需求？

您也許還需要考慮下列問題：

- 您如何前往就診？
- 該診所是否位於您家或工作場所附近？附近是否有公共交通？
- 服務提供者是否提供遠距醫療服務？這樣您可以在家接受護理服務。
- 可選的預約時間是否配合您的日程安排？

如需更多資訊，請參閱[改善護理的路線圖](#)中的第 5 步（「進行預約」）。

許多服務提供者透過遠距醫療提供行為健康護理服務。這可能包括精神健康輔導、跟進護理計劃，以及針對物質使用疾患的相關服務。大多數醫療計劃承保的行為健康服務與身體健康服務類似。如需更多資訊，請參閱「[遠距醫療：您的家人應該瞭解的資訊](#)」。

Maria 的故事：找到行為健康服務提供者

Maria 與她的初級醫療服務提供者見面後回到家中。她查閱了醫療計劃中的行為健康服務提供者名錄，但不知道從何處開始。她的朋友建議她首先尋找離居住地最近的服務提供者。她上網找到一些有用的資訊，並致電一些服務提供者的診所，確認他們是否接受其保險並接收新病人。Maria 聯絡到一位友善的臨床心理學家李博士，而且診所的距離合適。李博士接收新病人，也接受 Maria 的保險承保，因此她預約了李博士。



6. 為就診做準備

安排預約後，就應該開始做準備了。覆診時請攜帶這些物品：

- 您的保險卡
- 附照片的有效身份證
- 個人或家庭病歷
- 過敏清單
- 您目前服用的所有藥物、維他命或補充劑
 - 攜帶這些物品，或列出其名稱、開藥者以及每日服用量
- 列出您曾諮詢的其他服務提供者
- 需要寫下的筆記：
 - 您想問服務提供者的問題
 - 您目前有哪些症狀、出現多久，以及它們如何影響您的生活
 - 攜帶記事本，寫下服務提供者給您的任何指示
- 共付額或共保額的費用（如果您的保險需要）

攜帶服務提供者回答問題和解決疑慮時可能需要的任何其他物品。他們提供的任何資訊或指示都應讓您感到舒服，這一點很重要。您可能想帶一位家庭成員或朋友來支援您。請詢問服務提供者的診所，就診時是否可以有人陪同。

Maria 的故事：持續接受行為健康護理服務

Maria 在二月第一次去見臨床心理學家李博士。她拿著保險卡、附照片的身份證和共付額費用，向接待員登記。接待員要求 Maria 填寫一些表格。Maria 有點緊張，但當李博士在等候室微笑並熱情地迎接她時，她感覺好多了。李博士把 Maria 領到她的診症室並關上門。

李博士告訴 Maria，除非在州法律允許的極罕見情況下，否則他們的談話通常都是私密的。李博士也告訴 Maria 他們的診所提供小組治療等其他服務。李博士問了 Maria 一些問題。您為甚麼在這裏？您想達到甚麼目的？

Maria 訴說了她的症狀及與工作相關的壓力。李博士仔細聆聽她的訴說，並提出很多問題。治療結束時，李博士建議 Maria 預約下一次覆診。她還建議 Maria 寫日記，紀錄自己每天對工作的感受、睡眠質量以及喝了多少酒。Maria 同意李博士的建議，並預約了下一次覆診。

之後，Maria 回想拜訪李博士的過程，她的感覺良好。她認為李博士是位很棒的心理學家，因為她讓自己感覺很舒服。Maria 很期待她的下一次覆診。





7. 如何判斷一位行為健康服務提供者是否適合自己

您的健康與福祉對您個人非常重要。您應該能夠信任您的行為健康服務提供者，並且應在配合其治療和與其交談時感到舒服自在。您的服務提供者應該與您分享治療方案並幫助您做出決定。您應該對治療計劃感到滿意，並認為能夠滿足您的需求。與您的服務提供者討論關於治療的任何疑慮或問題。

信任您的服務提供者並與之配合，會令您感覺更好，並保持更佳的狀態。經過多次就診和保持開放的溝通，信任可以隨時間逐漸建立起來。

第一次就診後，請考慮以下問題：

- 服務提供者是否傾聽您的訴說並滿足您的健康需求？
- 服務提供者是否使用您可以理解的話語？他/她說話的速度是否夠慢，是否關注您？他/她說話的方式是否讓您感到舒服？
- 服務提供者是否清楚地解釋您的治療選項及其益處與風險？你們有否討論治療計劃？您是否感覺自己參與這一決定？
- 如果服務提供者為您處方了藥物，他/她有否提供詳細的用藥指示？例如，您應該甚麼時候服藥？服用量是多少？是否有任何潛在的副作用？
- 服務提供者是否尊重您的文化、意見、價值觀和信仰？您是否願意再次去覆診？
- 如果您要求服務提供者提供協助（例如，口譯、翻譯、其他形式的書面材料，或與您的殘疾相關的協助），他們是否提供？
- 您有跟進治療計劃嗎？
- 您可以聯絡服務提供者或其員工提問嗎？他們是否需要聯絡其他醫療護理服務提供者來協調護理服務？

如果您在大多數問題都回答「是」，則表示您可能找到適合您的行為健康服務提供者！

如果您在任何這些問題中回答「否」，請致電他們的診所，並說出您的疑慮。他們也許能夠輕鬆地處理或解決這些問題。您亦可要求諮詢該診所的另一位服務提供者。或者，您可以聯絡您的醫療計劃，尋找新的服務提供者。

8. 持續邁向康復

遵循治療計劃對您的康復很重要。就診後：

- 1. 在離開前預約任何跟進覆診。** 定期安排配合您時間表的覆診可幫助您與服務提供者建立可信任和堅實的合作關係。
- 2. 遵循您與服務提供者同意的治療計劃。** 如果您對治療計劃感到困惑或不知道如何遵循，請參閱 [改善護理的路線圖](#) 中的第 8 步（「就診後的下一步」），以獲得一些有用的提示。
- 3. 閱讀您的福利說明書 (EOB)。** 福利說明書是一份醫療護理費用摘要。在您到服務提供者處就診或接受服務後，您的醫療計劃將向您發送福利說明書。福利說明書並非帳單。它是您的服務紀錄，其中記錄服務提供者向您的醫療計劃收取的費用、您應預期支付的費用，以及任何尚未支付的費用。如果您有需要支付的共付額或醫療計劃未承保的任何共保額，您之後可能收到一份帳單。
- 4. 確保您擁有正確的醫療計劃。** 醫療計劃和您的健康需求都可能改變。在每次公開投保期間審查您的承保選項，以確保計劃符合您的需求。如果您因搬家、結婚、生子或失去上一份保險而錯過公開投保期，您可能符合特殊投保期的資格。此外，如果您有資格加入 Medicaid，您可以隨時進行投保。查閱 [投保工具包](#)，瞭解如何投保醫療計劃。
- 5. 使用護理管理資源，並諮詢您的服務提供者。** [慢性病護理管理 \(CCM\)](#) 服務可以幫助您減少管理護理服務的時間，從而有更多時間做自己喜歡的事情。在決定停止服藥前，請諮詢您的服務提供者，以瞭解藥物的副作用或其他問題。您可能需要改用其他對您有效的藥物。



Maria 的故事：邁向康復

Maria 為她與李博士的下一場覆診做準備。她帶上上次約定的日記。Maria 也帶上一份支援她的家人、朋友及摯愛名單。儘管她很累，但她決定騎單車去覆診。因為在第一次就診時，李博士說運動很重要，並對保持身心健康很有幫助。

在這次就診期間，Maria 和李博士討論了她的日記以及在生活中能夠支援她的人。他們還討論了 Maria 的工作，以及工作如何給她帶來壓力。李博士建議 Maria 作出一些改變，以幫助減少壓力。

在接下來的三個月裏，Maria 每星期都去見李博士一次。根據她的醫療計劃，Maria 只需為李博士的就診服務支付共付額費用。三個月後，Maria 發現她的睡眠有改善，飲食更有規律，而且不再頭痛。她也感覺更有活力，並對工作以外的活動更感興趣。Maria 和李博士將在下次覆診時，根據她的康復進展討論修訂目前的治療計劃。

詞彙表

評估

評估包括收集資訊並與患者一起參與的過程。透過評估，服務提供者能夠確定患者是否患有精神病或物質使用障礙，判斷患者是否已準備好作出改變，識別可能影響治療和康復過程的優勢或問題領域，並使患者能夠參與建立合適的治療關係與計劃。

行為健康服務提供者

行為健康服務提供者是接受專門訓練專業人士，為患有精神病和物質使用障礙人士提供服務。他們會在包括醫院、社區精神健康診所、初級醫療診所、校本醫療中心、大學輔導中心、療養院或養老院，以及私人診所等各種環境中與其他醫療護理提供者密切合作。

個案管理

評估、計劃、協調和監測服務與支援的流程，旨在滿足個人或家庭的全面健康與社會服務需求，如協助就業、教育和尋找住房。

共保額

共保額是您可能需要支付的金額，以固定百分比的形式表示。例如，您可能要支付 20% 的急症室就診費用。

共付額

您可能需要為某項服務或物品（如看醫生、醫院門診或處方藥物）分擔支付的費用。共付額通常是一個固定的金額，而不是一個百分比。例如，您可能需要為就診或處方藥物支付 10 美元或 20 美元。

自付額

在醫療計劃開始承保前，您因接受醫療計劃所承保的醫療護理服務而需要支付的金額。在一些計劃中，一旦支付的費用達到自付額，即可獲得某些預防性服務的承保。

住院護理服務

入住醫療護理機構（如醫院或療養院）期間所接受的治療與服務。

綜合護理服務

有系統地協調一般護理與行為健康護理服務。這可能需要整合精神健康、物質使用疾患及初級醫療護理服務，使具有多項醫療護理需求的人士獲得最佳療效。

朋輩支援

指處於相似情況或有相似生活經歷的人之間基於共同理解、尊重及相互支持而提供的幫助。朋輩支援被描述為在共同責任及甚麼對處於相似情境的人有幫助達成共識的基礎上給予和接受幫助。

事前批准

您的醫療計劃就某項醫療護理服務、治療計劃、處方藥物或耐用醫療設備具備醫學必要性作出的決定。有時也被稱為預授權、事先批准或事先認證。您的醫療計劃可能需要在您接受某些服務之前對其進行事前批准（緊急情況除外）。事前批准並不代表您的醫療保險或計劃承諾會支付費用。

事先授權

在您接受服務或配藥前可能需要取得醫療計劃的批准，以便您的計劃能夠承保該服務或處方藥物。

保費

定期（通常是每月）向醫療計劃支付以接受醫療保險承保的費用。

預防性護理

旨在讓您保持健康或預防疾病的醫療護理服務（例如，子宮頸抹片檢查、盆腔檢查、接種流感疫苗及乳房 X 光造影篩查）。如需更多資訊，請瀏覽：[healthcare.gov/coverage/preventive-care-benefits](https://www.healthcare.gov/coverage/preventive-care-benefits)

初級醫療服務提供者

當您遇到大多數健康問題時首先會去求助的醫生或醫療護理服務提供者。他/她會確保您得到保持健康所需的護理。他/她也可能會與其他醫生和醫療護理服務提供者討論您的護理，並可能將您轉介給他們。在許多醫療計劃中，您必須先聯係您的初級醫療服務提供者，然後才能聯係任何其他醫療護理服務提供者。您需要向您的醫療計劃核實，以確定首先需要滿足的要求。

康復

康復是一個改變的過程。透過這個過程，人們會改善自身的健康與福祉，過上一種自我主導的生活，並盡力發揮自己的全部潛能。這包括戰勝或管理一個人的疾病或症狀；作出明智、合理、有益身心健康的選擇；打造穩定、安全的生活空間，參與有意義的日常活動，以及建立可提供支援的人際關係及社會網絡。

康復服務與支援

透過提供社會和情緒感支援，這些服務和支援幫您管理自己的行為健康狀況，並可幫您解決其他關問題，如尋找工作、兒童照顧服務或平價住房。每個人的康復過程是不同的。這些服務和支援可由醫生或其他醫療服務提供者提供，亦可由支援小組提供，如社區診所或教堂的支援小組。

篩查

一組簡短的問題，用於確定一個人是否有精神病或物質使用疾患。篩查結果可用以判斷患者是否需要接受深入評估，通常在患者求診後很快進行。

遠距醫療

如果您無法前往服務提供者的診所時，遠距醫療讓您可以在家接受高品質的護理服務。當您與服務提供者不在同一地點時，您可以使用電話、電腦或其他技術接受遠距醫療服務。許多服務提供者現透過遠距醫療提供行為健康護理服務。這包括精神健康輔導、跟進護理計劃，以及針對物質使用疾患的相關服務。

治療

心理治療或輔導及/或藥物治療等服務。

如想瞭解更多詞彙，請參閱[改善護理的路線圖](#)或瀏覽 [healthcare.gov/glossary](https://www.healthcare.gov/glossary)。

其他資源

瞭解和善用醫療保險

醫療護理保險網站

[go.cms.gov/c2c](https://www.go.cms.gov/c2c)

SAMHSA 治療定位程式

[findtreatment.samhsa.gov](https://www.findtreatment.samhsa.gov)

申請保險

醫療護理保險投保工具包

[marketplace.cms.gov/technical-assistance-resources/c2c-enrollment-toolkit.pdf](https://www.marketplace.cms.gov/technical-assistance-resources/c2c-enrollment-toolkit.pdf)

醫療保險市場

- 網站：[healthcare.gov](https://www.healthcare.gov)
- 熱線中心：1-800-318-2596
(電傳：1-855-889-4325)
- 州市集轉介：
[healthcare.gov/get-coverage](https://www.healthcare.gov/get-coverage)
- 州 Medicaid 辦公室：
[medicaid.gov/about-us/contact-us/contact-state-page.html](https://www.medicaid.gov/about-us/contact-us/contact-state-page.html)
- 在您的社區找一位曾接受訓練的人士來幫助您申請醫療保險：
[localhelp.healthcare.gov](https://www.localhelp.healthcare.gov)
- 找到並比較您所在地區的醫療計劃：
[healthcare.gov/see-plans](https://www.healthcare.gov/see-plans)

行為健康治療服務定位程序

SAMHSA 治療定位計劃

[findtreatment.samhsa.gov](https://www.findtreatment.samhsa.gov) 或撥打

1-800-662-HELP (4357) (電傳：1-800-487-4889)

平等與權利

- 美國勞工部，福利顧問：
[dol.gov/agencies/ebsa](https://www.dol.gov/agencies/ebsa) 或撥打 1-866-444-3272
- 美國勞工部精神健康與物質濫用福利及其他福利平等：使用僱主提供的醫療計劃支付服務費用：
[store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4937.pdf](https://www.store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4937.pdf)
- 美國保險監督協會網站，找到您所在州份的保險部門：
[content.naic.org/state-insurance-departments](https://www.content.naic.org/state-insurance-departments)

- SAMHSA 精神健康平等與成癮治療平等法案：
[hhs.gov/programs/topic-sites/mental-health-parity/index.html](https://www.hhs.gov/programs/topic-sites/mental-health-parity/index.html)
- SAMHSA：瞭解您的權利：精神健康及物質濫用疾患福利平等：
[store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4971.pdf](https://www.store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4971.pdf)
- SAMHSA 消費者披露權利指南：充分利用您的精神健康及物質濫用障礙福利：
[store.samhsa.gov/product/Consumer-Guide-To-Disclosure-Rights-Making-The-Most-Of-Your-Mental-Health-and-Substance-Use-Disorder-Benefits/SMA16-4992](https://www.store.samhsa.gov/product/Consumer-Guide-To-Disclosure-Rights-Making-The-Most-Of-Your-Mental-Health-and-Substance-Use-Disorder-Benefits/SMA16-4992)
- SAMHSA 行為健康平等：
[samhsa.gov/behavioral-health-equity](https://www.samhsa.gov/behavioral-health-equity)
- Healthcare.gov：
[healthcare.gov/coverage/mental-health-substance-abuse-coverage/](https://www.healthcare.gov/coverage/mental-health-substance-abuse-coverage/)
- Medicaid.gov：
[medicaid.gov/medicaid/benefits/behavioral-health-services/index.html](https://www.medicaid.gov/medicaid/benefits/behavioral-health-services/index.html)



我的待辦事項清單

- 申請醫療保險
- 選擇醫療保險
- 支付保費（通常每月一次）
- 收到保險卡
- 選擇初級醫療服務提供者
- 選擇行為健康服務提供者
- 預約就診
- 為就診做準備
- 預約覆診
- 遵循您與服務提供者一同制訂的治療計劃
- 按需要配藥
- 按需要在 [healthcare.gov](https://www.healthcare.gov) 上更新收入並報告生活上的變化

我的重要醫療計劃資訊

本手冊屬於 _____

醫療計劃名稱 _____

保單號碼 _____

組號 _____

醫療計劃的電話號碼 _____

初級醫療服務提供者 _____

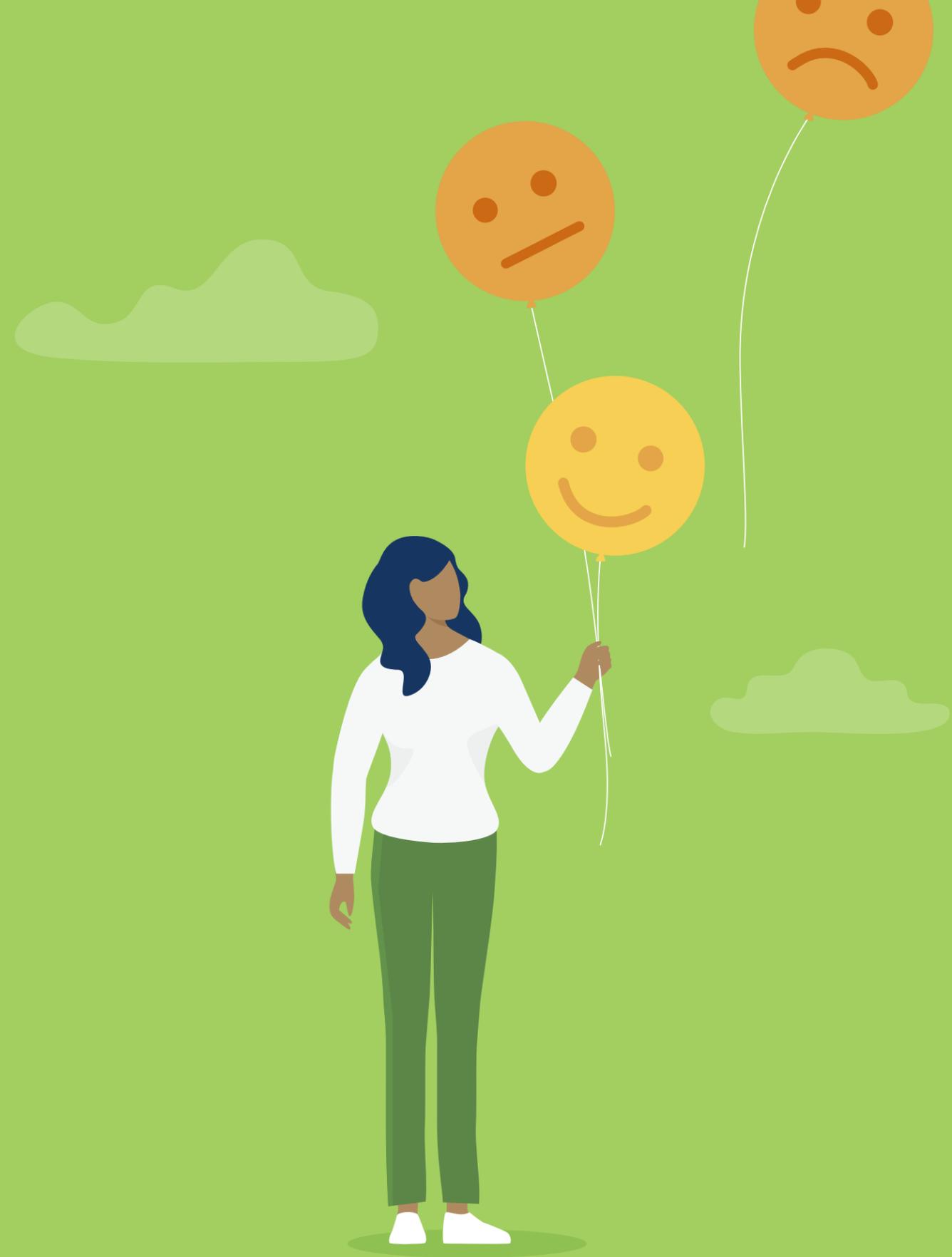
行為健康服務提供者 _____

診斷 _____

危機觸發因素 _____

藥房 _____

過敏 _____





go.cms.gov/c2c

由美國衛生及公共服務部支付

修訂日期：2023 年 10 月

出版物編號 12005-C

本出版物由各 Medicare 與 Medicaid 服務中心以及物質濫用暨
精神健康服務署聯合編寫。