

# 國民保健 (NHS)

*NHS是甚麼？*

NHS - National Health Service, 中文稱為國民保健。

源於《1946年國民醫療服務法令》- 政府需要為公共醫療衛生承擔的責任，服務為免費性質。於1948年正式設立。服務包括初級醫療、住院治療、長期護理、眼科和牙科的服務。

要使用NHS服務 (包括精神科服務)，你首先要註冊住所附近的家庭醫生 (GP)。

# 家庭醫生 (General Practitioner)

家庭醫生治理一般健康問題，包括常見的精神健康問題，如會開抗抑鬱藥物等。

GP扮演醫療制度的「把關者 (gatekeeper)」，如有需要會轉介您去醫院專科或其他專科服務。

# GP 註冊手續

- 一般而言：
  - 直接到附近GP診所填表
  - 網上註冊
- 需要文件(選其一)：
  - 護照
  - 住址證明
  - 水電費單

# 不同留英簽證/身分可用醫療服務

## 可免費使用所有NHS醫療服務(包括專科/精神健康服務)

- 英國公民
- 已遞交申請的Asylum Seeker和已獲批難民身分
- BNO 5年(2020年一月後)/其他簽證 e.g. 工作, 工作假期

## 只可免費使用GP及急症室服務, 專科或轉介醫院需收費

- 旅客 Tourist/Visitor (BNO/HKSAR/其他護照)
- BNO Leave Outside the Rules (LOTR)

# 如無住址證明及身份證明

- 除非診所額滿，GP無權拒絕無住址證明及身份證明申請人。
- 旅客，Asylum Seeker和已獲批難民身份人士均可申請GP服務（要付費）。
- 如因身份問題被拒申請，可尋求他人協助。

# NHS 精神健康服務

## 基礎醫療服務 (Primary Care)

GP, 急症室, IAPT (社區輔導計劃)  
兒童青年精神健康服務 (CAMHS)

## 二級醫療服務 (Secondary Care)

社區精神健康服務 (Community mental health teams)  
兒童青年精神健康服務 (CAMHS)

## 三級醫療服務 (Tertiary Care)

專科精神健康服務 如: 精神科住院, 智力/學習障礙, 思覺失調, 複雜性創傷後壓力症

# NHS 精神健康服務

## **基礎醫療服務 (Primary Care): 可自我轉介, 所有人仕免費**

**GP:** 應對好多常見的精神健康問題, 如會開抗抑鬱藥物等。有一部分GP診所會額外提供心理輔導。

**IAPT (社區心理輔導計劃):** 提供中短期的心理輔導, 可自行轉介 (self-referral)

**急症室/999熱線:** 應付緊急情況, 急症室通常會有精神科護士或醫生24小時當值

## **二級醫療服務 (Secondary Care): 一般需GP或基礎服務轉介**

社區精神健康服務 (Community mental health teams)

兒童青年精神健康服務 (Child and adolescent mental health services)

## **三級醫療服務 (Tertiary Care): 專科精神健康服務, 需轉介**

精神科住院, 專科服務 (思覺失調, 人格障礙, 智力/學習障礙等), 醫院病科附屬心理輔導, 神經心理服務, 犯罪心理學

圍爐傾 **hearth** talk

# 其他提供心理輔導的慈善機構

## (以供參考)

- 低收費 (low-cost)/免費服務
  - Free psychotherapy network
- 全英國/倫敦以外
  - Mind
- 倫敦 (例如:)
  - Helen Bamber Foundation (難民身份)
  - Listening place (自殺傾向)
  - SANE (緊急熱線)
  - The Well Centre
- 有用連結
  - <https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/mental-health-helplines/>
  - <http://www.helenbamber.org/wp-content/uploads/2020/03/Crisis-Team-Contact-Details-2020-Website-Links.pdf>



# 尋找私人心理輔導服務需注意事項

- **留意心理輔導師的專業資格**
  - counsellors (Dip, BACP accredited)
  - psychotherapists (MSc, BACP accredited, UKCP accredited)
  - clinical psychologists (DClinPsy, PsyD, MSc, PhD in clinical psychology)
  - counselling psychologists
- **可靠網頁：**
  - UKCP
  - BACP
  - BPS
  - Psychology Today
  - Counselling Directory
- **價錢：每次為 50英鎊或以上**
- **長期/短期治療均可**

# 如需緊急心理支援服務

**NHS急症服務 (A&E) 打111**

**撒瑪利亞會 The Samaritans**

**搜尋附近緊急服務**

<https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-an-urgent-mental-health-helpline>

# 其他考慮事項

- 語言障礙 / NHS提供的廣東話翻譯
  - 注意事項
  - 你的權利
- 提供個人資料
- 個人私隱