

2023 年 10 月 10 日

世界精神衛生日：Williams 廳長

精神健康與反癮癖廳長丹·威廉姆斯（Dan Williams）就世界精神衛生日發表如下聲明：

亞伯達省民的精神健康和福祉是政府的首要任務。我們不能忽視預防的重要性，因為精神疾病影響著不同年齡、背景和環境的人。我們支援公開對話並提供資源，以確保每個亞伯達省民都能獲得所需的幫助。

人們可以採取許多措施來促進自己的精神健康，無論是花時間在戶外活動、減少使用電子產品的時間、祈禱或是與家人和朋友聯繫都可以。每一步都很重要，而每一步都能帶來巨大的改變。

如果您面臨困境，我們可以提供幫助。亞伯達省心理諮詢中心（Counselling Alberta）為任何年齡段的亞伯達省民提供經濟實惠的遠程心理諮詢服務。此外，您還可以隨時撥打電話或發送短信至 211，與您所在社區的服務中心建立聯繫。

每個與精神疾病或精神健康挑戰作鬥爭的亞伯達省民都應該獲得康復的機會。這就是為什麼我們要繼續投資，在全省範圍內增加支援和服務，尤其是針對亞省青少年的服務投入。

在世界精神衛生日到來之際，請花點時間考慮如何改善自己的精神健康，如何支援您的親人朋友。

相關資訊

- [亞伯達心理諮詢中心](#)
- [211 Alberta](#)