

**CHƯƠNG 6:**

**SỨC KHỎE TÂM THẦN**

**/ TINH THẦN**

##### 第 6 章 精神/心理健康



**CH**

**Để biết thêm chi tiết, vui lòng gọi 02-33936779 (Trung tâm sức khỏe tâm thần cộng đồng thành phố Đài Bắc)** để được tư vấn (Tiếng Trung)

**欲知更多詳情，請致電02-33936779（台北市社區精神健康中心）**尋求任何顧問（普通話）

1. NHỮNG DẤU HIỆU ĐÁNG LO NGẠI CỦA BỆNH TÂM THẦN/ TINH THẦN

**A、令⼈擔憂的⼼理/精神疾病跡象**

* 1. **Tôi thường cảm thấy căng thẳng và suy nghĩ quá nhiều. Đó có phải là triệu chứng của bệnh trầm cảm? Những dấu hiệu và triệu chứng của trầm cảm là gì?**

**我經常感到壓⼒和過度思慮。這是憂鬱症的癥狀嗎？**

Đó có thể là những triệu chứng của bệnh trầm cảm. -Bạn có thể có dấu hiệu và triệu chứng trầm cảm khi xuất hiện 5 trong số các triệu chứng sau đây khi lặp đi lặp lại trên 02 tuần:



這可能是抑鬱症的症狀。當以下症狀中五項在兩週內反覆出現時，您可能有抑鬱症的徵兆和症狀：

**Cảm xúc:** u sầu, buồn bã, thiếu/mất hứng thú với một số việc bạn thường quan tâm v.v.

情緒：憂鬱、悲傷

、對一些你平常有興趣的事情失去/缺乏興趣等。

**Nhận thức:** bi quan, tuyệt vọng, thiếu quyết đoán, mất trí nhớ, khó tập trung, cảm thấy vô dụng hay cảm giác tội lỗi quá mức, cảm giác áy náy và tự trừng phạt, có ý định tự tử v.v.

認知：悲觀、絕望

、缺乏決斷力、記憶力減退、難以集中注意力、感到無用或過度內疚、感到歉疚和自我懲罰

、有自殺念頭等。

**Sinh lý:** giảm ham muốn tình dục, khẩu vị thay đổi tăng hoặc giảm cảm giác thèm ăn, mệt mỏi, mất ngủ hoặc ngủ quá nhiều v.v.

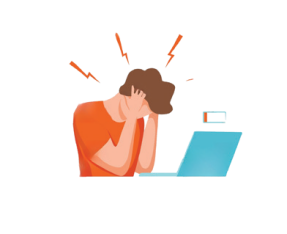
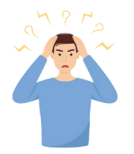
生理：性慾減退、食欲改變（增加或減少）、疲勞、失眠或過度睡眠等。

**Hành vi:** ít nói khó chịu, ủ rũ hành động chậm chạp hoặc kích động.

行為：少言寡語、易怒、鬱鬱寡歡、行動遲緩或焦躁不安。

**Những hành vi khác:** lạm dụng rượu hoặc các chất kích thích khác.

其他行為：酗酒。



**SỔ TAY SỨC KHỎE CHO NGƯỜI LAO ĐỘNG**

**77**



#### SỨC KHỎE TÂM THẦN

**/TINH THẦN**

性健章精神/心理健康康

* 1. **Mấy ngày gần đây tôi không dậy nổi. Tôi cảm thấy chán nản và không muốn ăn. Mọi người nói có thể tôi đang bị trầm cảm. Tôi nên làm gì?**

**這陣子我起不來，心情鬱悶，沒有胃口。人們說我可能得了憂鬱症。我該怎麼辦？**

Nếu các triệu chứng kéo dài hơn 02 tuần, hãy đến gặp bác sĩ ngay để được chẩn đoán và điều trị kịp thời. Nếu nghi ngờ mình bị trầm cảm, bạn có thể thử những cách sau để cải thiện triệu chứng của mình:

1. Duy trì thói quen sinh hoạt đều đặn hàng ngày (ngủ và dậy đúng giờ, tập thể dục ít nhất 30 phút/ngày, ăn đúng và đủ bữa), tích cực tham gia các hoạt động giải trí (xem phim, xem ca nhạc, hay dã ngoại cùng bạn bè, người thân).
2. Chia mọi việc thành từng mục nhỏ, đặt thứ tự ưu tiên và cố gắng hoàn thành.
3. Nên bắt đầu từ những việc nhỏ mà bạn có thể làm và hoàn thành tốt nhất.
4. Sống chậm lại, ít phiền não, không suy nghĩ tiêu cực, trò chuyện với người thân, bạn bè nhiều hơn, tích cực trong suy nghĩ của chính bản thân mình rồi mọi việc sẽ tốt đẹp hơn.
5. Đừng chấp nhận suy nghĩ tiêu cực hoặc suy nghĩ quá nhiều về lời phán xét tiêu cực của người khác đối với bản thân mình.
6. Tham gia các nhóm hỗ trợ có liên quan để tìm kiếm sự giúp đỡ (nhóm người Việt tại Đài Loan, Hiệp hội người di cư tại Đài Loan, v.v.).
7. Sau khi thực hiện tất cả các biện pháp nêu trên trong 02 tuần mà các triệu chứng của bạn vẫn còn thì hãy liên hệ ngay với các bác sĩ/nhà cung cấp dịch vụ sức khỏe tâm thần tại Đài Loan để thảo luận về triệu chứng, tình trạng bệnh cụ thể của bạn để có phương án can thiệp kịp thời.

Nếu bạn đã thử các phương pháp trên mà tình trạng không cải thiện, bạn cần đến phòng khám hoặc bệnh viện để được bác sĩ tâm lý hoặc bác sĩ chuyên khoa kiểm tra tình trạng của bạn.

Hoặc bạn có thể quét mã QR bên dưới và thử khảo sát tình trạng trầm cảm của bản thân. Tuy nhiên, chỉ có chuyên gia sức khỏe tâm thần mới có thể chẩn đoán chính xác tình trạng của bạn.

如果症狀持續超過兩週，應立即去看醫生進一步診斷治療。如果懷疑患有憂鬱症，您可以嘗試以下方式改善情況：

1. 每天保持規律的生活習慣（按時睡覺和起床，每天鍛煉至少30分鐘，按時吃飯），積極參加娛樂活動（看電影、聽音樂會或與朋友、家人一起郊遊）。
2. 將事情分為小部分，按優先順序排列並努力完成。
3. 從您能夠做到並能做得最好的小事開始。
4. 放慢生活步調，少煩惱，不要想太多負面的事情，與家人、朋友多聊天，對自己要有積極的想法，事情自然會變得更好。
5. 不要接受消極的想法或過度在意他人對自己的負面評價。
6. 參加相關的支持團體尋求幫助（如台灣越南人社群、台灣移民協會等）。
7. 如果在實施上述措施兩週後，症狀仍未改善，請立即聯繫台灣的醫師或心理健康服務提供者，討論您的具體症狀和情況，以便及時進行干預。

如果您嘗試了上述方法後，病情仍沒有改善，則需要到診所或醫院接受心理醫生或醫生的檢查。請掃描下方二維碼，試試憂鬱症調查。 然而，只有心理健康專業人員才能準確診斷您的病情。

**VIỆT NAM - ĐÀI LOAN 78**



**CH**

**Mã QR của bộ câu hỏi đánh giá stress, lo âu và trầm cảm**

**壓力、焦慮和憂鬱症評估問卷的QR碼**

Bộ câu hỏi đánh giá trầm cảm: https://bookingcare.vn/bai-test/

bai-test-danh-gia-lo-au--tram-cam--stress-dass-21-i3

* 1. **Mấy ngày gần đây tôi có ý định tự tử. Tôi muốn biến mất khỏi cuộc sống này. Tôi nên làm gì?**

**這些天我有自殺的念頭。我想消失。我該怎麼辦？**

Nếu có suy nghĩ, ý định hoặc có dấu hiệu muốn tự tử, bạn cần nhanh chóng đi khám để tìm kiếm sự hỗ trợ chuyên môn. Phối hợp với chuyên gia sức khỏe tâm thần là cách tốt nhất để kiểm soát suy nghĩ muốn tự tử. Bác sĩ trị liệu có thể hướng dẫn, tìm nguyên nhân và đưa ra phương án điều trị, đồng thời

giúp bạn xây dựng kế hoạch an toàn.

如果您有自殺念頭、企圖或跡象，您需儘速就醫以獲得專業支援。配合心理健康專業人士是控制自殺念頭的最佳方法。治療師可以提供指導，識別可能的觸發因素並探索治療方案，並幫助您制定安全計劃。

**Đường dây nóng tư vấn sức khỏe tâm thần tại Đài Loan và Việt Nam**

**臺灣、越南心理健康諮詢專線**

**Mã QR**

**Số điện thoại**

**電話號碼**

**Tên tổ chức**

**機構**

**QR 圖碼**

Sức khỏe tâm thần, chăm sóc và phòng ngừa khoa tâm thần, phòng ngừa tự tử, dịch vụ sức khỏe tâm thần cộng đồng

心理健康、精神科護理與預防、自殺防治、社區心理健康服務

02-33936779

**Tại Đài Loan**

**在台灣**

**Trung tâm Sức khỏe tâm thần cộng đồng thành phố Đài Bắc**

**臺北市社區心理衛生中心**

**SỔ TAY SỨC KHỎE CHO NGƯỜI LAO ĐỘNG**

**79**

#### SỨC KHỎE TÂM THẦN

**/TINH THẦN**

性健章精神/心理健康康

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Đường dây nóng an toàn (Bộ Y tế và Phúc lợi)**  **安全熱線（衛生福利部）** | 1925  (hoạt động 24 giờ)  1925年  (24小時營業） | Chủ yếu cung cấp các dịch vụ liên quan đến phòng ngừa tự tử và điều trị: tư vấn tâm lý và phòng ngừa tức thời  主要提供與自殺預防和治療相關的服務：心理諮詢和即時預防。 |
|  |  |  |
| **Đường dây cứu trợ**  **生命熱線** | 1995 (hoạt động  24 giờ) hoặc    Email: lifelroc@ gmail.com  1995 （24小時營業）或電子郵箱：    [lifelroc@gmail.com](mailto:lifelroc@gmail.com) | Quan tâm đến ý nghĩ tự sát và khủng hoảng  關注自殺念頭與恐慌 |
| **Tại Việt Nam**  **在越南** |  |  |
| **Tổ chức Hagar Quốc tế (Tiếng Việt)**  **夏甲國際組織**  **（越南語）** | Zalo (24/7) (+84) 943-111-967  Đường dây nóng |  |
|  | (+84) |
|  | 24-3728-2342 |
|  | Zalo (24/7) |
|  | (+84) 943-111-967 |
|  | 熱線 |
|  | (+84) 24-3728-2342 |

**VIỆT NAM - ĐÀI LOAN 80**



**CH**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Văn phòng dịch vụ một cửa – OSSO**  **(Tiếng Việt)**  **一站式服務辦公室- OSSO**  **（越南語）** | (+84)1800-599-967  Email:    [osso@vwu.vn](mailto:osso@vwu.vn)  (+84)1800-599-967  電子郵箱：  [osso@vwu.vn](mailto:osso@vwu.vn) |  |
| **Trung tâm Nghiên cứu và Ứng dụng Khoa học về Giới – Gia đình – Phụ nữ và Vị Thành niên (CSAGA)**  **性別-家庭-婦女與青少年科學研究與應用中心。（越南語）** | (+84)3333-5599  (+84) 941-409-119    Email: csaga@csa ga.org.vn |  |
|  | (+84)3333-5599 |
|  | (+84) 941-409-119 |
|  | 電子郵箱： |
|  |  |
|  | [csaga@csaga.org.vn](mailto:csaga@csaga.org.vn) |
| **Healthy Mind (Tiếng Việt)**  **健康心態**  **（越南語）** | Email: hi@psy techlab.com,    Hi.healthy |  |
|  | [mind@gmail.com](mailto:mind@gmail.com) |
|  | 電子郵箱：hi@psy |
|  | techlab.com, |
|  |  |
|  | Hi.healthymind@ |
|  | gmail.com |

**SỔ TAY SỨC KHỎE CHO NGƯỜI LAO ĐỘNG**

**81**



#### SỨC KHỎE TÂM THẦN

**/TINH THẦN**

性健章精神/心理健康康

* 1. **Đồng nghiệp của tôi nói, cô ấy luôn cảm thấy như mọi người đang cố làm tổn thương cô ấy. Tôi nên làm gì trong trường hợp này?**

**我的同事告訴我，她有幻覺的症狀， 像是總覺得每個人都想傷害她。在這種情況下我該怎麼辦？**

Nếu đồng nghiệp của bạn có các dấu hiệu của ảo tưởng hoặc cho rằng người khác đang muốn làm hại cô ấy, thì việc xử lý tình huống này bằng sự đồng cảm và quan tâm là điều hết sức quan trọng. Bạn có thể thực hiện một số bước sau đây:

**Lắng nghe:** Cho đồng nghiệp biết rằng bạn lắng nghe và coi trọng cảm nhận của cô ấy. Tránh phớt lờ hoặc xem nhẹ trải nghiệm của cô ấy.

**Thể hiện sự đồng cảm:** Thể hiện sự thấu hiểu và đồng cảm với tâm trạng của cô ấy. Cho cô ấy biết rằng bạn quan tâm đến sức khỏe của cô ấy và muốn hỗ trợ cô ấy. **Đề nghị hỗ trợ chuyên môn:** Khuyến khích đồng nghiệp của bạn tìm kiếm sự trợ giúp chuyên môn từ chuyên gia sức khỏe tâm thần. Chủ động giúp cô ấy tìm nguồn

lực hoặc cung cấp thông tin về các dịch vụ sức khỏe tâm thần hiện có.

**Thông báo cho người giám sát hoặc bộ phận nhân sự:** Nếu bạn cho rằng sức khỏe của đồng nghiệp hoặc những người khác có thể gặp rủi ro, bạn nên thông báo cho người giám sát hoặc bộ phận nhân sự của tổ chức. Họ có thể cung cấp thêm hướng dẫn và hỗ trợ.

如果您的同事表現出偏執的感覺或認為其他人想要傷害她，那麼以同理心和關心的態度來處理這種情況很重要。您可以採取以下一些步驟：

**聆聽：** 讓您的同事知道您會傾聽並且認真對待她的感受。避免忽視或淡化她的經驗。**表達同理心：** 對她的情緒表示理解和同情。讓她知道您關心她的幸福並希望支持她。**建議專業協助：** 鼓勵您的同事向心理健康專家尋求專業協助。主動幫助她尋找資源或

提供有關可用心理健康服務的資訊。

**通知主管或人力資源部**： 如果您認為同事或其他人的福祉可能面臨風險，則最好通知主管或您所在組織的人力資源部門。他們可以提供額外的指導和支持。

* 1. **Tôi nên tham vấn ai khi có các triệu chứng tâm lý?**

**當我受到精神症狀困擾時該向誰諮詢？**

Khi bạn hoặc những người quen của bạn gặp các triệu chứng của bệnh tâm thần, bạn nên tham vấn chuyên gia sức khỏe tâm lý. Sau đây là một

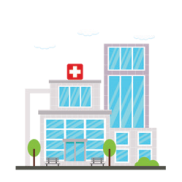
số gợi ý cho bạn:

當您或您朋友受到精神症狀困擾時，建議諮詢心理健康專家。一些選項包括:

**VIỆT NAM - ĐÀI LOAN 82**



**CH**

**Danh sách một số chuyên gia sức khỏe tâm lý**

**一些精神健康專業人員的名單**

|  |  |
| --- | --- |
| **Bác sĩ chuyên khoa tâm thần** | Bác sĩ chuyên khoa tâm thần có thể chẩn đoán, kê đơn thuốc và điều trị toàn diện. |
| **精神科醫生** | 專門從事精神健康的醫生可以提供診斷、開藥和提供全面治療 |
|  | Các chuyên gia chuyên đánh giá, điều trị và tư |
| **Chuyên gia tâm lý** | vấn tâm lý. Họ có thể giúp bạn xác định và giải quyết các vấn đề tiềm ẩn gây ra các triệu chứng |
| **心理學家** | của bạn. |
|  | 專門從事心理評估、治療和諮商的專業人員。他們可以幫助 |
|  | 您探索和解決造成您症狀的根本問題。 |
| **Nhà trị liệu /Tư vấn viên**  **治療師/輔導員** | Các chuyên gia được đào tạo cung cấp liệu pháp trò chuyện và tư vấn, giúp quản lý và vượt qua những thách thức về sức khỏe tâm thần.  訓練有素的專業人員提供談話治療和諮詢，幫助管理和克服心理健康挑戰。 |
| **Bác sĩ đa khoa hoặc bác sĩ gia đình**  **全科醫生或家庭醫生** | Họ có thể đánh giá các triệu chứng của bạn, đưa ra đánh giá ban đầu và giới thiệu bạn đến bác sĩ chuyên khoa nếu cần.  他們可以評估您的症狀，提供初步評估，並在需要時將您 |
|  | 轉介給專家。 |

* 1. **Tôi có thể tới những phòng khám, bệnh viện nào nếu có những dấu hiệu cảnh báo trên? Chi phí là bao nhiêu? Có được Bảo hiểm y tế toàn dân chi trả không?**

**如果我有上述警告跡象，我可以去哪些診所和醫院？費用是多少？全民健保是否承保？**

Dưới đây là một số bệnh viện có thể giúp đỡ người lao động nước ngoài. Chi phí được Bảo hiểm y tế toàn dân chi trả toàn bộ. Bạn chỉ phải trả phần mà người lao động phải trả.

以下是一些可以幫助越南移工的醫院。費用由全民健保全額支付。您只需支付部分負擔。

**SỔ TAY SỨC KHỎE CHO NGƯỜI LAO ĐỘNG**

**83**

#### SỨC KHỎE TÂM THẦN

**/TINH THẦN**

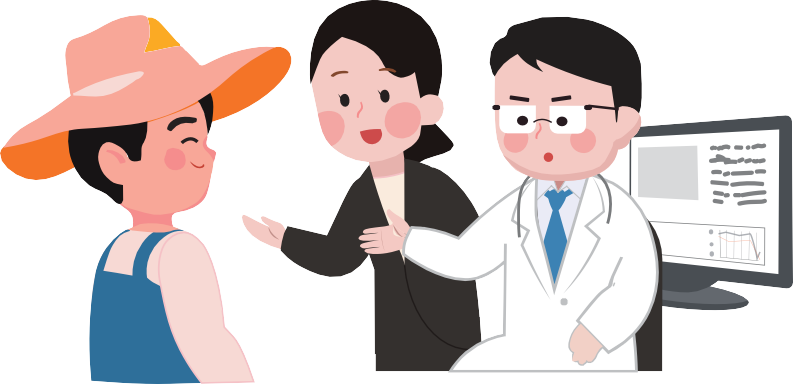
性健章精神/心理健康康

**Thông tin liên hệ bệnh viện tâm thần (Tiếng Trung)**

**精神科醫院聯絡方式（國語）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tên bệnh viện**  **醫院名稱** | **Điện thoại/E-mail**  **號碼/電子郵件** | **Địa chỉ**  **地址** | **Mã QR**  **QR 圖碼** |
| **Bệnh viện tâm thần Khải Hoàn thành phố Cao Hùng**  **高雄市立凱旋精神科醫院** | 886-7-751-3171  máy nhánh 2203    ksphmi [al@ksph.gov.tw](mailto:al@ksph.gov.tw)  886-7-751-3171分機  2203  [ksphmial@ksph.gov.tw](mailto:ksphmial@ksph.gov.tw) | Số 130 đường Khải Nguyên 2 quận Linh Nhã thành phố Cao Hùng 802211  高雄市苓雅區凱旋二路130號 802211 |  |
| **Viện điều dưỡng Đào Viên Bộ Y tế và Phúc lợi**  **衛生福利部桃園療養院** | (03)369-8553#9 | Số 71 đường Long Thủ quận Đào Viên thành phố Đào Viên 33058  桃園市桃園區龍壽街 71號 33058 |  |
| **Bệnh viện Đa khoa Cựu chiến binh Đài Bắc Cơ sở Ngọc Lý**  **台北榮民總醫院玉里分院** | 03)888-3141#3134;  (03)8882267 | Số 91 đường Tân Hưng thị trấn Ngọc Lý huyện Hoa Liên 98142 |  |
|  | [itd@vhyl.gov.tw](mailto:itd@vhyl.gov.tw) | 花蓮縣玉里鎮新興街 91號 98142 |
|  | (03)888-3141#3134; |  |
|  | (03)8882267 |  |
|  | [itd@vhyl.gov.tw](mailto:itd@vhyl.gov.tw) |  |
| **Bệnh viện đa khoa Tam Quân phân viện Bắc Đầu**  **三軍總醫院北投分院** | +886-2-2895-9808 | Số 60 đường Tân Dân quận Bắc Đầu thành phố Đài Bắc  台北市北投區新民路 60號 |  |
| **Bệnh viện Đa khoa Cựu chiến binh Cao Hùng**  **高雄榮民總醫院** | +886-7-342-2121 | Số 386 đường Trung Nhất quận Tả Dinh thành phố Cao Hùng  高雄市左營區大中一路386號 |  |

**VIỆT NAM - ĐÀI LOAN 84**



**CH**

**Bệnh viện kỷ niệm Trung Hoà Đại học Y Cao Hùng**

Số 100 đường Từ Hữu 1 quận Tam Dân thành phố Cao Hùng, Đài Loan

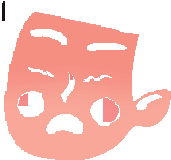
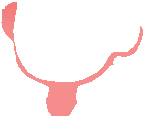
台灣高雄市三民區十全一路100號 80756

+886-7-3121101

**高雄醫學大學中和紀念醫院**

**SỔ TAY SỨC KHỎE CHO NGƯỜI LAO ĐỘNG**

**85**



#### SỨC KHỎE TÂM THẦN

**/TINH THẦN**

**性健章精神/心理健康康**

1. NGHIỆN ĐỒ UỐNG CÓ CỒN, THUỐC VÀ CỜ BẠC

**B、酗酒、吸毒和賭博成癮**

* 1. **Tôi thích uống rượu với đồng nghiệp người Việt Nam. Nhưng gần đây, sau khi uống say với bạn bè, tôi không thể thức dậy để đi làm. Tôi nên làm gì?**

**我喜歡和越南同事一起喝酒。但最近，和朋友喝醉后，我無法起床去上班。我該怎麼辦？**

Việc nhận biết chứng nghiện rượu, ma túy hoặc cờ bạc có thể khó khăn, nhưng có một số dấu hiệu thường thấy cần chú ý:

* 1. **Mất kiểm soát:** Nếu bạn liên tục tham gia vào một hoạt động bất chấp hậu quả tiêu cực, có khả năng bạn đã mắc nghiện.
  2. **Sao nhãng trách nhiệm:** Khi rượu, ma túy hoặc cờ bạc được ưu tiên hơn các nghĩa vụ cá nhân, nghề nghiệp hoặc xã hội của bạn, có thể cho thấy bạn đã mắc nghiện.
  3. **Ảnh hưởng tiêu cực đến các mối quan hệ:** Nếu mối quan hệ của bạn với mọi người xấu đi do sử dụng ma túy hoặc cờ bạc, chẳng hạn xung đột, xa lánh hoặc cô lập nhiều hơn, có thể cho thấy bạn đã mắc nghiện.
  4. **Mất hứng thú với các hoạt động khác:** Nếu bạn không còn hứng thú với bất cứ điều gì mà bạn quan tâm trước đây, mất tập trung vì một hoạt động nào đó, đó có thể là một chứng nghiện.

識別對酒精、麻醉品或賭博的成癮可能具有挑戰性，但有一些常見的跡象需要注意：

* + 1. **失控：**如果您不顧負面後果而反覆從事某項活動，則可能是上癮。
    2. **忽視責任：**當酒精、毒品或賭博優先於您的個人、職業或社會義務時，可能表示您上癮了。
    3. **對人際關係的負面影響：**如果您與人的關係因吸毒或賭博而惡化，例如更多的衝突、疏遠或孤立，則可能表示您上癮了。
    4. **對其他活動失去興趣：**如果您對任何您原先感興趣的事情不再感興趣，因為某項活動分散了你所有的注意力，那麼它可能是一種癮。

**VIỆT NAM - ĐÀI LOAN 86**



**CH**

**Danh sách cơ sở cai nghiện rượu và ma túy**

**戒酒戒毒康復機構名單**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tên cơ sở**  **機構名稱** | **Điện thoại/E-mail**  **電話/電子郵箱** | **Nội dung**  **地址** | **Địa chỉ**  **地址** |
| **Bộ Tư pháp (đường dây trợ giúp cai nghiện)**  **法務部矯正署新店戒治所** | 0800-770885 | Tư vấn qua điện thoại, hướng dẫn tâm lý, can thiệp khủng hoảng, hỗ trợ gia đình | Số 42 đường Cử Quang, quận Tân Điếm, thành phố Đài Bắc, 231069,  Đài Loan |
|  |  | 電話諮詢、心理指導 | 台灣新北市新店區 |
|  |  | 、恐慌干預、家庭支援 | 莒 光 路 4 2 號 ， |
|  |  |  | 231069 |
| **Bệnh viện tâm thần Khải Hoàn thành phố Cao Hùng (Khoa Phòng chống và điều trị nghiện)**  **高雄市立凱旋精神科** | 886-7-751-3171  ksphmail@k sph.gov.tw | Cung cấp dịch vụ cai nghiện và điều trị nghiện  提供成戒酒戒毒服務 | Số 130 đường  Khải Nguyên 2, quận Linh Nhã, thành phố Cao Hùng 80276, Đài Loan |
| **醫院（戒毒科）** |  | 80276高雄市苓雅 |
|  |  | 區凱璇二路130號 |
| **Trung tâm Phòng chống lạm dụng ma túy thành phố Đài Bắc**  **臺北市政府毒品危害防制中心** | 1999  +886-2-2720-8889 | Chương trình cai nghiện ma túy, phục hồi tâm lý, tư vấn theo dõi và các dịch vụ khác dành cho người nghiện ma túy. | Số 1, đường Tòa thị chính, quận Tín Nghĩa, thành phố Đài Bắc 11008, Đài Loan  11008 臺北市信義 |
|  |  | 為吸毒者提供戒毒康 | 區市府路一號 |
|  |  | 復方案、心理康復、 |  |
|  |  | 後續諮詢等服務。 |  |
| **Bệnh viện Hồng Y Tiến**  **耕莘醫院** | (02) 22193391 | Cai nghiện, điều trị nghiện ma tuý  戒癮治療 | Số 362, đường Trung Chính, quận Tân Điếm, thành phố Tân Bắc  新北市新店區中正路362號 |

**SỔ TAY SỨC KHỎE CHO NGƯỜI LAO ĐỘNG**

**87**

#### SỨC KHỎE TÂM THẦN

**/TINH THẦN**

性健章精神/心理健康康

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Bệnh viện đa khoa Sijhih Cathay**  **汐止國泰綜合醫院** | (02) 26482121 | Cai nghiện, điều trị nghiện ma tuý  戒癮治療 | Số 2, ngõ 59, đường Kiến Thành, quận Tịch Chỉ, thành phố Tân Bắc  新北市汐止區建成路59 巷 2 號 |
| **Bệnh viện và Nhà điều dưỡng**  **Lo-Sheng, Bộ Y tế và Phúc lợi**  **衛福部樂生療養院** | (02) 82006600 | Cai nghiện, điều trị nghiện ma tuý  戒癮治療 | Số 794 đường Trung Chính, quận Tân Trang, thành phố Tân Bắc  新北市新莊區中正路794號 |
| **Bệnh viện Đài Bắc, Bộ Y tế và Phúc lợi**  **衛福部臺北醫院** | (02) 22765566 | Cai nghiện, điều trị nghiện ma tuý  戒癮治療 | Số 127 đường Tây An, quận Tân Trang, thành phố Tân Bắc |
|  |  |  | 新北巿新莊區思源 |
|  |  |  | 路127號 |
| **Bệnh viện thành phố Tân Bắc**  **新北市立聯** | (02) 29829111 | Cai nghiện, điều trị nghiện ma tuý  戒癮治療 | Cơ sở Tam Trọng: Số 2 đường Trung Sơn, quận Tam Trọng, thành phố Tân Bắc |
|  |  |  | 三重分院：新北市 |
|  |  |  | 三重區中山路2號 |
|  | (02) 22575151 | Cai nghiện, điều trị nghiện ma tuý  戒癮治療 | Cơ sở Bản Kiều: Số 198 đường Yingshi, quận Bản Kiều, thành phố Tân Bắc |
|  |  |  | 板橋分院：新北市 |
|  |  |  | 板橋區英士路198 |
|  |  |  | 號 |
| **Bệnh viện tưởng niệm Viễn Đông Tiếng Trung**  **亞東紀念醫院** | (02) 89667000 | Cai nghiện, điều trị nghiện ma tuý  戒癮治療 | Số 21, khu 2, đường Nanya S, quận Bản Kiều, thành phố Tân Bắc  新北市板橋區南雅南路二段21號 |

**VIỆT NAM - ĐÀI LOAN 88**



**CH**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Bệnh viện Diên Cát Đài Bắc, Viện điều dưỡng Diên Cát, Cơ sở Tân Trang** | (02) 22015222 | Cai nghiện, điều trị nghiện ma tuý  戒癮治療 | Số 27, ngõ 100, đường Quỳnh Lâm, quận Tân Trang, thành phố Tân Bắc  新北市新莊區瓊林路100巷27號 |
| **仁濟院附設仁濟療養** |  |  |
| **院新莊分院** |  |  |
| **Bệnh viện kỷ niệm Mac Kay Đạm Thủy**  **馬偕紀念醫院淡水分院** | (02) 28094661 | Cai nghiện, điều trị nghiện ma tuý  戒癮治療 | Số 45 đường Minsheng, quận Đạm Thủy, thành phố Tân Bắc  新北市淡水區民生路45號 |
| **Trung tâm điều trị tâm thần, Bộ Y tế và Phúc lợi**  **衛福部八里** | (02) 26101660 | Cai nghiện, điều trị nghiện ma tuý  戒癮治療 | Số 33 đường Huafushan, quận Bát Lý, thành phố Tân Bắc  新北市八里區華富山路33號 |
| **Trung tâm điều trị tâm thần, Bộ Y tế và Phúc lợi, Cơ sở Thổ Thành** | (02) 22745250 | Cai nghiện, điều trị nghiện ma tuý  戒癮治療 | Số 6 đường Qingyun, quận Thổ Thành, thành phố Tân Bắc  新北市土城區青雲路6號 |
| **衛福部八里療養院附設** |  |  |
| **土城門診部療養院** |  |  |
| **Bệnh viện En Chu Kong**  **北新醫院** | (02) 26209199 | Cai nghiện, điều trị nghiện ma tuý  戒癮治療 | Số 1- 2 đường Yanxipujiao, làng Trung Liêu, quận Đạm Thủy, thành phố Tân Bắc  新北市淡水區忠寮里演戲埔腳1之2號 |
| **Bệnh viện tâm thần Thường Xuân**  **衛福部樂生療養院** | (02) 86260561 | Cai nghiện, điều trị nghiện ma tuý  戒癮治療 | Số 1- 5 đường Fenjihu, làng Shuxing, quận Đạm Thủy, thành phố Tân Bắc  新北市淡水區樹興里糞箕湖1-5號 |

**SỔ TAY SỨC KHỎE CHO NGƯỜI LAO ĐỘNG**

**89**



#### SỨC KHỎE TÂM THẦN

**/TINH THẦN**

性健章精神/心理健康康

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Bệnh viện**  **Shuang-Ho của Đại học Y Đài Bắc**  **衛福部雙和醫院** | (02) 22490088 | Cai nghiện, điều trị nghiện ma tuý  戒癮治療 | Số 291 đường Trung Chính, quận Trung Hòa, thành phố Tân Bắc  新北市中和區中正路291號 |
| **Bệnh viện Từ Tế Đài Bắc**  **慈濟綜合醫院台** | (02) 66289779 | Cai nghiện, điều trị nghiện ma tuý  戒癮治療 | Số 289, đường Kiến Quốc, quận Tân Điếm, thành phố Tân Bắc  新北市新店區建國路289號 |

* 1. **Ở Đài Loan có được uống rượu không?**

**臺灣可以喝酒嗎？**

Uống đồ uống có cồn là hợp pháp tại Đài Loan. Tuy nhiên, lái xe khi say rượu là vi phạm Luật Hình sự tại Đài Loan.

Theo Luật Hình sự sửa đổi, nếu nồng độ cồn vượt quá 0,15 mg/lít khi kiểm tra bằng máy phân tích hơi thở, hoặc vượt quá 0,03 % khi kiểm tra nồng độ cồn trong máu, thì bị phạt từ 15.000 - 90.000 Đài tệ.

飲用酒精性飲料台灣是合法的。然而，醉酒駕駛在台灣是觸犯刑法的。

根據修訂後的刑法規定，酒精含量經呼氣分析儀檢測超過每公升0.15毫克，或經血液檢測超過 0.03％時，可處新台幣15,000元以上90,000元以下罰鍰，甚至有期徒刑。

**VIỆT NAM - ĐÀI LOAN 90**



**CH**

* 1. **Luật pháp quy định về sử dụng ma túy tại Đài Loan như thế nào? Nếu tôi sử dụng ma túy sẽ bị phạt thế nào?**

**臺灣關於吸毒的法律是怎樣的？如果我違反了法律，會有什麼後果？**

Việc sử dụng hoặc buôn bán ma túy tại Đài Loan là bất hợp pháp. Theo “Quy định về phòng chống và kiểm soát tác hại của ma túy”, ma túy được chia thành 04 cấp độ tùy theo mức độ gây nghiện, lạm dụng và gây hại cho xã hội. Mỗi cấp độ có trách nhiệm hình sự và phương pháp xử lý khác nhau. **Nếu bạn sử dụng ma túy vi phạm pháp luật, bạn sẽ bị phạt từ 06 tháng đến 05 năm tù, hoặc phạt tiền từ 10.000 - 50.000 Đài tệ, tùy thuộc vào loại ma tuý bạn sử dụng. Để biết thêm thông tin chi tiết, vui lòng tham khảo tại trang web** https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=C0000008.

在台灣使用或販賣毒品是違法的。根據《毒品危害防制條例》，毒品依其成癮性、濫用性及對社會危害性，分成四級

，各有不同的刑責、戒治作法。**如果您非法使用毒品，您將被判處6個月至5年徒刑，或被罰款10,000至 50,000新臺幣，具體取決於您使用的毒品種類。欲了解更多詳細信息，請參閱以下網站。** https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=C0000008 。

* 1. **Đánh bạc có bất hợp pháp tại Đài Loan không? Nếu tôi đánh bạc vi phạm pháp luật sẽ chịu hậu quả là gì?**

**在臺灣賭博是違法的嗎？會有什麼刑責？**

Điều 266 Bộ Luật Hình sự quy định, người đánh bạc ở nơi công cộng sẽ bị phạt tối đa 50.000 Đài tệ. Đối với hoạt động cờ bạc được thực hiện thông qua thiết bị viễn thông, thông tin liên lạc điện tử, Internet hoặc các phương tiện tương tự khác, luật cũng áp dụng hình phạt tương tự.

依刑法第 266 條規定，在公共場所賭博者，處最多新台幣五萬元罰金。透過電信設備、電子通訊、網際網路或其他類似方式進行的賭博亦同。

**SỔ TAY SỨC KHỎE CHO NGƯỜI LAO ĐỘNG**

**91**