



我們樂意協助您

San Diego 資源和危機熱線 (Access and Crisis Line, ACL) 向不知所措、抑鬱或尋求答案的所有年齡人士或認識這類人士的群眾伸出援手。

您可以透過電話聯絡一位富有同情心且隨時為您提供希望和鼓勵的專業人員。

我們可以在以下情況下提供協助：

- 您需要與關心他人的專業人士交談
- 您覺得自己無法應對生活
- 您正在尋找社區資源
- 您擔心認識的人可能會傷害自己
- 您感覺自己可能有傷害自己或他人的危險



optumsandiego.com



San Diego 資源和危機熱線

每週 7 天、每天 24 小時提供免費協助，
所有語言均可

888-724-7240

聽力語言殘障服務專線
(TDD/TTY) 711

optumsandiego.com



如果您或您認識的人陷入危機，全國各地均可取得協助。請致電或發簡訊至 **988**，或透過 988lifeline.org 聊天



服務資金由 San Diego 郡健康與
公眾服務機構提供

317028-022024
ACL TRIFOLD - 繁體中文 © 2024 Optum



San Diego 資源和危機熱線

每週 7 天、每天 24 小時提供免費協助



我們樂意協助您

888-724-7240

聽力語言殘障服務專線
(TDD/TTY) 711



關於我們

San Diego 資源和危機熱線 (Access and Crisis Line, ACL) 由 Optum 營運，自 1997 年以來一直為 San Diego 郡居民提供免費、保密、簡短的支援和社區資源。

我們的工作人員都是訓練有素的精神健康專業人員，並為我們服務的對象提供富有同情心和具備知識的支援。

關於我們的服務

- 為所有年齡人士提供免費和保密的支援
- 危機介入
- 自殺預防、介入和自殺後支援
- 精神健康、酒精和/或藥物需求轉介
- 轉介至其他相關資源
- 行動危機應對篩檢

我們可以幫助以下人士

- 受精神健康或藥物濫用相關問題困擾的所有年齡人士
- 關心他人的家人或朋友
- 想要傷害自己或他人的人士
- 為客戶尋找資源的專業人員

健康計劃

「如果我需要幫助，我能做什麼？」
請隨時聯絡！

資源和危機熱線：
888-724-7240

家人/朋友： _____

治療師： _____

醫生： _____

牧師： _____

其他支援： _____

如果這是危及生命的緊急情況，
請撥打 911。



888-724-7240

**我們提供所有語言的免費
保密支援**

- 每天 24 小時
- 每週 7 天



提供線上聊天服務

- 週一至週五
- 下午 4 點至晚上 10 點



**San Diego
資源和危機熱線**

每週 7 天、每天 24 小時提供免費協助

我們樂意協助您

888-724-7240

聽力語言殘障服務專線 (TDD/TTY) 711