

San Diego資源和危機熱線

888-724-7240 TDD/TTY 撥打 711



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



optumsandiego.com

我們樂意協助您

San Diego資源和危機熱線 (Access and Crisis Line, ACL) 向抑鬱或尋求答案的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輔導員。

我們可以在以下情況為您提供幫助：

- 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



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