



我們在此協助您

San Diego 資源和危機熱線 (Access and Crisis Line, ACL) 向感受到極大壓力、憂鬱或心中有困惑的任何年齡民眾或其認識的人伸出援手。

您只要打電話就能接通親切熱忱、樂於幫助的專業人員，給您希望和鼓勵。

您有以下情況時我們 可以提供協助：

- 您需要和關心您的專業人員談話
- 您覺得自己應付不了生活的沉重負擔
- 您希望找到社區資源
- 您擔心您認識的人可能會自我傷害
- 您覺得自己有可能傷害自己或他人



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
以各種語言提供服務

888-724-7240

聽力語言殘障服務專線 (TDD/TTY) 請撥 711

optumsandiego.com



如果您或您認識的人遇到危機，全國各地都可提供幫助。致電或傳送簡訊至 **988**，或上網 **988lifeline.org** 聊聊

Optum



服務由 San Diego 郡行為健康服務局資助

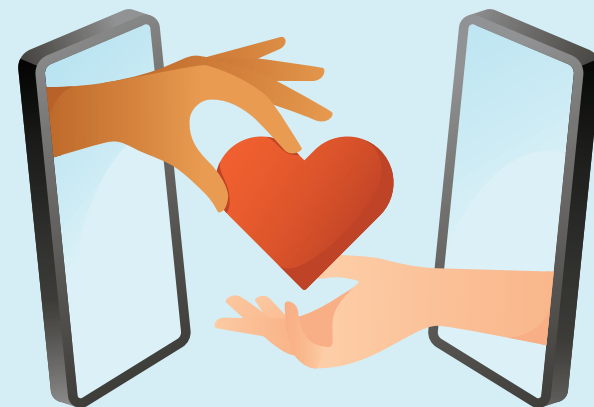
Optum 是 Optum, Inc. 在美國和其他司法管轄地的註冊商標。所有其他商標均為其各自所有者的財產。因為我們持續改善我們的產品和服務，所以 Optum 保留權利可不經事前通知即變更服務內容。Optum 是平等機會僱主。

© 2026 Optum, Inc. 保留所有權利。WF23210776 08/26

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



我們在此協助您

888-724-7240

聽力語言殘障服務專線 (TDD/TTY) 請撥 711



888-724-7240

**以各種語言提供免費、
保密的支持**

- 每天 24 小時
- 每週 7 天

關於我們

San Diego 資源和危機熱線 (Access and Crisis Line, ACL) 由 Optum 營運，自 1997 年至今持續為 San Diego 郡的居民提供免費、保密的短期支持和社區資源。

我們的工作人員是受過訓練的精神健康專業人員，為服務對象提供親切熱忱、知識豐富的支持。

關於我們的服務

- 為各年齡人士提供免費、保密的支持
- 危機介入
- 自殺預防、介入和後續關懷
- 提供精神健康、酒精和 / 或藥物需求的轉介
- 轉介至其他相關資源
- 行動危機應變初評

我們可以幫助的對象

- 受精神健康或物質使用相關問題所困擾的各年齡人士
- 身邊有人令他們擔心的家人或朋友
- 有傷害自己或他人的念頭的人
- 為客戶尋找資源的專業人員

保健計劃

**「如果我需要幫助，該怎麼辦？」
主動求助！**

資源和危機熱線：**888-724-7240**

家人 / 朋友：_____

治療師：_____

醫生：_____

神職人員：_____

其他支持：_____

888-724-7240
聽力語言殘障服務專線
(TDD/TTY) 請撥 711