



San Diego 資源和危機熱線

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



以各種語言提供免費、保密的支持

- 每天 24 小時
- 每週 7 天



optumsandiego.com

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、樂於幫助的諮商師，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



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



服務由 San Diego 郡行為健康服務局資助