

自殺預防



獲得支援

24/7 全天候自殺預防與危機熱線

與經驗豐富的專業人員交流的資源，這些專業人員可以傾聽和回答有關自殺或自傷的問題，或為您聯繫心理健康支援服務。

988 Suicide Prevention & Crisis Lifeline (988 自殺預防與危機生命熱線)

透過全面的線上資源或生命熱線支援幫助任何處於自殺危機或情緒困擾的個人的全國性資源

英語：致電或傳簡訊至 9-8-8

西班牙語：致電 9-8-8 並按「2」或傳簡訊「AYUDA」至 9-8-8

25歲以下 LGBTQ+ 青少年：致電 9-8-8 並按「3」或傳簡訊「PRIDE」至 9-8-8

退伍軍人：致電 9-8-8 並按「1」或傳簡訊至 838-255

聾人和/或聽障人士：988lifeline.org/help-yourself/for-deaf-hard-of-hearing/

網站/聊天： 988lifeline.org

24/7 Crisis Text Line (全天候危機簡訊熱線)

使用簡訊的心理健康支援和危機干預服務

英語：傳簡訊「HOME」至 741741 或在 WhatsApp 上傳送訊息至「443-787-7678」

西班牙語：傳簡訊「AYUDA」至 741741 或在 WhatsApp 上傳送訊息至「442-AYUDAME」

聾人和/或聽障人士：傳簡訊「HEARME」至 839863

網站/聊天： <https://www.crisistextline.org/>

The Trevor Project (「特雷弗計劃」)

為 25 歲以下的 LGBTQ+ (性少數群體) 年輕人和盟友提供的危機支援

英語：致電 1-866-488-7386 或傳簡訊「START」至 678-678

網站/聊天： thetrevorproject.org/get-help

掃描 QR 碼獲取自殺預防建議與資源。



自殺預防



獲得支援

心理健康支援熱線/暖線

以下資源是為尋找支援的個人或擔憂的親友提供危機干預和心理健康支援的更多電話、簡訊和線上聊天服務。

所有年齡

LA County Department of Mental Health ACCESS Warm Line

(洛杉磯縣心理健康局 ACCESS 暖線)

為洛杉磯縣居民聯繫心理健康服務的資源

英語/西班牙語: 1-800-854-7771

Los Angeles County Human Services Hotline

(洛杉磯縣公眾服務熱線)

洛杉磯縣內的資源分享和服務提供者轉介

電話: 撥打「211」(24/7 全天候英語、西班牙語和其他語言)

CalHOPE Connect 暖線

為所有可能需要 COVID-19 相關支援的加州居民提供安全、可靠且具文化敏感度的情感支持的加州資源

電話: 833-317-5200 (24/7 全天候英語 | 西班牙語)

網站: <https://www.211la.org/>

National Alliance on Mental Illness

(全國精神疾病聯盟)

為精神疾病患者提供支援服務和資源分享

電話: 800-950-NAMI[6264] (週一至週五, 太平洋時間早上 7 時至晚上 7 時, 僅限英語)

簡訊: 傳簡訊「NAMI」至 741-741 (24/7 全天候, 僅限英語)

聊天: <https://nami.org/help> (僅限英語)

National Disaster Distress Helpline

(全國災難困擾援助熱線)

自然和人為災難 (包括 COVID-19) 後的危機心理輔導

電話: 800-985-5990 (24/7 英語 | 24/7 西班牙語)

Veterans Crisis Line

(退伍軍人危機熱線)

為曾在軍隊/武裝部隊服役的任何人提供的危機支援

英語: 致電 1-800-273-8255 並按 1 或傳簡訊至 838255

網站/聊天: <https://www.veteranscrisisline.net/get-help/chat>

兒童、青少年和家庭

California Youth Crisis Line

(加州青少年危機熱線)

為加州青少年及家庭提供危機心理輔導和資源分享

英語: 致電或傳簡訊至 1-800-843-5200

網站: <http://calyouth.org/cycl/>

Didi Hirsch (迪迪赫希) Teen Line (青少年熱線)

由青少年為青少年開通的危機熱線

電話: 310-855-4673 (太平洋時間下午 6 時至晚上 10 時, 僅限英語)

簡訊: 傳簡訊「TEEN」至 839863 (下午 6 時至晚上 9 時, 僅限英語)

The Trevor Project (「特雷弗計劃」)

為 LGBTQ+ 年輕人和盟友提供的危機支援

電話: 1-866-488-7386 (24/7 全天候, 僅限英語)

簡訊: 傳簡訊「START」至 678-678 (24/7 全天候, 僅限英語)

聊天: thetrevorproject.org/get-help (24/7 全天候, 僅限英語)

掃描 QR 碼獲取自殺預防建議與資源。



自殺預防



獲得支援

心理健康與自殺預防資源 (適用於個人和團體)

以下是具有獨特身份的個人和團體可以利用的更多支持來源。其中一些資源可能提供電話或線上聊天支援，另一些資源提供轉介或線上聯絡空間。

適用於特定文化群體與身份的社區資源

Asian Pacific Counseling and Treatment Centers (亞太心理輔導和治療中心)

南加州心理健康中心，旨在滿足亞太人士（包括移民和難民）的獨特需求

電話：213-252-2100（以亞洲語言、西班牙語和英語提供服務）

網站：<https://www.apctc.org/>

Didi Hirsch Suicide Prevention Center (迪迪赫希自殺預防中心)

服務於試圖自殺的人士和/或有親人自殺的人士的支援中心

電話：(888) 807-7250

網站：<https://didiirsch.org/services/suicide-prevention/>

LA County DMH Older Adult Services (洛杉磯縣心理健康局老年人服務)

為老年人（60 歲以上）設計的項目和服務

洛杉磯縣虐待老人舉報熱線：877-477-3646

電話：213-351-7284

網站：<https://dmh.lacounty.gov/our-services/older-adults/>

National Alliance on Mental Illness - Resources for Specific Identities and Cultural Groups (全國精神疾病聯盟 - 特定身份和文化群體的資源)

特定文化群體、社區和身份可以利用的心理健康資源

網站：<https://www.nami.org/Your-Journey/Identity-and-Cultural-Dimensions>

- 亞裔和太平洋島民
- 黑人/非洲裔
- 西語裔/拉丁裔
- 原住民
- LGBTQI
- 身心障礙者

New Hope Grief Support Community (新希望哀痛支援社區)

幫助失去親人的兒童和家庭透過建立聯繫和獲得支援找到希望和療愈的支援團體和家庭專案

電話：562-429-0075（僅限英語）

電子郵件：support@newhopegrief.org

網站：<https://www.newhopegrief.org/>

Postpartum Support International (國際產後支援)

為最近生育的個人提供支持資源

英語：致電 1-800-944-4773 (4PPD) 並按「2」或傳簡訊至 800-944-4773

西班牙語：致電 1-800-944-4773 (4PPD) 並按「1」或傳簡訊至 971-203-7773

網站：<https://www.postpartum.net/>

The Trevor Project 24/7 Suicide Hotline (「特雷弗計劃」全天候自殺熱線)

為 25 歲以下 LGBTQ+ 年輕人和盟友提供的危機支援

電話：1-866-488-7386（僅限英語）

簡訊：傳簡訊「START」至 678-678（僅限英語）

聊天：thetrevorproject.org/get-help（僅限英語）

Suicide Prevention Lifeline

Native Americans and Alaskan Natives (自殺預防生命熱線：美國原住民和阿拉斯加原住民)

為美國原住民和阿拉斯加原住民提供的適應特定文化的資源和轉介

網站：<https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/native-americans/>

掃描 QR 碼獲取自殺預防建議與資源。



自殺預防



獲得支援

心理健康與自殺預防學習資源 (適用於個人和團體)

以下資源提供了更多了解心理健康知識、接觸並參與促使圍繞預防、療愈和身心健康的對話常態化的運動的機會。

本地與全州範圍的資源

Los Angeles County Youth Suicide Prevention Project

(洛杉磯縣青少年自殺預防計劃)

適用於教育工作者、家長和學生的有關在學校環境中預防自殺的資源。

網站: <https://preventsuicide.lacoe.edu/>

Why We Rise LA

(「我們為何崛起 LA」)

由洛杉磯縣心理健康局主導的專案，旨在透過藝術、連接、社區參與和創意表達來鼓勵身心健康和療愈。

網站: <https://werise.la/>

電子郵件: info@werise.la

Instagram: @werise_la

Los Angeles Suicide Prevention Network (洛杉磯自殺預防網絡)

位於洛杉磯的心理健康專業人士和倡導者網絡

網站: <http://lasuicidepreventionnetwork.org/about-laspn/>

電子郵件: info@lasuicidepreventionnetwork.org

Instagram/Twitter: @lac_spn

“Never A Bother” Campaign (「絕不是麻煩」宣傳活動)

由青少年設計的預防加州青少年和年輕人自殺的策略，方法是減少自傷，同時鼓勵友人認識到他們支持陷入危機的他人的能力。

網站: neverabother.org

Instagram: @neverabother

Tiktok: @neveraboth

掃描 QR 碼獲取自殺預防建議與資源。

