

# NYC 心理健康資源

所有紐約人都可以透過電話或線上方式取用一系列免費且保密的心理  
健康服務。如果您或您關心的人需要支援，請和以下計畫取得聯絡。

**NYC Well (紐約市健康計劃)**：目前，感到壓力、不知所措、悲傷、焦慮或恐懼是很普遍的。經過訓練的諮詢人員能以 200 多種語言全年無休全天候提供免費且保密的幫助。

- 有關應對方法，請造訪 NYC Well 網站 [nycwell.cityofnewyork.us/](https://nycwell.cityofnewyork.us/)
- 如果您的壓力或焦慮症狀變得難以承受，您可以每周 7 天，每天 24 小時撥打 **1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355)** 或發送簡訊 “WELL” 至 **65173**，與諮詢人員交談。

## 犯罪、暴力或虐待受害者支援：

- 如需即時安全計劃、住所援助、心理健康支援和其他資源的資訊，請致電 Safe Horizon (安全地平綫) **24 小時熱綫 1-800-621-4673** 或造訪 [safehorizon.org/safechat](https://safehorizon.org/safechat) 與 Safe Horizon 倡導者聊天
- 如果您或您所愛的人正在經歷約會、家庭暴力或性別暴力，請造訪 Love is Respect (愛是尊重) [loveisrespect.org](https://loveisrespect.org) 或 Day One (第一天) [dayoneny.org](https://dayoneny.org) 獲得幫助資源。

**學生及家庭支援：**在 COVID-19 大流行期間，所有學生及家庭均可獲得心理健康支援和資源。

- 向您的家長協調員、學校社工或指導顧問諮詢以獲取更多資訊，或造訪 [nyc.gov/schoolmentalhealth](https://nyc.gov/schoolmentalhealth) 了解如何獲得遠端心理健康服務和其他遠端心理健康支援。

## 支援近期涉及司法事件的人員及其家人：

- 造訪 <https://tinyurl.com/guideforjusticeinvolved> 以幫助被司法介入人員，有親人被關押或近期剛被關押人員，以及父母被關押的兒童的看護者在 COVID-19 大流行期間獲得心理健康資源支持。

## 紐約老年人支援：

- 如果您感到孤獨或孤立，或者對當前透過紐約市老年局 (NYC Department for the Aging) 獲得的心理  
健康服務有疑問，請致電 **Aging Connect 熱綫 212-AGING-NYC (212-244-6469)**。Aging Connect 熱  
綫還能為護理人員提供資訊。

請造訪 [nyc.gov/thrivenyc](https://nyc.gov/thrivenyc)，尋求在紐約人留在家中以阻止冠狀病毒傳播期間可用的心理健康服務完整清單。

Traditional Chinese