



SacMap

Supporting access to behavioral health care in Sacramento County

薩克拉門託縣行為健康資源目錄



該計劃由薩克拉門託縣行為健康服務部通過選民批准的第63號提案《心理健康服務法》（MHSA）資助。



目錄

薩克拉門託縣行為健康服務	4
輔導服務	6
危機服務	10
多元群體	16
無家可歸服務.....	25
老年服務	29
家長支援	32
電話 支援	35
喘息計劃	39
物質使用疾患服務.....	42
自殺預防服務.....	61
支援團隊	65
退伍軍人心理健康服務	70
健康和康復中心	72
青年和年輕人.....	73
其他資源	81
參考資料	83

關於SacMap

SacMap是「加州之聲（Cal Voices）」的一項計劃，旨在使群體成員能夠理解尋求、尋找和使用薩克拉門托縣行為健康服務的具體過程並且能夠獲得這些服務。其工具包括基於網路的資源指南、線上資源搜索工具、這份可列印的資源指南，以及每月舉辦的課堂，以教育群體成員瞭解薩克拉門托縣的行為健康服務和支援。虛擬課堂將持續到2022年。

要進一步瞭解「加州之聲（Cal Voices）」，請瀏覽官網：www.calvoices.org/sacmap

關於「加州之聲（Cal Voices）」

1946年，一支由心理健康患者、心理健康服務提供者和感興趣的群體成員組成的聯盟開始在薩克拉門托成立當地的心理健康協會分會，該分會現在被稱為「加州之聲（Cal Voices）」，是NorCal MHA的延續計劃。70多年來，「加州之聲（Cal Voices）」為心理健康消費者提供了文化肯認的同濟支援服務，幫助他們尋找各種人類服務機構，並倡導以消費者為導向的公共心理健康政策。目前，「加州之聲（Cal Voices）」在加州的阿瑪多、普萊塞和薩克拉門托縣提供這些服務，並向全州的同濟和心理健康機構提供培訓和技術援助。「加州之聲（Cal Voices）」是美國心理健康協會（MHA）的附屬機構，該協會是美國歷史最悠久、規模最大的非營利性組織，致力於解決心理健康和精神疾病的各個方面。

關於本資源目錄

薩克拉門托縣行為健康資源目錄提供有關薩克拉門托縣各地許多行為健康服務的相關資訊。所列計劃均為免費或低價計劃，且幾乎沒有任何申請資格要求。所列的大多數計劃至少一部分由薩克拉門托縣行為健康部資助。本目錄還包括其他當地計劃和國家熱線。請注意，所列計劃可能不止一次。

SacMap在COVID-19疫情期間利用薩克拉門托縣和/或各群體資源直接提供的最新資訊創建這份目錄。由於情況不斷變化，一些資訊可能會缺失、錯誤或過時。本文內容可能在出版日期後出現變更。請查詢每個計劃，以確認工作時間和服務可用性。

本指南中的列表並不保證會提供服務；不意味著與指南中所列的任何服務提供者或機構簽訂任何類型的合同，也不意味著向其介紹或推薦；僅供參考之用。

薩克拉門託縣行為健康服務

薩克拉門託縣行為健康部為所有年齡段的人士提供具文化性充分和語言適應性的全方位心理健康和物質使用預防和治療服務。

服務類型

薩克拉門託縣各地提供以下類型的服務：

- 危機處理服務
- 住院服務
- 門診服務
- 電話線路
- 喘息服務
- 自殺預防服務
- 健康中心

有些服務需要符合**Medi-Cal**資格，而其他服務則開放給公眾使用。這份目錄對每類服務均進行了定義。

符合加州醫療保險（Medi-Cal）資格的兒童、青年及青少年的門診行為健康服務

符合Medi-Cal資格的兒童、青年及青少年（至20歲）有資格透過Medi-Cal獲得住院及門診行為健康服務。

服務可能包括以下內容：

- 個案管理
- 輔導和支援團隊
- 危機干預（所有年齡段）
- 連接其他群體資源
- 密集性護理協調
- 密集性家庭為本服務
- 藥物治療支援
- 並發心理健康和發展問題服務
- 並發心理健康和酒精/物質濫用疾患服務

有關評估和資格核實資訊，請致電（916）875-1055或（888）881-4881（週一至週五 | 上午8時至下午5時）聯繫訪問團隊。

薩克拉門託縣行為健康服務

這些門診行為健康服務專門提供給符合**Medi-Cal**申請資格的成人（年滿**21**歲者）

符合**Medi-Cal**資格的成人，如果正在經歷嚴重的精神疾病，有資格獲得以下門診服務：

- 評估
- 個案管理
- 輔導和心理治療
- 評估和監測
- 藥物治療支援服務
- 計劃制定

有關評估和**Medi-Cal**資格核實資訊，請致電(916) 875-1055或(888) 881-4881（週一至週五 | 上午8時至下午5時）聯繫訪問團隊。

住院心理健康服務

如果某人患有精神疾病或精神疾病的症狀，無法在較低的護理水平安全地進行治療，或者由於該人的疾病/症狀，可能需要住院心理健康服務治療：

- 目前對自己或他人構成危險，和/或可能造成財產破壞
- 無法照顧自己（食物、衣服或住所）
- 對他們的身體健康構成嚴重威脅
- 最近功能出現明顯惡化

無論哪種保險（**Medi-Cal** 或私人保險），都有指定的地點來讓他們接受住院治療，患者可能需要事先授權。如需尋找醫院和確定申請資格的協助，請查閱會員手冊或致電會員服務。

心理健康急症

心理健康緊急情況是一種威脅生命的情況，即個人對自己或他人構成威脅，嚴重混亂或與現實脫節，嚴重不能正常工作，或以其他方式心煩意亂和失控。

如果您或您認識的人正在經歷心理健康緊急情況，請到最近的急診室或撥打911，並要求群體支援團隊*。

群體支援團隊是一個由同濟/家庭支援專家和心理健康顧問組成、旨在解決心理健康危機的專門團隊。請撥打群體支援團隊的電話（916）874- 6015（週一至週五 | 上午8時至下午5時）以獲得即時援助。

輔導服務

基於群體的治療或同濟轉導服務，為一般或特定的群體成員解決心理健康問題。

一般群體轉導

一個群體健康 (One Community Health)

1500 21st St. Sacramento, CA 95811
(916) 471-2336

www.onecommunityhealth.com

為會員提供心理健康轉導和物質濫用治療。服務包括危機干預、輔導、評估藥物管理和支援團隊。

申請資格：須是會員

費用：接受Medi-Cal、Medicare、私人保險和自費

轉介過程：請來電洽詢

薩克拉門托美洲土著居民健康中心 (Sacramento Native American Health Center)

2020 J St., Sacramento, CA 95811
(916) 341-0575

週一至週五 | 上午7時30分至下午5時

www.snahc.org

提供具文化性充分的行為健康服務，包括心理健康和物質濫用轉導、傳統治療方法、支援團隊和藥物管理。也有基層照護服務。

申請資格：必須是會員（開放給所有會員申請）；部分支援團隊開放給公眾

費用：接受Medi-Cal、Medicare、自費和私人保險（僅限本土患者）

轉介過程：請來電洽詢

一般群體轉導

薩克拉門托州轉導與診斷服務中心

(Sacramento State Center for Counseling & Diagnostic Services)

6000 J St., Eureka Hall, Rm.421
Sacramento, CA 95819
(916) 278-6252 |

ccds@csus.edu 週一至週五 | 上午8時至下午5時

為個人、夫婦、家庭和兒童提供可負擔的心理轉導、職業和康復轉導，以及教育測試服務（K-12）（服務日期為9月至12月和2月至5月）。

申請資格：薩克拉門托居民

費用：

- 輔導：14節課，100美元
- 診斷測試：200美元

轉介過程：請來電尋求幫助

加州大學戴維斯分校早期精神病計劃 (UC Davis Early Psychosis Program)

(916) 734-7251

週一至週五 | 上午8時至下午5時

這些計劃和服務專門提供給出現思覺失調症狀的患者。提供臨床評估、藥物管理、個案管理，以及個人/家庭疾病教育、支援團隊和就業支援。

申請資格：個人（12-40歲）

費用：接受Medi-Cal、私人保險和自費

轉介過程：請來電尋求幫助

一般群體轉導

群體衛生中心WellSpace Health

(916) 313-8441

www.wellspacehealth.org

為青年、成人、夫婦和家庭提供個人轉導，為成人和家庭提供團體轉導，提供精神和藥物管理、評估、宣傳和物質使用疾患治療方案。

申請資格：開放給向社區衛生中心WellSpace Health註冊的人士申請

費用：接受 Medi-Cal、Medicare、Family PACT和自費（滑動收費）

轉介過程：Medi-Cal/未投保者：撥打 (916) 874-9754尋求幫助 | 其他保險：請致電以上機構

家庭轉導中心（La Familia Counseling Center）

5523 34th St., Sacramento, CA 95820

(916) 210-8733

(916) 227-2600（非辦公時間）週一至週五 | 上午8時

30分至下午5時

www.lafcc.org

為青年（21歲以下）提供行為健康轉導、家庭支援和其他服務。

申請資格：符合Medi-Cal資格的青年（未滿21歲者）

費用：免費

轉介過程：請來電尋求幫助



心理健康的定義

心理健康

包括我們的情緒、心理和社會福祉。它影響到我們的思維、感覺和行為。它還有助於決定我們如何處理壓力、與他人的關係以及做出健康的選擇（CDC，2021年）。

精神疾病

嚴重干擾或限制一個或多個主要生活活動的嚴重功能損害，例如基本的日常生活技能；工具性生活技能；和功能（SAMHSA，2020）。

心理健康不佳和精神疾病是兩碼事...

雖然每5個美國人中就有1個會在某一年經歷精神疾病，但幾乎每個人都會經歷心理健康方面的挑戰（SAMHSA，2019）

輔導服務

具體群體轉導

性別健康中心 (Gender Health Center)

3823 V St. Sacramento, CA 95817

(916) 455-2391

週一至週五 | 上午9時至下午6時

www.genderhealthcenter.org

為跨性別者和非常規性別者提供服務和支援，包括轉導、減少傷害、心理健康喘息、STD 檢測、宣傳以及向LGBTQ+肯認群體服務的資源轉介。

申請資格：跨性別者和非常規性別成人（年滿18歲者）

費用：大部分服務免費提供；轉導：自費（滑動收費）

轉介過程：轉導、宣傳和STI測試需要預約。如需喘息護理、支援團隊和針頭換新，請直接上門查詢

NORCAL失聰者或重聽者服務機構

(NORCAL Services for Deaf & Hard of Hearing)

4044 N. Freeway Blvd.

Sacramento, CA 95834

(916) 349-7500（語言通話） | (916) 993-3048（視訊通話）

(916) 550-9355 (P3)

(916) 236-1184（非辦公時間）

<https://norcalcenter.org>

這些服務和支援提供給失聰者和重聽者。提供輔導、支援團隊、親密伴侶暴力支援、失聰老人計劃和溝通協助。

申請資格：失聰者或重聽者及其家人

費用：根據需要的服務而不同 轉介

過程：請來電洽詢

具體群體轉導

薩克拉門托LGBT群體中心 (Sacramento LGBT Community Center)

1015 20th St., Sacramento, CA 95811

(916) 442-0185 |

info@saccenter.org 週一至週五 | 上

午10時至下午6時

週末 | 上午10時至下午4時

www.saccenter.org/mentalhealth

這些計劃和服務旨在支持LGBT+群體的身心健康。提供包括支援團隊、犯罪受害者輔導、喘息護理、STI檢測、暴露前預防（PrEP）、性別肯認護理服務/轉診。課堂和資源轉診。

申請資格：LGBTQ+人士（年滿12歲者）

費用：免費

轉介過程：請來電或直接上門



心理健康服務的好處

- 更有效地應對壓力
- 減少衝突，加強關係
- 減少焦慮
- 改善情緒
- 改善溝通技巧
- 思維更加清晰
- 培養應對技巧
- 對未來抱有希望
- 減少孤獨感
- 有效率地工作

輔導服務

具體群體轉導

Shifa for Today

3820 Auburn Blvd., Ste.83
Sacramento, CA 95821
(916) 486-8626 | counseling@mas-ssf.org 週一至週五 | 上午9時至下午5時
www.mas-ssf.org

這項同濟轉導和資源轉介服務專門提供給穆斯林個人、夫婦、家庭和青少年。

申請資格: 所有年齡段的穆斯林群體成員

費用: 自費 (滑動收費)

轉介過程: 發送電子郵件或致電諮詢接收協調員

以黑人和非裔美國人群體為中心的治療服務
(Therapeutic Services Focused on the Black and African American Community)

<https://dhs.saccounty.net/BHS/Pages/Mental-Health-Services.aspx>

提供以力量為本的、符合文化要求、創傷知情轉導服務，包括危機干預，專注於影響黑人和非裔美國人群體的各种問題。

申請資格: 所有年齡段的黑人和非裔美國人群體成員

費用: 前8次就診免費

轉介過程: 聯繫以上網站所列的服務提供者來安排服務

具體群體轉導

跨性別文化健康中心 (Transcultural Wellness Center)

7273 14th Ave., Ste.120B
Sacramento, CA 95820
(916) 383-6783
週一至週四 | 上午8時至晚上7時; 週五 | 上午8時至下午5時
<http://apccounseling.org>

這些心理健康服務將提供給亞裔及太平洋島民 (API) 群體，其中包括評估、轉導、藥物治療支援、生活技能培訓、社交幫助和服務轉介。

申請資格: 符合Medi-Cal資格和未投保的API群體成員 (所有年齡段)

費用: 免費

轉介過程: Medi-Cal/未投保者: 有關評估申請資格和治療授權請致電 (916) 875-1055查詢

WEAVE: 倖存者服務 (WEAVE: Services for Survivors)

1900 K St., Sacramento, CA 95811
(916) 920-2952
全天候提供服務
www.weaveinc.org

這項服務和支援專門提供給家庭暴力、性侵害和性販運的倖存者。提供輔導、危機熱線、緊急住房、法律援助、案件管理和技能拓展課堂。

申請資格: 家庭暴力、性侵害和性販賣的倖存者

費用: 免費

轉介過程: 請來電尋求幫助

危機服務

為正在經歷緊急心理健康問題且無法等待常規的預約看診的群體成員提供的心理健康支援。

危機干預服務

拉美裔支援中心計劃
(Centro de Apoyo Latino Program)

5523 34th St., Sacramento, CA 95820

(916) 210-8733

(916) 227-2600 (非辦公時間) 週一至週五 | 上午8時

30分至下午5時

www.lafcc.org

為拉美裔群體提供短期危機干預服務，包括尋找長期解決方案、系統導航、支援團隊和資源轉介。

申請資格：拉美裔群體（所有年齡段）

費用：免費

轉介過程：請來電尋求幫助

群體支援團隊

(Community Support Team)

(916) 874-6015

週一至週五 | 上午8時至下午5時

這支同濟顧問、家庭支援專家和心理健康臨床醫生組成的流動心理健康危機應急小組，提供早期心理健康干預和評估、個人和家庭教育、服務轉介、教育和系統導航。

申請資格：薩克拉門託縣居民（所有年齡段）

費用：免費

轉介過程：要獲得服務，請來電洽詢

危機干預服務

危機托兒所 (Crisis Nursery)

北區地點 | (916) 679-3600

4533 Pasadena Ave.

Sacramento, CA 95821

南區地點 | (916) 394-2000 6699

South Land Park Dr.

Sacramento, CA 95831

全天候提供服務

<http://www.kidshome.org/>

這項緊急托兒服務提供給擁有子女並且處於危機狀態的家庭（最長30天）。家庭合資格申請危機和個案管理支援。

申請資格：正在遭遇危機、需要為他們的孩子（0-5歲）提供托兒的父母

費用：免費

轉介過程：請致電安排預約並詢問是否有空位；有等候名單



心理健康危機

任何情況下，某人的行為「使他們有可能面臨傷害自己或他人和/或有可能阻止他們能夠照顧自己或在群體中有效發揮作用」

（全國精神疾病聯盟，第5頁，2018）

危機處理服務

危機干預服務

心理健康緊急護理診所 (Mental Health Urgent Care Clinic)

2130 Stockton Blvd., Bldg. 300
Sacramento, CA 95817
(916) 520-2460

週一至週五 | 上午10時至晚上10時
週六-週日和節假日 | 上午10時至
下午6時

www.tpcp.org/programs/urgent-care

這家無預約診所開放給有緊急心理健康需求的人。提供輔導、同濟支援、危機干預、心理健康評估、資源轉介和簡短的藥物管理（不含管制物質）。

申請資格：任何正在經歷心理健康和/或並發物質濫用危機的人

費用：免費

轉介過程：無需預約

我的姐妹之家 (My Sister's House)

(916) 428-3271
全天候提供服務 www.my-sisters-house.org

為曾經歷過家庭暴力、性侵害和人口販運的亞裔和太平洋島民 (API) 婦女提供符合文化要求的支援。提供24小時危機支援熱線、危機干預、緊急庇護所、支援團隊、育兒支援和就業培訓。

申請資格：API婦女和兒童

費用：免費

轉介過程：有關即時支援資訊請致電查詢

危機干預服務

資源中心 (The Source)

2750 Sutterville Rd. Sacramento, 95820
(916) 787-7678 |
thesource@kidshome.org 全天候提供服務
www.thesourcesacramento.com

為寄養青年（目前和以前）及他們的資源家庭提供緊急支援。服務包括免費支援熱線、個案管理、心理健康服務和資源轉介。

申請資格：處於危機狀態或面臨困難的當前被寄養/以前被寄養的青年（未滿26歲者）

費用：免費

轉介過程：致電/簡訊/聊天來尋求幫助



心理健康危機的症狀

- 對個人護理（例如，不能或不願意刷牙）不予關注
- 無力完成日常工作
- 快速起伏程度很大
- 躁動加劇
- 對自己/他人的虐待行為
- 將自己與學校、工作、家庭和 friend 隔離開來
- 與現實失去聯繫
- 妄想症

危機處理服務

危機干預服務

青年幫助網路 (Youth Help Network)

401 S St., Sacramento, CA 95814
(833) 333-2946 | (916) 860-9819 (簡訊)
週一至週五 | 上午9時至晚上7時
www.starsyouth.net

為青年 (16-25歲) 免費提供短期支持性服務, 包括同濟支援、符合Medi-Cal資格的青年享有的心理健康評估、資源轉介、健康導航和就業/教育援助。

申請資格: 青年 (16-25歲)

費用: 免費

轉介過程: 請來電、直接上門或瀏覽官網尋求幫助

危機電話服務

加州青年危機熱線

(California Youth Crisis Line)

(800) 843-5200

全天候提供服務 www.calyouth.org

這項遍及全州的緊急應變和轉介系統免費提供給處於危機中的青少年 (12-24歲) 及家庭。提供危機干預、資源轉介和線上資源列表。

危機簡訊熱線 (Crisis Text Line)

發簡訊“home”至741741

全天候提供服務

這項危機簡訊轉導服務免費提供給任何有心理健康危機的人。

危機電話服務

愛是尊重 (Love Is Respect)

1 (866) 331-9474 | 發簡訊「LOVEIS」至22522

全天候提供服務 www.loveisrespect.org

這項保密資訊、支援和宣傳免費提供給對其戀愛關係有疑問或擔憂的年輕人 (13-26歲)。支援還提供給有關的家庭成員、教師、輔導員和其他青年照顧者。致電、簡訊或聊天。

心理健康24小時危機熱線

(Mental Health 24-Hour Crisis Line)

(888) 881-4881或(916) 875-1055

協助未投保的、正在經歷心理健康危機的居民尋找治療和服務。提供免費的心理健康和服務資格評估, 以及資源轉介。

我的姐妹之家 (My Sister's House)

(916) 428-3271

全天候提供服務 www.my-sisters-house.org

這條多語言支援熱線免費提供給受到家庭暴力、性侵害和人口販運影響的亞裔和太平洋島民及其他未得到充分服務的婦女和兒童。



危機處理服務

危機電話服務

全國家庭暴力熱線
(National Domestic Violence Hotline)

(800) 799-7233 | 發簡訊「Start」至
88788, 全天候提供服務
www.thehotline.org

這項保密的危機處理熱線免費提供給家庭暴力倖存者。致電、簡訊或聊天。

SAGE全國LGBT老人熱線
(SAGE National LGBT Elder Hotline)

(877) 360-LGBT (5428)
全天候提供服務 www.sageusa.org

這項危機和情感支援服務專門提供給LGBT+長者, 包括資源轉介。

自殺預防危機熱線
(Suicide Prevention Crisis Line)

(916) 368-3111或1-800-273-8255
發簡訊“HOPE”至(916) 668-iCAN (4226)
全天候提供服務

這項即時的心理健康危機支援服務免費提供給那些正在經歷心理健康危機和/或考慮自殺的人。

資源中心 (The Source)

(916) 787-7678 | thesource@kidshome.org
全天候提供服務
www.thesourcesacramento.com

這項危機和喘息電話和簡訊熱線免費提供給當前被寄養和以前被寄養(未滿26歲者)的青年及其資源家庭。

危機電話服務

特雷弗專案 (Trevor Project)

(866) 488-7386 | 發簡訊「START」至678-678
全天候提供服務
www.thetrevorproject.org

這些保密的危機支援和自殺預防服務專門提供給不敢出櫃、無法承認自己屬於LGBTQ+身份、患有抑鬱症和有自殺中念頭的LGBTQ+青年(未滿25歲者)。

跨性別生命線 (Trans Lifeline)

(877) 565-8860
全天候提供服務
www.translifeline.org

這項保密的匿名同濟支援熱線免費提供給跨性別者和非常規性別的個人及其朋友和家人。提供情感支援、服務轉介和小額資助。

退伍軍人危機熱線 (Veterans Crisis Line)

(800) 273-8255 (按1) | 發簡訊至838255
(800) 799-4889 (聾人和聽障人士也), 全天候提供服務 www.veteranscrisisline.net

一項免費提供給退伍軍人、現役軍人及其家屬的保密危機熱線。來電者將被連接到來自退伍軍人事務部的關懷和合格應急人員, 他們提供保密的危機轉導和資源連接, 包括當地退伍軍人醫療中心的服務。

WEAVE 24小時危機熱線
(WEAVE 24-hour Crisis Line)

(916) 920-2952
www.weaveinc.org

這項保密的危機干預和支援服務免費提供給面臨家庭暴力、性侵害和性販賣的倖存者。

危機處理服務

危機喘息服務

堅守希望喘息所
(Abiding Hope Respite House)

9916 Zion Way, Sacramento, CA 95827
(916) 287-4860
www.tpcp.org/programs

提供短期心理健康危機喘息（7-14天），包括非辦公時間的危機支援、護理管理、服務轉介、精神病和藥物治療服務以及生活技能小組。

申請資格：患有精神殘疾的成人（年滿18歲者）：必須同時具備以下條件：

- 有結核病檢查報告
- 有2週的清醒期
- 能夠管理自己的藥物
- 目前沒有自我傷害的風險
- 沒有影響其行動能力的肢體傷殘

費用：免費

轉介過程：群體或自我推薦。請來電尋求幫助

危機喘息服務

照顧者危機干預喘息計劃
(Caregiver Crisis Intervention Respite Program)

8241 Auburn Blvd., Ste.265
Citrus Heights, CA 95610
(916) 728-9333
www.deloro.org/services

為被診斷為認知障礙（主要是癡呆症患者）的家庭照顧者提供喘息護理。服務包括喘息護理、家庭諮詢、家訪以及由專家級臨床醫生進行評估，以製定一個側重於服務、支援和健康的護理計劃。

申請資格：任何認知障礙者的成人照顧者（年滿18歲者）

費用：免費

轉介過程：請致電進行篩選

導致危機的可能原因

家庭/環境壓力因素

關係變化、衝突、任何形式的損失、創傷或接觸暴力

學校/工作壓力因素

擔心計劃、感覺被孤立、感覺被誤解、實際或自覺歧視、失去工作、或成績不佳

其他壓力因素

處於人群中、群體暴力、創傷/自然災害、藥物變化、治療不再有效

危機處理服務

危機喘息服務

希望合作協會 (TLCS) 心理健康危機喘息中心
(HOPE Cooperative Mental Health Crisis)

(916) 737-7483

全天候提供服務

www.hopecoop.org/services

這項喘息服務專門提供給正在經歷心理健康危機但不會對自己或他人構成直接危險的成人（最長23小時）。

個人可以獲得支持性的傾聽、服務轉介，以及使用電腦和電話。

申請資格：成人（年滿18歲者）

費用：免費

轉介過程：致電申請

聖約翰心理健康喘息計劃 (Saint John's Mental Health Respite Program)

8401 Jackson Rd., Sacramento, CA 95825
(916) 453-1482

info@saintjohnsprogram.org

www.saintjohnsprogram.org

為正在經歷心理健康危機但沒有生命危險的成年和/或承擔養育責任的婦女提供喘息護理（不多於7天）。提供危機干預、個人和家庭輔導、心理健康評估、物質使用輔導、同濟支援、資源轉介、個案管理和喘息住房。

申請資格：成人和/或承擔養育責任的婦女（年滿18歲者）

費用：免費

轉介過程：要獲得服務，請來電洽詢

危機喘息服務

漣漪效應 (The Ripple Effect)

4704 Roseville Rd.Ste.110
North Highlands, CA 95660
(916) 891-0211

therippleeffect@achurchforall.org

週一至週五 | 中午12時至下午

6時 www.achurchforall.org

這些以同濟為本的心理健康喘息服務專門提供給正在經歷心理健康危機但沒有生命危險也不需要精神病院治療的個人。服務包括同濟輔導、護理協調和資源轉介。

申請資格：成人（18-70歲）

費用：免費

轉介過程：請來電洽詢或直接上門洽詢

其他危機支援

危機導航計劃 (Crisis Navigation Program)

933 Tech Center Dr. , Ste.100
Sacramento CA, 95826
(510) 613-0330

在急診室或住院醫院治療心理健康危機後，提供長達60天的系統導航支援和資源轉介。

申請資格：目前正在精神病院或薩克拉門託縣急診室接受心理健康危機服務的薩克拉門託縣居民。

費用：免費

轉介過程：接受來自急診室或住院醫院的轉診

多元群體

專門為薩克拉門託縣多元群體設計的心理健康服務。

美國印第安人和阿拉斯加原住民

薩克拉門託美洲土著居民健康中心
(Sacramento Native American
Health Center)

2020 J St., Sacramento, CA 95811
(916) 341-0575
週一至週五 | 上午7時30分至下午5時
www.snahc.org

提供具文化性充分的行為健康服務，包括心理健康和物質濫用轉導、傳統治療方法、支援團隊和藥物管理。也有基層照護服務。

申請資格：必須是SNAHC的會員（會員資格開放給所有人申請）；部分支援團隊開放給公眾使用。

費用：接受Medi-Cal和Medicare，自費（滑動收費）和私人保險（僅限本土患者）

轉介過程：請來電洽詢

美國亞裔和太平洋島民

亞太群體轉導 (Asian Pacific Community
Counseling)

7273 14th Ave., Ste.120B
Sacramento, CA 95820
(916) 383-6783

週一至週四 | 上午8時至下午7時；週五 | 上午8時至下午5時
<http://apccounseling.org>

這些群體為本心理健康服務專門提供給亞裔及太平洋島民（API），包括轉導、外展、教育、支援團隊、自殺預防、康復支援、技能課程和群體建設活動。

申請資格：API群體（所有年齡段）

費用：免費

轉介過程：請來電洽詢

文化肯認護理



當您找到一個您可能願意合作的治療師時，不妨詢問：

- 他們對您的文化、背景和生活經歷的瞭解程度
- 他們在與不同人群交涉方面的培訓和經驗

有些治療師提供免費的電話諮詢，您可以問這些問題，您也可以您的第一次預約時詢問他們。

多元群體

亞裔美國人和太平洋島民

健康村老年組 (Healthy Village Senior Group)

6000 Lemon Hill Dr., Sacramento, CA 95824
(916) 393-3083

週一和周三 | 上午9時至中午12時

www.unitediumien.org

這是一個旨在讓瑤族長者分享他們的健康和保健問題並參與社會活動的安全、支持性社會空間。

申請資格: 瑤族成人 (年滿40歲者)

費用: 免費

轉介過程: 無需預約

瑤族群體服務 (Lu Mien Community Services)

5657 Stockton Blvd., Ste.102,
Sacramento, CA 95824
(916) 383-3083

週一至週五 | 上午9時至下午5時

www.unitediumien.org

這些符合文化要求的社會服務專門提供給瑤族群體。提供支援團隊、廣播節目和其他群體活動。還提供資源轉介、個案管理、文件翻譯、語言翻譯和個案管理。

申請資格: 瑤族群體 (所有年齡段) ;

費用: 免費

轉介過程: 請來電洽詢



一項免費的保密資訊和轉介服務

亞裔美國人和太平洋島民

老撾家庭群體發展 (Lao Family Community Development)

(916) 359-2788 (北區)

(916) 393-7501 (南區)

週一至週五 | 上午9時至下午5時

www.lfcd.org

提供服務以未充分得到服務的個人的整體福祉和經濟流動性。提供課堂、活動、支援團隊、宣傳、資源轉介、個案管理和難民服務。

申請資格: 難民、移民和出生於美國的低收入群體成員

費用: 免費

轉介過程: 請來電洽詢

我的姐妹之家 (My Sister's House)

(916) 428-3271

全天候提供服務 www.my-sisters-house.org

為曾經歷過家庭暴力、性侵害和人口販運的亞裔和太平洋島民 (API) 婦女提供符合文化要求的支援。提供24小時危機支援熱線、危機干預、緊急庇護所、支援團隊、育兒支援和就業培訓。

申請資格: API婦女和兒童

費用: 免費

轉介過程: 有關即時支援資訊請致電查詢

多元群體

亞裔美國人和太平洋島民

跨性別文化健康中心
(Transcultural Wellness Center)

7273 14th Ave., Ste.120B
Sacramento, CA 95820
(916) 383-6783

週一至週四 | 上午8時至下午7時; 週五 |
上午8時至下午5時

<http://apccounseling.org>

這些心理健康服務將提供給亞裔及太平洋島民 (API) 群體, 其中包括評估、轉導、藥物治療支援、生活技能培訓、社交幫助和服務轉介。

申請資格: 符合Medi-Cal資格和未投保的API群體成員 (所有年齡段)

費用: 免費

轉介過程: 符合Medi-Cal資格者和未投保者請致電(916) 875-1055詢問申請資格和治療授權

S.A.E 瑤族青年俱樂部
(S.A.E Mien Youth Club)

5657 Stockton Blvd., Ste.102,
Sacramento, CA 95824
(916) 383-3083

週一至週五 | 上午9時至下午5時

www.unitediumien.org

這是一個旨在讓瑤族青年與同濟交涉並瞭解瑤族文化的社交俱樂部。活動包括俱樂部會議、身體和心理健康教育、課堂、團隊建設遊戲、志願者活動和領導活動。

申請資格: 瑤族青年 (12-21歲)

費用: 免費

轉介過程: 請來電洽詢

黑人和非裔美國人

黑人母親聯盟 (Black Mothers United)

4625 44th St.13
Sacramento, CA 95824
(916) 559-4809

週一至週五 | 上午8時至下午5時

www.blackmothersunited.org

這項支援提供給處於懷孕各個階段 (產前到產後) 的黑人母親。提供專門的懷孕指導、奶媽護理、哺乳支援、健康和保健活動以及支援團隊。

申請資格: 被認定為黑人和非裔美國人並居於薩克拉門託縣的孕婦 (30週或以下)

費用: 免費

轉介過程: 請致電與註冊協調人聯繫



風險因素：精神疾病

- 家庭成員患有精神疾病
- 個人曾患有精神疾病
- 創傷
- 負面環境
- 個人壓力
- 社會隔離

風險因素越多，患精神疾病的風險就越大。

黑人和非裔美國人

安全黑人空間 (Safe Black Space)

(530) 683-5101
SafeBlackSpace@gmail.com
www.safeblackspace.org

提供符合文化要求的策略，幫助黑人和非裔美國人群體成員從當前和歷史上的種族壓力、焦慮、創傷和/或精神創傷的經歷中得到治愈。提供月度群體康復圈（視需要）和持續的解放圈。

申請資格：黑人和非裔美國人群體成員
（年滿14歲者）

費用：免費

轉介過程：請來電或發電郵尋求幫助

靈魂空間 (Soul Space)

520 9th Street, Ste.102
Sacramento, CA 95814
(916) 269-4103

為黑人和非裔美國人群體成員提供文化肯認的全面健康和實際支援服務。服務包括個人評估、支援團隊和課堂、個案管理、服務導航、生活技能和健康教育、財務授權課程以及就業輔導。

申請資格：黑人和非裔美國人群體成員

費用：免費

轉介過程：請致電以連接到資源和支援

黑人和非裔美國人

客廳：非裔美國人自殺預防計劃
（African American Suicide
Prevention Project）

南區：7000 Franklin Blvd., Ste.1020
Sacramento, CA 95823

北區：4704 Roseville Rd., Ste.110
North Highlands, CA 95660

(916) 234-0178或(916) 807-7820

週一至週五|下午3時至晚上

9時 [www.aaspp-
thelivingroom.org](http://www.aaspp-thelivingroom.org)

提供各種服務來支援黑人和非裔美國人群體成員的情緒健康。提供同濟/家庭輔導、危機干預、支援團隊和群體課堂。

申請資格：黑人和非裔美國人群體成員
（所有年齡段）

費用：免費

轉介過程：請來電尋求幫助

以黑人和非裔美國人群體為中心的治療服務
（Therapeutic Services Focused on the
Black and African American Community）

[https://dhs.saccounty.net/BHS/Pages/Mental-
Health-Services.aspx](https://dhs.saccounty.net/BHS/Pages/Mental-Health-Services.aspx)

提供以力量為本的、符合文化要求、創傷知情轉導服務，包括危機干預，專注於影響黑人和非裔美國人群體的各种問題。

申請資格：所有年齡段的黑人和非裔美國人群體成員

費用：前8次就診免費

轉介過程：聯繫以上網站所列的服務提供者來安排服務

多元群體

失聰者或重聽者

NORCAL失聰者或重聽者服務機構
(NORCAL Services for Deaf & Hard of Hearing)

4044 N. Freeway Blvd.
Sacramento, CA 95834
(916) 349-7500 (語言通話) | (916) 993-3048 (視訊通話)
(916) 550-9355 (P3)
(916) 236-1184 (非辦公時間)
<https://norcalcenter.org>

這些服務和支援提供給失聰者和重聽者。提供輔導、支援團隊、親密伴侶暴力支援、失聰老人計劃和溝通協助。

申請資格：失聰者或重聽者及其家人

費用：根據需要的服務而不同 轉介

過程：請來電洽詢

東歐

斯拉夫人援助中心

(Slavic Assistance Center)

2117 Cottage Way, Sacramento, CA 95825
(916) 925-1017
www.slaviccenter.us

為居於大薩克拉門托地區的斯拉夫族人提供家庭健康促進、群體發展服務以及移民和歸化教育和培訓。

申請資格：斯拉夫人群體成員（所有年齡）

費用：免費

轉介過程：請來電洽詢

拉美裔、拉美裔女性和美國拉美裔群體

拉美裔支援中心計劃 (Centro de Apoyo Latino Program)

5523 34th St., Sacramento, CA 95820
(916) 210-8733
(916) 227-2600 (非辦公時間) 週一至週五 | 上午8時30分至下午5時
www.lafcc.org

為拉美裔群體提供短期危機干預服務，包括尋找長期解決方案、系統導航、支援團隊和資源轉介。

申請資格：拉美裔群體成員（所有年齡段）

費用：免費

轉介過程：請來電尋求幫助



康復的定義

一個改變的過程，通過這個過程，個人可以改善他們的健康和福祉，过上自我導向的生活，並努力發揮他們的全部潛力
(美國物質濫用和心理健康服務)

康復的關鍵

- 良好健康
- 穩定和安全的生活場所
- 能夠進行有益身心的日常活動
- 擁有關係和社會網路

多元群體

拉美裔、拉美裔女性和美國拉美裔群體

家庭轉導中心
(La Familia Counseling Center)

5523 34th St., Sacramento, CA 95820
(916) 210-8733
(916) 227-2600 (非辦公時間) 週一至週五 | 上午8時
30分至下午5時
www.lafcc.org

為個人/家庭提供各種心理健康支援和計劃，包括面嚮青年（未滿21歲者）的心理健康服務、支援團隊、危機干預、宣傳、資源導航和群體教育。

申請資格：因計劃而異

費用：免費

轉介過程：請來電洽詢、直接上門洽詢或瀏覽官網瞭解更多資訊

家庭輔導中心
(La Familia Counseling Center)

支援群體聯繫計劃

5523 34th St., Sacramento, CA 95820
(916) 210-8733
(916) 227-2600 (非辦公時間) 週一至週五 | 上午8時
30分至下午5時
www.lafcc.org

為拉美裔群體提供自殺預防服務。提供支援團隊、風險意識課堂、老年伴侶小組和群體活動。

申請資格：拉美裔群體成員（所有年齡段）

費用：免費

轉介過程：請來電洽詢

拉美裔、拉美裔女性和美國拉美裔群體

老年伴侶計劃
(Senior Companionship Program)

5523 34th St., Sacramento, CA 95820
(916) 210-8733
(916) 227-2600 (非辦公時間) 週一至週五 | 上午8時
30分至下午5時
www.lafcc.org

為孤立的拉美裔長者提供家訪和援助。

申請資格：拉美裔長者

費用：免費

轉介過程：請來電洽詢、直接上門洽詢或瀏覽官網瞭解更多資訊

LGBTQ+群體

奧德雷新未來商店

(Audre's Emporium of New Tomorrows)

(916) 601-2979
admin@wakingthevillage.org
www.wakingthevillage.org

這項住房支援服務專門提供給LGBTQ+群體年輕人（最長18個月）。提供個人行動計劃、職業轉導以及基本衛生保健、心理健康護理服務等方面的援助。

申請資格：無家可歸、犯罪倖存者的LGBTQ+年輕人（18-21歲）

費用：免費

轉介過程：請來電尋求幫助

LGBTQ+群體

丹妮爾之家喘息計劃

(Danelle's Place Respite Program)

3823 V St., Sacramento, 95817
(916) 455-2391

週二和週四 | 上午9時至12時和下午
1時至3時 週五 | 下午12時至2時和
下午3時至6時

www.genderhealthcenter.org/respite

這個安全的上門喘息和社交空間提供給需要從日常生活的壓力中解脫的跨性別者和非常規性別者。提供個人和群組聊天、娛樂活動、獲取社區資源和基本用品。

申請資格：跨性別者和非常規性別成人（年滿18歲者）

費用：免費

轉介過程：無需預約



LGBTQ+群體

性別健康中心 (Gender Health Center)

3823 V St.Sacramento, CA 95817
(916) 455-2391

週一至週五 | 上午9時至下午6時

www.genderhealthcenter.org

為跨性別者和非常規性別者提供服務和支援，包括轉導、減少傷害、心理健康喘息、STD檢測、宣傳以及向LGBTQ+肯認群體服務的資源轉介。

申請資格：跨性別者和非常規性別者（所有年齡段）

費用：大部分服務免費提供；轉導：自費（滑動收費）

轉介過程：轉導、宣傳和STI測試需要預約。如需喘息護理、支援團隊和針頭換新，請直接上門查詢（具體時間查看官網）

蘭姆達休息室 (Lambda Lounge)

1015 20th St., Sacramento, CA 95811
(916) 442-0185, 分機100

週二和週四 | 上午10時至下午4時

www.saccenter.org/mental-health

為LGBTQ+成人提供喘息護理和社交空間。服務包括支援團隊和資源轉介。

申請資格：LGBTQ+成人（年滿25歲者）

費用：免費

轉介過程：無需預約

LGBTQ+群體

Q-Spot

1015 20th St., Sacramento, CA 95811
(916) 442-0185, 分機107
週一至週五 | 中午12時至下午6時
週末 | 上午10時至下午4時
www.saccenter.org/youth

這些心理健康喘息服務將提供給LGBTQ+青年。服務包括危機干預、支援團隊、生活技能課堂、HIV/HCV測試、無家可歸青年服務以及電腦實驗室、Wi-Fi和LGBTQ+圖書館。

申請資格: LGBTQ+青年 (13-24歲)

費用: 免費

轉介過程: 無需預約

薩克拉門托LGBT群體中心
(Sacramento LGBT Community Center)

1015 20th St., Sacramento, CA 95811
(916) 442-0185 |
info@saccenter.org 週一至週五 | 上午10時至下午6時
週末 | 上午10時至下午4時
www.saccenter.org/mentalhealth

這些計劃和服務旨在支持LGBT+群體的身心健康。提供包括支援團隊、犯罪受害者輔導、喘息護理、STI檢測、暴露前預防 (PrEP)、性別肯認護理服務/轉診。課堂和資源轉診。

申請資格: LGBTQ+群體 (年滿12歲者)

費用: 免費

轉介過程: 請來電或直接上門

LGBTQ+群體

SAGE全國LGBT老人熱線
(SAGE National LGBT Elder Hotline)

(877) 360-LGBT (5428)
全天候提供服務
www.sageusa.org

這項危機和情感支援服務專門提供給LGBT+長者，包括資源轉介。

跨性別生命線 (Trans Lifeline)

(877) 565-8860
全天候提供服務
www.translifeline.org

這項保密的匿名同濟支援熱線免費提供給跨性別者和非常規性別的個人及其朋友和家人。提供情感支援、服務轉介和小額資助。

特雷弗專案 (Trevor Project)

(866) 488-7386 | 發簡訊「START」至678-678
全天候提供服務
www.thetrevorproject.org

這些保密的危機支援和自殺預防服務專門提供給不敢出櫃、無法承認自己屬於LGBTQ+身份、患有抑鬱症和有自殺中念頭的LGBTQ+青年 (未滿25歲者)。



康復是實際存在的

康復意對我們而言可能意味著不同的事情，不僅僅是沒有症狀。

它由個人驅動和自我決定，涉及許多不同的途徑。

多元群體

穆斯林群體

阿瑪拉青年希望熱線

(Amala Youth Hopeline)

(855) 952-6252

致電：週一/三/五/日 | 下午6時至晚上10時
發簡訊：週三/週日 | 下午6時-晚上10時
www.mas-ssf.org

這項具文化性充分的保密同濟轉導和轉介服務免費提供給穆斯林青年。

Al-Afia for Seniors (MAS-SSF)

3820 Auburn Blvd, Ste.83
Sacramento, CA 95821
(916) 486-8626

週一至週五 | 上午9時至下午5時

www.mas-ssf.org

這些服務專門提供給穆斯林長者，以幫助解決通常與衰老有關的抑鬱、焦慮、孤獨和無助問題。提供教育活動、社會支援活動和資源轉介。

申請資格：穆斯林長者

費用：免費

轉介過程：請來電洽詢



一項免費的保密資訊和轉介服務

穆斯林群體

美國穆斯林協會 - 社會服務基金會

(Muslim American Society - Social Services Foundation)

3820 Auburn Blvd, Ste.83
Sacramento, CA 95821
(916) 486-8626

週一至週五 | 上午9時至下午5時

www.mas-ssf.org

這項社會服務專門提供給穆斯林群體，旨在改善其福祉。提供同濟輔導、青年和長者服務、宣傳、群體教育和資源轉介。

申請資格：穆斯林群體成員

費用：大部分計劃均免費提供；同濟轉導滑動收費

轉介過程：請來電洽詢

Shifa for Today

3820 Auburn Blvd., Ste.83
Sacramento, CA 95821
(916) 486-8626 | counseling@mas-ssf.org 週一至週五 | 上午9時至下午5時
www.mas-ssf.org

這項同濟轉導和資源轉介服務專門提供給穆斯林個人、夫婦、家庭和青少年。

申請資格：穆斯林群體（所有年齡段）

費用：自費（滑動收費）

轉介過程：發送電子郵件或致電諮詢接收協調員

無家可歸者服務

為正在經歷無家可歸或住房不穩定的居民（無論他們是否有心理健康問題）提供的服務和支援。

收容中心和計劃

弗朗西斯之家中心（Francis House Center）

1422 C St., Sacramento, CA 95814
(916) 443-2646

週一/週四/週五 | 上午9時至中午12時和下午1時至3時

服務專門提供給無家可歸的個人和家庭。提供膳食和茶點、衛生包、衣服、資源轉介、巴士通行證、加州身份證憑證、公證服務、退伍軍人支援和就業服務。

申請資格：任何正在面臨無家可歸的人

費用：免費

轉介過程：僅限直接上門。排隊時間不得早於上午8時45分

賓館聯誼廳

（Guest House Connections Lounge）

600 Bercut Dr., Sacramento, CA 95811
(916) 440-1500

週一至週五 | 上午9時至下午3時

www.elhogarinc.org

為無家可歸者提供心理健康教育、服務轉介、洗衣服務和茶點。

申請資格：任何正在面臨無家可歸的人

費用：免費

轉介過程：無需預約

收容中心和計劃

麵包和魚（Loaves and Fishes）

1351 North C Street, Sacramento, CA 95811 (916) 441-4961

週一至週五 | 上午7時至下午2時

www.sacloaves.org

為無家可歸者和家庭提供服務和支援，包括溫暖的膳食、淋浴、基本生存用品、心理健康服務、獸醫服務、婦女和兒童服務、法律服務、基本保健和單車維修。

申請資格：任何在薩克拉門託縣正在面臨無家可歸的人

費用：免費

轉介過程：無需預約



風險因素：無家可歸

- 精神疾病
- 不良童年經歷
- 物質使用
- 貧困
- 較低教育水平
- 偏見和歧視
- 缺少可負擔住房

無家可歸者服務

收容中心和計劃

賓館無家可歸者診所

(Guest House Homeless Clinic)

600 Bercut Drive, Sacramento, CA 95811
(916) 440-1500

週一至週五 | 上午8時至下午5時

www.elhogarinc.org

為正在面臨心理健康挑戰的無家可歸成人提供服務。提供同濟支援、支援團隊、個人治療、藥物支援、公共福利援助、個案管理和住房轉介。

申請資格：無家可歸或處於危險、正在經歷心理健康挑戰的成人（年滿18歲者）

費用：免費

轉介過程：無需預約

全國服務最佳機構 (Nation's Finest)

7270 East Southgate Dr.,
Sacramento, CA, 95823
(916) 393-8387

週一至週五 | 上午9時至下午5時

www.nationsfinest.org

為退伍軍人和他們的家人提供服務。提供心理健康和物質使用輔導、健康服務、個案管理、就業服務、住房援助和資源轉介。

申請資格：退伍軍人及其家人/朋友

費用：免費

轉介過程：請來電或直接上門

收容中心和計劃

專門多方倡導資源小組

(Specialized Multiple Advocate Resource Team)

600 Bercut Drive, Sacramento, CA 95811
(916) 440-1500

週一至週五 | 上午8時至下午5時

www.elhogarinc.org

協助正在面臨心理健康殘疾的無家可歸者獲得SSI/SSDI福利。

申請資格：有病史的無家可歸成人（18-64歲）顯示有嚴重的心理健康和醫療狀況。

還必須是

- 合資格參加或已參加一項門診心理健康治療計劃
- 傷殘並在12個月內無法工作
- 美國公民/永久居民（1996年8月20日之前）
- 至少有90天的清潔和清醒期

費用：免費提供給無家可歸者/處境危險者。

轉介過程：直接上門或來電安排預約



無家可歸者服務

收容中心和計劃

退伍軍人無家可歸者診所

(VA Homeless Drop-in Clinic)

(877) 424-3838

全天候提供服務

為退伍軍人提供的無家可歸者收容中心。提供服務轉介、緊急住房、過渡性住房、住院物質濫用治療和HUD- VASH（退伍軍人住房選擇券）計劃篩選。

申請資格：任何正在經歷住房問題的退伍軍人

費用：合資格的退伍軍人免費享有

轉介過程：請來電查詢信息或直接上門尋求幫助；攜帶政府頒發的身份證（帶有照片）和DD214

喘息中心-中城哈特聖約翰路德教會

(The Respite Center – Midtown HART)

聖約翰路德教會

1701 L St., Sacramento, CA 95811

Tue | 9:30am - 12:30 pm

三一大教堂

2620 Capitol Ave., Sacramento, CA 95816

週四 | 上午9時30分至中午12時30分

這項喘息服務專門提供給居於薩克拉門託中城的、正在經歷無家可歸的人。提供捐贈的衣物、咖啡、茶點、手機充電插座，以及與當地資源導航員聯繫的機會。

申請資格：任何在薩克拉門託中城正在面臨無家可歸的人

費用：免費

轉介過程：無需預約

無家可歸青年

薩克拉門託LGBT群體中心住房服務

(Sacramento LGBT Community Center Housing Services)

1015 20th St., Sacramento, CA 95811

(916) 442-0185 |

info@saccenter.org週一至週五|上午

10時至下午6時

週末 | 上午10時至下午4時

www.saccenter.org/housing

為LGBTQ+青年提供支持性住房選擇，包括過渡性住房、緊急安置和寄宿家庭。

申請資格：LGBTQ+青年（18-24歲）

費用：免費

轉介過程：所有住房計劃通過Q-Spot獲得。請來電尋求幫助



無家可歸的負面影響

增加的風險：

- 物質使用疾患
- 心理健康問題
- 創傷
- 身體病況
- 就業挑戰
- 監禁

(SAMHSA, 2013年)

無家可歸者服務

無家可歸青年

喚醒村莊 (Waking the Village)

(916) 601-2979

admin@wakingthevillage.org

www.wakingthevillage.org

這些計劃專門提供給正在經歷無家可歸、住房不穩定或有可能無家可歸的青年和年輕人。

提供三項計劃：塔布曼之家 (Tubman House)、奧德雷新未來商店 (Audre's Emporium of New Tomorrows) 以及薩克拉門托預防和干預團隊 (Sacramento Prevention and Intervention Team)。

申請資格：青年 (12-24歲) 可以申請住房選擇和支援計劃。

費用：免費

轉介過程：請來電尋求幫助

風雲青年服務 (Wind Youth Services)

815 S St., Sacramento, CA 95811

(916) 561-4900

(916) 628-1492 (24小時庇護熱線) 每天 | 上午8時30分至下午4時

www.windyouth.org

為無家可歸和離家出走的青年提供適合其年齡的服務，包括臨時住所、喘息護理和安全網/生存服務。還提供輔導、支援團隊、危機干預、資源鏈接、健康和技能課堂、個案管理和協助獲得重要文件。

申請資格：無家可歸和離家出走青年 (24歲以下)

費用：免費

轉介過程：請來電查詢信息或直接上門尋求幫助

住房援助

下一步行動薩克拉門托

(Next Move Sacramento)

(916) 454-2120

www.nextmovesacramento.org

為無家可歸的家庭和個人提供住房選擇和支援服務。

申請資格：有受撫養子女 (未年滿18歲者) 的無家可歸家庭和無家可歸的單身成人 (年滿18歲者)

費用：免費

轉介過程：請致電或親臨薩克拉門托縣人力援助部 (DHA) 尋求幫助。DHA電話：(916) 874-3100

「Quinn Cottages 奎恩山莊」

1500 North A St., Sacramento, CA 95814

(916) 492-9605

www.cottagehousing.org

這項住房支援專門提供給身有傷殘、艾滋病毒/艾滋病、心理健康疾患或物質使用疾患的無家可歸者。

申請資格：

- 無家可歸者居於不宜居住的場所達1年或以上，或一年內出現無家可歸的情況為4次或以上
- 必須有記錄在案的殘疾；心理健康、物質濫用、艾滋病毒/艾滋病

費用：免費

轉介過程：撥打211，要求與導航員交談，瞭解「Quinn Cottages 奎恩山莊」

老年服務

這些群體為本心理健康服務和支援專門提供給長者（年滿55歲者）。

危機服務

德爾奧羅照顧者資源中心
(Del Oro Caregiver Resource Center)

8241 Auburn Blvd., Ste.265
Citrus Heights, CA 95610
(916) 728-9333
www.deloro.org/services

為患有慢性致殘條件或疾病的成人的家庭照顧者提供支援。服務包括家庭轉導、情感支援、輔導、支援團隊、喘息服務、護理計劃、法律和財務轉導以及資源轉介。

申請資格：必須照顧18歲以後出現認知損傷的成人，或照顧年滿60歲者，無論診斷患有哪種疾病，並且需要幫助來進行2項或更多日常活動

費用：免費

轉介過程：請致電進行篩選

加州友誼熱線 (Friendship Line California)

1-888-670-1360
全天候提供服務

這條提供非緊急情感支援的免費危機干預熱線和關懷熱線專門支援長者（年滿60歲者）。請致電尋求即時援助。

危機服務

SAGE全國LGBT老人熱線
(SAGE National LGBT Elder Hotline)

(877) 360-LGBT (5428)
全天候提供服務
www.sageusa.org

這項危機和情感支援服務專門提供給LGBT+長者，包括資源轉介。

WEAVE 老人虐待協助計劃
(WEAVE Elder Abuse Program)

(916) 804-7673
週一至週五 | 上午8時30分至下午5時30分
(916) 920-2952 (24小時支援熱線)

為曾經遭受伴侶或家庭成員虐待的長者提供即時危機和情感支援。服務包括宣傳、陪伴、緊急供應和資源轉介。

申請資格：長者（年滿60歲者）

費用：免費

轉介過程：請於辦公時間內來電諮詢。非辦公時間，請聯繫24小時支援熱線。



社會支援

增加社會聯繫和密切的個人關係
對改善長者的心理健康有著支持
作用

(泛美衛生組織)

老年服務

社會支援

Al-Afia for Seniors

3820 Auburn Blvd, Ste.83
Sacramento, CA 95821
(916) 486-8626
週一至週五 | 上午9
時至下午5時
www.mas-ssf.org

這些服務專門提供給穆斯林長者，以幫助解決通常與衰老有關的抑鬱、焦慮、孤獨和無助問題。提供教育活動、社會支援活動和資源轉介。

申請資格：穆斯林長者

費用：免費

轉介過程：請來電洽詢

艾瑟爾·麥克勞德·哈特老年中心
(Ethel MacLeod Hart Senior Center)

915 27th St., Sacramento, CA 95816
(916) 808-5462
週一至週五 | 上午8時至下午5時
<http://www.cityofsacramento.org/hartcenter>

提供各種服務來支援長者獨立生活。提供日間計劃、娛樂活動、健康和保健計劃、群體轉介和系統導航。

申請資格：長者（年滿50歲者）

費用：大部分服務均免費提供

轉介過程：請來電洽詢或瀏覽官網

社會支援

健康村老年組 (Healthy Village Senior Group)

6000 Lemon Hill Dr., Sacramento, CA
95824 (916) 393-3083
週一和周三 | 上午9時至中午12
時 www.unitediumien.org

這是一個旨在讓瑤族長者分享他們的健康和保健問題並參與社會活動的安全、支持性社會空間。

申請資格：瑤族成人（年滿40歲者）

費用：免費

轉介過程：無需預約

老年伴侶計劃

(Senior Companionship Program)

5523 34th St., Sacramento, CA 95820
(916) 210-8733
(916) 227-2600（非辦公時
間）週一至週五 | 上午8時
30分至下午5時
www.lafcc.org

為孤立的拉美裔長者提供家訪和援助。

申請資格：拉美裔長者

費用：免費

轉介過程：請來電洽詢、直接上門洽詢
或瀏覽官網瞭解更多資訊



老年服務

社會支援

SeniorLink

3870 Rosin Court, Ste.130
Sacramento, CA 95834
(916) 369-7872
週一至週六 | 上午8時至下午5時
www.elhogarinc.org

為長者提供活動和郊遊、交通、服務轉介、文化團體、技能發展和志願者活動。

申請資格：正在經歷焦慮、抑鬱或孤獨的長者（年滿55歲者）並且沒有通過薩克拉門托縣心理健康計劃接受服務或加入強化個案管理計劃的長者

費用：免費

轉介過程：請致電或填寫線上轉介表格

老年朋輩轉導

(Senior Peer Counseling) -

支持群體聯繫老計劃

720 Howe Ave, Ste.102
Sacramento, CA 95825
(916) 855-5444
週一至週五 | 上午9時至下午5時

為孤立和在家的長者提供同濟輔導、資源轉介和教育。

申請資格：長者（年滿55歲者）

費用：免費

轉介過程：請來電尋求幫助

社會支援

塞拉長者健康計劃
(Sierra Elder Wellness Program)

3870 Rosin Court, Ste.130
Sacramento, CA 95834
(916) 369-7872
週一至週六 | 上午8時至下午5時
www.elhogarinc.org

提供給長者的專門門診心理健康服務。服務包括外展、輔導、心理健康康復和治療、精神藥物治療服務、住房援助和個案管理。

申請資格：因慢性心理健康症狀而在生活中正在經歷功能損害的長者（年滿55歲者）

費用：免費

轉介過程：請來電或直接上門尋求幫助

電話安撫計劃

(Telephone Reassurance Program)

(916) 334-1072
www.eskaton.org/post/telephone-reassurance

支持孤立和在家的老人，定期打電話問候他們，使他們與群體保持聯繫。提供與他人交談的機會，資源轉介並進行安全和健康檢查。

申請資格：在家/孤立的長者（年滿55歲者）

費用：免費

轉介過程：自我轉介或專業轉介。線上完成

家長支援

為父母提供各種支援服務，包括教育、喘息護理、住房援助、團隊支援和系統導航。

收養和寄養家庭支援

國會領養家庭聯盟喘息計劃
(Capitol Adoptive Families Alliance
Respite Program)

(916) 671-2030
週一至週五 | 上午8時至下午5時
www.capadoptfam.org

為收養群體提供父母和青少年支援團隊、喘息計劃，以及家庭、父母和孩子的外出活動。

申請資格：居於薩克拉門託縣或已在該縣收養的收養家庭

費用：免費

轉介過程：請來電尋求幫助

資源中心 (The Source)

2750 Sutterville Rd. Sacramento, 95820
(916) 787-7678 | thesource@kidshome.org
全天候提供服務
www.thesourcesacramento.com

為寄養青年（目前和以前）及他們的資源家庭提供緊急支援。服務包括免費支援熱線、個案管理、心理健康服務和資源轉介。

申請資格：處於危機狀態或面臨困難的當前被寄養/以前被寄養的青年（未滿26歲者）

費用：免費

轉介過程：致電/簡訊/聊天來尋求幫助

育兒支援

危機托兒所 (Crisis Nursery)

北區地點 | (916) 679-3600
4533 Pasadena Ave.
Sacramento, CA 95821

南區地點 | (916) 394-2000 6699
South Land Park Dr.
Sacramento, CA 95831

全天候提供服務
<http://www.kidshome.org/>

這項緊急托兒服務提供給擁有子女並且處於危機狀態的家庭（最長30天）。家庭合資格申請危機和個案管理支援。

申請資格：正在遭遇危機、需要為他們的孩子（0-5歲）提供托兒的父母。

費用：免費

轉介過程：請致電安排預約並詢問是否有空位；有等候名單

幫助我成長 薩克拉門託
(Help Me Grow Sacramento)

(916) 822-8744 | helpmegrow@scoe.net
www.helpmegrowsac.org

服務於有孩子（0-5歲）的家庭。提供旨在促進發展的資源、建議、發展篩查和推薦活動。

申請資格：居於薩克拉門託縣的兒童（0-5歲）的父母

費用：免費

轉介過程：請來電或瀏覽官網尋求幫助

家長支援

育兒支援

家庭轉導中心
(La Familia Counseling Center)

5523 34th St., Sacramento, CA 95820

(916) 210-8733

(916) 227-2600 (非辦公時間) 週一至週五 | 上午8時

30分至下午5時

www.lafcc.org

為父母提供危機干預、支援團隊、面嚮青年(0-21歲)的心理健康服務、懷孕輔導服務、宣傳和育兒教育。

申請資格: 因計劃而異。詳情請查看網站

費用: 免費

轉介過程: 請來電洽詢、直接上門洽詢或瀏覽官網瞭解更多資訊

薩克拉門托家庭賦權倡導者 (SAFE) 計劃
(Sacramento Advocates for Family Empowerment (SAFE) Program)

720 Howe Ave., Ste.108

Sacramento, CA 95825

(916) 855-5427

週一至週五 | 上午9時至下午5時

在公共心理健康系統的各個層面上為青年和家庭提供宣傳。還通過提供支援團隊、服務導航、健康康復行動計劃 (WRAP) 課堂和服務轉介來支持客戶。

申請資格: 家庭/照顧者和青年 (未滿25歲)

費用: 免費

轉介過程: 請來電尋求幫助

面嚮年輕人的育兒支援

塔布曼之家 (Tubman House)

(916) 601-2979

admin@wakingthevillage.org

www.wakingthevillage.org

為承擔養育責任的青年和他們的孩子提供長達2年的住房和支援，包括強化輔導、支持性環境和永久住房轉介。

申請資格: 正在經歷無家可歸的承擔養育責任或懷孕的青年 (18-24歲)

費用: 免費

轉介過程: 請來電尋求幫助

電話支援

加州青年危機熱線

(California Youth Crisis Line)

(800) 843-5200

全天候提供服務

www.calyouth.org

這項遍及全州的緊急應變和轉介系統免費提供給處於危機中的青少年 (12-24歲) 及家庭。提供危機干預、資源轉介和線上資源列表。

愛是尊重 (Love Is Respect)

1 (866) 331-9474 | 發簡訊「LOVEIS」至22522

全天候提供服務 www.loveisrespect.org

這項保密資訊、支援和宣傳免費提供給對其戀愛關係有疑問或擔憂的年輕人 (13-26歲)。支援還提供給有關的家庭成員、教師、輔導員和其他青年照顧者。致電、簡訊或聊天

家長支援

電話支援

托兒服務 – 兒童行動公司
(Child Care Services – Child Action, Inc.)

916-369-0191
info@childaction.org
<http://www.childaction.org>

薩克拉門托縣托兒資源和轉介服務。還提供補貼、招聘和培訓、家長教育和支援，以及托兒資格名單。

終止成癮夥伴關係
(Partnership to End Addiction)

發簡訊：CONNECT至55753
www.drugfree.org
安排通話：www.scheduler.drugfree.org 發送電郵：www.drugfree.org/email-a-specialist/

這條幫助熱線免費提供給那些對面臨物質使用問題的年輕人起支持作用的人。

資源中心 (The Source)

(916) 787-7678 |
thesource@kidshome.org 全天候提供服務
<http://www.thesourcesacramento.com/>

這項危機和喘息電話和簡訊熱線免費提供給當前被寄養和以前被寄養（未滿26歲者）的青年及其資源家庭。



一項免費的保密資訊
和轉介服務

懷孕支援

Birth & Beyond家庭資源中心
(Birth & Beyond Family Resource Centers)

<https://www.birth-beyondfrc.com>
(888) 281-3000 (24小時支援熱線)

為當地家庭提供服務、活動和機會。服務包括危機干預、輔導、服務轉介、基本需求支援、親子遊戲團隊、健康生活課程、工作技能培訓、群體健康展會和青年發展。

申請資格：孕婦和有0至5歲兒童的家庭

費用：免費

轉介過程：請親臨薩克拉門托縣的6個地點之一：www.birth-beyondfrc.com/locations

黑人母親聯盟 (Black Mothers United)

4625 44th St. Ste.13
Sacramento, CA 95824
(916) 559-4809
週一至週五 | 上午8時至下午5時
www.blackmothersunited.org

這項支援提供給處於懷孕各個階段（產前到產後）的黑人母親。提供專門的懷孕指導、奶媽護理、哺乳支援、健康和保健活動以及支援團隊。

申請資格：被認定為黑人和非裔美國人並居於薩克拉門托縣的孕婦（30週或以下）

費用：免費

轉介過程：請致電與註冊協調人聯繫

電話支援

通過電話、簡訊或聊天室提供的即時心理健康和危機支援。本節所有資源將免費提供，許多資源則全天候提供。

危機電話支援

加州青年危機熱線
(California Youth Crisis Line)

(800) 843-5200
全天候提供服務 www.calyouth.org

這項遍及全州的緊急應變和轉介系統免費提供給處於危機中的青少年（12-24歲）及家庭。提供危機干預、資源轉介和線上資源列表。

危機簡訊熱線（Crisis Text Line）

發簡訊“home”至741741
全天候提供服務

這項危機簡訊轉導服務免費提供給任何有心理健康危機的人。

愛是尊重（Love Is Respect）

1 (866) 331-9474 | 發簡訊「LOVEIS」至22522
全天候提供服務 www.loveisrespect.org

這項保密資訊、支援和宣傳免費提供給對其戀愛關係有疑問或擔憂的年輕人（13-26歲）。支援還提供給有關的家庭成員、教師、輔導員和其他青年照顧者。致電、簡訊或聊天

心理健康24小時危機熱線
(Mental Health 24-Hour Crisis Line)

(888) 881-4881或(916) 875-1055

協助未投保的、正在經歷心理健康危機的居民尋找治療和服務。提供免費的心理健康和服務資格評估，以及資源轉介。

危機電話支援

全國離家出走安全熱線
(National Runaway Safeline)

(800) RUNAWAY (786-2929)
全天候提供服務
www.1800runaway.org

這項保密的危機干預服務免費提供給無家可歸和離家出走的青年，或有可能離家出走的危機青年（12-21歲）及其家人。通過電話、聊天室和電子郵件（通過網站）提供支援。

全國退伍軍人基金會
(National Veterans Foundation)

888-777-4443
全天候提供服務 www.nvf.org

為退伍軍人及其家人提供持牌危機支援和服務轉介。

SAGE 全國LGBT老人熱線
(SAGE National LGBT Elder Hotline)

(877) 360-LGBT (5428)
全天候提供服務
www.sageusa.org

這項危機和情感支援服務專門提供給LGBT+長者，包括資源轉介。



電話支援

危機電話支援

自殺預防危機熱線

(Suicide Prevention Crisis Line)

(916) 368-3111或1-800-273-8255

發簡訊“HOPE”至(916) 668-ICAN (4226)

全天候提供服務

這項即時的心理健康危機支援服務免費提供給那些正在經歷心理健康危機和/或考慮自殺的人。

資源中心 (The Source)

(916) 787-7678 | thesource@kidshome.org

全天候提供服務

www.thesourcesacramento.com

這項危機和喘息電話和簡訊熱線免費提供給當前被寄養和以前被寄養（未滿26歲者）的青年及其資源家庭。

特雷弗專案 (Trevor Project)

(866) 488-7386 | 發簡訊「START」至678-678

全天候提供服務 www.thetrevorproject.org

這些保密的危機支援和自殺預防服務專門提供給不敢出櫃、無法承認自己屬於LGBTQ+身份、患有抑鬱症和有自殺中念頭的LGBTQ+青年（未滿25歲者）

危機電話支援

跨性別生命線 (Trans Lifeline)

(877) 565-8860

全天候提供服務

www.translifeline.org

這項保密的匿名同濟支援熱線免費提供給跨性別者和非常規性別的個人及其朋友和家人。提供情感支援、服務轉介和小額資助。

退伍軍人危機熱線 (Veterans Crisis Line)

(800) 273-8255 (按1) | 發簡訊至838255

(800) 799-4889 (聾人和聽障人士也)，全

天候提供服務 www.veteranscrisisline.net

一項免費提供給退伍軍人、現役軍人及其家屬的保密危機熱線。來電者將被連接到來自退伍軍人事務部的關懷和合格應急人員，他們提供保密的危機轉導和資源連接，包括當地退伍軍人醫療中心的服務。



心理健康急症

一種威脅生命的情況，在此情況下，個人威脅要立即傷害自己或他人，嚴重迷失方向或與現實脫節，或以其他方式失去控制

如果您或您認識的人正在經歷心理健康緊急情況

親臨最近的急診室或撥打**911**，要求群體支援團隊（流動危機應急小組）

電話支援

親密伴侶暴力電話支援

愛是尊重 (Love Is Respect)

1 (866) 331-9474 | 發簡訊「LOVEIS」至 22522

全天候提供服務 www.loveisrespect.org

這項保密資訊、支援和宣傳免費提供給對其戀愛關係有疑問或擔憂的年輕人（13-26歲）。支援還提供給有關的家庭成員、教師、輔導員和其他青年照顧者。致電、簡訊或聊天。

WEAVE 24小時危機熱線 (WEAVE 24-hour Crisis Line)

(916) 920-2952

全天候提供服務 www.weaveinc.org

這項即時的保密干預和支援服務免費提供給家庭暴力、性侵害和性販運的倖存者。

我的姐妹之家 (My Sister's House)

(916) 428-3271

全天候提供服務 www.my-sisters-house.org

這條多語言支援熱線免費提供給受到家庭暴力、性侵害和人口販運影響的亞裔和太平洋島民及其他未得到充分服務的婦女和兒童。

全國家庭暴力熱線 (National Domestic Violence Hotline)

(800) 799-7233 | 發簡訊「Start」至 88788, 全天候提供服務

www.thehotline.org

這項保密的危機處理熱線免費提供給家庭暴力倖存者。致電、簡訊或聊天。

非危機電話支援

消費者運營關愛熱線

(Consumer Operated Warm Line)

(916) 366-4668

週一至週五 | 上午9時至下午5時

這條免費的非危機電話熱線提供支持性傾聽、服務轉介和健康康復行動計劃 (WRAP) 課堂。

阿瑪拉青年希望熱線 (Amala Youth Hopeline)

(855) 952-6252

致電: 週一/三/五/日 | 下午6時至晚上10時
發簡訊: 週三/週日 | 下午6時-晚上10時 www.mas-ssf.org

這項具文化性充分的保密同濟轉導和轉介服務免費提供給穆斯林青年。

SAMHSA全國幫助熱線

(SAMHSA's National Helpline)

1 (800) 662-HELP (4357)

www.samhsa.gov

這項全天候的保密治療轉介和資訊服務 (英語和西班牙語) 免費提供給面臨精神和/或物質使用疾患的個人和家庭。

退伍軍人照顧者支援熱線

(VA Caregiver Support Line)

1(855) 260-3274 (受話方付費電話)

週一至週五 | 上午5時至晚上7時; 週六 | 上午5時至下午2時

這條支援熱線免費提供給退伍軍人和任何照顧退伍軍人的人。提供支持性轉導、照顧者支援服務、教育服務、資源導航和資源轉介。

電話支援

物質使用疾患電話支援

鋁阿農戒酒家族團體/阿拉聽青少年子女戒酒支持團體 - 全國
(Al-Anon Family Group/Alateen - National)

1-888-4AL-ANON (1-888-425-2666)
<https://al-anon.org>

這項24小時電話支援服務提供給受親人酗酒影響的家人和朋友。

匿名酗酒者協會 - 薩克拉門托
(Alcoholics Anonymous – Sacramento)

(916) 454-1100

這項24小時電話支援服務專門提供給有心想要戒酒的個人。



用藥過量緊急治療

如果您或您認識的人遇到涉及酒精或其他藥物的醫療緊急情況，請隨時撥打**911**

納洛酮®（納洛酮）是一種可以立即對抗鴉片類藥物/海洛因過量影響的藥物，可以在有人用藥過量時進行注射。許多急救人員隨身攜帶納洛酮®

它也可以從特定藥房買到，無需處方。更多資訊，請諮詢您的醫療服務提供者或當地藥房。

物質使用疾患電話支援

全國酗酒和藥物依賴委員會希望熱線
(National Council on Alcoholism and Drug Dependence Hope Line)

1-800-NCA-CALL (1-800-622-2255)

將來電者引導至全國各地的當地附屬計劃以協助解決物質濫用問題。

終止成癮夥伴關係
(Partnership to End Addiction)

發簡訊：CONNECT至55753

www.drugfree.org

安排通話：www.scheduler.drugfree.org 發送

電郵：www.drugfree.org/email-a-specialist/

這條幫助熱線免費提供給那些對面臨物質使用問題的年輕人起支持作用的人。

薩克拉門托匿名戒毒會團契

(Sacramento Fellowship of Narcotics Anonymous)

(877) 623-6363

<https://sites.google.com/sacfna.org/welcome-home/>

這項24小時電話支援服務專門提供給希望追求和保持無毒品和無酒精生活方式的個人。

SAMHSA全國幫助熱線
(SAMHSA's National Helpline)

1 (800) 662-HELP (4357)
www.samhsa.gov

這項全天候的保密治療轉介和資訊服務（英語和西班牙語）免費提供給面臨精神和/或物質使用疾患的個人和家庭。

喘息計劃

為居民提供平靜、安全的環境，以提高幸福感，減少壓力，增加聯繫，減少孤獨感，增加他們對現有支援和如何獲得這些支援的瞭解，並減少到急診室和精神病院的就診次數。

危機喘息

堅守希望喘息所
(Abiding Hope Respite House)

9916 Zion Way, Sacramento, CA 95827
(916) 287-4860
www.tpcp.org/programs

提供短期心理健康危機喘息（7-14天），包括非辦公時間的危機支援、護理管理、服務轉介、精神病和藥物治療服務以及生活技能小組。

申請資格：患有精神殘疾的成人（18歲以上）。

必須同時具備以下條件：

- 有結核病檢查報告
- 有2週的清醒期
- 能夠管理自己的藥物
- 目前沒有自我傷害的風險
- 沒有影響其行動能力的肢體傷殘

費用：免費

轉介過程：群體或自我推薦。請來電尋求幫助



危機喘息

希望合作協會 (TLCS) 心理健康危機喘息中心 (HOPE Cooperative Mental Health Crisis)

(916) 737-7483
全天候提供服務
www.hopecoop.org/services

這項喘息服務專門提供給正在經歷心理健康危機但不會對自己或他人構成直接危險的成人（最長23小時）。個人可以獲得支持性的傾聽、服務轉介，以及使用電腦和電話。

申請資格：成人（年滿18歲者）

費用：免費

轉介過程：致電申請

聖約翰心理健康喘息計劃
(Saint John's Mental Health Respite Program)

8401 Jackson Rd., Sacramento, CA 95825
(916) 453-1482
info@saintjohnsprogram.org
www.saintjohnsprogram.org

為正在經歷心理健康危機但沒有生命危險的成年和/或承擔養育責任的婦女提供喘息護理（不多於7天）。提供危機干預、個人和家庭輔導、心理健康評估、物質使用輔導、同濟支援、資源轉介、個案管理和喘息住房。

申請資格：成人和/或承擔養育責任的婦女 費用：免費

轉介過程：要獲得服務，請來電洽詢

喘息計劃

危機喘息

The Ripple Effect (漣漪效應)

4704 Roseville Rd.Ste.110
North Highlands, CA 95660
(916) 891-0211
therippleeffect@achurchforall.org
週一至週五 | 中午12時至下午
6時 www.achurchforall.org

這些以同濟為本的心理健康喘息服務專門提供給正在經歷心理健康危機但沒有生命危險也不需要精神病院治療的個人。服務包括同濟輔導、護理協調和資源轉介。

申請資格：成人（18-70歲）

費用：免費

轉介過程：請來電洽詢或直接上門洽詢

預擬喘息

國會領養家庭聯盟喘息計劃 (Capitol Adoptive Families Alliance Respite Program)

(916) 671-2030
週一至週五 | 上午8時至下午5時
www.capadoptfam.org

為收養群體提供父母和青少年支援團隊、喘息計劃，以及家庭、父母和孩子的外出活動。

申請資格：居於薩克拉門託縣或已在該縣收養的收養家庭

費用：免費

轉介過程：請來電尋求幫助

預擬喘息

德爾奧羅照顧者資源中心 (Del Oro Caregiver Resource Center)

8241 Auburn Blvd., Ste.265
Citrus Heights, CA 95610
(916) 728-9333
www.deloro.org/services

為患有慢性致殘條件或疾病的成人的家庭照顧者提供支援。服務包括家庭轉導、情感支援、輔導、支援團隊、喘息服務、護理計劃、法律和財務轉導以及資源轉介。

申請資格：必須照顧18歲以後出現認知損傷的成人，或照顧年滿60歲者，無論診斷患有哪種疾病，並且需要幫助來進行2項或更多日常活動。

費用：免費

轉介過程：請致電進行篩選



喘息護理類型

危機喘息：全天候提供。為照顧者提供一個休息並接受支援的即時機會

預擬喘息：提供短暫休息從而避免可能導致心理健康危機的觸發因素的預定活動或計劃

上門喘息：定期安排時間地點，提供有時間限制的休息和服務介紹的機會

喘息服務

上門喘息服務

達內爾之家暫休計劃

(Danelle's Place Respite Program)

3823 V St., Sacramento, 95817
(916) 455-2391

週二/四 | 上午9時至12時和下午1時至3時
週五 | 下午12時至2時和下午3時至6時

www.genderhealthcenter.org/respite

這個安全的上門喘息和社交空間提供給需要從日常生活的壓力中解脫的跨性別者和非常規性別者。提供個人和群組聊天、娛樂活動、獲取社區資源和基本用品。

申請資格：跨性別者和非常規性別成人（年滿18歲者）

費用：免費

轉介過程：無需預約

蘭姆達休息室 (Lambda Lounge)

1015 20th St., Sacramento, CA 95811
(916) 442-0185, 分機100

週二/四 | 上午10時至下午4時

www.saccenter.org/mental-health

為LGBTQ+成人提供喘息護理和社交空間。服務包括支援團隊和資源轉介。

申請資格：LGBTQ+成人（年滿25歲者）

費用：免費

轉介過程：無需預約



同濟支援的好處



同濟支援可以幫助改善您的福祉，減少住院次數，擴大社交網路，並幫助提高自尊、自信和社交技能

同濟支援工作者：

- 理解您所經歷的事情
- 能助您找到服務
- 幫助您走向康復
- 幫助您提高個人能力

物質使用疾患服務

薩克拉門託縣有各種針對物質使用疾患的預防和治療方案。本目錄中所列的大多數服務都接受 Medi-Cal、Medicare、大多數主要的私人保險，並有自費選項。

如何獲得物質使用治療服務

Medi-Cal會員

Medi-Cal 受益人有資格接受薩克拉門託縣行為健康服務機構酒精和藥物服務計劃下的物質使用疾患服務。

要獲得物質使用疾患服務，請根據年齡段撥打以下其中一個電話：

- **物質使用治療的成人護理系統（年滿 18 歲者）**
(916) 874-9754
週一至週五（除公眾假期外）上午 8 時至下午 5 時
- **青年物質使用治療護理系統（未年滿 18 歲者）**
(916) 875-2050
週一至週五（除公眾假期外）上午 8 時至下午 5 時
- **非辦公時間熱線**
(888)-881-4881

私人保險成員

擁有私人保險的居民，可承保他們在醫療或行為健康計劃下的物質使用疾患治療費用。

承保可能需要轉診或事先授權。

私人保險物質使用疾患福利計劃可能承保本節所列的組織和/或計劃，和/或其他選擇和提供者。

會員應與他們的會員服務部門聯繫以獲取更多資訊。



用藥過量緊急治療

對於涉及酒精或其他藥物的醫療緊急情況，請隨時撥打 911

納洛酮®（納洛酮）是一種可以立即對抗鴉片類藥物/海洛因過量影響的藥物，可以在有人用藥過量時進行注射。許多急救人員隨身攜帶納洛酮

®

它也可以從特定藥房買到，無需處方。更多資訊，請諮詢您的醫療服務提供者或當地藥房。

物質使用疾患服務

成人計劃（年滿18歲者）

戒毒計劃

新曙光治療中心
(New Dawn Treatment Centers)

(916) 260-2639（24小時）
www.newdawn-treatmentcenters.com

戒毒服務，包括解毒、住院治療和強化門診服務。

申請資格：成人（年滿18歲者）

費用：接受Medi-Cal、Medicare、Tricare，部分私人保險和自費

轉介過程：Medi-Cal/未投保者：撥打(916) 874-9754尋求幫助 | 其他保險：請致電給以上機構尋求幫助

社區衛生中心WellSpace Health

(916) 313-8441
www.wellspacehealth.org

提供連續的服務給藥物濫用和正在面臨並發疾患的人。服務包括成癮輔導、解毒、住院和藥物輔助治療。

申請資格：開放給所有薩克拉門託縣住戶申請。須向社區衛生中心WellSpace Health註冊

費用：接受Medi-Cal、Medicare、Family PACT和自費（滑動收費）

轉介過程：Medi-Cal/未投保者：撥打(916) 874-9754尋求幫助 | 其他保險：請致電給以上機構尋求幫助

藥物輔助治療

宙斯盾治療中心（Aegis Treatment Centers）

(916) 774-6647（柑橘高地）
(209) 224-8940（洛迪）
www.pinnacletreatment.com

提供鴉片類藥物使用疾患治療和康復服務。

申請資格：成人（年滿18歲者）

費用：接受Medi-Cal、Medicare、部分私人保險和自費

轉介過程：Medi-Cal/未投保者：撥打(916) 874-9754尋求幫助 | 其他保險：請致電給以上機構尋求幫助



鴉片類物質使用疾患的徵兆

- 耐受性和身體依賴性增加
- 減少或控制使用的努力不果
- 使用導致社會問題
- 未能履行工作、學校或家庭的義務

（美國疾病控制與預防中心（CDC），2021）

物質使用疾患服務

成人計劃（年滿18歲者）

藥物輔助治療

雙谷醫療診所 (Bi-Valley Medical Clinic)

(916) 974-8090 (卡邁克爾)

(916) 649-6793 (諾伍德)

www.baartprograms.com

提供鴉片類藥物使用疾患治療和康復服務。

申請資格：成人（年滿18歲者）

費用：接受Medi-Cal、Medicare、部分私人保險和自費

轉介過程：Medi-Cal/未投保者：撥打(916) 874-9754尋求幫助 | 其他保險：請致電給以上機構尋求幫助

C.O.R.E醫療診所

(C.O.R.E Medical Clinic)

2100 Capitol Ave., Sacramento, CA 95816

(916) 442-4985

週一至週五 | 上午6時至下午2時30分

週六、週日和節假日 | 上午7時至11時

www.coremedicalclinic.com

提供鴉片類藥物使用疾患治療和康復服務。

申請資格：成人（年滿18歲者）；必須有當前的生理狀況和擁有一年的鴉片類藥物成癮記錄

費用：接受Medi-Cal、Kaiser和自費（滑動收費）

轉介過程：Medi-Cal/未投保者：撥打(916) 874-9754尋求幫助 | 其他保險：請致電給以上機構尋求幫助

藥物輔助治療

MedMark治療中心

(MedMark Treatment Center)

7240 East Southgate Dr., Ste.G

Sacramento, CA 95823

(916) 974-8090

提供鴉片類藥物使用疾患治療和康復服務。

申請資格：成人（年滿18歲者）

費用：接受Medi-Cal、Medicare、部分私人保險和自費

轉介過程：Medi-Cal/未投保者：撥打(916) 874-9754尋求幫助 | 其他保險：請致電給以上機構尋求幫助



藥物輔助治療

藥物輔助治療（MAT）是解決個人需求的綜合方式，它將藥物（美沙酮、丁丙諾啡或納曲酮）的使用與轉導和行為療法相結合。

藥物輔助治療（MAT）提供了一種「整體患者」的方法來治療物質使用疾患。計劃針對個別患者的需求而定制

（美國疾病控制與預防中心（CDC），2021）

物質使用疾患服務

成人計劃（年滿18歲者）

藥物輔助治療

「One Community Health 一個群體健康」

1500 21st St. Sacramento, CA 95811
(916) 471-2336

www.onecommunityhealth.com

為會員提供物質使用和鴉片類藥物疾患治療。服務包括物質使用評估、轉導、鴉片類物質使用疾患的治療、心理健康疾病和物質使用疾患共存的治療、戒毒、產婦成癮服務和個案管理。

申請資格：必須是「One Community Health 一個群體健康」的成員

費用：接受Medi-Cal、Medicare、部分私人保險和自費

轉介過程：請來電洽詢



藥物輔助治療

薩克拉門托綜合治療中心

（Sacramento Comprehensive Treatment Center）

7225 East Southgate Dr., Ste.D
Sacramento, CA 95823
(888) 986-4270

週一至週五 | 上午5時30分至
中午12時30分 週六 | 上午7
時至上午10時

www.ctcprograms.com

為尋求戒掉鴉片類藥物成癮的人提供藥物輔助治療。

申請資格：成人（年滿18歲者）

費用：接受Medi-Cal、Medicare、部分私人保險和自費

轉介過程：Medi-Cal/未投保者：撥打
(916) 874-9754尋求幫助 | 其他保險：
請致電給以上機構尋求幫助

日出健康與保健（Sunrise Health & Wellness）

10089 Folsom Blvd.
Rancho Cordova, CA 95670
(916) 366-6531

sunrise@sunrisehealthwellness.com 週一至週六 | 上午6時至下午2
時30分 www.getoffopiates.com

提供鴉片類物質使用疾患的藥物輔助治療和支援服務。

申請資格：成人（年滿18歲者）

費用：接受Medi-Cal、Medicare、部分私人保險和自費

轉介過程：請致電與輔導師交談

物質使用疾患服務

成人計劃（年滿18歲者）

藥物輔助治療

薩克拉門託過渡丁丙諾啡診所
(Transitions Buprenorphine Clinic of Sacramento)

3647 40th St., Sacramento, CA 95817
(916) 452-1068
bup@transitionsclinic.sprucecare.com
週一至週六 | 上午8時至下午4時
www.sactransitions.com

針對鴉片類藥物依賴提供基於丁丙諾啡的治療。

申請資格：成人（年滿18歲者）

費用：200美元/月

轉介過程：致電、簡訊或發送電子郵件來安排預約看診

社區衛生中心WellSpace Health

(916) 313-8441
www.wellspacehealth.org

為面臨物質濫用、患有並發疾患的個人提供服務。服務包括輔導、解毒、住院和藥物輔助治療。

申請資格：開放給所有薩克拉門託縣住戶申請。須向社區衛生中心WellSpace Health註冊

費用：接受Medi-Cal、Medicare、Family PACT和自費（滑動收費）

轉介過程：Medi-Cal/未投保者：撥打(916) 874-9754尋求幫助 | 其他保險：請致電給以上機構尋求幫助

門診治療

橋樑專業治療服務機構
(Bridges Professional Treatment Services)

3600 Power Inn Rd., Stes.A-C
Sacramento, CA 95826
(916) 647-5343
www.bridgesinc.net

提供門診物質濫用治療服務，包括個人轉導、支援團隊、預防復發、早期康復、酒精和藥物測試以及DUI服務。

申請資格：擁有Medi-Cal的成人（年滿18歲者）或有法院強制要求的個人/家庭

費用：接受Medi-Cal；某些計劃需要自費

轉介過程：Medi-Cal/未投保者：請致電(916) 874-9754尋求幫助

物質使用疾患

物質使用疾患是一種影響人的大腦和行為的精神疾患，導致某人無法控制自己對合法或非法藥物、酒精或藥物的使用。

（美國國家心理健康研究所 [NIMH], 2021a）

物質使用疾患服務

成人計劃（年滿18歲者）

門診治療

希望合作協會（TLCS）並發疾患治療計劃
(Hope Cooperative (TLCS) Co-Occurring Disorders Treatment Program)

650 Howe Ave. Bldg. B
Sacramento, CA 95825
(916) 779-7920
<https://hopecoop.org>

為符合Medi-Cal資格、同時患有心理健康和物質使用疾患的成人提供治療服務。

申請資格：成人（年滿18歲者）

費用：接受大部分保險

轉介過程：Medi-Cal/未投保者：
請致電(916) 874-9754尋求幫助

全國服務最佳機構（Nation's Finest）

7270 East Southgate Dr.,
Sacramento, CA, 95823
(916) 393-8387
週一至週五 | 上午9時至下午5時
www.nationsfinest.org

這項物質濫用治療服務專門提供給退伍軍人。

申請資格：退伍軍人及其家人/朋友

費用：免費

轉介過程：請來電或直接上門

門診治療

「One Community Health 一個群體健康」

1500 21st St. Sacramento, CA 95811
(916) 471-2336
www.onecommunityhealth.com

為會員提供物質使用和鴉片類藥物疾患治療。

服務包括物質使用評估、轉導、鴉片類物質使用疾患的治療、心理健康疾病和物質使用疾患共存的治療、戒毒、產婦成癮服務和個案管理。

申請資格：必須是「One Community Health 一個群體健康」的成員

費用：接受Medi-Cal、Medicare、部分私人保險（請致電核實）和自費

轉介過程：請來電洽詢



用藥過量緊急治療 請立

即撥打911

如果您或您認識的人遇到了涉及酒精或其他藥物的醫療緊急情況

物質使用疾患服務

成人計劃（年滿18歲者）

門診治療

薩克拉門托美洲土著居民健康中心
(Sacramento Native American Health Center)

2020 J St., Sacramento, CA 95811
(916) 341-0575
週一至週五 | 上午7時30分至下午5時
www.snahc.org

提供以患者為中心、具文化性充分的全面物質使用疾患治療。

申請資格：必須是註冊會員才能接受物質使用疾患治療

費用：Medi-Cal、Medicare、自費、私人保險（僅限本土患者）

轉介過程：有關如何成為會員，請來電洽詢

救世軍薩克拉門托成人康復中心
(Salvation Army Sacramento Adult Rehabilitation Center)

1615 O St, Sacramento, CA 95814
(916) 441-5267
週一至週五 | 上午7時30分至下午2時30分

為面臨毒品和酒精成癮問題的個人提供康復服務。

申請資格：開放給所

有人數申請

費用：免費

轉介過程：請於接待時間（上午8時至下午2時30分）直接上門尋求幫助。

門診治療

城鎮衛生服務（Towns Health Services）

750 Spaans Dr. Stes.C, D, & F Galt, CA 95632
(209) 744-9909

<https://www.townshealthservices.com/>

為患有物質使用疾患的人提供全面成癮治療服務。提供轉導、同濟支援、家庭支援、藥物輔助治療和善後服務

申請資格：成人（年滿18歲者）

費用：Medi-Cal、私人保險和自費

轉介過程：Medi-Cal/未投保者：撥打(916) 874-9754尋求幫助 | 其他保險：請致電給以上機構尋求幫助

加州山谷康復中心
(Valley Recovery Center of California)

2221 Fair Oaks Blvd.Sacramento, CA 95825
(888) 994 -2152
www.valleyrecovery.com

通過部分住院治療（日間計劃）、強化門診和善後會議提供物質使用疾患治療。

申請資格：成人（年滿18歲者）

費用：接受大部分保險

轉介過程：Medi-Cal/未投保者：撥打(916) 874-9754尋求幫助 | 其他保險：請致電給以上機構尋求幫助

物質使用疾患服務

成人計劃（年滿18歲者）

門診治療

美國志願者協會物質使用疾患治療服務
(Volunteers of America Substance Use Disorder Treatment Services)

3434 Marconi Ave., Sacramento, CA 95821
(916) 265-3400
www.voa.org/substance-use-disorders

為患有物質使用疾患的個人提供住院、強化門診和其他支援服務。

申請資格：成人、青少年和家庭

費用：接受Medi-Cal和自付 轉介過程：

Medi-Cal/未投保者：

撥打(916) 874-9754尋求幫助 | 其他保險：
請致電給以上機構尋求幫助

社區衛生中心WellSpace Health

(916) 313-8441
www.wellspacehealth.org

為面臨物質濫用、患有並發疾患的個人提供服務。

服務包括輔導、解毒、住院和藥物輔助治療。

申請資格：開放給所有薩克拉門託縣住戶申請。須向社區衛生中心WellSpace Health註冊

費用：接受Medi-Cal、Medicare、Family PACT和自費（滑動收費）

轉介過程：Medi-Cal/未投保者：撥打(916) 874-9754尋求幫助 | 其他保險：
請致電給以上機構尋求幫助

電話支援

鋁阿農戒酒家族團體/阿拉聽青少年子女戒

酒支持團體 - 全國

物質使用疾患的症狀



失去掌控能力：物質使用的渴望或強烈慾望；減少或控制物質使用的願望或嘗試失敗



社會問題：不能完成工作/學校/家庭的主要任務；由於使用物質而放棄或減少社交/工作/休閒活動



危險使用：物質在危險環境中使用；儘管有風險和負面後果，仍繼續使用



藥物效果：需要更多的量來獲得同樣的效果；戒毒反應

(Al-Anon Family Group/Alateen - National)

1-888-4AL-ANON (1-888-425-2666)
<https://al-anon.org>

這項24小時電話支援服務提供給受親人酗酒影響的家人和朋友。

匿名酗酒者協會 - 薩克拉門託

(Alcoholics Anonymous – Sacramento)

(916) 454-1100

這項24小時電話支援服務專門提供給有心想要戒酒的個人。

物質使用疾患服務

成人計劃（年滿18歲者）

電話支援

鋁阿農戒酒家族團體/阿拉聽青少年子女戒酒支持團體 - 全國
(Al-Anon Family Group/Alateen - National)

1-888-4AL-ANON (1-888-425-2666)
<https://al-anon.org>

這項24小時電話支援服務提供給受親人酗酒影響的家人和朋友。

匿名酗酒者協會 - 薩克拉門托
(Alcoholics Anonymous – Sacramento)

(916) 454-1100

這項24小時電話支援服務專門提供給有心想要戒酒的個人。

全國酗酒和藥物依賴委員會希望熱線
(National Council on Alcoholism and Drug Dependence Hope Line)

1-800-NCA-CALL (1-800-622-2255)

將來電者引導至全國各地的當地附屬計劃以協助解決物質濫用問題。

薩克拉門托匿名戒毒會團契 (Sacramento Fellowship of Narcotics Anonymous)

(877) 623-6363
<https://sites.google.com/sacfna.org/welcome/home/>

這項24小時電話支援服務專門提供給希望追求和保持無毒品和無酒精生活方式的個人。

懷孕和承擔養育責任的婦女

SAMHSA全國幫助熱線
(SAMHSA's National Helpline)

1 (800) 662-HELP (4357)
www.samhsa.gov

這項全天候的保密治療轉介和資訊服務（英語和西班牙語）免費提供給面臨精神和/或物質使用疾患的個人和家庭。

康復選擇 (Options for Recovery)

(916) 395-3552 分機3272
週一至週五 | 上午8時至下午5時

為孕婦和/或承擔養育責任的婦女提供住院和門診物質使用疾患治療。服務由美國志願者協會 (Volunteers of America)、變革戰略組織 (Strategies for Change) 和薩克拉門托縣行為健康服務機構提供

(Sacramento County Behavioral Health Services)。

申請資格：

- 孕婦和/或承擔養育責任的婦女（有未滿5歲子女）
- 必須合資格申請薩克拉門托縣物質使用治療護理系統的服務

費用：低成本或無成本；沒有人因無力支付而被拒之門外。

轉介過程：請致電(916) 395-3552（分機3272）以確定申請資格並獲得治療授權

物質使用疾患服務

成人計劃（年滿18歲者）

孕婦和承擔養育責任的婦女

聖約翰真正改變計劃
(Saint John's Program for Real Change)

8401 Jackson Rd., Sacramento, CA 95825
(916) 453-1482

info@saintjohnsprogram.org
www.saintjohnsprogram.org

為承擔養育責任的婦女提供為期18個月的物質使用康復和職業計劃，其中包括轉導、養育教育、健康關係培訓以及就業實踐培訓和教育。還為承擔養育責任的婦女和孕婦提供一項90天計劃，包括物質使用輔導。

申請資格：

- 18個月計劃：承擔養育責任的婦女
- 90天計劃：承擔養育責任的婦女和/或孕婦（少於4個月的孕婦）
- 對於這兩項計劃：兒童必須完全接種疫苗，且年齡介於2個月至17歲之間（如果是高中生，18歲也被接受）。

費用：免費 轉介

過程：

- 18個月計劃：直接聯繫聖約翰尋求幫助
- 90天計劃：有關申請資格和治療授權資訊請聯繫(916) 874-9754查詢

孕婦和承擔養育責任的婦女

社區衛生中心WellSpace Health

(916) 313-8441

www.wellspacehealth.org

為孕婦和擔養育責任的婦女提供門診物質使用疾患治療。

申請資格：開放給所有薩克拉門託縣住戶申請。須向社區衛生中心WellSpace Health註冊

費用：接受Medi-Cal、Medicare、Family PACT和自費（滑動收費）

轉介過程：Medi-Cal/未投保者：撥打(916) 874-9754尋求幫助 | 其他保險：請致電給以上機構尋求幫助

住宿治療

Alpha Oaks:戒毒婦女為婦女提供的康復服務
(Recovery for Women by Women in Recovery)

(916) 944-3920

全天候提供服務 www.alphaoaks.org

為酒精成癮的婦女提供住院康復服務。

申請資格：女士（年滿18歲者）

費用：接受Medi-Cal和自費

轉介過程：Medi-Cal/未投保者：撥打(916) 874-9754尋求幫助 | 其他保險：請致電給以上機構尋求幫助

物質使用疾患服務

成人計劃（年滿18歲者）

住院治療

新曙光治療中心
(New Dawn Treatment Centers)

(916) 260-2639（24小時）
www.newdawnTreatmentCenters.com

提供戒毒服務，包括解毒、住院治療和強化門診服務。

申請資格：成人（年滿18歲者）

費用：接受Medi-Cal、Medicare、Tricare，部分私人保險和自費

轉介過程：Medi-Cal/未投保者：撥打(916) 874-9754尋求幫助 | 其他保險：請致電給以上機構尋求幫助

河城康復中心（River City Recovery Center）

500 22nd St., Sacramento, CA 95816
(916) 442-3979
週一至週四 | 上午8時至下午4時 | 週五 | 上午8時至下午2時 www.rivercityrecovery.org

住院治療，12步為導向，成人物質濫用計劃。

申請資格：成人（年滿18歲者）

費用：接受Medi-Cal、部分私人保險和自費

轉介過程：Medi-Cal/未投保者：撥打(916) 874-9754尋求幫助 | 其他保險：請致電給以上機構尋求幫助

住院治療

薩克拉門托康復中心
(Sacramento Recovery House)

1914 22nd St., Sacramento, CA 95816
(916) 455-6258
www.sacrecovery.org

為物質使用疾患的康復提供促進性別平等和創傷知情的住院治療和清醒的生活選擇。

申請資格：必須在72小時內沒有使用毒品和/或酒精，沒有酗酒或癲癇發作，並有當前的結核病測試。

費用：每月4500.00美元，評估滑動收費；接受Medi-Cal

轉介過程：Medi-Cal/未投保者：撥打(916) 874-9754尋求幫助 | 其他保險：請致電給以上機構尋求幫助

美國志願者協會物質使用疾患治療服務
(Volunteers of America Substance Use Disorder Treatment Services)

3434 Marconi Ave., Sacramento, CA 95821
(916) 265-3400
www.voa.org/substance-use-disorders

為患有物質使用疾患的個人提供住院、強化門診和其他支援服務。

申請資格：成人、青少年和家庭

費用：接受Medi-Cal和自付 轉介過程：

Medi-Cal/未投保者：撥打(916) 874-9754尋求幫助 | 其他保險：請致電給以上機構尋求幫助

物質使用疾患服務

成人計劃（年滿18歲者）

支援團隊

中加州匿名酗酒者團契
（Central California Fellowship of
Alcoholics Anonymous）

(916) 454-1100
<https://aasacramento.org>

為有戒酒願望的人提供免費的同濟支援會議、
24小時電話支援、特別活動和資源轉介。如
需會議日程安排，請來電尋求即時援助，或
瀏覽官網查詢。

匿名家庭（Families Anonymous）

(800) 736-9805
www.familiesanonymous.org

為目前、疑似或曾經有過物質使用問題的人
的家人和朋友提供免費的支援團隊和康復書
籍。虛擬會議列表請查看網站。

生命長期復蘇（LifeRing Secular Recovery）

1(800) 811-4142
www.lifering.org

提供世俗的、以禁慾為基礎的戒毒支援團
隊，供個人分享實際經驗和清醒支援。日
程安排請查看網站。

Nar-Anon/Narateen

(800) 477-6291
www.nar-anon.org

為受他人麻醉品成癮影響的家庭和親人提供
免費的現場和虛擬支援團隊以及教育資源。
會議日程安排請查看網站。

支援團隊

北加州可卡因匿名協會
（Northern California Cocaine Anonymous）

(916) 595-7910
www.canorcal.org

為個人提供同濟支援團隊，相互分享他們的
經驗、力量和希望，從而解決他們的共同問
題，並幫助其他人擺脫毒癮。

薩克拉門托鋁阿農戒酒家族團體
//阿拉聽青少年子女戒酒支持團
體（Sacramento Al-Anon Family
Group/Alateen）

(916) 334-2970
<https://sacal-anon.blogspot.com/>

為受親人酗酒影響的家庭和朋友提供免費的
同濟支援團隊和資訊。會議日程安排請查看
網站。

薩克拉門托匿名戒毒會團契（Sacramento
Fellowship of Narcotics Anonymous）

(877) 623-6363
<https://sites.google.com/sacfna.org/welcome/home/>

為希望追求和保持無毒品和無酒精的生活方
式的個人提供持續的同濟支援會議、活動和
資源的網路。會議日程安排請致電或發簡訊
至877-623-6363查詢。會議日程安排載於官
網

物質使用疾患服務

成人計劃（年滿18者）

支援團隊

薩克拉門托LGBT群體中心

(Sacramento LGBT Community Center)

1015 20th St., Sacramento, CA 95811

(916) 442-0185 |

info@saccenter.org週一至週五 | 上

午10時至下午6時

週末 | 上午10時至下午4時

www.saccenter.org/mentalhealth

為LGBTQ+（年滿21歲者）社區的戒毒支援
團隊提供會議場所

包括：不可知的匿名酗酒者協會，匿名水晶
冰毒協會，匿名愛與性協會，中城戒酒會，
彩虹之上戒酒會，以及奇蹟批發（戒酒會大
書研究）。會議日期/時間請查看網站。

青年和年輕人計劃（至 26 歲）

門診治療

另一個選擇，另一個機會

(Another Choice, Another Chance)

7000 Franklin Blvd., Ste.625

Sacramento, CA 95823

(916) 388-9418

週一至週五 | 上午8時至下午6時；週六 | 上
午9時至12時 <https://www.acacsac.us/>

這項物質使用疾患治療專門提供給成人、青
年和家庭。提供個人、團隊和家庭轉導、物
質使用疾患治療、憤怒管理轉導和創傷服務。

申請資格：擁有青年（7至20歲）且
面臨物質使用問題的家庭

費用：接受Medi-Cal；自費 轉介過程：

Medi-Cal/未投保者：

撥打(916) 874-9754尋求幫助 | 其他保險：
請致電給以上機構尋求幫助

門診治療

首都之星康復服務計劃

(Capital Star Recovery Services Program)

(916) 844-2426

www.starsinc.com/sacramento-county

為青少年提供酒精和其他物質使用疾患治療
服務。服務包括門診和住院治療方案。

申請資格：合資格申請薩克拉門託縣
物質使用預防和治療護理系統的青年
（12-26歲）

費用：免費

轉介過程：請致電(916) 874-9754進
行轉介

青年和年輕人計劃 (至 26 歲)

門診治療

清醒帶來改變

(Sobriety Brings a Change)

4066 47th Ave., Ste.102
Sacramento, CA 95824
(916) 454-4242
www.sobrietybringsachange.net

這項門診成癮治療專門提供給成人和青年。提供個別化的治療計劃、輔導、戒酒生活和教育。

申請資格：戒毒/戒酒計劃開放給年滿21歲的成人參加。所有其他計劃開放給青年和成人申請

費用：青年服務免費提供；接受Medi-Cal；成人享有滑動收費

轉介過程：Medi-Cal/未投保者：致電(916)874-2050尋求幫助 | 其他保險：請致電給以上機構尋求幫助

門診治療

社區衛生中心WellSpace Health

(916) 313-8441
www.wellspacehealth.org

為面臨物質濫用以及患有並發疾病的人提供連續服務。服務包括成癮輔導、解毒、住院和藥物輔助治療。

申請資格：開放給所有薩克拉門託縣住戶申請。須向社區衛生中心WellSpace Health註冊

費用：接受Medi-Cal、Medicare、Family PACT和自費（滑動收費）

轉介過程：Medi-Cal/未投保者：致電(916)874-2050尋求幫助 | 其他保險：請致電給以上機構尋求幫助

藥物輔助治療

宙斯盾治療中心 (Aegis Treatment Centers)

(916) 774-6647 (柑橘高地)
(209) 224-8940 (洛迪)
www.pinnacle-treatment.com

提供鴉片類藥物使用疾患治療和康復服務。

申請資格：成人（年滿18歲者）

費用：接受Medi-Cal、Medicare、部分私人保險和自費

轉介過程：Medi-Cal/未投保者：致電(916)874-2050尋求幫助 | 其他保險：請致電給以上機構尋求幫助

青年和年輕人計劃 (至 26 歲)

藥物輔助治療

雙谷醫療診所 (Bi-Valley Medical Clinic)

(916) 974-8090 (卡邁克爾)

(916) 649-6793 (諾伍德)

www.baartprograms.com

提供鴉片類藥物使用疾患治療和康復服務。

申請資格: 成人 (年滿18歲者)

費用: 接受Medi-Cal、Medicare、部分私人保險和自費

轉介過程: Medi-Cal/未投保者: 致電 (916)874-2050尋求幫助 | 其他保險: 請致電給以上機構尋求幫助

C.O.R.E醫療診所

(C.O.R.E Medical Clinic)

2100 Capitol Ave., Sacramento, CA 95816

(916) 442-4985

週一至週五 | 上午6時至下午2時30分

週六、週日和節假日 | 上午7時至11時

www.coremedicalclinic.com

提供鴉片類藥物使用疾患治療和康復服務。

申請資格: 擁有一年的鴉片類藥物成癮記錄、並且目前生理上成癮的成人 (年滿18歲者)

費用: 接受Medi-Cal、Medicare和自費

轉介過程: Medi-Cal/未投保者: 撥打 (916) 874-2050尋求幫助 | 其他保險: 請致電給以上機構尋求幫助

藥物輔助治療

MedMark治療中心

(MedMark Treatment Center)

7240 East Southgate Dr., Ste.G

Sacramento, CA 95823

(916) 974-8090

提供鴉片類藥物使用疾患治療和康復服務。

申請資格: 成人 (年滿18歲者)

費用: 接受Medi-Cal、Medicare、部分私人保險和自費

轉介過程: Medi-Cal/未投保者: 致電 (916)874-2050尋求幫助 | 其他保險: 請致電給以上機構尋求幫助



青年物質使用和濫用的風險因素

- 早期攻擊行為
- 缺少父母監督
- 學業問題
- 未經診斷的心理健康問題
- 同儕使用物質
- 毒品供應
- 貧困
- 同儕拒絕
- 虐待和忽視兒童

(Youth.gov, 2021)

青年和年輕人計劃 (至 26 歲)

電話支援

鋁阿農戒酒家族團體/阿拉聽青少年子女戒酒支持團體 - 全國

(Al-Anon Family Group/Alateen - National)

1-888-4AL-ANON (1-888-425-2666)

<https://al-anon.org>

這項24小時電話支援服務提供給受親人酗酒影響的家人和朋友。

Nar-Anon/Narateen

(800) 477-6291

www.nar-anon.org

為受他人麻醉品成癮影響的家庭和親人提供免費的現場和虛擬支援團隊以及教育資源。會議日程安排請查看網站

SAMHSA全國幫助熱線

(SAMHSA's National Helpline)

1 (800) 662-HELP (4357)

www.samhsa.gov

這項全天候的保密治療轉介和資訊服務（英語和西班牙語）免費提供給面臨精神和/或物質使用疾患的個人和家庭。

預防

預防計劃通過提供資訊和服務，促進安全和健康的行為和環境，幫助預防物質使用的不良後果。

奧姆尼青年計劃 (Omni Youth Programs)

9616 Micron Ave, Ste.750

Sacramento, CA, 95827

(916) 362-2000 | info@omniyouth.net

www.omniyouth.net

通過預防青年（9-20歲）使用物質的計劃，支持建立強大的家庭、青年領袖和群體。為青少年提供培訓，使其成為未成年預防計劃的促進者，提供免費課堂、交互式毒品意識展覽和影片放映。



保護性因素：青年物質濫用

- 父母或家庭的參與
- 家庭支援
- 父母反對物質使用
- 父母的監督
- 學校聯通

(美國疾病控制與預防中心 (CDC), 2020)

青年和年輕人計劃 (至 26 歲)

預防

終止成癮夥伴關係

(Partnership to End Addiction)

發簡訊: CONNECT至55753

www.drugfree.org

安排通話: www.scheduler.drugfree.org 發

送電郵: <http://www.drugfree.org/email-a-specialist/>

為那些面臨物質使用問題的年輕人的生活中起支持作用的人提供免費、保密的支援服務

支持青年和家庭 (Pro Youth and Families)

3780 Rosin Court, Ste.120

Sacramento, CA 95834

(916) 576-3300

info@proyouthandfamilies.org

www.proyouthandfamilies.org

為青年提供各種機會, 包括讓他們發現自己的身份, 探索別具意義的話題, 培養技能, 成為群體領導者。計劃包括宣傳和參與、指導、關係技能教育、心理健康、物質使用預防和修復式司法。

公共衛生研究所

(Public Health Institute, PHI)

1540 River Park Dr., Ste.209

Sacramento, CA 95815

(916) 498-6969

PHI的青年參與行動 (YEA) 和家庭與群體合作 (Families ACT) 通過向青年、家長和群體提供預防酒精的教育, 幫助預防未成人飲酒。更多資訊請來電或發電郵諮詢。

預防

薩克拉門託縣教育辦公室

(Sacramento County Office of Education)

10474 Mather Blvd., Mather, CA 95655

(916) 228-2418

www.scoe.net

為薩克拉門託縣初中和高中學生及其輔導員提供支援, 以策劃無毒品和無酒精的社交活動和計劃。有興趣學區可致電 (916) 228 2418瞭解更多資訊。青年可向其所在學區查詢任何週五夜現場或俱樂部現場活動或組織。

支援團隊

匿名家庭 (Families Anonymous)

(800) 736-9805

www.familiesanonymous.org

為目前、疑似或曾經有過物質使用問題的人的家人和朋友提供免費的支援團隊和康復書籍。虛擬會議列表請查看網站。

Nar-Anon/Narateen

(800) 477-6291

www.nar-anon.org

為受他人麻醉品成癮影響的家庭和親人提供免費的現場和虛擬支援團隊以及教育資源。會議日程安排請查看網站。

物質使用疾患服務

青年與年輕人計劃（至26歲）

支援團隊

薩克拉門托鋁阿農戒酒家族團體//阿拉聽
青少年子女戒酒支持團體
（Sacramento Al-Anon Family
Group/Alateen）

(916) 334-2970

<https://sacal-anon.blogspot.com/>

為受親人酗酒影響的家庭和朋友提供免費
的同濟支援團隊和資訊。會議日程安排請
查看網站。

支援團隊

薩克拉門托LGBT群體中心
（Sacramento LGBT Community Center）

1015 20th St., Sacramento, CA 95811
(916) 442-0185 |

info@saccenter.org週一至週五|上午
10時至下午6時

週末 | 上午10時至下午4時

www.saccenter.org/mentalhealth

有關青年物質使用康復支援團隊資訊，請致
電Q-Spot諮詢。請於辦公時間內來電尋求幫
助或直接上門。

其他物質使用服務

物質使用聯盟（Substance Use Coalitions）

薩克拉門托縣青年聯盟
（Sacramento County Coalition for
Youth）

www.sacramentoccy.org

致力於使薩克拉門托成為年輕人成長、不受
成癮性和有害性物質影響的安全場所。

如有疑問，請發電
郵至：

jorrock@scoe.net

薩克拉門托縣冰毒聯盟（Sacramento
County Methamphetamine Coalition）

www.letstalkmeth.org

致力於確定和實施解決薩克拉門托縣甲基苯
丙胺使用及其相關問題的舉措。

如有疑問，請發電郵至：

DHS-SUPT@SacCounty.gov

薩克拉門托縣鴉片類藥物聯盟
（Sacramento County Opioid Coalition）

www.sacopioidcoalition.org

致力於教育公眾瞭解鴉片類藥物的使用，擴大
治療機會，鼓勵早期干預、治療，並加強鴉片
類藥物監測。

如有疑問，請發電郵至：

info@sacopioidcoalition.org



酒後駕駛（Driving Under the Influence）計劃

當某人被指控酒後駕駛（Driving Under the Influence）時，他的駕駛權將被暫停。根據加州機動車管理局（DMV）的規定，暫停或撤銷是針對駕駛權的一種即時行政措施。有酒後駕車行為的人將被要求完成加利福尼亞州許可的酒後駕車計劃，然後才有資格獲得無限制執照。



在酒後駕車被逮捕和法庭定罪後，DMV將被通知該罪行，並將犯罪者轉到酒後駕車計劃。犯罪者有責任參加酒後駕車計劃；否則，法院將收到重新轉介的通知。DUI計劃向法院通報犯罪者加入、完成還是退出該計劃。截至2017年7月，薩克拉門託縣經國家許可的酒後駕車（DUI）計劃通過Bridges Professional Treatment Services、Safety Center, Inc.和Terra Nova Counseling Center提供。

橋樑專業治療服務機構
（Bridges Professional Treatment Services）

www.bridgesinc.net
(916) 840-7874（薩克拉門託）
dui@bridgesinc.net

Terra Nova Counseling輔導中心

www.terranozacounseling.org
(916) 444-5680（市中心）
(916) 564-0600（薩克拉門託北區）
(916) 239-6379（薩克拉門託）

安全中心（Safety Center）

www.safetycenter.org
(916) 721-3748（柑橘高地）
(916) 366-7233（薩克拉門託）
(916) 394-2320（北海蘭茲）

自殺預防服務

為滿足特定群體的需求而提供的文化及語言適宜的自殺預防支援服務。

危機電話支援

自殺預防危機熱線
(Suicide Prevention Crisis Line)

(916) 368-3111或1-800-273-8255
發簡訊“HOPE”至(916) 668-iCAN (4226)
全天候提供服務

這項即時的心理健康危機支援服務免費提供給那些正在經歷心理健康危機和/或考慮自殺的人。

特雷弗專案 (Trevor Project)

(866) 488-7386 | 發簡訊「START」至678-678
全天候提供服務 www.thetrevorproject.org

這些保密的危機支援和自殺預防服務專門提供給不敢出櫃、無法承認自己屬於LGBTQ+身份、患有抑鬱症和有自殺中念頭的LGBTQ+青年（未滿25歲者）。

跨性別生命線 (Trans Lifeline)

(877) 565-8860
全天候提供服務

www.translifeline.org

這項匿名的保密同濟支援熱線專門提供給跨性別者及他們的朋友和家人。提供情感支援、服務轉介和小額資助。



危機電話支援

退伍軍人危機熱線 (Veterans Crisis Line)

(800) 273-8255 (按1) | 發簡訊至838255
(800) 799-4889 (失聰者或重聽者),
全天候提供服務

www.veteranscrisisline.net

一項免費提供給退伍軍人、現役軍人及其家屬的保密危機熱線。提供保密的危機轉導和資源連接，包括當地退伍軍人醫療中心提供的服務。

WEAVE 24小時危機熱線

(WEAVE 24-HOUR CRISIS LINE)

(916) 920-2952
全天候提供服務 www.weaveinc.org

這項保密的危機干預和支援服務免費提供給面臨家庭暴力、性侵害和性販賣的倖存者。

非危機電話支援

消費者運營關愛熱線

(Consumer Operated Warm Line)

720 Howe Ave., Ste.102,
Sacramento, CA 95825
(916) 366-4668
週一至週五 | 上午9時至下午5時

一條非危機電話線，提供支持性傾聽、資源轉介、健康康復行動計劃 (WRAP) 課堂、支援團隊、同濟支援、群體宣傳、教育和培訓。

申請資格：沒有申請資格要求

費用：免費

轉介過程：請來電尋求幫助

自殺預防服務

支持群體聯繫

支援群體聯繫（SCC）計劃為特定群體提供文化和語言適宜的自殺預防支援服務。

亞太群體轉導
（Asian Pacific Community Counseling）

7273 14th Ave., Ste.120B
Sacramento, CA 95820
(916) 383-6783

週一至週四 | 上午8時至下午7時；週五 | 上午8時至下午5時 <http://apccounseling.org>

這些群體支援提供給廣東人、苗族人和越南人群體，包括技能課程、支援團隊、群體建設活動和自殺預防教育。

申請資格：廣東人、苗族人和越南人群體成員

費用：免費

轉介過程：請來電洽詢

兒童收容所（Children's Receiving Home）

3555 Auburn Blvd.Sacramento, CA 95821
(916) 616-2397

週一至週五 | 上午9時至下午6時

這些自殺預防服務專門提供給無家可歸、寄養和LGBTQ+青年。服務包括住房機會、心理健康服務、婦女健康照護提供者、LGBTQ資源和其他社會服務的資源轉介。還為無家可歸/離家出走的青年提供課堂、支援團隊、個案管理和緊急物資。

申請資格：LGBTQ+、寄養和無家可歸的青年/成人（12-25歲）

費用：免費

轉介過程：請來電獲取服務

支援群體聯繫

家庭群體轉導中心
（La Familia Community Counseling Center）

5523 34th St., Sacramento, CA 95820
(916) 210-8733

(916) 227-2600（非辦公時間）週一至週五 | 上午8時

30分至下午5時

www.lafcc.org

為拉美裔群體提供自殺預防服務。提供支援團隊、風險意識課堂、老年伴侶小組和群體活動。

申請資格：拉美裔群體（所有年齡

段）費用：免費

轉介過程：請來電洽詢、直接上門洽詢或瀏覽官網瞭解更多資訊



警告信號：自殺

- 談論自殺
- 尋找自殺的途徑
- 談論：感到無望/沒有理由活著/成為別人的負擔
- 增加藥物或酒精的使用
- 表現出焦慮、煩躁或充滿憤怒
- 吃飯或睡覺的次數增多或減少
- 退縮或孤立自己
- 情緒起伏程度極端

自殺預防服務

支持群體聯繫

瑤族群體服務
(Lu Mien Community Services)

5657 Stockton Blvd., Ste.102,
Sacramento, CA 95824
(916) 383-3083
週一至週五 | 上午9時至下午5時
www.unitediumien.org

這些符合文化要求的社會服務專門提供給瑤族群體。提供支援團隊、廣播節目和其他群體活動。還提供資源轉介、個案管理、文件翻譯、語言翻譯和個案管理。

申請資格：瑤族群體（所有年齡段）

費用：免費

轉介過程：請來電洽詢



支援群體聯繫

薩克拉門托美洲土著居民健康中心
(Sacramento Native American Health Center)

2020 J St., Sacramento, CA 95811
(916) 341-0575
週一至週五 | 上午7時30分至下午5時
www.snahc.org

提供具文化性充分的全面行為健康服務，包括門診心理健康和藥物濫用轉導、支援團隊、藥物管理和傳統治療方法。也有基層照護服務。

申請資格：必須是會員（開放給所有會員申請）；部分支援團隊開放給公眾

費用：接受Medi-Cal和Medicare，自費（滑動收費）和私人保險（僅限本土患者）

轉介過程：請來電洽詢

老年朋輩轉導 (Senior Peer Counseling)

720 Howe Ave, Ste.102
Sacramento, CA 95825
(916) 855-5444
週一至週五 | 上午9時至下午5時

為孤立和在家的長者提供同濟輔導、資源轉介和教育

申請資格：長者（年滿55歲者）

費用：免費

轉介過程：請來電尋求幫助

自殺預防服務

支持群體聯繫

斯拉夫人援助中心
(Slavic Assistance Center)

2117 Cottage Way, Sacramento, CA 95825
(916) 925-1017
www.slaviccenter.us

為居於大薩克拉門托地區的斯拉夫族人提供家庭健康促進、群體發展服務以及移民和歸化教育和培訓。

申請資格：斯拉夫人群體（所有年齡段）

費用：免費

轉介過程：請來電洽詢

客廳：非裔美國人自殺預防計劃
(African American Suicide Prevention Project)

(916) 234-0178或(916) 807-7820
週一至週五|下午3時至晚上
9時 www.aaspp-thelivingroom.org

南區：7000 Franklin Blvd., Ste.1020
Sacramento, CA 95823

北區：4704 Roseville Rd., Ste.110
North Highlands, CA 95660

提供各種服務來支援黑人和非裔美國人群體成員的情緒健康。提供同濟/家庭輔導、危機干預、支援團隊和群體課堂。

申請資格：黑人和非裔美國人群體（所有年齡段）

費用：免費

轉介過程：請來電尋求幫助

悲痛支援

生存之友 (Friends for Survival)

(916) 392-0664 或 (800) 646-7322
週一至週五 | 上午9時至下午5時
www.friendsforsurvival.org/meetings

為無法接受親人自殺身亡的家庭和/或朋友提供免費的同濟領導悲傷支援團隊。線上註冊支援團隊。

幫助情緒痛苦的人的5個行動步驟



詢問
您是否在考慮過自殺？



保護安全
減少接觸致命物品或場所



與您相伴
認真聆聽並承認他們的感受



幫助他們聯繫
國家自殺預防生命線 1-800-273-8255



保持聯繫
在危機發生後進行跟進並保持聯繫

(NIMH, 2021年)

支援團隊

支援團隊為有過共同經歷或擔憂的人提供一個安全空間，讓他們互相提供情感上和道德上的支援、鼓勵、安慰和建議。注意：物質使用疾患支援團隊列在本指南中“物質使用疾患預防和治療服務”部分。

美國印第安人和阿拉斯加原住民

薩克拉門托美洲土著居民健康中心
(Sacramento Native American Health Center)

2020 J St., Sacramento, CA 95811
(916) 341-0575
週一至週五 | 上午7時30分至下午5時 www.snahc.org

為SNAHC成員和普通群體提供免費/低價的具文化性充分的整體支援團隊。查看群體日曆小組的詳情：www.snahc.org/snahc-events

亞裔美國人和太平洋島民

亞太群體轉導

7273 14th Ave., Ste.120B
Sacramento, CA 95820
(916) 383-6783
<http://apccounseling.org>

以母語為亞裔和太平洋島民群體成員提供免費支援團隊，以對抗風險因素，例如有限的文化適應、孤獨和無望。要瞭解更多資訊，請來電洽詢。

美國亞裔和太平洋島民

健康村老年組 (Healthy Village Senior Group)

6000 Lemon Hill Dr., Sacramento, CA 95824
(916) 393-3083
週一和周三 | 上午9時至中午12時
www.unitediumien.org

這是一個旨在讓瑤族長者分享他們的健康和保健問題並參與社會活動的安全、支持性社會空間。

老撾家庭群體發展

(Lao Family Community Development)

(916) 359-2788 (北區)
(916) 393-7501 (南區)
週一至週五 | 上午9時至下午5時 www.lfcd.org

為不同的難民、移民、英語水平有限和低收入、出生於美國的群體成員提供免費的同濟支援團隊。請來電洽詢。

S.A.E 瑤族青年俱樂部
(S.A.E Mien Youth Club)

5657 Stockton Blvd., Ste.102,
Sacramento, CA 95824
(916) 383-3083
週一至週五 | 上午9時至下午5時
www.unitediumien.org

這是一個旨在讓瑤族青年與同濟交涉並瞭解Iu Mien文化的社交俱樂部。活動包括俱樂部會議、身體和心理健康教育、課堂、團隊建設遊戲、志願者活動和領導活動。更多資訊請瀏覽官網查詢。

支援團隊

黑人和非裔美國人

安全黑人空間 (Safe Black Space)

(530) 683-5101

SafeBlackSpace@gmail.com

www.safeblackspace.org

提供符合文化要求的策略，幫助黑人和非裔美國人群體成員從當前和歷史上的種族壓力、焦慮、創傷和/或精神創傷的經歷中得到治愈。提供月度群體康復圈（視需要）和持續的解放圈。

客廳：非裔美國人自殺預防計劃

（African American Suicide Prevention Project）

(916) 234-0178或(916) 807-7820

各支援團體的服務時間有所不同

<https://aaspp-thelivingroom.org/groups>

這項每週一次的直接上門治療圈免費提供給黑人和非裔美國人群體成員，並為撫養青少年的母親提供免費支援團隊。社團需要註冊。要瞭解詳情並註冊，請訪問以上網站。

失明者和低視能者

盲人協會 (Society for the Blind)

1238 S. St., Sacramento, CA 95811

(916) 452-8271

<https://societyfortheblind.org>

這支支援團隊旨在幫助失明者和低視能者或最近失去視力的人士。更多資訊請來電或瀏覽官網查詢。

失聰者或重聽者

NORCAL失聰者或重聽者服務機構 (NORCAL Services for Deaf & Hard of Hearing)

4044 N. Freeway Blvd.

Sacramento, CA 95834

(916) 349-7500（語言通話） |

(916) 993-3048（視訊通話）

(916) 550-9355 (P3)

(916) 236-1184（非辦公時間）

<https://norcalcenter.org>

為失聰者和重聽者提供支援團隊。更多資訊請來電或瀏覽官網查詢。



支援團隊的好處

- 減少孤獨感
- 減少苦惱、憂鬱、焦慮或疲倦
- 開誠佈公地談及自己的感受
- 提高應對技巧
- 保持動力來管理慢性病或堅持治療計劃
- 獲得一種權力感、控制感或希望感
- 增進對您的疾病或您自身經歷的理解
- 獲得有關治療方案的實際反饋
- 瞭解健康、經濟或社會資源（梅奧診所 (Mayo Clinic), 2022）

支援團隊

一般心理健康

「加州之聲 (Cal Voices)」

720 Howe Ave. Sacramento, CA, 95825
(916) 366-4600

各支援團體的服務時間有所不同

www.calvoices.org/support-groups

促進各種開放給阿瑪多和薩克拉門託縣公眾使用的免費支援團隊（具體資格因團體而異）。

現有支援團隊列表、申請資格和註冊資訊請查看網站。

抑鬱症和躁鬱症支援聯盟 (Depression and Bipolar Support Alliance)

(800) 826-3632

www.dbsalliance.org

為患有抑鬱症或躁鬱症的個人提供免費的支援團隊、教育資訊和當地或區域資源連接（必須年滿18歲者才能參加支援團隊）。線上支援團隊和資源請查看網站。

健康與康復中心 (Wellness and Recovery Centers, WRC)

(916) 485-4175 (北區中心)

(916) 394-9195 (南區中心) 各支援團體的服務時間有所不同

www.consumersselfhelp.org/calendars

為成人（年滿18歲者）提供各種免費的每週心理健康和健康支援團隊。必須向其中一個WRC註冊才能利用支援團隊。網上公佈了每個WRC當前支援團隊的月曆。更多資訊請來電查詢。

一般心理健康

薩克拉門託美洲土著居民健康中心

(Sacramento Native American Health Center)

2020 J St., Sacramento, CA 95811
(916) 341-0575

週一至週五 | 上午7時30分至下午5時 www.snahc.org

為SNAHC成員和普通群體提供免費/低價的具文化性充分的整體支援團隊。查看群體日曆小組的詳情：www.snahc.org/snahc-events

悲傷支援

生存之友 (Friends for Survival)

(916) 392-0664 或 (800) 646-7322

各支援團體的服務時間有所不同

www.friendsforsurvival.org/meetings

為無法接受親人自殺身亡的家庭和/或朋友提供免費的同濟領導悲傷支援團隊。線上註冊支援團隊。

拉美裔、拉美裔女性和美國拉美裔群體

家庭轉導中心

(La Familia Counseling Center)

5523 34th St., Sacramento, CA 95820

(916) 210-8733

(916) 227-2600 (非辦公時間) 週一至週五 | 上午8時

30分至下午5時 www.lafcc.org

為個人和家庭提供支援團隊。有關新建團隊和申請資格資訊請來電、直接上門或瀏覽官網查詢。

支援團隊

LGBTQ+ 群體

性別健康中心 (Gender Health Center)

3823 V St. Sacramento, CA 95817
(916) 455-2391

週一至週五 | 上午9時至下午6時

www.genderhealthcenter.org

為跨性別者和非常規性別成人免費提供支援團隊。當前日程安排請致電諮詢。

薩克拉門托LGBT群體中心 (Sacramento LGBT Community Center)

1015 20th St., Sacramento, CA 95811
(916) 442-0185 |

info@saccenter.org 週一至週五 | 上午10時至下午6時

週末 | 上午10時至下午4時

www.saccenter.org/mentalhealth

為所有年齡段的LGBTQ+人士提供文化適宜的支援團隊。支援團隊隨叫隨到。網上有支援團隊的最新名單，最新日程安排則列於群體日曆。

家長支援團隊

國會領養家庭聯盟喘息計劃

(Capitol Adoptive Families Alliance Respite Program)

(916) 671-2030

週一至週五 | 上午8時至下午5時

www.capadoptfam.org/support-groups

為薩克拉門托縣的收養群體免費提供支援團隊。為父母和青少年提供選擇。支援團隊列表和註冊資訊請查看網站。

青年支援團體

「加州之聲 (Cal Voices)」

720 Howe Ave. Sacramento, CA, 95825
(916) 366-4600

各支援團體的服務時間有所不同

www.calvoices.org/support-groups

提供各種開放給薩克拉門托縣公眾（具體資格因團體而異）申請的免費支援團隊。現有支援團隊列表、申請資格和註冊資訊請查看網站。

兒童收容所 (Children's Receiving Home)

3555 Auburn Blvd. Sacramento, CA 95821
(916) 616-2397

各支援團體的服務時間有所不同

為無家可歸者、寄養者和LGBTQ+青年（12-25歲）提供支援團隊，並免費轉介給其他群體支援團隊。有關現有支援團隊，請來電洽詢，或網上填寫接收表格。

家庭轉導中心 (La Familia Counseling Center)

5523 34th St., Sacramento, CA 95820
(916) 210-8733

(916) 227-2600（非辦公時間）週一至週五 | 上午8時30分至下午5時

www.lafcc.org

為個人和家庭提供支援團隊。有關新建團隊和申請資格資訊請來電、直接上門或瀏覽官網查詢。

支援團隊

青年支援團隊

Q-Spot

1015 20th St., Sacramento, CA 95811
(916) 442-0185, 分機107
週一至週五 | 中午12時至下午6
時 週末 | 上午10時至下午4時
www.saccenter.org/youth

為LGBTQ+青年和年輕人（12-24歲）提供
支援團隊。

青年支援團隊

資源中心 (The Source)

2750 Sutterville Rd.Sacramento, 95820
(916) 787-7678 |
thesource@kidshome.org 全天候提供服務
www.thesourcesacramento.com

為寄養青年（目前和以前）及他們的資源
家庭提供緊急支援。服務包括免費支援熱
線、個案管理、心理健康服務和資源轉介。



加入支援團隊前要問的問題

- 這支團隊是為有特定心理健康狀況的人而設的嗎？
- 該團隊是在一段固定的時間內聚會，還是無限期地聚會？
- 該團隊在哪裡聚會？
- 團隊在什麼時間、多久開一次會？
- 是否有協調人或主持人？
- 協調人是否接受過培訓？
- 是否有心理健康專家參與到團隊中？
- 保密準則包括？
- 團隊參與的基本規則包括？
- 典型會議特徵包括？
- 費用？

退伍軍人心理健康服務

以下心理健康和支援服務旨在提供給退伍軍人、其家人和照顧者。

獲取福利

薩克拉門託縣衛生局退伍軍人服務部
(Sacramento County Department of
Health Services Veterans Services)

3970 Research Dr., Sacramento, CA 95838
(916) 874-6811 | DHA-VET@saccounty.net

協助退伍軍人和合格家屬獲得退伍軍人福利。提供與服役有關的傷殘索賠、與服役無關的傷殘撫卹金、加入退伍軍人協會、遺屬福利和加州學費減免計劃 (CalVet) 等方面的援助。

申請資格: 退伍軍人和他們的家人

費用: 免費

轉介過程: 請來電尋求幫助

照顧者支援

退伍軍人照顧者支援熱線

(VA Caregiver Support Line)

1(855) 260-3274 (受話方付費電話)
週一至週五 | 上午5時至晚上7時; 週六 | 上午5時至下午2時

這條支援熱線專門提供給退伍軍人的照顧者、家庭成員、朋友和群體夥伴。提供輔導、照顧者支援服務、教育和資源轉介。

申請資格: 照顧者、家庭成員、朋友、退伍軍人和群體夥伴

費用: 免費

轉介過程: 請來電尋求幫助

綜合服務

全國服務最佳機構 (Nation's Finest)

7270 East Southgate Dr.,
Sacramento, CA, 95823
(916) 393-8387

週一至週五 | 上午9時至下午5時

www.nationsfinest.org

為退伍軍人和他們的家人提供服務。提供心理健康和物質使用輔導、健康服務、個案管理、就業服務、住房援助和資源轉介。

申請資格: 退伍軍人及其家人/朋友

費用: 免費

轉介過程: 請來電或直接上門

危機服務

全國退伍軍人基金會

(National Veterans Foundation)

(888) 777-4443

全天候提供服務 <https://nvf.org>

為退伍軍人、現役軍人和他們的家人提供危機支援和支持性服務，包括資源轉介和一個可以獲得更多資源的線上網站。

申請資格: 退伍軍人、現役軍人和他們的家人/朋友

費用: 免費

轉介過程: 請來電尋求即時援助

退伍軍人心理健康服務

危機服務

退伍軍人危機熱線 (Veterans Crisis Line)

(800) 273-8255 (按1) | 發簡訊至838255
(800) 799-4889 (失聰者或重聽者)，全
天候提供服務 www.veteranscrisisline.net

一項免費提供給退伍軍人、現役軍人及其家
屬的保密危機熱線。來電者將被連接到來自
退伍軍人事務部的關懷和合格應急人員，他
們提供保密的危機轉導和資源連接，包括當
地退伍軍人醫療中心的服務。

無家可歸者服務

退伍軍人無家可歸者診所 (VA Homeless
Drop-in Clinic)

10535 Hospital Way, Mather, CA 95655
(877) 424-3838
全天候提供服務

為退伍軍人提供的無家可歸者收容中心。提
供服務轉介、緊急住房、過渡性住房、住院
物質濫用治療和HUD- VASH (退伍軍人住房
選擇券) 計劃篩選。

申請資格：任何正在經歷住房問題的
退伍軍人

費用：合資格的退伍軍人免費享有

轉介過程：請來電查詢信息或直接上
門尋求幫助；攜帶政府頒發的身份證
(帶有照片) 和DD214

心理健康服務

薩克拉門托退伍軍人醫療中心 - 心理健康服務
(Sacramento VA Medical Center – Mental
Health Services)

10535 Hospital Way, Mather, CA 95655
(800) 382-8387
全天候提供服務

為正在經歷創傷後壓力疾患、抑鬱症、悲痛、
憤怒或創傷以及其他影響其情緒健康的問題
的退伍軍人提供服務。服務包括個人/團隊
輔導、藥物支援、物質濫用治療、轉導和評
估以及 創傷後壓力疾患治療。

申請資格：退伍軍人和轉業軍人

費用：免費

轉介過程：請來電與接收協調員聯繫



退伍軍人心理健康服務

- 短期住院服務
- 門診服務
- 康復治療和住院計劃
- 基層照護
- 支持性工作環境
- 緊急心理健康護理 (24/7)
- 退伍軍人危機熱線

健康和康復中心

薩克拉門託縣健康與康復中心（WRC）是以群體為基礎的多服務中心，提供一系列綜合服務和健康活動，旨在支持客戶實現其康復目標。本縣有兩個WRC，一個在北區，一個在南區，都是由具有精神疾病康復經驗的同濟擔任工作人員。

健康與康復中心 - 北區 (Wellness and Recovery Center - North)

2500 Marconi Ave., Ste.100

Sacramento, CA 95821

(916) 485-4175

週一至週五 | 上午9時至下午5時

<https://www.consumersselfhelp.org/wrc-north>

健康與康復中心 - 南區 (Wellness and Recovery Center - South)

7171 Bowling Drive, Ste.300

Sacramento, CA 95823

(916) 394-9195

週一至週五 | 上午9時至下午5時

[https://www.consumersselfhelp.org/wrc-south- 1](https://www.consumersselfhelp.org/wrc-south-1)

服務包括:

- 一項治療計劃，專門為患有嚴重精神疾病的客戶提供精神和藥物支援服務、個案管理和心理健康服務。
- 一項群體計劃，包括技能建設活動、職業支援、家庭教育、自助、以及同濟轉導和支援
- 健康活動，例如藝術和音樂表達、日記、創意寫作、瑜伽、12步康復小組、目標設定、危機計劃、自然療法和其他健康服務

所有服務均免費提供

申請資格:

- 群體計劃和健康活動：開放給所有年滿18歲的成人參與。
- 治療計劃：開發給合資格申請薩克拉門託縣服務的年滿18歲成人參加。

轉介過程:

- 群體計劃和健康活動：請致電WRC 開始參與
- 治療方案：有興趣者應致電（916）875-1055進行評估和治療授權

青年和年輕人

這些群體為本心理健康服務和支援旨在提供給兒童、青年和年輕人（未滿25歲者）。也列出了為提供給所有年齡段的計劃。

輔導

商業性剝削兒童和青年（CSEC）諮詢、
支援和參與團隊（CSET）
Consultation, Support, and Engagement
Team (CSET) for Commercially Sexually
Exploited Children and Youth (CSEC)

401 S St., Sacramento, CA, 95814
(916) 844-2426
www.starsinc.com/sacramento-county-cset

這項服務專門提供給遭受商業性剝削或有可能遭受剝削的青年。提供需求評估、危機支援、同濟支援和團隊活動，連接資源和以群體為本的外展活動。

申請資格：遭受商業性剝削的兒童或有可能遭受剝削的兒童（12-21歲）

費用：免費

轉介過程：請來電尋求幫助

輔導

性別健康中心（Gender Health Center）

3823 V St. Sacramento, CA 95817
(916) 455-2391
週一至週五 | 上午9時至下午6時
www.genderhealthcenter.org

為跨性別者和非常規性別者提供服務和支援，包括轉導、減少傷害、心理健康喘息、STD 檢測、宣傳以及向LGBTQ+肯認群體服務的資源轉介。

申請資格：跨性別者和非常規性別成人（年滿18歲者）

費用：大部分服務免費提供；轉導：自費（滑動收費）

轉介過程：轉導、宣傳和STI測試需要預約。如需喘息護理、支援團隊和針頭換新，請直接上門查詢（具體時間查看官網）

青年與心理健康



20-25%的青年符合終生心理健康狀況的標準，導致嚴重的作用損害和/或痛苦

（美國衛生及公共服務部 [HHS]，2021年）

青年和年輕人

輔導

家庭轉導中心 (La Familia Counseling Center)

5523 34th St., Sacramento, CA 95820
(916) 210-8733

(916) 227-2600 (非辦公時間) 週一至週五 | 上午8時30分至下午5時

www.lafcc.org

為兒童和青年 (未滿21歲者) 提供支援, 包括轉導、支援團隊、健康教育、風險意識課堂、領導力培訓、實習機會和群體活動。

申請資格: 因計劃而異。詳情請查看網站

費用: 免費

轉介過程: 請來電洽詢、直接上門洽詢或瀏覽官網瞭解更多資訊

薩克拉門托LGBT群體中心
(Sacramento LGBT Community Center)

1015 20th St., Sacramento, CA 95811
(916) 442-0185 |

info@saccenter.org 週一至週五 | 上午10時至下午6時

週末 | 上午10時至下午4時

www.saccenter.org/mentalhealth

這些計劃和服務旨在支持LGBT+群體的身心健康。提供包括支援團隊、犯罪受害者輔導、喘息護理、STI檢測、暴露前預防 (PrEP)、性別肯認護理服務/轉診。課堂和資源轉診。

申請資格: LGBTQ+人士 (年滿12歲者)

費用: 免費

轉介過程: 請來電或直接上門

輔導

薩克拉門托美洲土著居民健康中心
(Sacramento Native American Health Center)

2020 J St., Sacramento, CA 95811
(916) 341-0575

週一至週五 | 上午7時30分至下午5時 www.snahc.org

為青年和年輕人提供具文化性充分的行為健康服務。服務包括輔導、傳統治療方法、支援團隊和藥物管理。也有基層照護服務。

申請資格: 必須是會員 (開放給所有會員申請); 部分支援團隊開放給公眾

費用: 接受Medi-Cal、Medicare、自費和部分私人保險

轉介過程: 請來電洽詢



警告信號

- 持續悲傷 (超過2週)
- 退縮或迴避社會活動
- 傷害或談論傷害自己的事
- 談論死亡或自殺
- 情緒波動/行為變化
- 睡眠/飲食習慣出現變化
- 原因不詳的體重減輕

輔導

薩克拉門托州立轉導與診斷服務中心
(Sacramento State Center for Counseling & Diagnostic Services)

6000 J St., Eureka Hall, Rm.421
Sacramento, CA 95819
(916) 278-6252 |
ccds@csus.edu 週一至週五 | 上午8時至下午5時

為個人、夫婦、家庭和兒童提供可負擔的心理健康轉導、職業和康復轉導，以及教育測試服務（K-12）（服務日期為9月至12月和2月至5月）。

申請資格：薩克拉門托居民

費用：

- 輔導：14節課，100美元
- 診斷測試：200美元

轉介過程：請來電尋求幫助

Shifa for Today

3820 Auburn Blvd., Ste.83
Sacramento, CA 95821
(916) 486-8626 | counseling@mas-ssf.org 週一至週五 | 上午9時至下午5時
www.mas-ssf.org

這項同濟轉導和資源轉介服務專門提供給穆斯林個人、夫婦、家庭和青少年。

申請資格：所有年齡段的穆斯林群體成員

費用：自費（滑動收費）

轉介過程：發送電子郵件或致電諮詢接收協調員

輔導

以黑人和非裔美國人群體為中心的治療服務
(Therapeutic Services Focused on the Black and African American Community)

<https://dhs.saccounty.net/BHS/Pages/Mental-Health-Services.aspx>

提供以力量為本的、符合文化要求、創傷知情轉導服務，包括危機干預，專注於影響黑人和非裔美國人群體的各种問題。

申請資格：所有年齡段的黑人和非裔美國人群體成員

費用：前8次就診免費

轉介過程：聯繫以上網站所列的服務提供者來安排服務

跨性別文化健康中心

(Transcultural Wellness Center)

7273 14th Ave., Ste.120B
Sacramento, CA 95820
(916) 383-6783

週一至週四 | 上午8時至下午7時；週五 | 上午8時至下午5時 <http://apccounseling.org>

這些心理健康服務將提供給亞裔及太平洋島民（API）群體，其中包括評估、轉導、藥物治療支援、生活技能培訓、社交幫助和服務轉介。

申請資格：符合Medi-Cal資格和未投保的API群體成員（所有年齡段）

費用：免費

轉介過程：Medi-Cal/未投保者：有關評估申請資格和治療授權請致電（916）875-1055查詢

青年和年輕人

輔導

加州大學戴維斯分校早期精神病計劃
(UC Davis Early Psychosis Program)

(916) 734-7251

週一至週五 | 上午8時至下午5時

這些計劃和服務專門提供給出現思覺失調症狀的患者。提供臨床評估、藥物管理、個案管理，以及個人/家庭疾病教育、支援團隊和就業支援。

申請資格：個人（12-40歲）

費用：接受Medi-Cal、私人保險和自費

轉介過程：請來電尋求幫助

WEAVE：倖存者服務
(Services for Survivors)

1900 K St., Sacramento, CA 95811

(916) 920-2952

全天候提供服務 www.weaveinc.org

這項服務和支援專門提供給家庭暴力、性侵害和性販運的倖存者。提供輔導、危機熱線、緊急住房、法律援助、案件管理和技能拓展課堂。

申請資格：家庭暴力、性侵害和性販賣的倖存者

費用：免費

轉介過程：請來電尋求幫助

危機支援

兒童收容所 (Children's Receiving Home) - 支持群體聯繫

3555 Auburn Blvd.Sacramento, CA 95821

(916) 616-2397

週一至週五 | 上午9時至下午6時

這些自殺預防服務專門提供給無家可歸、寄養和LGBTQ+青年。服務包括住房機會、心理健康服務、婦女健康照護提供者、LGBTQ資源和其他社會服務的資源轉介。還為無家可歸/離家出走的青年提供課堂、支援團隊、個案管理和緊急物資。

申請資格：LGBTQ+、寄養和無家可歸的青年/成人（12-25歲）

費用：免費

轉介過程：請來電獲取服務

Q-Spot

1015 20th St., Sacramento, CA 95811

(916) 442-0185, 分機107

週一至週五 | 中午12時至下午6時

週末 | 上午10時至下午4時

www.saccenter.org/youth

這些心理健康喘息服務將提供給LGBTQ+青年。服務包括危機干預、支援團隊、生活技能課堂、HIV/HCV測試、無家可歸青年服務以及電腦實驗室、Wi-Fi和LGBTQ+圖書館。

申請資格：LGBTQ+青年（13-24歲）

費用：免費

轉介過程：無需預約

青年和年輕人

危機服務

客廳：非裔美國人自殺預防計劃
(African American Suicide
Prevention Project)

南區： 7000 Franklin Blvd., Ste.1020
Sacramento, CA 95823

北區： 4704 Roseville Rd., Ste.110
North Highlands, CA 95660

(916) 234-0178或(916) 807-7820

週一至週五|下午3時至晚上

9時 [www.aaspp-
thelivingroom.org](http://www.aaspp-thelivingroom.org)

提供各種服務來支援黑人和非裔美國人群體成員的情緒健康。提供同濟/家庭輔導、危機干預、支援團隊和群體課堂。

申請資格：黑人和非裔美國人群體成員
(所有年齡段)

費用：免費

轉介過程：請來電尋求幫助

資源中心 (The Source)

2750 Sutterville Rd.Sacramento, 95820
(916) 787-7678 | thesource@kidshome.org

全天候提供服務

www.thesourcesacramento.com

為寄養青年(目前和以前)及他們的資源家庭提供緊急支援。服務包括免費支援熱線、個案管理、心理健康服務和資源轉介。

申請資格：處於危機狀態或面臨困難的當前被寄養/以前被寄養的青年
(未滿26歲者)

費用：免費

轉介過程：致電/簡訊/聊天來尋求幫助

危機服務

The Stay

(916) 890-3000或711

全天候提供服務

www.starsinc.com/sac-crp

提供一項危機住宿計劃(最長30天)，以幫助年輕人在經歷了精神危機後成功地過渡到群體生活。服務包括個人/團隊輔導、同濟支援、健康康復行動計劃，以及連接群體資源。

申請資格：居於薩克拉門託縣、擁有或沒有Medi-Cal的年輕人(18-29歲)

費用：免費

轉介過程：轉介必須來自醫生或心理健康緊急護理診所



常見於青年的心理健康問題

- 物質濫用或依賴
- 焦慮症
- 抑鬱症
- 注意力不足過動症
- 飲食失調

(美國衛生與公眾服務部(HHS),
2021)

青年和年輕人

危機服務

風雲青年服務 (Wind Youth Services)

815 S St., Sacramento, CA 95811
(916) 561-4900
(916) 628-1492 (24小時庇護熱線) 每天 | 上午8時30分至下午4時
www.windyouth.org

為無家可歸和離家出走的青年提供適合其年齡的服務，包括臨時住所、喘息護理和安全網/生存服務。還提供輔導、支援團隊、危機干預、資源鏈接、健康和技能課堂、個案管理和協助獲得重要文件。

申請資格：無家可歸和離家出走青年 (24歲以下)

費用：免費

轉介過程：直接上門或來電尋求幫助

青年幫助網路 (Youth Help Network)

401 S St., Sacramento, CA 95814
(833) 333-2946 | (916) 860-9819 (簡訊)
週一至週五 | 上午9時至晚上7時
www.starsyouth.net

為青年 (16-25歲) 免費提供短期支持性服務，包括同濟支援、符合Medi-Cal資格的青年享有的心理健康評估、資源轉介、健康導航和就業/教育援助。

申請資格：薩克拉門託縣青年 (16-25歲)

費用：免費

轉介過程：請來電、直接上門或瀏覽官網尋求幫助

住房支援

薩克拉門託LGBT群體中心住房服務

(Sacramento LGBT Community Center Housing Services)

1015 20th St., Sacramento, CA 95811
(916) 442-0185 |
info@saccenter.org 週一至週五 | 上午10時至下午6時
週末 | 上午10時-下午4時
<https://saccenter.org/housing>

為LGBTQ+青年提供支持性住房選擇，包括過渡性住房、緊急安置和寄宿家庭。

申請資格：LGBTQ+青年 (18-24歲)

費用：免費

轉介過程：住房計劃通過Q-Spot獲得。請來電洽詢

喚醒村莊 (Waking the Village)

(916) 601-2979
admin@wakingthevillage.org
www.wakingthevillage.org

這些計劃專門提供給正在經歷無家可歸、住房不穩定或有可能無家可歸的青年和年輕人。提供三項計劃：塔布曼之家 (Tubman House)、奧德雷新未來商店 (Audre's Emporium of New Tomorrows) 以及薩克拉門託預防和干預團隊 (Sacramento Prevention and Intervention Team)。

申請資格：青年 (12-24歲) 可以申請住房選擇和支援計劃。

費用：免費

轉介過程：請來電尋求幫助

青年和年輕人

電話支援

阿瑪拉青年希望熱線

(Amala Youth Hopeline)

(855) 952-6252

致電：週一/三/五/日 | 下午6時至晚上10時
發簡訊：週三/週日 | 下午6時-晚上10時
<http://www.mas-ssf.org/>

這項具文化性充分的保密同濟轉導和轉介服務免費提供給穆斯林青年。

加州青年危機熱線

(California Youth Crisis Line)

(800) 843-5200

全天候提供服務 www.calyouth.org

這項遍及全州的緊急應變和轉介系統免費提供給處於危機中的青少年（12-24歲）及家庭。提供危機干預、資源轉介和線上資源列表。

愛是尊重 (Love Is Respect)

1 (866) 331-9474 | 發簡訊「LOVEIS」至22522

全天候提供服務 www.loveisrespect.org

這項保密資訊、支援和宣傳免費提供給對其戀愛關係有疑問或擔憂的年輕人（13-26歲）。支援還提供給有關的家庭成員、教師、輔導員和其他青年照顧者。致電、簡訊或聊天。

電話支援

全國離家出走安全熱線

(National Runaway Safeline)

(916) 890-3000或711

全天候提供服務

www.starsinc.com/sac-crp

這項保密的危機干預服務免費提供給無家可歸和離家出走的青年，或有可能離家出走的危機青年（12-21歲）及其家人。通過電話、聊天室和電子郵件（通過網站）提供支援。

資源中心 (The Source)

(916) 787-7678 |

thesource@kidshome.org 全天候提供服務

www.thesourcesacramento.com

這項危機和喘息電話和簡訊熱線免費提供給當前被寄養和以前被寄養（未滿26歲者）的青年及其資源家庭。

自殺預防危機熱線

(Suicide Prevention Crisis Line)

(916) 368-3111或1-800-273-8255

發簡訊“HOPE”至(916) 668-iCAN (4226)

全天候提供服務

這項即時的心理健康危機支援服務免費提供給那些正在經歷心理健康危機和/或考慮自殺的人。

特雷弗專案 (Trevor Project)

(866) 488-7386 | 發簡訊「START」至678-678

全天候提供服務

www.thetrevorproject.org

這些保密的危機支援和自殺預防服務專門提供給不敢出櫃、無法承認自己屬於LGBTQ+身份、患有抑鬱症和有自殺中念頭的LGBTQ+青年（未滿25歲者）。

青年和年輕人

社會支援

S.A.E 瑤族青年俱樂部 (S.A.E Mien Youth Club)

5625 Stockton Blvd.Sacramento, CA 95824
www.unitediumien.org

這是一個旨在讓瑤族青年與同濟交涉並瞭解 **Iu Mien** 文化的社交俱樂部。活動包括俱樂部會議、身體和心理健康教育、課堂、團隊建設遊戲、志願者活動和領導活動。

申請資格：瑤族青年（12-21歲）

費用：免費

轉介過程：要瞭解更多資訊，請訪問以上網站

薩克拉門托家庭賦權倡導者（SAFE）計劃 (Sacramento Advocates for Family Empowerment (SAFE) Program)

720 Howe Ave., Ste.108
Sacramento, CA 95825
(916) 855-5427
週一至週五 | 上午9時至下午5時

在公共心理健康系統的各個層面上為青年和家庭提供宣傳。還通過提供支援團隊、服務導航、健康康復行動計劃（WRAP）課堂和服務轉介來支持客戶。

申請資格：家庭/照顧者和青年（未滿25歲）

費用：免費

轉介過程：請來電尋求幫助

社會支援

安全黑人空間 (Safe Black Space)

(530) 683-5101
SafeBlackSpace@gmail.com
www.safeblackspace.org

提供符合文化要求的策略，幫助黑人和非裔美國人群體成員從當前和歷史上的種族壓力、焦慮、創傷和/或精神創傷的經歷中得到治愈。提供月度群體康復圈（視需要）和持續的解放圈。

申請資格：黑人和非裔美國人群體成員（年滿14歲者）

費用：免費

轉介過程：請來電或發電郵尋求幫助

額外資源

以下資源提供有助支持整體健康的所需服務。有些是直接針對心理健康的，有些是針對身體健康的，還有一些是額外的服務尋找者。這並不是一份完整的列表。

資訊與轉介服務

211薩克拉門托 (211 Sacramento)

211或1 (844) 546-1464或(916) 498-1000

失聰者/聽障人士：711 全天

候提供服務

www.211sacramento.org

這項保密的資訊和轉介服務免費提供給薩克拉門托縣居民。

老齡化機構第4區 (Agency on Aging Area 4)

(916) 486-1876

週一至週五 | 上午8時30分至下午4時30分

www.agencyonaging4.org

為長者（年滿60歲者）及其家人免費提供支援和服務。

Findhelp.org

將求助者連接到經過核准的社會護理提供者。

公共援助服務

薩克拉門托縣人類援助部

(Sacramento County Department of

Human Assistance)

(916) 874-3100

週一至週五 | 上午8時至下午4時

<https://ha.saccounty.net>

提供各種旨在幫助本縣居民從公共援助走向獨立的計劃。協助確定Medi-Cal資格，提供短期財政援助給失業或傷殘成人（年滿18歲者），提供援助給退伍軍人，老年計劃，就業計劃，以及連接到食品計劃

公共援助服務

薩克拉門托覆蓋 (Sacramento Covered)

1(866) 850-4321

失聰者/聽障人士：711 週

一至週五 | 上午9時至下午5

時

www.sacramentocovered.org

幫助薩克拉門托居民連接到醫療保險、初級和預防護理、行為健康照護、住房、食品和其他與健康有關的支援。

公共衛生服務

黃金規則服務 (Golden Rule Services)

4433 Florin Road, Ste.860

Sacramento, CA, 95823

(916) 427-4653

週一至週五 | 上午10時至下午6時

www.goldenruleservicesacramento.org

為薩克拉門托縣居民提供保密的、便捷的、可負擔的、文化和語言適宜的 HIV、性病和丙型肝炎教育和預防服務。

其他資源

公共衛生服務

減少傷害服務 (Harm Reduction Services)

2800 Stockton Blvd., Sacramento, CA 95817
(916) 456-4849 |

hrssacramento@hrssac.org 週一至週五 | 中
午12時至下午6時

www.hrssac.org | www.jvmclinic.com

為居民提供各種低門檻的公共衛生服務，
包括針頭換新、藥物使用過量教育和預防、
HIV/HCV/STD篩查、Ryan White病例管理、
HIV服務、鴉片類物質使用疾患的藥物輔
助治療以及免費健康診所

其他輔助服務

薩克拉門託縣監獄懲教衛生服務部
(Sacramento County Jail Correctional
Health Services)

(916) 875-9782

inmatepatientcare@sacounty.net
週一至週五 | 上午8時至下午
5時

若要瞭解薩克拉門託縣被監禁者的健康照護狀
況，請聯繫本縣的懲教健康服務部門。

請提供以下資訊

- 囚犯的姓名
- 參考碼 (如果知道)
- 地點：主監獄或里奧·科蘇姆斯懲
教中心 (Rio Cosumnes
Correctional Center)
- 問題的性質
- 您的姓名和電話號碼
- 其他聯繫人 (家人、律師等)
- 什麼時候需要答复

參考資料

美國疾病控制與預防中心。(2021年6月28日)。關於心理健康。

<http://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm>

美國疾病控制與預防中心。(2021)。鴉片類藥物。 <https://www.cdc.gov/opioids>

「梅奧診所 (Mayo Clinic)」(2022年)。壓力管理。支援團隊。建立聯繫，尋求幫助。

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/support-groups/art-20044655>

全國精神疾病聯盟。(2018年)。引導心理健康危機：面嚮正在經歷心理健康緊急的人的

NAMI資源指南。 [https://nami.org/Support- Education/Publications- Reports/Guides/Navigating-a-Mental-Health-Crisis](https://nami.org/Support-Education/Publications-Reports/Guides/Navigating-a-Mental-Health-Crisis)

美國國家心理健康研究所。(2021年)。物質使用和並發心理疾患。

<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/substance-use-and-mental-health>

美國國家心理健康研究所。(2021年)。幫助情緒痛苦者的5個行動步驟。

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/5-action-steps-for-helpingsomeone-in-emotional-pain>

泛美衛生組織（未注明日期）。長者與心理健康。世界衛生組織。

https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=9877:seniors-mental-health&Itemid=40721&lang=en

物質濫用和心理健康服務管理局。(2013年) 面嚮無家可歸者的行為健康服務治療改進方案 (TIP) 系列55。HHS出版物編號 (SMA) 13-4734。

<https://store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma13-4734.pdf>

參考資料

物質濫用和心理健康服務管理局。(2021年).*康復支援工具和資源*。

<https://www.samhsa.gov/brss-tacs/recovery-support-tools-resources>

物質濫用和心理健康服務管理局。(2021年).*心理健康和物質使用疾患*。

<https://www.samhsa.gov/find-help/disorders>

美國衛生及公共服務部。(2021年).*青年心理健康疾患的普遍性*。 [https://youth.gov/youth-](https://youth.gov/youth-topics/prevalence-mental-health-disorders-among-youth)

[topics/prevalence-mental-health-disorders- among-youth](https://youth.gov/youth-topics/prevalence-mental-health-disorders-among-youth)

美國衛生及公共服務部。(2021年).*青少年的心理健康*。

<https://opa.hhs.gov/adolescent-health/mental-health-adolescents>

Youth.gov.(2021年).*風險和保護性因素*: [https://youth.gov/youth-topics/risk-and-protective-](https://youth.gov/youth-topics/risk-and-protective-factors)

[factors](https://youth.gov/youth-topics/risk-and-protective-factors)



SacMap

Supporting access to behavioral health care in Sacramento County



該計劃由薩克拉門托縣行為健康服務部通過選民批准的第63號提案《心理健康服務法》(MHSA)資助。