

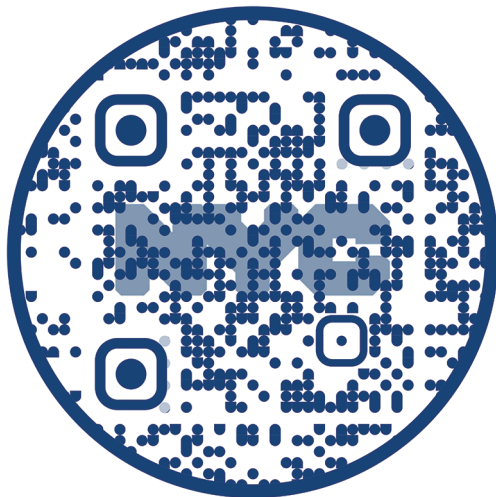


如何獲得

在紐約市的精神健康和藥物  
濫用服務



掃描此二維碼下載本指南的多語言版本和其他  
精神健康指南。



1. 打開相機應用程序
2. 用相機對準二維碼
3. 點擊出現的連結
4. 選擇指南並下載

### 要求本指南的免費印刷本：

請發送電子郵件至市長社區心理健康辦公室 (Mayor's Office of Community Mental Health, OCMH)，郵箱地址為 [ContactOCMH@cityhall.nyc.gov](mailto:ContactOCMH@cityhall.nyc.gov) 即可要求免費印刷的指南，直接送達您的辦公室。



在美國，精神疾病是最常見的一些健康問題之一。在紐約市，每五位成年人中就有一位會在某一年出現精神健康問題，許多人也有藥物濫用方面的障礙。這意味着每個人身邊都可能有人需要不帶有歧視和污名化的支持與同情。

一旦發現精神健康出現問題的症狀，儘早尋求幫助至關重要。積極尋求和接受早期治療可以防止病情惡化，提高生活質量，並減輕痛苦。

在精神健康和藥物濫用需求方面，情況多種多樣。紐約市各個社區都有低成本或免費的治療和服務，以多種語言提供，不管您是否有保險、您的年齡、移民身份、是否與刑事司法系統有牽連、住房狀況或支付能力如何。

從精神健康和藥物濫用障礙中康復過來對所有背景和文化的人來說都是可能的。這段康復的過程因人而異，是個人化的。對於一些人來說，可能意味着症狀完全消失；而對於另一些人來說，可能意味着在應對持續症狀的同時過上充實的生活。

擁有合適的資源和支持，每個人都可以過上充實的生活。

## **關於市長社區心理健康辦公室 (Mayor's Office of Community Mental Health, OCMH):**

市長社區心理健康辦公室成立於 2021 年 12 月，是致力於促進紐約市民精神健康的首個市長辦公室。這個辦公室與市政府機構合作，通過政策和策略制定、公眾教育與服務提供者教育、行為健康人員隊伍的拓展，以及測試和支持優質服務的措施，為邊緣化社區獲得心理健康和藥物濫用護理減少障礙。紐約市有多種精神健康和藥物濫用服務。我們希望本指南能幫助您了解可用的服務，以及如何為自己、您的親人和您的社區獲取合適的服務。

更多關於紐約市精神健康和藥物濫用相關服務的資訊，請訪問[市長社區心理健康辦公室](https://nyc.gov/mentalhealth)的網站 [nyc.gov/mentalhealth](https://nyc.gov/mentalhealth)。

# 目錄

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 立即尋求幫助                   | 5  |
| 得到醫院治療                   | 12 |
| 為難以維持治療的人們尋求幫助           | 14 |
| 為兒童、青少年和家庭尋求幫助           | 16 |
| 為較年長人士、退伍軍人和暴力倖存者尋求幫助    | 18 |
| 重新建立與工作、學校、家人、朋友和當地社區的聯繫 | 19 |
| 得到健康保險                   | 21 |
| 為有精神健康狀況的人提供支持性和補貼性的住房   | 22 |
| 為有精神健康狀況的人提供工作機會         | 23 |
| 工作的同時領取政府補貼              | 25 |
| 污名與康復                    | 26 |

# 立即尋求幫助

在面對不同類型的精神健康狀況時，許多人對於應該撥打哪個電話號碼以獲得及時幫助感到困惑。有些情況是緊急情況，需要立即援助；有些情況可能是緊迫的危機狀況，雖然需要及時關注但並非立即需要；還有一些情況則屬於日常的健康維護行為。以下部分將幫助您了解根據您或他人所經歷的精神健康狀況，而應該撥打的號碼。

## 緊急救援：911

如果有人處於即將傷害自己或他人的危險之中，  
或需要立即醫療救助，請撥打 911。

緊急情況是指危及生命或可能出現暴力行為的情況，需要立即採取應對措施。

以下是緊急情況的一些示例，例如某人：

- 談論着自殺，並有具體實施計劃，而且正在採取步驟來執行計劃，尤其是這個人曾經自殺未遂且剛出院。
- 表達着傷害或殺害他人的想法或意圖。
- 出現新的或不斷升級的精神病症狀，例如看到或聽到其他人看不到的東西，導致痛苦和不安。
- 正在傷害自己或他人的身體。
- 處於醫療緊急情況的危險之中。
- 嚴重迷失方向和意識混亂，例如不知道自己是誰或身在何處。
- 因用藥過量或中毒而導致危險行為。

911 適用於此類高級別緊急情況，需要立即做出反應。撥打 911 會啟動警察和/或緊急醫療服務 (EMS) 人員的回應，以評估情況來確定下一步措施。在許多此類情況下，當事人可能會被送往醫院接受進一步評估。

# 立即尋求幫助

在部分社區和根據來電描述的情況和需求，受過訓練的 911 接線員會把來電分類，將非暴力、低風險的精神健康相關呼叫，分配給 EMS 人員專門團隊和精神健康專家進行處理。這屬於行為健康緊急援助反應部門 (Behavioral Health Emergency Assistance Response Division, B-HEARD) 試點項目的一部分。有關此項目的更多資訊，請訪問 <https://mentalhealth.cityofnewyork.us/b-heard>。

# 立即尋求幫助

## 非緊急精神健康危機狀況幫助熱線：988

對於非緊急情況，當您或其他人遇到精神健康或藥物濫用危機並需及時關注時，紐約居民可以為自己或他人撥打 988 尋求幫助，此服務每周 7 天全年無休。此項支援服務適用於所有年齡的人，並以 200 多種語言提供。

- 在 [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988) 找到服務
- 致電或發短信至 9-8-8
- 在線聊天 [988lifeline.org/chat/](https://988lifeline.org/chat/) (目前僅限英語)
- Espanol 9-8-8, Aprete 2
- 失聰或聽力障礙人士：使用您常用的轉接服務或撥打 711 然後撥打
- 988-988 輔導員經過培訓，可以接受使用視頻轉接服務的聾人和聽力障礙人士的來電。
- 退伍軍人危機熱線：撥打 988，然後按 1
- LGBTQIA+ 和青少年及青年人：撥打 988，然後按 3

撥打 988 時，您實際上是連接到整個美國的中央號碼，根據您電話的區域號碼，您的來電將被轉接到該地理區域當地的 988 接線中心。如果您的電話號碼並非紐約市區域號碼，但您希望獲得紐約市的相應服務，則您應該特別要求連接到紐約市 988。紐約市的區域號碼包括：212、332、347、646、718、917 和 929。

紐約市 988 危機輔導員可以為您提供即時支持、危機干預、自殺預防諮詢、情緒支持、應對策略，以及把您轉介到同輩支持專家，並根據需要轉介到其他資源或服務。危機輔導員和同輩支持專家在防止危機惡化方面可以起到非常重要的作用。

同輩支持專家經過培訓並獲得認證，可以利用他們自己曾經有過的精神健康和/或藥物濫用問題的經歷來提供支持和資訊。

# 立即尋求幫助

精神健康危機狀況需要及時回應，以防止其惡化。以下是危機情況的一些示例，例如當某人：

- 正在經歷着嚴重的行為、情緒或精神病危機，可能由或並非由創傷或暴力事件觸發。
- 有自殺念頭，但沒有計劃或嘗試自殺史的記錄。（在精神健康專業人員解決問題之前，應該有人陪伴該人士。）
- 言語混亂、焦躁不安，但沒有傷害自己或他人身體的風險或意圖。
- 承受着巨大的壓力、明顯的苦惱，或精神健康症狀惡化。
- 極度難以應付情緒。

如果危機情況需要人員到場應對，紐約市 988 危機輔導員可能會派遣流動危機小組 (Mobile Crisis Team) 在數小時內到場降溫，服務時間是每天上午 8 時至晚上 8 時。

**流動危機小組：**流動危機小組是由心理健康專業人員組成的團體，例如社會工作者和同輩支持專家，他們可以為正在經歷精神健康危機的人們進行緩和、評估以及轉介至持續支持服務。

- 服務主要在人們家中提供，也在學校為經歷着危機的兒童提供。所有五個行政區均設有流動危機小組。
- 流動危機小組會就上午 8 時至晚上 8 時之間接到的轉介請求做出回應，通常會在幾個小時內進行現場探視。
- 服務包括危機干預、緩和、評估以及轉介至持續的精神健康和藥物濫用治療及支持服務。
- 這項服務適用於不需要立即緊急醫療或精神衛生幫助的人士。

如果您是醫療服務提供者，想要轉介患者到流動危機小組，請參考醫療服務提供者頁面 [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988) 或致電 988。

# 立即尋求幫助

## NYC 988 – 紐約市精神健康和藥物濫用熱線

NYC 988 是一條熱線，所有紐約人都可以通過它獲取免費、保密的有關精神健康和藥物濫用的資訊與支援，不管他們是否有健康保險、他們的年齡、移民身份、是否涉入刑事司法系統、住房狀況或支付能力。

除了撥打或發送短信至 NYC 988，與經過培訓的危機輔導員或同輩支持專家直接聯繫以獲取即時的情感支持外，還可以使用 NYC 988 獲取有關紐約市提供的各種資源和服務的資訊。當撥打 NYC 988 尋求服務轉介時，描述與個人精神健康或藥物濫用問題和挑戰有關的詳細資訊，有助危機輔導員為您識別最合適的資源。NYC 988 危機輔導員提供即時支持和輔導，但不提供持續的支持。如果您願意，您可以請求後續跟進，以確保轉介成功並且您能夠註冊並接受服務。

NYC 988 提供以下服務：

- 短期諮詢
- 自殺預防和其他危機支援
- 同輩支持
- 資訊和轉介

紐約居民可以為自己或他人撥打 NYC 988 求助，例如父母或照顧者、家庭成員（包括兒童）、愛人（例如朋友或伴侶）以及鄰居（即使您並不認識他們）。所有年齡的人均可使用這項以 200 多種語言提供的支援。

- 在 [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988) 找到服務
- 致電或發短信至 9-8-8
- 在線聊天 [988lifeline.org/chat/](https://988lifeline.org/chat/)（目前僅限英語）
- Espanol 9-8-8, Aprete 2
- 失聰或聽力障礙人士：使用您常用的轉接服務或撥打 711 然後撥打 988。988 輔導員經過培訓，可以接受使用視頻轉接服務的聾人和聽力障礙人士的來電。
- 退伍軍人危機熱線：撥打 988，然後按 1
- LGBTQIA+ 和青少年及青年人：撥打 988，然後按 3

# 立即尋求幫助

撥打 988 時，您實際上是連接到整個美國的中央號碼，根據您電話的區域號碼，您的來電將被轉接到該地理區域當地的 988 接線中心。如果您的電話號碼並非紐約市區域號碼，但您希望獲得紐約市的相應服務，則您應該特別要求連接到 NYC 988。紐約市的區域號碼包括：212、332、347、646、718、917 和 929。

對於有健康保險且需要非緊急精神健康支持的紐約居民，他們也可以通過聯繫其保險公司來找到精神健康服務提供者。

如要尋找醫療服務提供者的更多資訊，請訪問 OCMH 網站上的“了解和獲取行為健康護理”(Understanding and Accessing Behavioral Healthcare) 頁面，網址為 [nyc.gov/mentalhealth](https://nyc.gov/mentalhealth)。

# 立即尋求幫助

## 幫助那些可能是無家可歸的人

如果情況看起來並非緊急，您可以通過以下方式幫助可能是無家可歸的人：致電 311 請求派遣街道外展團隊，或[提交在線服務請求](#)，即通過 [311 在線](#)來提交。街道外展團隊提供協助、持續的個案管理，以及醫療、精神健康或藥物濫用的危機評估。

### 請記住：

**致電或發短信至 911** 報告緊急情況，如果您看見有人有傷害自己或他人的危險，或有人需要即時醫療救助的話。撥打 911 會啟動警察和/或緊急醫療服務人員的回應。

**致電、發短信至，或利用聊天 988**，取得非緊急的、保密的精神健康和處理藥物濫用的支援，以及有關精神健康和藥物濫用的服務的資訊和取得該些服務的方法。

**致電 311 或發短信至 311-692**，為可能是無家可歸的人尋求幫助。

如果您替他人尋求服務，**請務必儘可能詳細地說明**您認為需要幫助的原因。請準備好描述以下內容：

- 令人擔憂的行為
- 該人士的位置或其移動方向
- 是否可以以及如何聯繫該人士
- 您已經注意到需要幫助有多久了

這些細節可以幫助服務提供者提供正確的支持。

# 得到醫院治療

## 精神病住院治療和急診科就診

### 急診科就診

除了傳統的急診科，一些紐約市醫院還設有專門應對嚴重和劇烈的精神和情緒危機情況的急診科，稱為綜合精神科急診項目 (Comprehensive Psychiatric Emergency Programs, CPEPs)。與任何急診科一樣，CPEPs 也是 24 小時、每周 7 天開放，為危機中的人提供評估以確定緊急程度、穩定病情、觀察、評估、短期治療、轉介和同輩支持，這些都在安全的環境中進行。除了直接來訪，人們還可以通過各種方式前往 CPEP，包括但不限於由服務提供者轉介、由救護車運送和警方運送。CPEP 人員將盡合理努力從陪同當事人前往 CPEP 的人員那裡獲取儘可能多的資訊。每個行政區都有 CPEPs。

**撥打 1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)** 查找離您最近的 NYC Health + Hospitals 綜合精神科急診項目，或訪問 [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988)，在菜單中點擊“Find Services” (查找服務) 以查找紐約市的所有 CPEPs。

### 緊急護理

紐約市 Health + Hospitals 還提供名為 Virtual ExpressCare 的虛擬心理健康和藥物濫用的緊急護理服務，24 小時、每周 7 天全天候應對非緊急問題。在這項服務下，患者可以通過視頻或電話隨時與服務提供者交談，獲得關於焦慮、抑鬱、壓力、倦怠、藥物濫用、戒斷或情緒困擾的幫助。

獲取 Virtual ExpressCare，請訪問：<https://expresscare.nyc> 或撥打 **631-EXP-CARE (397-2273)**。

# 得到醫院治療

## 精神病住院治療

住院護理或醫院內的精神病治療，對於那些需要密集監督和治療的嚴重精神病患者，是可以幫助他們穩定下來的。例如，某人可能會有以下一種或多種症狀：

- 積極的自殺念頭或行動
- 嚴重的抑鬱或躁狂
- 精神錯亂（與現實脫離）
- 對自己或他人有危險行為
- 思維或行為混亂
- 無法自理或注意安全

在住院期間，醫生和其他精神健康專業人員會作出診斷並與患者合作開展一個治療計劃。在患者穩定下來的期間，住院時間可能會持續數天或更長。

醫院工作人員將聯繫家屬和社區服務提供者，請他們和患者一起參與制定出院計劃，以確保患者有安全的地方可以返回，並能在出院後繼續接受治療。出院後將進行跟進聯繫，以確保患者能夠預約治療計劃中列出的服務。

# 為難以維持治療的人們尋求幫助

## 為嚴重精神病患者提供靈活的治療和支持服務

紐約市健康和心理衛生局提供一系列服務，對象是患有嚴重精神健康狀況、具有高服務需求或複雜需求，但無法取得或保持取得固定地點提供的服務的紐約居民。嚴重精神健康狀況包括一系列精神健康障礙，顯著地影響個人福祉和日常功能，例如上班、上學或與家人互動。這些狀況可能包括精神分裂症、雙相情感障礙和嚴重抑鬱症，通常需要專業治療和支持。這些專業服務可以包括護理協調，或由不同精神健康專業人士組成的流動治療團隊提供的持續臨床支持。

這些服務需要轉介，患者的短期門診服務提供者，或住院精神健康服務提供者，都可以開始程序，讓患者符合資格獲得服務。

- 更多資訊，請訪問[精神健康單點訪問網站](#)。

這個網站載有為兒童和成人提供的服務的描述，以及提交轉介的要求條件，其中包括最近的心理社會評估和客戶同意書。

- 如有關於成人單點訪問 (SPOA) 的問題，請發送電子郵件至 [SPOA@health.nyc.gov](mailto:SPOA@health.nyc.gov)，或致電 **347-396-7258**
- 如有關於兒童單點訪問 (CSPOA) 或轉介流程的問題，請致電 **347-396-7205**

對於從精神病醫院回歸社區的人，有一個名為 [Pathway Home™ – CBC \(cbc.org\)](#) 的項目，提供密集、移動、短期的護理管理服務。

如需更多資訊並討論可能的轉介，請發送電子郵件至 [PathwayHomeInfo@cbc.org](mailto:PathwayHomeInfo@cbc.org) 或致電 **(646) 930-8841**。

# 為難以維持治療的人們尋求幫助

## 為難以保持治療聯繫且在未經治療時有顯著自我傷害或傷害他人風險的人提供密集幫助

在紐約州，那些在沒有密集和特定支持的情況下便可能無法在社區中安全地生活的精神病患者，可能會被法院根據一項名為輔助門診治療 (Assisted Outpatient Treatment, AOT) 或肯德拉法 (Kendra's Law) ([Assisted Outpatient Treatment \(ny.gov\)](https://www.nyc.gov/site/psychiatry/assisted-outpatient-treatment)) 的法律，強制要求接受精神衛生服務。

這些服務適用於少數情況，即當一個人在多年來反覆進出精神病醫院和急診科，不會自行持續參與任何形式的精神健康服務，並且無法在長時間內保持精神健康穩定以實現其人生目標。

在紐約州，根據肯德拉法，有權申請 AOT 的人可以是與相關人員有個人或專業接觸的人。這包括近親屬、室友、醫療專業人員、治療提供者、監獄官員、假釋或緩刑官員。然而，法院必須確定該人是否符合 AOT 的法律標準。一旦確定符合資格，法官將命令制定一個由護理協調和其他必要服務組成的治療計劃。然後，該人將被轉介到由紐約市健康和心理衛生局營運的 AOT 項目，以便監察該人對強制治療計劃的遵守情況，以幫助該人在社區中成功地生活。

要了解更多關於 AOT 過程的資訊，[請訪問健康和心理衛生局 AOT 網頁](#)，或撥打以下輔助門診治療項目的其中一個主要號碼：

- 曼哈頓 AOT 團隊: 1-347-396-7373
- 皇后區 AOT 團隊: 1-347-396-7004
- 布朗克斯 AOT 團隊: 1-347-396-7375
- 布魯克林/史泰登島 AOT 團隊: 1-347-396-7374

# 為兒童、青少年和家庭尋求幫助

## 幫助兒童、青少年和家庭

有關兒童、青少年和家庭的精神健康資源和支持，您可以全天候撥打、發送短信至 988 或與之聊天 – 通話保密。護理員也可以致電替孩子尋求幫助。

紐約市公立學校的所有兒童及其家屬也可以獲得精神健康支持和資源。更多資訊，請諮詢學校的家長協調員、學校社工或諮詢顧問，或訪問網站 <https://www.schools.nyc.gov/school-life/health-and-wellness/mental-health> 了解如何獲得市公立學校的精神健康服務。

家庭和青少年可以獲得同輩支持服務。相關信資訊，請訪問網站：<https://www.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/mh/fam-sup-dir.pdf>

**紐約市青少年空間 (NYC Teenspace)** 是一項免費精神健康支持計劃，適用於紐約市 13 至 17 歲的任何青少年。對於年輕人來說，無論您正面臨精神健康挑戰，還是只想找人聊聊，都可以參加 Teenspace，與持證治療師建立聯繫，以獲得持續的支持。您還可以獲得在線精神健康鍛煉，按照自己的節奏來完成。Teenspace 由紐約市衛生局提供，並由 Talkspace 支持。

請遵循以下步驟進行註冊：

1. 訪問 Talkspace 網址 [www.talkspace.com/coverage/nyc](http://www.talkspace.com/coverage/nyc) 以及輸入您的地址和出生日期。
2. 輸入您家長或監護人的資料和電郵地址，以便他們表示同意。
3. 填妥一個簡單的在線評估，分享您的精神健康需求和偏好。

這之後，您會與一位持證治療師匹配以獲得持續的虛擬支援，也獲得在線心理健康鍛煉或兩者兼得。如果您希望更換治療師，您有這個選擇。

# 為兒童、青少年和家庭尋求幫助

對於 **16-30 歲**並且在性格、行為或思想方面正經歷着意外變化的年輕人，OnTrack NY 是一項心理健康治療計劃，旨在幫助年輕人更好地了解他們的狀況，讓他們得以追求學業、工作和人際關係方面的目標。您可以在以下網址找到離您最近的該計劃的聯繫方式：

<https://ontrackny.org/contact>。

**家庭輔導** (也稱為婚姻和家庭治療)，由專業精神健康服務提供者提供，可以幫助改善溝通，幫助您和您的家人更好地了解家庭動態，並建立更牢固的彼此聯繫。無論您是正在應對挑戰，還是希望改善關係，家庭輔導都可以提供一個安全的空間來解決問題並建立更牢固的家庭紐帶。您可以聯繫您的保險公司，獲取保險計劃涵蓋的家庭治療師名單。

**NYC Health + Hospitals** 在全市診所內，由具備雙語和文化響應能力的治療師提供家庭治療項目的優質護理。要預約或查找離您最近的 NYC Health + Hospitals 地點，請撥打 **1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)**。

# 為較年長人士、退伍軍人和暴力倖存者尋求幫助

## 幫助較年長人士

精神健康在生命中的每個階段都是至關重要的，包括我們變老的時候。如果您感到悲傷、孤獨、需要幫助應對悲痛或有任何其他精神健康需求，或者有關於精神健康的問題，您可以聯繫每周 7 天每天 24 小時服務的 NYC 988，獲取危機輔導和精神健康及藥物濫用服務的資訊。較年長人士的照顧者也可獲得資訊。請致電、發送短信至 9-8-8 或與之在線聊天，尋求對較年長人士的支持。

由於健康問題而孤立或居家的較年長紐約居民 (60 歲及以上) 可以通過友好探訪 (Friendly Visiting) 計劃請求志願者支援。較年長人士與志願者會根據共同的興趣、愛好和地理位置進行匹配。探訪可以在較年長人士的家中、通過電話或視頻進行。要了解更多關於友好探訪及其他紐約市老人局項目的資訊，請致電 **Aging Connect**，電話是 **1-212-244-6469**。

## 幫助退伍軍人

退伍軍人可以撥打退伍軍人危機熱線獲取精神健康支持：  
**撥打 988，然後按 1。**

退伍軍人、家屬和朋友可以在紐約市退伍軍人服務局的精神健康服務網頁 <https://www.va.gov/health-care/health-needs-conditions/mental-health/> 獲取關於精神健康和藥物濫用的資源及服務的資訊，也可撥打 **877-222-8387**。美國退伍軍人事務部 (VA) 的服務包括與其他退伍軍人進行的同輩支持、諮詢、治療、藥物治療或這些選項的組合。退伍軍人即使沒有參加退伍軍人事務部的醫療保健，仍然有資格享受某些服務。

## 為約會暴力、家庭暴力、人口販賣或性別暴力倖存者提供幫助

請撥打 **1-800-621-HOPE (1-800-621-4673)** 獲取全天候保密幫助，或通過市府的 NYC Hope 門戶網站在線搜索社區資源: [www.nyc.gov/NYCHope](http://www.nyc.gov/NYCHope)。市長終結家庭和性別暴力辦公室運營的家庭司法中心，提供免費的無須預約的服務，包括移民、法律和家庭法律服務、精神健康輔導、住房援助和個案管理。

# 重新建立與工作、學校、家人、朋友 和當地社區的聯繫

## 非臨床精神健康康復服務

對於患有精神健康問題的人來說，如果情況惡化，往往會令日常運作變得具有挑戰性，並影響生活的各個方面。工作、上學和社交等活動可能變得困難，但精神健康康復服務可以幫助人們重新站起來。一些人可能對臨床治療不感興趣，而康復服務則提供了替代或額外的支持。康復服務是針對患有嚴重精神健康問題（如精神分裂症、嚴重抑鬱症和雙相情感障礙）的人的非臨床支持，不涉及精神藥物或談話治療，而且您無需正在接受治療亦可獲得康復服務。

以下是可用的精神健康康復服務類型，您可以在 NYC 988 目錄的“Find Services”（查找服務）頁面中輸入您要查找的服務類型，具體程序可以在以下網址找到：[nyc988.cityofnewyork.us/en/find-services](https://nyc988.cityofnewyork.us/en/find-services)

**支持性就業（職業康復）：**這些服務幫助人們找到並保住工作。

**教育支持服務：**這些服務幫助人們進入並畢業於正規教育課程，以支持他們的職業目標。

**同輩支持：**這些服務由受過培訓和認證的專家通過他們自身的精神健康狀況和/或藥物濫用的經歷提供支持和指導。

**會所：**這些項目提供一系列服務，幫助人們建立終生友誼，找到並保住工作，完成學業並度過有意義的時光。會所成員在一個安全、有趣和充滿活力的環境中，與其他也有心理健康狀況的人並肩工作。

# 重新建立與工作、學校、家人、朋友 和當地社區的聯繫

## 互助小組

精神健康互助小組形式多樣，包括由精神健康臨床醫生組成的專業協作小組、提供虛擬支持的在線論壇、為照顧者或精神病患者家屬提供的家庭支持小組，或相互自助或同輩領導的互助小組。

雖然這些小組照顧不同的需求和偏好，但它們都旨在提供一個安全和支持性的環境，讓個人能夠交流、分享並從彼此的經驗中學習。

以下項目提供互助小組，涵蓋許多不同主題和受眾，以及精神健康資源：

**Baltic Steet Wellness Solutions – 請撥打 (718) 833-5929 或訪問：**

<https://balticstreet.org/programs/advocacy/>

**NAMI NYC – 請撥打 (212) 684-3264 或訪問：**

<https://naminycmetro.org/support-groups/>

# 得到健康保險

對於沒有健康保險的紐約人，紐約市關懷：醫保獲取計劃 (NYC Care: Health Care Access Program) 保證低成本和免費的身體健康、心理健康和藥物濫用服務。所有服務均通過 NYC Health + Hospitals 提供。

**報名電話：1-646-NYC-CARE (1-646-692-2273) 或訪問**  
<https://www.nyccare.nyc/>

許多紐約人難以找到網絡內的精神健康和藥物濫用服務提供者，面臨著高昂的保費和共付費用，也存在着得不到救命治療的風險。這些障礙引發了人們對健康保險計劃在提供精神健康和藥物濫用服務時，其可及性與其他醫療或外科服務相比時可能存在差異的擔憂。聯邦和紐約州的對等 (parity) 法律要求大多數綜合健保計劃覆蓋在醫療上必需的精神健康和藥物濫用方面的服務，提供類似於內科和外科的福利，不得有額外限制。

如果您的健康保險計劃拒絕您所需的服務或藥物，或者您認為自己被不公正地要求支付意外的自付費用，您可以聯絡紐約州的健康保險倡導計劃，該計劃為精神健康或藥物濫用問題護理而設，名為社區健康獲取成癮和精神健康護理計劃 (Community Health Access to Addiction & Mental Healthcare Project, CHAMP)。CHAMP 旨在幫助個人及其家庭解決涉及保險計劃拒絕的精神健康和藥物濫用服務的獲取問題。

**請撥打免費和保密的 CHAMP 熱線：888-614-5400**

# 為有精神健康狀況的人提供支持性和補貼性的住房

**支持性住房**將可負擔住房與支援服務相結合，幫助面臨各種挑戰的個人和家庭，如無家可歸、精神疾病、藥物濫用或愛滋病。為有精神健康問題的人提供的支持性和補貼性住房，可以為康復提供穩定的基礎，這對經歷了無家可歸、住院或監禁的人尤為重要。

主要有兩類型的支持性住房，分別是單一地點或集體住房和分散地點住房。集體住房通常是一棟位於社區的住宅公寓樓，每個個人或家庭有私人的居住區，可能共用廚房、公共娛樂區或其他設施。分散地點的支持性住房由分佈在社區或鄰里中的公寓單元組成，並伴有場外的支援服務。這些服務是自願參與的，可以包括：

- 個案管理
- 教育、職業和其他以康復為導向的服務
- 藥物管理和諮詢
- 幫助獲取政府福利
- 轉介到醫療服務、心理健康護理和毒品和酒精使用治療
- 推薦其他所需服務，如法律支援

要了解您是否符合支持性住房的資格，並了解獲取支持性住房的流程，請訪問紐約市人力資源管理局 (Human Resources Administration, HRA) 支持性住房網頁：

<https://www.nyc.gov/site/hra/help/supportive-housing.page>

# 為有精神健康狀況的人提供工作機會

您是否知道您可以利用自己在精神健康狀況下的生活經驗來幫助他人並獲得報酬？**紐約州認證的同輩專家**，全職和兼職的，需求很高。同輩專家由紐約州培訓和認證，通過自身的個人經驗來支持精神病患者康復。他們在各種環境中工作，包括非營利組織運營的精神健康項目、診所和醫院。認證同輩專家幫助個人了解他們的狀況，學習應對技巧，獲取公共福利，連接到精神健康服務等。所需的教育水平為高中文憑或同等學歷。培訓和認證費用由紐約州和紐約市承擔。您可以在以下課程中完成課堂培訓：

Community Access Howie the Harp 同輩培訓課程：

- 請撥打 **(212) 865-0775** 或訪問：  
[https://www.communityaccess.org/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1052](https://www.communityaccess.org/index.php?option=com_content&view=article&id=1052)

Creedmoor 醫院同輩學院：

- 請撥打 **(718) 464-7500** 或訪問：<https://nyconnects.ny.gov/services/peer-counseling-academy-omh-pr-900500005080>

紐約市 Health + Hospitals 同輩學院：

- 請撥打 **(212) 788-3524** 或訪問：  
<https://www.nychealthandhospitals.org/pressrelease/nyc-health-hospitals-expands-behavioral-health-workforce-with-50-peer-academy-graduates/>

LaGuardia 社區大學精神健康同輩專家培訓課程：

- 請撥打 **(718) 482-5398** 或訪問：  
<https://www.laguardia.edu/ce/career-skills-training/mental-health-peer-specialist-training-program/>

Northwell Health 同輩培訓課程：

- 請撥打 **(718) 264-1789** 或訪問：  
<https://jobs.northwell.edu/blog/2020/10/30/the-vital-role-of-peer-advocates-at-zucker-hillside-hospital/>

您也可通過訪問 Rutgers University Academy of Peer Services 在線完成培訓：<https://www.academyofpeerservices.org/>

# 為有精神健康狀況的人提供 工作機會

要了解認證流程和要求，請訪問紐約州同輩專家認證委員會網站：

<https://nypscb.org/>

有精神健康狀況的個人，如果還擁有刑事法律系統、無家可歸或藥物濫用的個人生活經驗，或者會說西班牙語，也有就業機會。

要了解更多關於精神健康和藥物濫用領域的職業路徑，請訪問：

<https://mentalhealth.cityofnewyork.us/workforce>

# 工作的同時領取政府補貼

## 社會安全局的工作激勵計劃

如果某人因為殘疾而領取社會安全生活補助金 (Supplemental Security Income, SSI) 或社會安全殘疾保險 (Social Security Disability Insurance, SSDI)，您是否知道他們可以在延長的試驗期內同時領取福利並保留工作收入？社會安全局有一個名為“工作門票” (Ticket to Work) 的特殊工作激勵計劃，旨在鼓勵人們改善財務狀況，以實現他們的人生目標。

根據您的工資情況，您的福利可能最終會減少，但您的福利個案絕對不會完全終結。如果您遇到挫折並需要完全恢復福利，社會安全局可以有效地重新開啟您的個案。此外，如果您願意，您將始終有機會保留您的醫療補助 (Medicaid) 福利。

有關更多詳細資訊，請訪問社會安全局網站上的以下連結：<https://www.ssa.gov/work/>。您甚至可以計算出通過工作能增加多少收入。不要猶豫採取行動，嘗試工作沒有任何損失，卻能獲得很多收益！

# 污名與康復

## 消除對精神病患者的污名化

研究表明，精神病患者不尋求幫助的主要原因之一是存在於公眾之間的那個污名。研究還表明，減少污名化最有效的方法之一，是讓精神病患者公開分享他們的康復故事。無論一個人的教育水平或經濟狀況如何，精神病的污名對每個人的衝擊都是相同的。

如果您有精神健康狀況並願意分享您的故事，請考慮這樣做，因為公開發聲可以幫助消除我們社區中的這個污名。

如果您想支持紐約州的污名消除計劃，請在您的紐約州所得稅申報表上勾選此框。

## 這份指南有幫助嗎？

市長社區心理健康辦公室希望了解這本指南是否有幫助，並且是否有改進的方法。請花幾分鐘時間填寫我們的在線調查，掃描下方的二維碼或訪問以下連結：

<https://forms.office.com/g/Fuec3tES12>



**掃描此二維碼參與在線調查，告訴我們這本指南對您有多大幫助，以及改進的建議：**

1. 打開您設備上的相機應用程式
2. 將相機對準二維碼
3. 點擊出現的鏈接
4. 完成調查

### 獲取免費打印版指南：

請發送電子郵件至市長社區心理健康辦公室，郵箱地址為 [ContactOCMH@cityhall.nyc.gov](mailto:ContactOCMH@cityhall.nyc.gov) 以要求免費印刷版的資源指南，我們將直接送到您的辦公室。



Mayor's Office of  
Community  
Mental Health

版權 ©2024