NYC Mayor's Office of ThriveNYC

提供給紐約市 LGBTQI+ 社群人士的心理健康資源

本指南包括可為紐約市 LGBTQI+ 社群人士、其家庭和朋友提供支援的心理健康資訊和資源。本指南中包含的組織和計畫，提供因應和資定支援的選項及其他服務。有助於 LGBTQI+ 紐約人應對可影響其心理健康的壓力因素。

在新冠肆虐 (COVID-19) 大規模流行期間，許多服務提供者都必為以線上或電話方式提供服務。本指南包括依種類組織提供方式的已知資訊；然而，所列建議及服務隨下方標籤，以提供最新的服務時間、費用和空行程式。

同伴和支援小組 →

支援心理健康和復原力的應用程式 →

諮詢和治療 →

危機諮詢和自殺預防 →

性別肯定服務 →

為年長 LGBTQI+ 紐約人提供的社交隔離支援 →

為無家可歸的 LGBTQI+ 年輕人提供的支援 →

為 LGBTQI+ 移民和難民提供的支援 →

尋找幫助 — 資源指南、地圖和服務提供者目錄 →

同盟資源 →

諮詢和聯繫

← 返回頂端

同伴和支援小組：

與擁有相似生活經歷的同伴聚點，可以幫助您應對自己的心理健康挑戰。與和您有過相似經歷的人聚點，能賦予您力量，並幫助您解脫自己正在經歷什麼並就醫情況支持。以下機構可以為 LGBTQI+ 紐約人提供同伴和支援小組服務：

- **Gender Spectrum** 提供針對青春期前的兒童、青少年、家長、照護者、其他家庭成員及成年人的免費線上小組。這些小組可提供機會，方便您與他人聚點，分享經驗，並就受支持性社群的溫暖。
- **由 LGBT 全國協助中心 (National Help Center)** 透過全國熱線提供的**免費**同伴支援和**免費**線上同伴支援。這項服務通常提供 800-246-7743 聯絡 LGBT 全國青年熱線、致電 888-234-7243 聯絡 LGBT 全國年長者熱線、或致電 888-843-4564 聯絡 LGBT 全國熱線。
- **CAMBA 的青年男性健康專案 (Young Men's Health Project)** 透過電話和網路方式提供的免費線上和小組同伴支援。如要瞭解更多內容，請造訪 CAMBA 青年男性健康專案頁面，或致電 (917) 626-8665。
- **Tempest 機構與樂園**針對已或透過有興趣或過的女性及非性別常規人士提供的免費線上夜後支持計畫。
- 按機構類型：服務區域、社群類型和行政區分類的 LGBTQ 資源完整列表請見的**紐約市專對**資源**LGBTQ 指南**。您可以在搜尋頁面選中尋找心理健康服務和同伴支援小組服務。

支援心理健康和復原力的應用程式：

下載能夠支援心理健康，以及分享應對技巧、自我護理資訊和其他資源的應用程式也是非常有益的。

- **Spectrum** 是一款熱門社群應用程式，其作用是為孤立、未出櫃或處於危險中的酷兒提供各種工具，以管理其心理健康、尋找資源資訊、並與社群產生聯繫。
- **Liberate** 是一款訂閱型的冥想應用程式，專為黑人、原住民和有色人種 (BIPOC) 社群打造。您將能透過冥想和 BIPOC 冥想教師引導，其中部分教師的身份還是 LGBTQI+ 社群成員。
- **NYC Well** 網站提供一份推薦應用程式清單，這些應用程式能夠在新冠肆虐 (COVID-19) 大規模流行期間提供免費的心理健康支援。如要瞭解更多資訊，請造訪此處。

尋求幫助

← 返回頂端

如果您感覺壓力、焦慮、不確定感、悲痛或恐癌變得無法控制，那麼尋求專業護理可能會有幫助。下列機構專門為 LGBTQI+ 社群提供專業心理健康服務。此外，美國心理衛生協會 (Mental Health America) 的資項資源快速連結，幫助您找到適合自己的心理健康支援。

諮詢和治療：

- 艾克文家庭治療所 (The Ackerman Institute for the Family) 的同性家庭和配偶治療：來自多元化種族、民族、文化、性取向和性別身份的心理健康專家和治療師提供服務。在新冠肆虐 (COVID-19) 大規模流行期間，治療服務已轉換為遠端治療服務，費用的收取按收入比例確定。如需獲取服務，請撥打 212-879-4900 轉 122 聯絡其初診部。
- 加勒比海平等專案 (Caribbean Equality Project) 針對紐約市加勒比 LGBTQI+ 人士提供適合其文化的免費心理健康服務。目前該服務以線上方式提供，如要安排預約，請撥打 347-709-3179。
- TransNewYork 提供個人諮詢和遠端醫療服務，以幫助個人更佳應解和接受自身的性別身份。如要安排面對面或遠端醫療約診，請致電 917-789-7490。
- 女子藝術協會 (Women's Prison Association) 聯合紐約市無家可歸者服務局 (Department of Homeless Services) 為所有受法律條件影響的女性，在該條件的和現代的女性，以及所有非二元性別和非性別常規人士提供針對創傷的治療。
- 女同性戀、男同性戀、雙性戀和跨性別者社群中心 (The Lesbian, Gay, Bisexual and Transgender Community Center) 專為 LGBTQI 社群提供的高品質用治療和倡導支援。請撥打 212-620-7310 轉 301 聯絡心理諮詢和治療服務部門。
- 紐約州公共衛生和成癮服務部 (OASAS, New York State Office of Alcohol and Substance Abuse Services) 如需更多資訊，請致電 646-556-9300。

危機諮詢和自殺預防：

- 您可以聯絡 TrevorLifeline/Chat/Text，透過電話、簡訊或線上即時訊息的方式進行諮詢。7 天，每天 24 小時提供的支援。
- 倡導 TransLifeLine 為取計對性別者和性別存疑者來電者的危機支持，請致撥 877-565-8860。
- NYC Well 可提供免費、機密的心理健康和物質濫用服務，包括短期諮詢、同伴支持、危機諮詢和轉介。心理健康諮詢和轉介。受過訓練的諮詢師可用 200 多種語言為您提供每週 7 天、每天 24 小時的支持，無論您是否為終同身份。
  請致電：1-888-NYC Well (692-9355)。
  發送簡訊：「Well」至 65173。或
  造訪 nyc.gov/nycwell 線上聯系。

專業支援

← 返回頂端

下列服務提供者提供跨性別護理，將適當的跨性別者行為健康服務給合資格的跨性別健康和社會服務。為個人的醫療機構和心理健康提供支援，以及提供醫療和心理支援的跨性別者的心理健康服務，激素點滴治療，以及提供性別確認治療。

性別肯定護理：

- 如要在肯定性環境中獲取**醫療**和**行為健康服務**，即應者可以與初級護理提供者以及心理健康提供者建立持續性關係。世界公認對正式性別肯定和健康支援，請撥打 Callen-Lorde。如需更多資訊，請致電 212-271-7200。此外，Callen-Lorde 的 TransAtlas 可提供線上互動式地圖和目錄，其中包括為雙性、非二元性別和疑問性別醫療者提供健康和支援服務。
- Gerald J. Friedman 跨性別健康中心 (Gerald J. Friedman Transgender Wellness Center) 完善的跨性別肯定性醫療與行為健康服務和支持服務，包括初級護理和激素治療。如需更多資訊，請致電 212-434-3556。
- 為 LGBTQI+ 人士提供的心理健康支持和性別肯定護理可透過 NYC Health + Hospitals 的 Pride Health Centers 獲得。撥打 212-925-5000 並在聽到語言提示後按 3 就續，即可與諮主對話並語與服務。
- Mount Sinai 跨性別健康與外科中心 (The Center for Transgender Medicine and Surgery, CTMS) 為非知的家人提供跨性別專門和其他行為健康支援。如個人諮詢、支持小組、精神評估和扶持諮詢的精神治療支持。如需更多資訊，請致電 212-604-1730。

為年長 LGBTQI+ 紐約人提供的社交隔離支援：

許多年長的紐約人獨居，在新冠肆虐 (COVID-19) 期間，發現自己與社會隔絕並且非常孤獨。**與家與朋友保持聯繫**和**與社會的網絡**，是獨居者保持健康、免疫系統和心理健康的關鍵。下列資源可幫助年長的 LGBTQI+ 紐約人擴大社交聯繫並維護關係。

- SAGEConnect 目前在此危機時期提供免費數電服務，此外，社群成員和朋友或員向年長的 LGBTQI+ 紐約人效當，以擴大其社交圈數。如要獲得服務，請撥打此處填寫表單。
- GRIOT Circle 聯合紐約市老人局 (NYC Department for the Aging) 的**專門為黑人社群**的紐約老年人 (LGBTQ+ 有色人種提供服務的志願者，提供免費的定期聯繫。在新冠肆虐 (COVID-19) 大規模流行期間，採取遠程看望形式，如要瞭解更多內容，請致電 718-246-2775 轉 21。

為無家可歸的 LGBTQI+ 年輕人提供的支援：

- **The All Forney Center** 為 16-24 歲的 LGBTQ 青年提供心理健康、住房和其他所需的支援服務。以幫助其不再流落街頭並開始建立自己的生活。如需獲得協助，請致電 212-206-0574。
- **The Door** 為 12-24 歲的 LGBTQ 青年提供心理健康、住房及更多其他支援服務。其諮詢服務目前採取線上虛擬形式。如要安排諮詢預約，您可致電 212-941-9090 轉 3452 或發送電子郵件至 MHintakes@sdoor.org (Hubla Espaol)。
- 紐約市大都會紅區教會慈善機構 (Metropolitan Community Church New York Charities) 針對 LGBTQ+ 青年的心理健康和其他支援服務。如需關於青年服務和心理健康服務計畫的更多資訊，請致電 (212) 629-7440 轉 226。

為 LGBTQI+ 移民和難民提供的支援：

- 酷所得青村農 (Program for Survivors of Torture) 是 NYC Health + Hospitals 的一項特殊計畫，為受酷刑迫害倖存的有的 LTBTQ+ 難民及尋求庇護者提供心理健康和其他支援服務。如需獲得服務，請致電 212-562-8713。
- 本森赫斯特猶太社區中心 (Bensonhurst Jewish Community House, JCH) 為既信奶的家族同性戀者及家庭提供的免費心理健康和同伴支援服務。這些人為歷經迫害和暴力而流離失散和無依靠。致電 718-943-6326 或 718-331-6800 轉 190 以獲取服務。
- 非洲難民委員會為非裔 LGBTQ 近期移民和尋求庇護者提供免費心理健康服務。他們提供安全的支援空間，解決 LGBTQ 近期移民所新經歷的特殊弱點。如要獲得服務，請致電 212-222-3882 轉 2148。

尋找幫助

← 返回頂端

- 為 LGBTQI+ 紐約人提供肯定性認知和治療的心理健康服務提供者完整清單可見於 NYC Well 的服務目錄。此目錄及其線上互動式地圖可供您按街區、專業和保險類型搜尋服務提供者。
- 為 LGBTQ 青年提供服務的機構和服務提供者完整清單可見於紐約市國際青年局 (New York City Unity Project) LGBTQ 新冠肆虐 (COVID-19) 資源指南，其中包括新冠肆虐 (COVID-19) 期間提供的心理健康服務資訊。
- 針對性別肯定護理、諮詢、初級護理和性別健康的 LGBTQ 健康服務之線上互動式地圖和目錄可見於紐約的市健康地圖 (NYC Health Map)。
- 您可以使用 GLMA 醫護提供者目錄尋找在安全環境下 LGBTQI+ 社群成員並可提供充分護理的行為健康專家。

同盟資源

← 返回頂端

研究表明，家庭接納可為確認為 LGBTQ+ 的年輕人提供心理健康支援。下列資源供關於家庭和同盟組織以何種方式為 LGBTQ+ 兄童和青年人提供支援的資訊。

- 家庭接納專案 (Family Acceptance Project) 為 LGBT 兄童和青年所在家庭提供的教育材料和資源。本計畫還可協助您瞭解如何家庭支持 LGBT 子女的紐約家，這些資源以英語、西班牙語和中文提供。
- 性別光譜教育和培訓 (Gender Spectrum Education and Training) 為家長和家庭提供資訊、培訓和支援。此組織致力於為兒童和青年創造具有性別意識和包容性的空間。