



如何幫助需要精神 健康照護的人



協作部門：



在紐約市，每個人都可以獲得健康照顧的保障，包括精神健康。



精神健康的需要，可以有多種形式。 請使用這本指南以找到合適的協助。

在紐約市各個鄰里社區中，都有廉價或免費的服務，您可以獲得用不同語言提供的這種服務 – 不管您的保險範疇、年齡、移民身份，或支付能力。

如要獲得紐約市內精神健康服務的更多資訊，
請造訪紐約市長社區心理健康辦公室

Mayor's Office of Community Mental Health 的網站：
(<https://mentalhealth.cityofnewyork.us/>)

立即獲得幫助.....	3
尋找心理健康服務提供者.....	6
為難以保持護理服務的人提供幫助.....	8
尋找住院治療.....	10
尋找同儕支援.....	13
給家人、朋友和照顧者的支持.....	14



用手機掃描此二維碼以打開這本指南。

1. 打開手機上的相機應用程式。
2. 把相機對準二維碼。
3. 點擊出現的橫幅。
4. 本指南將會在您的手機上打開。

立即獲得協助

與精神健康輔導員免費交談

NYC 988 把您聯繫至免費的、保密的精神健康支援。您可以打電話、發短訊或以聊天的方式與輔導員交談，從而獲得處理精神健康及藥物濫用問題的服務，每天24小時，全年無休。

輔導員可以提供：

- 立即支援，以應對壓力、憂鬱、焦慮，或吸毒和酗酒等問題。
- 危機輔導與預防自殺的輔導。
- 與同儕專家的聯繫，這些人在精神健康或藥物濫用方面，都有親身經歷。
- 對LGBTQI + 青少年，以及年輕成人的支援。

紐約人可以為自己或他人使用NYC 988。年輕人可以為父母或其照顧者致電，任何人也可以替小孩撥打NYC 988。所有年齡的人士均可獲得此項以超過200種語言提供的支援。

- [打電話或發短訊給988](#)
- 在 988lifeline.org/chat/ [立即聊天](#)
- 在 nyc.gov/988 [尋找服務](#)
- Español: 988, Aprete 2
- 聽障或聽力不佳？請使用您喜歡的傳遞服務，或打711然後988。輔導員受過訓練，可以接聽聽障或聽力不佳人士用視訊傳遞服務打來的電話。
- 退伍軍人危機專線：撥打988，按1。
- LGBTQI + 青少年以及年輕成人：撥打988，按3。

立即獲得幫助

對緊急的行為健康危機提供親身幫助

如果您對自己、您的一位家長、一位家人、朋友，或認識的人正經歷着（或有風險會經歷）行為健康危機而感到擔心，您可以致電 NYC 988並要求派遣流動危機團隊。流動危機團隊通常會在幾個小時內，向有需要的當事人的居所或地點，提供親身回應。

流動危機團隊：

- 由精神健康臨床醫師和同儕組成。
- 到戶服務孩子和成人。
- 提供危機介入、降溫、評估，並把當事人聯繫至持續的精神健康及藥物濫用的治療與支援服務。

只有NYC 988可以讓您接駁至流動危機團隊。如果您使用的電話區域號碼是紐約市（212、332、646、917、347、718、929）以外的號碼，而您想要召喚流動危機團隊，請要求接駁至NYC 988。

如果您是服務提供者，希望將個案轉介至流動危機團隊，請參閱服務提供者網頁 nyc.gov/988 或致電988。

對您認為可能是無家可歸者的緊急精神健康幫助

為無家可歸者尋求幫助，請撥打311要求派遣街道外展小組，或在線上提交 [服務請求 \(online Service Request\)](#)。

外展小組提供即時援助、前往庇護所的交通、持續的個案管理，以及醫療或精神健康危機評估，以確定是否需要緊急應對。

緊急精神健康援助

在適當情況下，警員和緊急醫護人員會作出回應，並用救護車把當事人送到醫院。

如有人有即時危險，或對他人構成即時危險，或需要即時的醫療照顧，請打911。

如果您替別人尋求服務，盡可能詳細地說明您認為需要幫忙的原因。準備好描述：

- 症狀或引起關注的行為
- 有關人員所在地
- 聯絡有關人員的方法
- 您注意到有關人員需要幫忙的時間已有多久

這些細節可以幫助服務提供者以適當的支援作出回應。

尋找精神健康服務提供者

如果您要尋找精神健康服務，988 可以幫您找到一個服務機構，不論您的保險承保範疇如何。

造訪 nyc.gov/988，點擊 "**Find Services**"（尋找服務）以探索服務機構的資料庫。或者，您也可以致電或發短訊至 988，要求輔導員將您轉介至紐約市內的精神健康服務。有醫療保險的紐約人也可以聯絡其保險公司，以取得精神健康服務機構的資料。

就尋找健康服務機構，如要獲得更多資訊，請造訪我們網站內“了解並獲得行為健康照顧” ([Understanding and Accessing Behavioral Healthcare](#)) 網頁。

對沒有醫療保險的紐約人，“紐約市關懷：健康照顧獲取計劃” ([NYC Care: Health Care Access Program](#)) 保證為紐約人提供廉價及免費的身體和精神健康服務。所有服務均透過 NYC Health + Hospitals 提供。

- 如要參加：致電 **1-646-NYC-CARE (1-646-692-2273)**

如果您的醫療保險計劃拒絕支付您需要的服務或藥物，或者如果您認為正被要求自掏腰包以不公平的方式支付出乎意料的費用，可以聯絡紐約州為精神健康或濫藥護理而設的醫療保險倡導計劃，此計劃名為“成癮及心理保健社區健康獲取計劃” ([Community Health Access to Addiction & Mental Healthcare Project, CHAMP](#))。CHAMP 的設計，是為了幫助個人及其家人，解決取得濫藥和心理健康服務的問題。

- 致電免費且保密的熱線 **888-614-5400**

緊急情況請打 911

為學生和家庭取得幫助

精神健康支援與資源，供所有學生和家庭使用。詢問您學校的家長協調員、學校社工，或輔導員以獲得更多資訊，或造訪紐約市公立學校 ([NYC Public Schools](#))，了解如何從市內的公立學校獲得精神健康服務。

“紐約市青少年空間” (NYC Teenspace)，是免費精神健康支援計劃，對像是紐約市13至17歲的青少年。不管您是否遇到精神健康問題或只是想找人交談，您都可以報名參加，從而聯繫到一名執照治療師，以取得持續的支援。您也會獲准參加在線精神健康鍛煉，以自己的步伐完成練習。

“紐約市青少年空間”由紐約市衛生局 (NYC Health Department) 提供，並由“談論空間” (Talkspace) 支援。請按以下步驟報名：

1. 造訪 [Talkspace](#) 並輸入您的地址和生日。
2. 輸入您的家長或監護人的資料和電郵，使得他們能夠表示同意。
3. 填妥簡單的在線評估，以顯示您的精神健康需求和優先選擇。

這之後，您將獲得和一位執照治療師配對，以取得持續的虛擬支援，獲准參加在線精神健康鍛煉，或兩者兼得。

獲得持續支持

年長的紐約人：年長的紐約人(60+) 如果獨居，可透過“友好探訪” (Friendly Visiting) 計劃要求志工支援。年紀較大的成人可以與自願探訪者或年齡相近的人配對，或參加虛擬小組。

- 致電 **Aging Connect at 1-212-244-6469**，獲得支持。

退伍軍人：可打退伍軍人危機熱線獲得精神健康支持：**988, 按 1。**

如果您想與一位同輩的退伍軍人，或一位軍界成員交談，造訪 [Vets4Warriors](#)，或電致：**1-855-838-8255**

對難以保持護理服務的人提供幫助

給重症精神病患者靈活的以社區為基礎的治療

紐約市健康與心理衛生局(Department of Health and Mental Hygiene) 為患有嚴重精神病，且對服務需求較高，又無法獲得或維持獲得場所或臨床治療的紐約人提供一系列服務。這些服務可包括護理協調或跨專業流動治療小組提供的持續臨床支援。

患者需要轉介方可獲得這些服務，患者的門診或住院時的精神健康服務提供者可以開始流程，幫助這個人獲得接受這些服務的資格。

- 造訪精神健康單點准入網站 ([Mental Health Single Point of Access website](#)) 以獲取更多資訊。

此網站包含為兒童和成人提供的服務的描述，以及提交轉介的條件，其中包括最近的心理評估和客戶同意書。

- 對成年人的單點准入(Single Point Of Access, SPOA) 有疑問，請發電郵至 SPOA@health.nyc.gov 或致電 **347-396-7258**
- 對兒童的單點准入(Single Point Of Access, CSPOA) 或轉介流程有疑問，請致電 **347-396-7205**。

對難以獲得護理且對自己或他人構成即時危險的人提供密集幫助。

在紐約州，法院可以根據被稱為輔助門診治療 (Assisted Outpatient Treatment, AOT) 或《肯德拉法》(Kendra's Law) 的法律，強制要求在沒有幫助的情況下不太可能在社區中安全存活的精神病患者參與精神健康治療。

幾乎任何與患者有個人或專業聯繫的人都可以進行轉介，包括家庭成員、室友、護理專業人員、治療提供者，以及懲教官、保釋官或緩刑官員。

在法官命令符合法律標準的人接受 AOT 後，該人將獲提供市內的 AOT 療程，該療程將安排該人接受門診精神健康治療，並監督該人是否符合規定，以幫助該人順利地在社區中生活。

想了解更多如何開始 AOT 流程的資訊，請造訪健康與心理衛生局 AOT 網頁 ([Department of Health and Mental Hygiene AOT page](#))，或致電 AOT 計劃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
- 布碌崙/史泰登島 AOT 團隊：1-347-396-7374

尋找住院治療

住院精神醫療護理，可以幫助穩定具有急性精神症狀的患者。在住院期間，醫生和其他精神健康專業人員將進行診斷並開始治療計劃。當患者情況穩定下來時，住院時間還是可能會延長幾天或更久。

在許多醫院，社工及其他工作人員會制定出院計劃，以確保患者出院後有一個安全的地方繼續接受治療，而在某些個案中，會有出院後的跟進程序，以確保患者獲得門診服務。

紐約人無須預約便可前往綜合精神病緊急服務計劃 (Comprehensive Psychiatric Emergency Programs, CPEP) 站點，這些地方一周7天24小時服務。這項計劃在安全舒適的環境中為已知或疑似患有精神病的人士提供分流、觀察、評估、護理、治療和轉介服務。這項計畫在劃定的地區為出現包括併發症在內的行為健康危機症狀的人士，提供全方位精神科緊急服務和危機外展服務。這些併發症狀可能包括藥物使用的問題、智力和發展障礙，以及醫療狀況。

除了無須預約的造訪，有關人士也可以透過不同途徑被送往 CPEP，包括但不限於由服務提供者轉介、由緊急醫護人員送往、由警方送往。CPEP 的人員會作出適當的努力，從護送人員中盡量取得有關人士的資料。各行政區均有 CPEP 的站點。

- 致電 **1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)** 查找距您最近的 Health + Hospitals 綜合精神病緊急服務計劃 (CPEP) 站點或訪問 nyc.gov/988，點擊菜單中的 "**Find Services**" (查找服務) 查找紐約市所有 CPEP 站點。

如果某人出現令人關注的症狀並拒絕去醫院或參與治療，一個可能的選項是非自願精神病評估，這可能會導致非自願住院。如果此人的行為方式可能會對自己或他人造成傷害，則可以透過幾種方法對其進行評估，以確定採取何種行動。

- 致電 988 找流動危機團隊。
- 只有 NYC 988 可將您接駁至流動危機團隊。
- 如果您使用的電話區域號碼是紐約市 (212、332、646、917、347、718、929) 以外的號碼，而您想要召喚流動危機團隊，請要求接駁至 NYC 988。
- 如果您是服務提供者，想將個案轉介至流動危機團隊，請參閱服務提供者網頁 nyc.gov/988 或致電 988。

尋找住院治療

透過法院系統，您可以提交緊急精神病評估的請願。在紐約，任何人都可以就其他人提交請願。您不需要律師來提交請願。請願提交後，一名法官會決定有關人士是否出現精神病，是否有擾亂行為，或是否有可能導致其自身或他人受到嚴重傷害的行為。若是，法官會發出授權令，命令警長辦公室把該人帶到法庭，該人需待在那裡直至第二次聽證會。

取決於第二次聽證會的結果，該人可能會被送往醫院接受精神病評估。

- 尋找離您最近的合適的法院，請撥打 **1-800-COURTNY (1-800-268-7869)**。在COVID-19 流行期間，如要獲得更多有關紐約州法院的運作資訊，請訪問 nycourts.gov 或致電新冠病毒熱線 **1-833-503-0447**。

如有人有即時危險，或對他人構成即時危險，或需要即時的醫療照顧，請打911。

在適當情況下，警員和緊急醫護人員將作出回應，用救護車把有關人士送往醫院。醫院的醫療專家會決定該人是否符合非自願住院的標準。

尋找同儕支援

紐約市有免費的俱樂部會所，為有精神病和濫藥經歷的人提供支援社區。會所的設計是要幫助人們重投社會並活在其中，會所讓會員互相支持，又提供專業人員的支援、工作訓練、教育機會和社交聯繫

- 尋找會所，請致電988，或訪問 nyc.gov/988，點擊菜單中的 "**Find Services**" (查找服務)，並搜索 "**Club-house**" (會所)。

成為同儕

通過紐約同儕專家認證委員會(New York Peer Specialist Certification Board)，對精神病有個人經驗的人，可以接受訓練並成為認證的同儕專家。同儕專家被認定為符合資格的專業人員，可以在不同領域工作，支持其他人的康復之旅。

- 查找同儕支援，請致電 988 或訪問 nyc.gov/988，點擊菜單上的 "**Find Services**" (查找服務)，並搜索 "**Peer Support**" (同儕支援)。
- 要了解更多有關成為一名同儕的好處，以及如何獲得認證，請訪問 ([NY Peer Specialist website](#))。

給家人、朋友和照顧者的支援

支援小組

如果您的親人正經歷著精神健康的挑戰，學會如何支持您的親人，同時又照顧好自己，會有莫大助益。

支援小組，由照顧精神病患者有經驗的人給予幫助，能夠提供重要資訊和聯繫。

全國精神疾病聯盟 (National Alliance on Mental Illness, NAMI NYC) 為精神病患者的家人和朋友提供許多支援小組。

- 查找資料，請訪問[支援小組日曆](#)。
- 致電 NAMI 的熱線 **1-212-684-3264** 獲得更多資訊。

想要了解更多精神病的資訊，以及為病人的照顧者和親人提供的支援，請訪問該聯盟的網站：[NAMI](#)。

家庭輔導

家庭輔導，來自專業精神健康提供者，可以改善溝通，幫助您和您的家人更好地了解家庭動力，並建立彼此之間更牢固的關係。

NYC Health + Hospitals 提供優良護理，在全市診所內的家庭治療部門由雙語的、雙文化的治療師提供服務。

- 如要預約時間，或尋找離您最近的 H+H 診所，請致電 **1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)**。

988 的行為健康服務資料庫，包含 600 多個提供家庭輔導的服務提供者。

- 訪問 nyc.gov/988，點擊菜單上的 "**Find Services**" (查找服務)，並搜索 "**Family Counseling**" (家庭輔導)。
- 此目錄可讓您依鄰近地區、所說語言、保險種類收窄搜尋結果。
- 您也可以聯絡 988 並請輔導員幫忙尋找一名符合您的需求的家庭治療師。



用手機掃描此二維碼以打開這本指南。
打開手機上的相機應用程式，並把相機對準二維碼。
點擊出現的橫幅，您的手機就會打開這本指南。

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致力於改善所有紐約人的精神健康結果，從而令更多人獲得過上健康的和滿足的生活所需的精神健康支援。我們和市府的其他部門合作，減少服務不足的社區獲取精神健康照顧的障礙。我們的優先事項植根於公平、種族公義，以及文化反應能力。我們採取以社區為中心、力量為基礎的方式，即認同不同的觀點、生活經驗、韌性，以及紐約人獨有的需要。

您可以訪問我們的網站以了解更多資訊和精神健康的資源。



協作部門:

