

# 988 如何為你 提供支援



感到難以承受？為你關心的人感到擔憂？

你並不孤單。無論晝夜，你都可以隨時  
致電、傳簡訊或透過網上交談聯絡 **988**。

服務免費、保密，且不帶任何偏見。

如果你有以下情況，請聯絡我們：

- 感到無助、絕望或孤單
- 有自殺念頭（哪怕只是一閃而過）
- 想要幫助身處困境的朋友
- 只是需要有人傾聽

**無論問題大小，都值得被傾聽。**  
**無論何時，你都理應獲得支援。**

如需了解更多資訊或進行線上交談，  
請瀏覽 [988lifeline.org](http://988lifeline.org)

**TAKE ACTION**  
FOR MENTAL HEALTH

# TAKE ACTION

FOR MENTAL HEALTH



**CaIMHSA**  
California Mental Health Services Authority



由各縣透過選民核准的《精神健康服務法案》(63號議案) 資助