



行為健康服務處

合作夥伴



社群支援團隊

轉介電話

(916) 874-6015

營業時間

星期一至五：上午 8:00 - 下午 5:00

具體時段會按照社群需要而變更。

社群支援團隊（CST）是一項《心理健康服務法》預防與早期介入計劃。本計劃是 Sacramento 縣預防自殺專案下提供的服務與支援之一。

Sacramento 縣衛生服務部,
行為健康服務處

Ann Edwards
縣長

Timothy Lutz 主任
衛生服務部

Ryan Quist, Ph.D.
行為健康服務處主任
7001-A East Parkway, Suite 100
Sacramento, CA 95823

Kelli Weaver
行為健康服務處副主任
7001-A East Parkway, Suite 100
Sacramento, CA 95823



監事會

- Phil Serna - 第 1 選區
- Patrick Kennedy - 第 2 選區
- Rich Desmond - 第 3 選區
- Sue Frost - 第 4 選區
- Don Nottoli - 第 5 選區



社群支援團隊

電話：(916) 874-6015

傳真：(916) 854-8939

加州中繼服務：711

雙語/雙文化背景的工作人員和口譯員可免費為您服務。

本計劃根據選民贊成的第 63 號提案《心理健康服務法》(MHSA)，由行為健康服務處資助。



行為健康服務資源

社群支援團隊有哪些人？

在社群支援團隊中，本縣與一間社群組織攜手合作，工作人員具備各種臨床和外展能力。其中包括：

- ❖ 同伴支援專員具有現實生活經歷，靈活運用各自的人生故事，以鼓勵他人心懷希望，並支援他人尋求幫助。
- ❖ 具有心理健康臨床經驗的不同年紀的工作人員，能夠評估並協助提供恰當的轉介和支援。
- ❖ 家庭支援專員會利用經驗來搭建人際橋樑，促進家庭成員、原生家庭和大家庭體系之間的溝通。

為 Sacramento 縣社群服務，以實現如下目的：

- ❖ 主動留意現實危機導致的痛苦跡象。
- ❖ 在社群中發現並建立聯繫。
- ❖ 最大限度地利用傳統與非傳統的社群支援。
- ❖ 加強個人面對逆境時的心理韌性。
- ❖ 獲取互助技巧和資源。
- ❖ 解決問題時出現的挑戰，並應對制度障礙。
- ❖ 參加各項活動，改善生活滿意度和幸福感。

社群支援團隊如何幫助他人？

- ❖ 回應個人、家庭或社群提出的求助。
- ❖ 提供靈活的實地需求評估。
- ❖ 建立在個人、家庭和社群的力量、技能以及個人身邊的人際支援基礎上。
- ❖ 協助建立市民與各項服務之間的引導系統和聯繫。
- ❖ 培養保護因素和技能來預防或減少風險或壓力源。
- ❖ 提供靈活的「優先幫助」方法，令個人對康復保持希望。
- ❖ 提供早期介入，以減少或避免用到危機服務。
- ❖ 與個人認同的支援增加積極聯繫。
- ❖ 教導關鍵的個人、家庭成員或個人身邊的人際支援網絡，以改善健康和幸福感。

服務宗旨

社群支援團隊為社群內不同年齡、多元化背景的個人提供服務，包括介入、教育、引導系統、資源以及與各項服務的聯繫。目標是以適合個人的文化背景和語言來提供服務，促進個人的康復、心理韌性、幸福感，並降低自殺風險。



社群資源

Sacramento 縣資訊熱線
(916) 498-1000 或 211

消費者操作的溫暖熱線
(916) 366-4668

全國溫暖熱線
(855) 642-6222

心理健康急救診所
2130 Stockton Blvd, Bldg. 300
Sacramento, CA 95817
(916) 520-2460

預防自殺資源

預防自殺危機熱線
988

全國預防自殺熱線
1-800-273-TALK (8255)
或
1-800-SUICIDE