



# CRISIS RECOVERY Resource Guide

## 危機後復原的資源指南

若您或您認識的人有資源或創傷支援方面的需要，請分享以下的資訊。如有需要，請勿猶豫，主動要求幫助 - 有很多免費的可用資源，以多種語言提供。

### 全州性質的資源

#### 加州受害人賠償委員會 (CalVCB)

CalVCB 可以幫助近日發生在蒙特利公園市 (Monterey Park) 及半月灣 (Half Moon Bay) 的槍擊案目擊者和受害者。援助可以幫助受害者及其家屬支付醫療賬單、輔導賬單及提供更多別的幫助。請造訪 <https://victims.ca.gov/for-victims/victims-of-mass-events/> 或致電 800-777-9229 獲取詳情。

#### 加州友誼之線 (Friendship Line California)

若您或您認識的人可以從與別人傾談而獲益，我們隨時聆聽及透過加州友誼之線提供聯繫上的幫助。請致電 888-670-1360。

#### 加州希望 (CalHOPE)

加州希望熱線 24/7 全天候將來電人士與在壓力、焦慮、抑鬱及其他種種掙扎中堅持下來的人聯繫起來。請致電 833-317-HOPE (4673) 尋求支援。服務以多種語言提供。

#### 988 自殺與危機生命熱線 (988 Suicide & Crisis Lifeline)

988 生命熱線免費為陷入困境的人提供 24/7 全天候的保密支援，並為您或您所愛的人提供預防及危機資源。請致電或發短訊至 988 尋求援助。

#### 全國老齡理事會 (NCOA)

NCOA 為長者及其照顧者經由 <https://www.ncoa.org/article/older-adult-and-gun-violence-trauma-tips-for-the-aging-network> 此網站提供有關槍械暴力及創傷的提示及資源。

#### 全國精神疾病聯盟 (NAMI)

NAMI 提供援助熱線，有專人解答問題、提供支援和資訊。請致電 800-950-NAMI (6264)、發短訊 "HelpLine" 至 62640 或上網 <https://nami.org/Home> 進行實時聊天。

#### 加州老齡資源指南 (Aging in California Resource Guide)

此指南包括了以 [英文](#)、[西班牙文](#)、[中文](#)、[越南文](#)和 [韓文](#)提供的州內不同區域可用服務的資源和鏈接目錄。

#### 加州對抗仇恨資源專線及網絡

加州對抗仇恨資源專線及網絡為遭仇恨的個人與社區提供支援。任何人均可舉報非緊急性質的仇恨事件。請致電資源專線 833-8-NO-HATE (833-866-4283) 聯絡受過訓練的民權代理人 (有 200 種語言的支援)，或上網 <https://stophate.civilrights.ca.gov/s/> (可用 15 種語言) 舉報事件。



# CRISIS RECOVERY *Resource Guide*

## 半月灣 (Half Moon Bay) 地區資源

### 聖馬刁縣 (San Mateo County) 衛生局行為健康服務及資源

如果您或您所愛的人為精神健康問題而掙扎，您並不孤單。此電話中心提供 24/7 全天候協助，並有傳譯服務。請致電 800-686-0101。

### 灣區 211 聯合之路 (United Way)

灣區 211 聯合之路會將個人聯繫至當前灣區的衛生及公眾服務資訊。請撥打 2-1-1 與提供個人化協助的專員聯繫。服務以多種語言提供。

### 聖馬刁縣範圍的老齡機構

為長者及受撫養成人提供包括預防虐待、公共監護人和權限、居家護理、營養餐及更多的服務。請致電 800-675-8437 或造訪 [www.smchealth.org/services-aging-and-adult](http://www.smchealth.org/services-aging-and-adult)。

### 家庭照護者聯盟 (Family Caregiver Alliance)

家庭照護者聯盟為灣區的家庭照護者提供支援，幫助您提供最佳照護服務之餘，亦能聚焦於您個人的健康和福祉。

請致電 800-445-8106 或 415-434-3388 或造訪：

<https://www.caregiver.org/>。

### 安老自助處 (Self-Help for the Elderly)

安老自助處透過文化上合適的服務及計劃在三藩市灣區推廣老人獨立、福祉及尊嚴。請致電 415-677-7600 或造訪 <https://www.selfhelpelderly.org/>。