

民眾意見

我們請紐約民眾暢談他們接受 988 生命線協助的經驗。具體如下：

「有同理心的 諮商師樂於傾聽，不會隨意批判。當我陷入深淵而感到絕望，是 988 生命線幫了我。」

「988 生命線幫助我救了一位陷入危機的朋友。我也因此學會了幫助自己渡過痛苦時期的應對技巧。」

新的全國 988 LGBTQ+ 青少年與青年輔導生命線

2022 年秋季，全國 988 生命線推出以 LGBTQ+ 青少年與青年 (25 歲以下) 為訴求對象的試行計畫。988 生命線來電者可以按 3 轉接善於處理 LGBTQ+ 事務的專責平權 諮商師。如需該項服務，可傳簡訊到 988 生命線，或者造訪 <https://988lifeline.org/chat/> 使用即時交談功能。LGBTQ+ 輔導計畫全年全天候提供。

988 諮商師培訓

負責處理 988 個案的諮商師都接受過相當有深度的訓練。988 生命線要求所有危機聯絡中心遵守關於自殺風險評估與急迫風險處理的具體標準。在獨立回應 988 來電、即時交談和簡訊之前，諮商師均已接受過優質訓練和督導。

培訓包括：

- 如何回應危機熱線來電者
- 積極傾聽
- 服務於特殊人群
- 文化能力
- ...及其他更多培訓

所有危機處理諮商師在處理個案 電話時，始終秉持著同理心、專業度和信心。

988：重要事實

自 988 生命線於 2022 年 7 月正式啟用以來，網路上流傳著許多與 988 相關的不實資訊。人人都應知曉關於紐約 988 生命線的下列重要事實。

- **988 和 911 是不同服務**，各有獨立的聯絡中心。
- 988 **無法追蹤來電者的地理位置**。
- 988 **不只是負責處理自殺相關危機**。當一個人遇到任何導致其痛苦的問題時，都可以善用這條生命線。
- 988 提供**免費且保密的情感支持**。您的電話將由訓練有素的諮商師接聽，如果您同意，諮商師會與您交談並為您提供支持。
- 撥打 988 生命線時，**無需提供個人資訊**。諮商師可能會請您提供一些資訊，如果您覺得不妥，可以拒絕提供。
- 988 並非心理健康的 911 急救生命線。988 不會立即派遣服務人員到您所在位置，而會安排訓練有素的危機諮商師提供情感支持。
- 以現階段而言，在撥打 988 生命線求助的個案當中，**需要警方介入處理的比例不到 2%**。通常來說，只有當某人的生命存亡面臨急迫風險時才有此必要。
- **80% 的 988 來電都在電話中解決**。其餘 20% 的個案，則通常需要透過有共識的機動緊急照護服務或其他後續服務予以處理。
- 負責回覆 988 簡訊、即時交談訊息和接聽電話的人員都是**訓練有素的危機諮商師**，均接受過完善的訓練和督導，其中包括如何應對危機。

行動專區

瀏覽每份電子報中的「行動專區」，瞭解如何身體力行，成為紐約 988 團隊的一分子。

本月任務： 鼓勵他人專心保持身心靈健康

自我照護非常重要，鼓勵他人好好照護自己也同樣重要！在本期電子報中，我們請您透過以下方式專心保持身心靈健康：

- 請您和您身邊的人注意，988 是全年全天候提供的資源。
- 追蹤 OMH 的「紐約民眾必備抗壓訣竅」(Resiliency Tips for New Yorkers)。
- 分享 OMH 的 988 社群媒體貼文。



輕輕地伸展身體



試試冥想



抽時間整理居家空間

自我
照護



寫下 3 件值得感謝的事

記得撥 1 !

據報，有時會發生傳真機及其他自動系統意外撥打 988 生命線的情形。只要系統先撥「9」以接通外線電話，然後再撥「88」開頭的電話號碼，就會發生這種情形。

請務必將系統撥號方式設為先撥「1」再撥任何電話號碼（例如：「1-888」），以免不慎撥打 988 生命線。

使用固網電話撥打 988 專線？

若因電話系統的緣故而必須先撥一個數字才能撥打外線，撥打 988 專線時可能也必須這麼做。例如：先撥 9 再撥 9-8-8 才能撥外線電話。

有些電話系統可能必須多花點時間才能接通 988。如果感覺電話另一端沒有回應，也別驚慌，一定會撥通的！

尋找附近的紐約 988 危機聯絡中心

想知道哪個 988 危機聯絡中心負責接聽您所在郡轄區的來電？

請參閱下表，瞭解關於紐約州 988 生命線覆蓋區域的詳細資訊。請注意：
本州將持續建設 988 危機聯絡中心，覆蓋區域可能有變。

988 危機聯絡中心 (截至 2023 年 5 月)	覆蓋郡縣
211/生命線	Cayuga、Livingston、Monroe、Ontario、Schuyler、Seneca、Steuben、Wayne、Yates
聯絡社區服務	Clinton、Cortland、Franklin、Hamilton、Jefferson、Lewis、Madison、Onondaga、Oswego、St. Lawrence、Warren、Washington
Buffalo 危機服務 (Crisis Services of Buffalo)	Allegany、Cattaraugus、Chautauqua、Erie、Wyoming
Dutchess 郡行為與社區衛生處 (Dutchess County Department of Behavioral and Community Health)	Dutchess、Sullivan、Ulster
Long Island 危機中心 (Long Island Crisis Center)	Nassau
Mental Health Association in Orange County, Inc.	Orange
The Neighborhood Center, Inc.	Chenango、Delaware、Herkimer、Oneida、Otsego、Schoharie
Niagara 郡心理健康與藥物濫用服務處 (Niagara County Department of Mental Health & Substance Abuse Services)	Genesee、Niagara、Orleans
NYC Well / Here2Help Connect	Bronx、Kings、New York、Queens、Richmond
Suffolk 郡應變中心 (Response of Suffolk County)	Putnam、Rockland、Suffolk
St. Vincent's Hospital Westchester	Westchester
Tompkins 郡自殺防治與危機處理服務 (Suicide Prevention & Crisis Service of Tompkins County)	Broome、Chemung、Essex、Tioga、Tompkins
Vibrant Capital Region	Albany、Columbia、Fulton、Greene、Montgomery、Rensselaer、Saratoga、Schenectady

相關疑問

還有其他關於紐約 988 的疑問？
電子郵件：Crisis.Initiative@omh.ny.gov



服務語言：

Español 中文 Русский
বাংলা שׂרדית 한국어 العربي
Kreyòl ayisyen Italiano Polski