



SAN MATEO COUNTY HEALTH  
BEHAVIORAL HEALTH  
& RECOVERY SERVICES



2023 預防自殺月

# 一起 分享希望

我們來聊聊吧。讓我們協助您。讓我們邁向康復吧。



九月是預防自殺月。

**SMCHEALTH.ORG/SPM**  
免費活動和資源

如果您或您認識的人正在掙扎 或遇到危機，  
請聯繫我們的 24/7 危機熱線：

電話 650-579-0350 或者 988 (提供中文翻譯)  
短訊 "Bay" 到 741-741 或者 988 (僅英語和西班牙語)  
查詢網址 [SanMateoCrisis.org](http://SanMateoCrisis.org) (僅限英語)



#SHAREHOPETOGETHER  
#SUICIDEPREVENTION  
#TAKEACTION4MH