

## 在危機發生時找誰：

- 撥打**911**，並告訴他們這是精神健康方面的緊急情況。要求他們派出曾經接受CIT專業訓練，懂得處理精神健康緊急情況的專門人員。
- 危機處理和防止自殺熱線：**650.579.0350, 1.800.SUICIDE**
- 精神科緊急服務：**650.573.2662**

## 在聖馬刁縣哪裡可以尋求幫助：

**San Mateo County Behavioral Health and Recovery Services**  
ACCESS 小組電話：**800.686.0101**

**San Mateo County Office of Consumer and Family Affairs**  
電話：**800.388.5189**  
西班牙語：**650.573.2189**  
[www.smhealth.org/BHRS/OCFA](http://www.smhealth.org/BHRS/OCFA)

## 當您需要支持時可以找誰：

- 24小時家長援助熱線：**888.220.7575**
- 24小時青少年（年齡10至17歲）危機熱線：**650.367.9687**或上網：[www.onyourmind.net](http://www.onyourmind.net)
- 24小時藥物和酒精熱線：**650.573.3950**

## 支援和信息網站：

- [www.smhealth.org/BHRS](http://www.smhealth.org/BHRS)
- [www.sanmateo.networkofcare.org/mh](http://www.sanmateo.networkofcare.org/mh)
- [www.NAMISmc.org](http://www.NAMISmc.org)
- [www.UACF4hope.org](http://www.UACF4hope.org)
- [www.SAMHSA.gov](http://www.SAMHSA.gov)

需要使用電腦參閱網站以獲得更多資料？  
請親臨您當地的公共圖書館。

若需要下載本手冊的英文版或其他語言版本，請參閱  
網站 [www.smhealth.org/BHRS/OCFA](http://www.smhealth.org/BHRS/OCFA)。



Behavioral Health and Recovery Services  
Office of Consumer and Family Affairs  
1950 Alameda de las Pulgas, Suite 155  
San Mateo, CA 94403  
Teléfono: 800.388.5189  
Español: 650.573.2189  
FAX: 650.573.2934  
[www.smhealth.org/BHRS/OCFA](http://www.smhealth.org/BHRS/OCFA)

09/10 .5M TC

我覺得我的孩子  
有情緒反常，有  
精神健康或濫用  
藥物的問題...

我該怎麼做？

在聖馬刁縣  
哪裡可以尋  
求幫助？

SAN MATEO COUNTY  
BEHAVIORAL HEALTH AND  
RECOVERY SERVICES  
[www.smhealth.org/BHRS](http://www.smhealth.org/BHRS)

# 該怎麼做：

如果您覺得您的孩子有情緒反常/  
有精神健康或濫用藥物的問題...

首先致電聯絡：

- 您孩子的兒科醫生或家庭醫生。
- 您醫療保險公司的資源詢問熱線。
- NAMI(全國精神病患聯盟)聖馬刁縣辦公室。電話：**650.638.0800**。有人會回覆您的電話，並提供信息，支援和資源的連接。
- San Mateo County Behavioral Health and Recovery Services **ACCESS**小組。電話：**800.686.0101**。他們可以幫助指引您得到縣提供的服務。

## 沒有保險？

如果您的孩子沒有醫療保險  
請致電兒童健康倡議計劃  
(Health Coverage Hotline) 索取相關的信息，電話：  
**650.616.2002**。

如果您看到您的孩子有危險的行為：

- 帶他們到聖馬刁縣醫療中心 (San Mateo County Medical Center) 的精神科急診室，地址是：222 W. 39th Ave, San Mateo，電話：**650.573.2662**。
- 如果您不能安全地前往醫院，請撥打**911**，要求一位受過危機處理訓練 (CIT) 的人員到場--他們受過訓練，有對待精神健康有問題人士的經驗。

前往醫院或首次看診時，請攜帶以下資料：

病歷

- 任何重大疾病
- 殘疾
- 過敏
- 藥物
- 各種原因的住院經歷
- 您孩子醫生的姓名和聯繫資料

醫療保險資料，包括：

- 私人保險
- Medi-Cal/Health Plan of San Mateo (加州醫療保險)
- Healthy Kids/Families(健康兒童/家庭計劃)

在第一次談話時需要討論和詢問什麼：

- 我的孩子今年\_\_\_\_歲，我覺得擔心是因\_\_\_\_\_。
- 我第一次注意到我孩子行為的變化\_\_\_\_\_。
- 這在\_\_\_\_\_方面影響了我們之間的關係。
- 如何才能知道我的孩子是否真的有情緒/精神疾病或濫用藥物的問題？
- 我自己和我的孩子如何才能獲得支持和服務？

在尋求行為健康服務的時候，  
工作人員可能會要求跟您的孩子單獨會談。請不必擔心，這是常規的做法。

任何18歲或以上的人士都屬法定的成年人。這意味著行為健康服務人員必須得到他/她的同意才能與您分享資料。