

瞭解您的權利

- 如果移民官員敲門，請勿開門。如果您在家裡，請將卡片透過窗戶展示或從門下滑出去。
- 如果移民官員試圖與您交談，請勿回答他們的任何問題。您有權保持沉默。
- 不要在未先諮詢律師的情況下簽署任何文件。您有權諮詢律師。
- 如果您在屋外，向官員出示您的「紅卡」詢問官員您是否可以離開，如果他們說可以，請冷靜地離開。
- 紅卡，如下所示，可以在這裡下載：
bit.ly/know-your-rights-4immigrants.

提前計劃

- 制定緊急計畫以防您摯愛之人被驅逐出境。下載家庭應變計畫：
bit.ly/family-preparedness.
- 與身處美國的家人討論您的緊急計畫。

如果您被移民及海關執法局 (ICE) 逮捕時的權利

- 您有權保持沉默。
- 您有權在發言或行動之前先諮詢律師。
- 在諮詢律師之前，不要簽署任何文件。
- 查看更全面的權利清單，請造訪
bit.ly/nilc_rights.

移民資源

移民倡權者網絡

bit.ly/legal-services-directory
獲取全國移民法律服務名錄。]

移民關係辦公室

bit.ly/1KnowYourRights
移民社區資源。

在線查找被 ICE 拘留者

locator.ice.gov/odls/#/index

快速響應網絡 (Rapid Response Network, RRN) (408) 290-1144

- 任何人都可以撥打 24 小時熱線來報告我們縣內的 ICE 活動並即時獲得幫助！
- 保護移民家庭免受驅逐威脅，並在社區成員被逮捕或拘留期間及之後提供陪伴支持。
- 請造訪 amigoscenter.com/rapid-respon 以瞭解更多資訊並索取各種語言的 RNN 卡片。



移民心理健康指南



COUNTY OF SANTA CLARA
Behavioral Health Services



為什麼心理健康很重要？

心理健康指的是我們的福祉，包括我們的思考、感受和行為。我們如何處理壓力、與他人相處以及做出決策。目前，移民社區可能更難應對增加的壓力。如果不加以管理，這種壓力可能會導致情緒問題、精神疾病的發展，或出現自殺念頭。

擔心您的摯愛之人？

心理疾病很常見。如果您發現跡象，請按照以下步驟獲取他們所需的醫療服務。

- 在私下與他們交談並分享您為何感到擔心。
- 傾聽他們的話並提供支援。
- 分享縣內的心理健康資源列表。
- 瞭解更多有關 988 生命熱線的資訊，請造訪 bit.ly/scc988。

參加免費培訓

瞭解如何支援處於危機中的摯愛之人可能會讓人感到困惑和不知所措。考慮參加免費的心理健康或自殺預防培訓來幫助指導您。學習識別跡象，進行有意義的對話，並為危機中的人對接他們所需的支援。

- 請造訪 bit.ly/scctrainings 以申請免費獲取代碼。此訓練課程僅適合成人，且僅提供英文版本。
- 如需安排團體培訓或瞭解更多資訊，請聯絡：
PreventionServices@hhs.sccgov.org。

心理疾病/自殺跡象

思維方式的改變

- 擁有更多負面或悲觀的想法
- 反覆思考相同的想法
- 擁有他人沒有的不尋常想法
- 產生關於死亡或自殺的想法

行為方式的改變

- 顯著的飲食或睡眠變化
- 藥物、酒精使用增加，
- 或使用其他麻痺痛苦的方法
- 魯莽行事
- 沉默寡言並花大部分時間獨處
- 不關心個人衛生或健康需求
- 推卸責任
- 爆發或失控行為

身體感覺的變化

- 不適感、疼痛、頭痛、胃痛增強
- 感到疲倦、疲勞
- 聽到、看到、聞到、嚐到別人感受不到的東西

感覺的變化

- 長期的易怒、憤怒或悲傷
- 極端的情緒起伏
- 過度的恐懼、擔憂或焦慮
- 過度的無價值感或罪惡感
- 羞恥感增強
- 失去對活動的樂趣或興趣

生活中的壓力

- 來自家庭、文化、支援系統或社區的衝突 或否定
- 暴露於創傷、暴力或虐待
- 過世或哀痛的經歷
- 就業、學業或財務壓力
- 慢性病或絕症
- 歧視或霸凌
- 難以適應新文化
- 學業表現的變化

所有移民，不論身份狀況，都可以獲得心理健康資源。

行為健康服務呼叫中心 (800) 704-0900

呼叫中心提供免費的 24 小時縣級服務對接，包括：

- 專科心理健康
- 物質濫用治療或預防
- 自殺倖存者支援
- 一般資訊、申訴和上訴

危機和自殺預防生命熱線

致電或傳送簡訊至 **988**

生命熱線提供直接對接，為任何遭受心理健康困擾的人提供免費、24 小時、保密且富有同情心的支援，以應對以下情形：

- 產生自殺念頭
- 心理健康或物質濫用危機
- 只是需要和人聊聊

行為健康急診護理 (408) 885-7855

2221 Enborg Lane, San Jose, CA 95128
當地居民若遇到行為健康危機並需要幫助，可前往的免預約診所。

經培訓的危機干預 (Crisis Intervention Trained, CIT) 警官

911

在緊急情況下，請要求接受過心理健康問題培訓的 CIT 警官到場。