



波士顿移民社区的心理健康资源

全天候心理健康支持：

无需任何文件即可致电行为健康协助热线（BHHL）或拨打 988。

- [988 - 全国预防自杀生命线（美国）](#)：每天 24 小时为任何面临心理健康危机的个人提供援助。
 - 语言：英语、西班牙语
 - 电话号码：致电 988 或发短信 “HELLO”（你好）至 741741 以即时获得支援
- [危机短信热线](#)：这是一项全天候 24 小时为面临危机的个人提供的免费、保密服务。你可以发短信 “DELETE”（删除）来要求删除你共享的内容。
 - 语言：英语、西班牙语
 - 电话号码：发短信 “HELLO”（你好）至 741741 联系训练有素的危机辅导员
- [药物滥用和心理健康服务管理局（SAMHSA）援助热线](#)：为面临药物滥用或心理健康问题的个人和家庭提供援助。
 - 语言：英语、西班牙语
 - 电话号码：致电 1-800-662-HELP（4357）获取免费、保密的协助
- [匿名家长互助会](#)：由家长领导的免费支持小组，帮助家长应对育儿和家庭生活的压力。
 - 语言：英语、西班牙语、以及其他 240 多种语言
 - 电话号码：[855-427-2736](tel:855-427-2736) 或电子邮件 help@nationalparentyouthhelpline.org
- [行为健康协助热线](#)：一项免费、保密的服务，可帮助你获得临床协助。无需保险。BHHL 为所有人服务，包括多元性别族群、黑人、原住民和有色人种
 - 语言：全天候为耳聋或听力障碍、残疾人士以及母语不是英语的个人提供服务，包括 200 多种语言
 - 电话号码：致电或发短信 833-773-2445
- [马萨诸塞州药物滥用援助热线](#)：一项公共资源，用于查找麻萨诸塞州内的药物使用危害减少、治疗、康复和赌博问题服务
 - 电话号码：致电 800-327-5050
 - 语言：[英语](#) 和 [西班牙语](#)
- [黑线](#)：全天候短信或电话热线：一个以多元性别族群、黑人女性视角为受系统性压迫影响最严重的人们提供同侪支持、咨询、见证和肯定生活经验的空间。为黑人、黑人



多元性别族群、棕色人种、原住民和穆斯林社区而设。但是，没有人会被此热线拒之门外。

□ 电话号码：800-604-5841

- [THRIVE 生命线](#)：如果你正面临心理健康危机，并需要与合格的危机救援人员倾谈，我们可以随时为你提供协助。如果你属于少数族群（有色人种、多元性别、残疾人士、神经多元人士和 / 或其他边缘身份），并且因为自己的身份而遇到障碍，或者只是有相关的疑问；我们都希望能够帮助你解决问题。

□ 电话号码：发短信 “THRIVE” 至 [+1.313.662.8209](#)

为移民父母的子女提供支持：

儿童可能会因为新闻事件或创伤经历而感到焦虑。重视他们的感受并给予安慰是非常重要的。用安全和稳定的方式安抚他们，并以适合他们年龄的方式诚实地说明情况。

- [帮助孩子面对可怕的消息](#)：父母可以做些什么来帮助害怕的孩子以健康的方式处理悲伤和恐惧。也提供[西班牙文](#)版本。
- [孩子焦虑时该做什么、不该做什么](#)：如何在不助长恐惧的情况下尊重他们的感受。也提供[西班牙文](#)版本。
- [在危机事件发生后为幼儿提供支援](#)
- 如何用[英语](#)和[西班牙语](#)与担心被驱逐出境的孩子倾谈

移民可如何获得心理健康服务

移民（包括难民和无证人士），往往可以透过无需出示移民身份证明的社区资源和服务获得心理健康治疗。请仔细查看每种资源，以了解需要哪些文件。

如何获得支援

- [移民可如何获得心理健康支援](#)：有关移民、难民或无证人士可如何在美国获得心理健康支援和治疗的信息。
- [多元性别移民的资源](#)：为多元性别移民提供的资源，从法律指导到情绪支持，提供各种协助。
- 来自法律与社会政策中心（CLASP）的[移民心理健康资源](#)：整合 CLASP 及其合作伙伴的美国移民心理健康资源，其中包括为倡导者、移民、从业者和政策制定者提供的资源。



料表、报告和资源。包括培训、應用程式、工具包、资源、服务提供者和同侪支援目录、援助热线和在线治疗资源、报告和信息。

寻找支援选项

- [UNdocuHealth 全国心理健康提供者名录](#)：专门服务无证人士和移民群体的心理健康服务提供者的名录。
- [查找你附近的服务机构](#)：来自 Informed Immigrant 的资料库，可按邮政编码和主题（法律协助；社区行动和组织；心理健康支持；经济援助；医疗保健服务；以及学校、社区学院和大学）进行筛选。

通过保险或私人支付承保：

- [按身份认同和文化列出的治疗资源](#)：查找适合特定文化需求或身份认同的资源。

经济实惠的治疗选项：

- [费用实惠的治疗 \(Open Path Collective\)](#)（每次就诊 30 至 70 美元，另需支付一次 65 美元的会员费）
- [低成本治疗服务 \(De Novo\)](#)（每次就诊 2 至 60 美元）
- [移民自强健康支援小组](#)：为无证人士提供为期 6 周的免费虚拟支持小组会议，让他们分享经验并获得支持。

波士顿移民的心理健康资源

波士顿设有多种心理健康资源，可为多元化的移民社区提供支持。以下是市内部分组织和服务的列表：

- [波士顿医疗中心移民和难民健康中心](#)：服务包括提供精神病科和个案管理及支持，以满足难民和酷刑幸存者、寻求庇护者和移民的特殊需求。提供超过 30 种语言的现场和电话口译。
 - 地址：725 Albany Street Boston, MA 02118
 - 电话：617-414-1994
- [Rian 移民中心](#)：帮助移民、难民和国际交流访客寻求机会、安全和更美好的未来。包括咨询和支援服务。
 - 地址：1 State St #800, Boston, MA 02109
 - 电话：617-542-7654



- [马萨诸塞州葡语者联盟 \(MAPS\)](#)：与巴西、佛得角、葡萄牙和其他葡语社区合作，透过直接服务、倡导、领导和社区发展，增加获得健康、教育和社会服务的机会和消除障碍。服务包括心理健康支援。即使没有医疗保险，你也可以预约[免费且保密的咨询](#)。MAPS 有具备语言和文化能力的临床医生提供有限的临时治疗，如有需要，还可以帮助你联系医疗保健和精神病科医生。
 - 预约电话：617-864-7600
- [难民和移民援助中心](#)：基于社区的非营利草根人道服务机构，为难民、寻求庇护者和移民提供全面的服务。服务包括个人和家庭咨询、支援小组、公民身份和绿卡服务。语言包括索马利语、英语、阿拉伯语、波斯语、西班牙语、斯瓦希里语、伊博语和豪萨语。
 - 地址：253 Roxbury St, Boston, MA 02119
 - 电话：[\(617\) 238-2430](#)
- [Casa Esperanza, Inc.](#)：一个双语和双文化的行为健康中心，专门为马萨诸塞州拉丁裔社区提供一系列西班牙语和英语的综合行为健康、初级保健和支援服务。英语和西班牙语服务。服务包括药物滥用治疗计划、心理治疗、精神病科服务、同侪复健指导。设有多个门诊小组，重点包括寻求安全、健康小组、正念小组和个人康复支援。
 - 电话：[\(617\) 445-1123](#)

支持移民维护心理健康（服务提供者资源）：

- [有各种工具、培训和策略](#)有助于支持移民和难民维护心理健康。了解基于证据的做法和见解，将有助提供者创建安全和友好的护理环境。
- [移民学生和家长的学校的权利](#)：了解学生和家庭的权利、万一儿童的权利在学校受到侵犯时所需的资源，以及与移民问题相关的资源。
- [如何支持感到焦虑的学生](#)：有助于支持无证学生和来自混合移民身份家庭，以及正在经历创伤和焦虑的学生的教育工作者资源。
- [如何支持面临创伤的学生](#)：有助于支持无证学生和来自混合移民身份家庭，以及正在经历创伤和焦虑的学生的教育工作者资源
- [医疗保健提供者与移民执法机关 - 了解你的权利，了解患者的权利](#)：有关如何准备和应对移民官员的执法行动，以及如何与执法机关互动的医疗保健提供者资源。
- [了解你的权利 - 移民的医疗保健和健康保险](#)：此资源提供所有移民家庭在决定是否获得医疗保健或申请健康保险计划时应该了解的信息。
 - 指南备有[英文](#)、[韩文](#)、[中文](#)和[西班牙文](#)版本



为移民寻求法律援助：

[De Novo 法律服务](#)：De Novo为马萨诸塞州的移民和寻求庇护者提供免费法律援助。他们为庇护、VAWA（防止暴力侵害妇女法案）、T 签证、U 签证、特殊移民青少年和法医鉴定等案件提供支援。

- 地址：47 Thorndike Street, SB-LL-1, Cambridge, MA 02141
- 电话：617-661-1010 | 传真：617-661-1011
- [听障中继服务](#)：711
- **移民热线**：(617) 405-5479（免费咨询）

如需**法律援助**，请在周一至周五上午 9:00 至下午 5:00 致电 (617) 661-1010

- [Casa Myrna](#)：服务包括法律倡导计划，为家庭暴力幸存者及时提供赋权和理解创伤的法律服务。我们的工作还包括在家庭法、人身安全保护令和移民案件中代表大波士顿地区的幸存者。
 - 语言：英语、西班牙语、佛得角克里奥尔语和亚美尼亚语，并可提供其他语言和方言的电话口译服务。

援助热线：幸存者和倡导者可以拨打**法律帮助热线 (617) 521-0146**

- [MIRA 联盟移民倡导者援助热线](#)：MIRA 为援助移民和难民的社区组织解答常见的法律问题。此援助热线供所有马萨诸塞州居民使用，如果你从外州致电我们，我们可能无法为你提供你所在地区的转介服务。

移民援助热线 (508) 293-1871

- 此援助热线无法为你提供个人法律意见或代表，但可以分享重要信息和资源，包括：

- 指导你如何查找你的移民法庭案件或待决移民申请的相关信息
- 有关移民途径和流程的一般信息
- 有关移民资源的信息
- “了解你的权利”信息
- 有关万一被移民局拘留该怎么办的信息

- [移民法律资源中心 \(ILRC\)](#)：为移民提供资源，帮助他们应对与心理健康相关的法律问题，尤其是那些面临驱逐出境或家庭分离的移民。

- [美国移民律师协会 \(AILA\)](#)：如果你需要一位既了解移民问题又了解心理健康问题的律师，那么 AILA 是一个不错的起点。这些服务并非免费，这些都是私人律师。

- [移民家庭服务研究所](#)：服务包括移民援助和法律援助。包括临时保护身份 (TPS)、古巴 / 海地 / 尼加拉瓜和委内瑞拉人 (CHNV) 假释、庇护和工作许可申请。



- 地址：1626 Blue Hill Avenue, Mattapan, MA 02126
 - 电话：617.322.1348 或 857.251.9806
- [马萨诸塞州儿童倡导者](#)：马萨诸塞州儿童倡导者的使命是消除儿童和青少年在教育和生活机会方面面临的障碍。
 - [援助热线](#)：为孩子在获得教育支持和合法应有权利方面遇到障碍的家庭提供所需的指导、资源和转介服务。
 - 电话号码：617-357-8431
 - [政治庇护 / 移民代表 \(PAIR\) 项目](#)：为寻求庇护者和被拘留的移民提供免费移民服务，维护他们的合法权益并提供法律代表。
 - 地址：98 North Washington Street, Suite 106 Boston MA 02114
 - 电话：617-742-9296
 - [Agencia ALPHA](#)：由移民领导的草根组织和犹太狮子会的社会服务机构，致力于为各行各业的移民服务，主要关注拉丁裔人口。提供一系列服务，包括移民建议和咨询、免费公民身份申请协助和转介服务。
 - 地址：62 Northampton Street, #203, Boston, MA 02118
 - 电话：617-522-6382
 - 电子邮件：info@agenciaalpha.org