



## 波士頓移民社區的心理康資源

### 全天候心理康支持：

無需任何文件即可致電行為健康協助熱線（BHHL）或 988。

- [988 - 全國預防自殺生命線（美國）](#)：每天 24 小時為任何面臨心理康危機的個人提供援助。
  - 語言：英語、西班牙語
  - 電話號碼：致電 988 或發簡訊「HELLO」（你好）至 741741 以立即獲得支援
- [危機短信熱線](#)：這是一項全天候 24 小時為面臨危機的個人提供的免費、保密服務。你可以發簡訊「DELETE」（刪除）來要求刪除你共享的內容。
  - 語言：英語、西班牙語
  - 電話號碼：發簡訊「HELLO」（你好）至 741741，即可聯繫到訓練有素的危機輔導員
- [藥物濫用和心理康服務管理局（SAMHSA）援助熱線](#)：為面臨藥物濫用或心理康問題的個人和家庭提供援助。
  - 語言：英語、西班牙語
  - 電話號碼：致電 1-800-662-HELP（4357），即可獲得免費、保密的協助
- [匿名父母互助會](#)：由家長主導的免費支持小組，幫助家長應對育兒和家庭生活的壓力。
  - 語言：英語、西班牙語、以及其他 240 多種語言
  - 電話號碼：[855-427-2736](tel:855-427-2736) 或電子郵件 [help@nationalparentyouthhelpline.org](mailto:help@nationalparentyouthhelpline.org)
- [行為健康協助熱線](#)：一項免費、保密的服務，可幫助你獲得臨床協助。無需保險。BHHL 為所有人服務，包括多元性別族群、黑人、原住民和有色人種
  - 語言：全天候為耳聾或聽力障礙、殘疾人士以及母語不是英語的個人提供服務，包括 200 多種語言
  - 電話號碼：致電或發簡信 833-773-2445
- [麻薩諸塞州藥物濫用援助熱線](#)：一項公共資源，用於查找麻薩諸塞州內的藥物使用危害減少、治療、康復和賭博問題服務
  - 電話號碼：致電 800-327-5050
  - 語言：[英語](#)和[西班牙語](#)
- [黑線](#)：全天候短訊或電話熱線：一個以多元性別族群、黑人女性視角為受系統性壓迫影響最嚴重的人們提供同儕支持、諮詢、見證和肯定生活經驗的空間。為黑人、黑人



多元性別族群、棕色人種、原住民和穆斯林社區而設。然而，本熱線不會將任何人拒之門外。

☐ 電話號碼：800-604-5841

- [THRIVE 生命線](#)：如果你正面臨心理健康危機，並需要與合格的危機救援人員傾談，我們可以隨時為你提供協助。如果你屬於少數族群（有色人種、多元性別、殘疾人士、神經多元人士和 / 或其他邊緣身份），並且因為自己的身份而遇到障礙，或者只是有相關的疑問；我們都希望能夠幫助你解決問題。

☐ 電話號碼：簡訊「THRIVE」至 [+1.313.662.8209](#)

### 為移民父母的子女提供支持：

兒童可能會因為新聞事件或創傷經歷而感到焦慮。重視他們的感受並給予安慰是非常重要的。用安全和穩定的方式安撫他們，並以適合他們年齡的方式誠實地說明情況。

- [幫助孩子面對可怕的消息](#)：父母可以做些什麼來幫助害怕的孩子以健康的方式處理悲傷和恐懼。也提供[西班牙文](#)版本。
- [孩子焦慮時該做什麼、不該做什麼](#)：如何在不助長恐懼的情況下尊重他們的感受。也提供[西班牙文](#)版本。
- [在危機事件後為幼兒提供支援](#)
- 如何用[英語](#)和[西班牙語](#)與擔心被驅逐出境的孩子傾談

### 移民可如何獲得心理健康服務

移民（包括難民和無證人士），往往可以透過 [無需出示移民身份證明的社區資源和服務](#) 獲得心理健康治療。請 [仔細查看每個資源](#)，以了解需要哪些文件。

#### 如何獲得支援

- [移民可如何獲得心理健康支援](#)：有關移民、難民或無證人士可如何在美國獲得心理健康支援和治療的資訊。
- [多元性別移民的資源](#)：為多元性別移民提供的資源，從法律指導到情緒支持，提供各種協助。
- 來自法律與社會政策中心（CLASP）的[移民心理健康資源](#)：整合 CLASP 及其合作夥伴的美國移民心理健康資源，其中包括為倡導者、移民、從業者和政策制定者提供的資

這是公開資源的彙編，並不代表波士頓公共衛生委員會（BPHC）對這些組織或其提供的服務的認可。



料表、報告和資源。包括培訓、應用程式、工具包、資源、服務提供者和同儕支援目錄、援助熱線和線上治療資源、報告和資訊。

### 尋找支援選項

- [UndocuHealth 全國心理健康提供者名錄](#)：專門服務無證人士和移民群體的心理健康服務提供者的名錄。
- [尋找你附近的服務組織](#)：來自 Informed Immigrant 的資料庫，可以按郵遞區號和主題（法律協助；社區行動和組織；心理健康支持；經濟援助；醫療保健服務；以及學校、社區學院和大學）進行篩選。

### 透過保險或私人支付承保：

- [按身份認同和文化列出的治療資源](#)：尋找適合特定文化需求或身份認同的資源。

### 經濟實惠的治療選項：

- [費用實惠的治療 \(Open Path Collective\)](#)（每次就診 30 至 70 美元，另需支付一次 65 美元的會員費）
- [低成本治療服務 \(De Novo\)](#)（每次就診 2 至 60 美元）
- [移民自強健康支援小組](#)：為無證人士提供為期 6 週的免費虛擬支持小組會議，讓他們分享經驗並獲得支持。

## 波士頓移民的心理健康資源

波士頓設有多種心理健康資源，可為多元化的移民社區提供支持。以下是市內部分組織和服務的列表：

- [波士頓醫療中心移民和難民健康中心](#)：服務包括提供精神病科和個案管理及支持，以滿足難民和酷刑倖存者、尋求庇護者和移民的特殊需求。提供超過 30 種語言的現場和電話翻譯。
  - 地址：725 Albany Street Boston, MA 02118
  - 電話：617-414-1994
- [Rian 移民中心](#)：幫助移民、難民和國際交流訪客尋求機會、安全和更美好的未來。包括諮詢和支援服務。
  - 地址：1 State St #800, Boston, MA 02109
  - 電話：617-542-7654



- [馬薩諸塞州葡語者聯盟 \(MAPS\)](#)：與巴西、佛得角、葡萄牙和其他葡語社區合作，透過直接服務、倡導、領導和社區發展，增加獲得健康、教育和社會服務的機會和消除障礙。服務包括心理健康支援。即使沒有醫療保險，你也可以預約[免費且保密的諮詢](#)。MAPS 有具備語言和文化能力的臨床醫生提供有限的臨時治療，如有需要，還可以幫助你聯繫醫療保健和精神病科醫生。
  - 預約電話：617-864-7600
- [難民和移民援助中心](#)：基於社區的非營利草根人道服務機構，為難民、尋求庇護者和移民提供全面的服務。服務包括個人和家庭諮詢、支援小組、公民身份和綠卡服務。語言包括索馬利語、英語、阿拉伯語、波斯語、西班牙語、斯瓦希里語、伊博語和豪薩語。
  - 地址：253 Roxbury St, Boston, MA 02119
  - 電話：[\(617\) 238-2430](#)
- [Casa Esperanza, Inc.](#)：一個雙語和雙文化的行為健康中心，專門為馬薩諸塞州拉丁裔社區提供一系列西班牙語和英語的綜合行為健康、初級保健和支援服務。英語和西班牙語服務。服務包括藥物濫用治療計劃、心理治療、精神病科服務、同儕復健指導。設有多個門診小組，重點包括尋求安全、健康小組、正念小組和個人康復支援。
  - 電話：[\(617\) 445-1123](#)

## 支持移民維護心理健康（服務提供者資源）：

- [有各種工具、培訓和策略](#)有助於支持移民和難民維護心理健康。了解基於證據的做法和見解，將有助提供者創建安全和友好的護理環境。
- [移民學生和家長在學校的權利](#)：了解學生和家庭在學校的權利、萬一兒童的權利在學校受到侵犯時所需的資源，以及與移民問題相關的資源。
- [如何支持感到焦慮的學生](#)：有助於支持無證學生和來自混合移民身份家庭，以及正在經歷創傷和焦慮的學生的教育工作者資源。
- [如何支持面臨創傷的學生](#)：有助於支持無證學生和來自混合移民身份家庭，以及正在經歷創傷和焦慮的學生的教育工作者資源
- [醫療保健提供者與移民執法機關 - 了解你的權利，了解患者的權利](#)：有關如何準備和應對移民官員的執法行動，以及如何與執法機關互動的醫療保健提供者資源。
- [了解你的權利 - 移民的醫療保健和健康保險](#)：此資源提供所有移民家庭在決定是否獲得醫療保健或申請健康保險計劃時應該了解的資訊。
  - 指南備有[英文](#)、[韓文](#)、[中文](#)和[西班牙文](#)版本



## 為移民尋找法律援助：

[De Novo 法律服務](#)：De Novo 為馬薩諸塞州的移民和尋求庇護者提供免費法律援助。他們為庇護、VAWA（防止暴力侵害婦女法案）、T 簽證、U 簽證、特殊移民青少年和法醫鑑定等案件提供支援。

- 地址：47 Thorndike Street, SB-LL-1, Cambridge, MA 02141
- 電話：617-661-1010 | 傳真：617-661-1011
- [聽障中繼服務](#)：711
- **移民熱線**：(617) 405-5479（免費諮詢）

如需**法律援助**，請於週一至週五上午 9:00 至下午 5:00 致電 (617) 661-1010。

- [Casa Myrna](#)：服務包括法律倡導計劃，為家庭暴力倖存者及時提供賦權和理解創傷的法律服務。我們的工作還包括在家庭法、人身安全保護令和移民案件中代表大波士頓地區的倖存者。
  - 語言：英語、西班牙語、佛得角克里奧爾語和亞美尼亞語，並可提供其他語言和方言的電話口譯服務。

援助熱線：倖存者和倡導者可致電**法律援助熱線 (617) 521-0146**

- [MIRA 聯盟移民倡導者援助熱線](#)：MIRA 為援助移民和難民的社區組織解答常見的法律問題。此援助熱線供所有馬薩諸塞州居民使用，如果你從外州致電我們，我們可能無法為你提供你所在地區的轉介服務。

**移民援助熱線 (508) 293- 1871**

- 此援助熱線無法為你提供個人法律意見或代表，但可以分享重要資訊和資源，包括：

- 指導你如何查找你的移民法庭案件或待決移民申請的相關資訊
- 有關移民途徑和流程的一般資訊
- 有關移民資源的資訊
- 「了解你的權利」資訊
- 有關萬一被移民局拘留該怎麼辦的資訊

- [移民法律資源中心 \(ILRC\)](#)：為移民提供資源，幫助他們應對與心理健康相關的法律問題，尤其是那些面臨驅逐出境或家庭分離的移民。

- [美國移民律師協會 \(AILA\)](#)：如果你需要一位既了解移民問題又了解心理健康問題的律師，AILA 是一個很好的起點。這些服務並非免費，這些都是私人律師。

- [移民家庭服務研究所](#)：服務包括移民援助和法律援助。包括臨時保護身份 (TPS)、古巴 / 海地 / 尼加拉瓜和委內瑞拉人 (CHNV) 假釋、庇護和工作許可申請。



- 地址：1626 Blue Hill Avenue, Mattapan, MA 02126
- 電話：617.322.1348 或 857.251.9806
  
- [馬薩諸塞州兒童倡導者](#)：馬薩諸塞州兒童倡導者的使命是消除兒童和青少年在教育和生活機會方面面臨的障礙。
  - [援助熱線](#)：為孩子在獲得教育支持和合法應有權利方面遇到障礙的家庭提供所需的指導、資源和轉介服務。
  - 電話號碼：617-357-8431
  
- [政治庇護 / 移民代表 \(PAIR\) 項目](#)：為尋求庇護者和被拘留的移民提供免費移民服務，維護他們的合法權益並提供法律代表。
  - 地址：98 North Washington Street, Suite 106 Boston MA 02114
  - 電話：617-742-9296
  
- [Agencia ALPHA](#)：由移民領導的草根組織和猶大獅子會的社會服務機構，致力於為各行各業的移民服務，主要關注拉丁裔人口。提供一系列服務，包括移民建議和諮詢、免費公民身份申請協助和轉介服務。
  - 地址：62 Northampton Street, #203, Boston, MA 02118
  - 電話：617-522-6382
  - 電子郵件：[info@agenciaalpha.org](mailto:info@agenciaalpha.org)