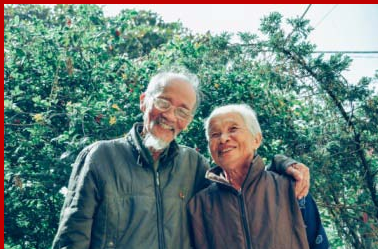


在康复的过程给予支持—
给家庭成员和照顾者的
资源手册



(Simplified Chinese)

【目录】

| | |
|-----------------|----|
| 前言及致谢····· | 2 |
| 心理健康出状况了····· | 3 |
| 迹象和症状····· | 5 |
| 治疗方式····· | 8 |
| 寻找适当的协助····· | 9 |
| 治疗的种类及选项····· | 11 |
| 心理治疗（谈话治疗）····· | 11 |
| 个案管理····· | 11 |
| 康健计划····· | 12 |
| 药物治疗····· | 13 |
| 居住和就业机会····· | 15 |
| 心理状况常见的误解和污名 | 18 |
| 良好的自我照顾····· | 22 |
| 自我照顾的重要性····· | 23 |
| 心理韧性····· | 26 |
| 社会支持····· | 27 |
| 希望····· | 29 |
| 洛杉矶县社区资源····· | 31 |

【前言及致谢】

这本手册是亚太岛民服务文化社区 (API UsCC) 【在康复的过程给予支持】计画开发出来的成品。该项目是由洛杉矶县心理健康部的心理健康服务法案 (第 63 号提案) 资助此计画的经费，再交由 Rocco Cheng & Associates 执行。

这本手册是为了家中成员有心理情绪状况的家人或照顾者而撰写，以提供相关信息，希望對家属能正确有效地協助他們的親友康复。本手册有六种语言版本：英语、中文、柬埔寨语、韩语、菲律宾他加禄语和越南语。

我们要对参加我们的访谈和焦点小组的 88 名参与者表示感谢，他们没有保留地分享了他们与亲人一起克服心理健康问题的艰辛过程。这些个人包括家庭成员、照顾者和临床专员-同侪专员、个案经理、临床治疗师、护士和医生。

【心理健康出状况了?】

“精神出状况，不是他们的错……没有谁错了。”一位韩国家长

根据一项全国性研究，大约四分之一的美国人一生中至少会经历一次心理健康出状况的情况。因此，如果我们或我们所爱的人有了心理状况，这并不是少见的情形。生理、基因、化学失衡、社会环境、酒精和药物滥用、极端压力或这些因素的组合，都可能导致心理的困境。

一个人心理健康出了状况，并不代表这个人是软弱的；它有可能反映了个人的生理条件和所经历的社会环境交互影响的结果。这些心理状况多半出现在人们经历了重大的人生事件之后。

通常人们在遇到以下情况时更有可能出现心理状况：

- 极端压力，比如经历了战争、艰难的移民和移民后的调适过程、学术压力、身份认同危机等等；
- 生活事件：重大伤病、失去亲人/宠物、失业、搬迁/迁移、交通事故、自然灾害或长期流行病（例如新冠肺炎 COVID-19）；
- 严重不良的家庭关系或人际冲突，或改变：结婚、离婚、生产、死亡；
- 虐待情况：家庭暴力、亲密伴侣暴力、约会暴力、霸凌、种族歧视。

这里所说的“心理健康出状况”不是指短暂的感觉，例如今天心情不好。这些状况通常持续数周或更长的时间，并影响我们的行为、感受和思想。

本手册中使用“心理健康状况”或“心理状况”来界定中长期的心理健康问题，而不用传统的“精神疾病”或“神经衰弱”等名词，因为那些名词往往有负面含义。

【迹象和症状】

“我们去一家书店并[上网]查询什么是精神疾病。我一点都不了解 ……… 我不得不去查字典。”一位日本妈妈

“它[心理状况]是长久的，它不会凭空消失。”一位菲律宾男性家庭成员

当心理健康出状况时的一些迹象和症状包括：

- 饮食、睡眠或卫生习惯的突然剧烈改变
- 暴起暴落的情绪波动
- 容易感到烦躁或激动
- 经常与他人争吵、甚至动手打架
- 强烈的无助感或绝望感
- 经常担心害怕或紧张
- 变得孤僻、孤立
- 难以集中注意力
- 想伤害自己或他人
- 听到或看到其他人看不到的东西

下表列出了一些熟悉的心理健康状况的常见症状。**请注意：**本表格所提供的信息仅供参考，不应用来诊断或给人贴标签。

| 心理健康状况 | 常见症状 |
|--------|---|
| 焦虑 | <ul style="list-style-type: none">* 心悸* 肌肉紧张* 难以控制忧虑的情绪* 难以集中注意力* 容易疲劳* 睡眠问题 |
| 抑郁 | <ul style="list-style-type: none">* 悲伤情绪持续一段长时间* 感到绝望、内疚、毫无价值* 对喜好的事失去兴趣或乐趣* 能量低下、动作迟缓* 食欲、体重变化* 难以集中注意力* 睡眠出问题* 有死亡或自杀的想法 |

| | |
|--|---|
| <p>创伤后 压力症 候群 (PTSD)</p> | <ul style="list-style-type: none"> * 不由自主地反复出现创伤事件的痛苦记忆 * 闪回(flashback) - 重历创伤事件，就好像它再次发生一样 * 出现与创伤事件相关的噩梦 * 轻易受到惊吓或害怕 * 过度警惕-随时保持警戒 * 抑郁症状-感到悲伤、内疚、绝望 |
| <p>精神疾 病（例 如精神 分裂 症）</p> | <ul style="list-style-type: none"> * 非常多疑 * 远离家人和朋友 * 妄想-与现实不同的信念，例如拥有特殊力量或被他人控制 * 幻觉-看到、听到不存在的事物 * 缺乏自我照顾或保持个人卫生能力 |
| <p>注意力缺 陷及过动 障碍 (ADHD)</p> | <ul style="list-style-type: none"> * 无法静静坐着，经常坐立不安 * 无法专注于许多不同情况、地点的任务 * 无法等待轮到他们的排序 * 过度的身体摆动，过度的说话 * 不假思索就冲动地行动 * 杂乱无章、健忘 * 很难注意细节和易犯粗心错误 * 容易分心，经常做白日梦 |



【治疗方式】

“[当时]我不知道该去哪里询问关于医疗福利和医生的问题。”一位日本 NAMI 成员

跟很多生理疾病的复原一样，从心理健康出状况中康复可能是一段漫长而孤独的过程。能找到在文化和语言上配合个人需求的资源和专业人士，可能是最先要面对的挑战。

传统上，心理治疗依循一般的医学系统治疗生理疾病的模型，侧重于减轻或消除症状。然而近年来渐渐受到重视也越来越受欢迎，并迅速成为护理标准的是“社

会康复模式”。这是一种整体的、以人为中心的方法，这个模式侧重于改善一个人的康健、藉由个人在家庭和社区（学校、工作、娱乐）的互动中，建立个人的目标及价值感，有助于个人克服心理上的状况，进而重建生活与社群网络。

美国联邦药物及心理健康署 SAMHSA 对康复的定义为：

一个改变的过程，通过这个过程，个人可以改善他们的健康状况，并保持康健，过着以自我导向为主的生活，并努力发挥他们的全部潜能。

寻找适当的协助。寻求专业帮助以获得准确的信息和适当社群辅助远比自己单打独斗来得有效。社群的帮助可以来自很多方面，可能来自专业的临床工作人员，也可以来自具有类似“生活经历”的同侪或家庭倡导者（即经历过心理状况的人或有

照顾患有心理状况亲人经验的家庭成员），分享康復过程中的经验。同济和家庭成员通常是最能理解我们心境和最能提供帮助的支持来源，因为他们经历了类似的旅程，可以帮助引领我们走向康復之路。

“治疗过程如果没有家庭成员的参与，它的功效就不会很好。”一位日本家庭成员

家庭成员参与治疗过程是极重要的要素：这包括寻找适当的护理、了解所治疗的病症并支持与专业人员共同拟定治疗计划和目标等等。然而，我们必须知道，在美国，家庭成员未经患者的书面许可，即使是当事人的父母也无权获得有关治疗的信息或提供意见。

一位越南工作人员对有关治疗的描述…

“他们会去聆听你的计划跟想法，但不会直接告诉你应该做什么。他们会先帮助你了解如何解决自己的问题。”



治疗的种类及选项

- **心理治疗（谈话治疗）**：与治疗师会面，了解更多有关应对心理健康状况的种种挑战以及改变行为、想法和感受的知识。心理治疗的形式有很多种，除了当事人的个人治疗，也可以有家庭成员参与或团体治疗。
- **个案管理**：协助询找和协调有助于个人需求的资源或服务，例如：福利（例如 MediCal）、住房、交通（例如公车代币）、就业、社会关系和社区参与。

- **康健计划 (Wellness Program)**：透过提供支持、活动或团体，以促进个人能从持续严重的心理状况中康复，并支持积极的同侪关系，以及提供促进个人与他人联系的机会。

并非所有机构都有康健计划。有些单位也可能有开放给社区成员的康健计划，还可能是免费的服务。他们可以是由专业人员或同侪，来领导，家人应事先询问。

同侪是具有心理状况或药物使用经历的个人。他们在康复的道路上较有经验，并也正在积极管理自己的心理状况。他们也可以是有照顾心理状况人士经验的家人或伴侣。

康健计划中的活动可能包括：

- 基本工作技能培训（例如，撰写工作简历）
- 共同用餐和一些庆祝活动
- 团体活动（电影、购物，郊游等）

- 音乐、戏剧、艺术和手工艺团体
- 正念、冥想工作坊
- 身体的伸展和锻炼
- 计算机实验室和电脑工作坊
- SMART 康复小组（针对同时经历药物滥用和心理状况的个人）

药物治疗：通常由精神科医生开处方以帮助控制症状。尽管许多个人和家庭成员会担心药物的副作用，我们应该知道的重点是：

- 不同类型的药物可能会产生不同的副作用。
- 不是每个人都会有相同的副作用。副作用的严重程度因人而异。大多数人不会出现严重的副作用。
- 个人的生理机能和新陈代谢可能会影响药物的耐受性。
- 跟开处方的医生分享您的担忧或鼓励有心理状况的人坦言报告任何吃药后

的副作用是很重要的。医生可能因此调整剂量或换用副作用较小的其他药物。

一些常见的药物副作用包括：

- 昏沉、疲劳
- 食欲或体重的显着变化
- 睡眠障碍
- 胃部不适
- 口干
- 恶心
- 头晕、头痛
- 身体僵硬和抖动
- 烦躁不安
- 下巴、嘴唇和舌头不自主的动作
- 患糖尿病的风险变高
- 血压突然变化

居住和就业机会

“我们很难帮他找到一个安全和放松的地方居住”一位成年儿子的日本父亲

许多家庭成员在协助亲人维持稳定的住房和就业方面遇到了挑战，这往往需要花大量的精力和资源，才能找到满足个人需求的住房和工作。

例如，你可能不容易找到提供满足文化和语言需求的员工和服务的住所。当住所能考虑亚裔文化而供应亚洲食品时，居住的亚裔居民可能会感到更宾至如归。例如，提供米饭、面条和炒菜可能比比萨饼、汉堡包或土豆泥更让人有食欲。

一个有实质报酬的工作可以说是，从心理状况中康复最有力的鼓舞经验。然而，对于许多有心理状况的人来说，找到一份能发挥的工作就是一项重大的挑战。许多雇主或组织可能缺乏正确的信息或经

验，无法为有心理状况的个人创造安全和支持的环境，以确保他们能够成功地工作。对心理状况的污名化和错误信息也可能让有心理状况的人很难找到工作机会。找到的工作也可能与当事人先前的教育或期望有落差。重要的是，对各种志愿或有偿工作的机会保持开放的态度。任何工作经验都可以是有助于提供个人培训、目标感和社交的机会。

加州在 2020 年通过了同侪专员认证法案(SB-803)，这是相当令人鼓舞的事，此法案将扩大雇用有心理状况的人。

此外，各级政府以及有些民间单位也提供帮助寻找或保持就业的服务，例如：工作技能的培训；倡导合理的弹性调整工作场所及住宿环境；培训社交技能(如在午餐时间与同侪进行适当的谈话)、挑选适当的工作衣着或如何与主管对话等等。个人和家庭成员可以在他们接受服务的诊

所查询这些相关的训练，以利于找到或保持工作机会。

以下是有关住房和就业的更多资源：

- 洛杉矶县住房资源网站

<https://dmh.lacounty.gov/our-services/housing/>

- 对街友及无家可归者的援助
- 申请中继住房的程序
- 负担得起的住房清单 section 8 (第 8 章)
- 符合特殊需求的住房清单
- 有关临时紧急住房的信息

- 加州复健就业和教育资源部网站

<https://www.dor.ca.gov/>

- 支持性的就业机会
- 资助学习用品和学费

***请注意：**要获得其中一些住房或就业服务，个人可能需要与心理健康机构联系并进行心理健康诊断。这些心理健康机构也可能有自己内部的资源来协助住房和就业需求。

【心理状况常见的误解和污名】



“即使心理健康的状况无法治愈，它们也是可以因治疗[而改善]的。”一位日本妈妈

误解：心理健康出状况是无药可治的，意味着个人的一生都完蛋了。“严重而持续的心理状况永远不会改善”可能是对心理状况最常见的误解之一。事实上，许多有心理状况的人是可以完全康复的。即使法完全康复，治疗可以有效地管理控制症状、增强个人能力与技能，和提高生活

品质。与其只考虑治愈与否的问题，不如专注于这些更可达的目标，比如恢复个人能力和生活的目标感。

误解：心理状况是会传染的。尽管具有相似的基因或是和家庭教养环境的人，可能有更高的机率患上相似的疾病。但与普通感冒不同，心理健康状况是不会传染的！

误解：发生心理状况是因为个人被附身。我们现在了解心理状况无法归因于单一的原因；它们可能是来自多种因素的组合。与其只关注精怪附身，不如去探索各种可能更有效的治疗因素，这将带来更大的康复力。

误解：心理健康出状况的人无法照顾自己或过上有目的、有意义的生活。心理状况种类繁多，对人们的影响也大不相同。有了适当的支持，大多数人都能够做些决

定、管理自己的财务、从事工作，并过上有意义的生活。个人也可能会坠入爱河、与他人建立亲密关系、结婚和拥有家庭。

误解：有心理状况的人很危险。患有心理状况的人并不比一般人更有暴力倾向或更危险。事实上，大多数重大犯罪都是由没有心理状况的人所犯下的，而有心理状况的人往往是暴力的受害者而不是罪犯。

误解：有心理状况的人不能工作（或不能全职工作）。社会上有很多在不同职业的领导者虽本身有心理状况，也都在职场上做得很好的例子。通过在工作中提供合理的弹性调整和营造友善的环境，有心理状况的人确实可以工作，许多人也能够全职工作。合理的弹性调整的一个例子就是弹性的上下班时间。比如，如果由于睡眠障碍或药物副作用导致个人早上起床有

困难或状况不佳，他们可以晚点上班，晚点下班。

污名化。由于污名化，有心理状况的人经常受到不同和不公平的对待。污名是指对被视作不同的人（例如有心理状况的人）的消极且通常是不真实的信念。比如说，有心理状况的人，常被贴上如“破碎、坏了”、“疯狂”或“软弱”的标签，看不起人，或者不合理地被人排除在适当的住房或社会和就业机会之外。

有些文化或精神/宗教信仰，认为心理健康状况是由个人或家庭“业力”造成的，包括人们在今生或前世所做的坏事造成今世的心理健康问题。然而，人们不会把恶业跟一般健康问题联系在一起，例如患有糖尿病，但人们却经常将心理健康状况与过去积累的恶业联系起来。心理与生理健康都可能出现状况；过去，我们因为不了解心理疾病，而以业力或精怪附身来解释，这是另一种的污名化。

污名化的影响可能殃及整个家族。害怕他们会损害家庭的声誉和生计，家庭成员可能不愿意让他们所爱的亲人参加社区活动。害怕被污名化，往往是人们延迟寻求帮助的重要原因。但是，这种延迟可能会使心理健康状况恶化，并使症状的管理变得更加困难。

许多人因为害怕受到评判而拒绝专业协助，但即使他们去寻求专业协助，也有许多案例在疗程中提前中止，也正因为担心被污名化，因为不希望外人知道自己或家人正在经历心理状况或因此正在接受治疗。

【良好的自我照顾】



自我照顾的重要性 照顾患有心理状况的人可能是一段漫长的旅程。过程中往往会有很多困难和压力。因此，照顾者能分配一些时间和精力进行自我照顾是非常重要的，这样他们才能更有效地照护亲人。

照顾自己的方法：

- 设定切合实际的期望。重要的是要去关注可以治疗的症状和寻求支持，而不是寻求“彻底治愈”。请记住，心理健康的状况只是一个人身心灵整体的一部分，它并不代表那个人的全部。
- 康复是一个个人的旅程。每个人都可能走不同的路线，也可能需要不同的速度来恢复。对一个人有帮助的可能对另一个人的帮助不大。因此，重要的是不应与其他人的康复过程作比较。
- 设定小而实际目标。将恢复过程分解为可实现的小目标是非常重要的。记得在您所爱的人达成这些小目标时一

起庆祝。庆祝他们康复的成就会在康复过程中增加更多的动力、鼓舞和希望。

- 寻找支持和资源。由于康复的过程可能是一段孤独的旅程，因此获得他人的支持并找到所需的资源会比尝试自己独自处理来得更容易。

国际知名的 WRAP 计划（康健复原行动计划）建议个人每天使用“康健工具 (wellness tools)”来帮助自己保持康健。

所谓的康健工具是：

- 免费或相对便宜的
- 易于取得或使用的
- 让个人在当下感觉良好，并在事后也让他们感觉良好

以下是一些常见的康健工具：

- 喝足够的水
- 吃健康均衡的膳食、零食

- 保持良好的个人卫生
- 经常锻炼（每周 3 次，每次至少 30 分钟）如：散步、慢跑、伸展运动
- 打太极或炼气功
- 聆听令人愉悦或平静的音乐
- 阅读励志书籍
- 避免熬夜并保证充足的睡眠
- 莳花弄草
- 参加文化活动或庆典仪式
- 与家人或朋友庆祝假期或重要日子
- 使用现代科技与家人或朋友保持联系（打电话、用智能手机中的通信程式）
- 担任志愿者
- 练习正念、瑜伽或冥想
- 祈祷或读经、念佛
- 培养感恩心
- 专注于我们可以改变、控制的事物

与家人和朋友保持健康的界限也很重要，这样照顾者就可能更有时间和心情来维护自己的康健和继续这条康复之路。我

们应知使用康健工具并不是自私的行为。自我照顾对于自己更能够为家人提供持续的支持和帮助是必要的，尤其是当我们必须支持有心理状况并且生活在具有挑战性情况下的家人时更是要紧的事。

心理韧性 虽然照顾有心理健康状况的人，是件不容易且具有挑战性的事；但重要的是，我们不要忽视他们（和您）本有的优势，或所谓的“保护因素”。这些保护因素可以保护个人、家庭和社区免受负面结果的影响。其中包括拥有强大的社交支持网络和清楚的文化认同。在我们支持有心理健康状况的个人的同时，加强这些保护因素是有帮助的。换句话说，去寻找自己的优势并放大它们将比只专注于内外的限制来得有益。

社会支持 自我照顾的另一个重要领域是寻求社会支持。许多诊所都有同侪支持专员，他们因为自己的心理健康状况而经历了类似的康复过程，所以有很多个人经验可以分享。由于这些同侪有相似的康复经历，他们能够理解个人和家庭成员正在经历的艰辛。同侪也往往可以分享自己的经验和社区资源，来帮助解决个人或家庭成员的需求。

家庭还可以从帮助解决困难和为家庭成员共享资源的支持小组中受益。全国精神疾病联盟（NAMI）是美国最大的基层精神健康组织，它致力于为数百万受精神健康状况影响的美国人创造更好的生活。在大多数诊所，也会有为家庭成员提供支持小组的机会。当地 NAMI 附属机构也可能为亚裔家庭成员提供亚裔小组，来因应亚裔在文化和语言上的特别需求。

建立社会支持网络很重要，因为康复可能是一段艰难而孤独的过程。WRAP 建议每个人至少应有五名支持者，这些支持者可以协助和支持我们在维护自己康健的努力。这些支持者必须尊重您的需求并帮助支持您的康健目标。当您处于危机中时，他们也有可能帮助缓解您的压力，包括协助处理日常事务，例如准备膳食、洗衣或照顾宠物等。

“我们很幸运能找到其他有类似经历的人。我们觉得我们的经验得到了验证和支持。” 一位中国母亲





【希望】

一个人心理健康出状况有可能会导
致生活中的许多困难；但这些状况只是我们
整个人的生活的一部分，并不是对个人的
全盘否定。藉由积极的计划和遵循自己的
康健计划，我们将可以找回康健，并能保
持很长一段时间的健康。

许多人学会与自己的心理健康状况共
处，并继续实现他们各行各业的人生目标。
他们通过学习管理自己的心理健康状况，
避免不必要的压力，或可能使病情恶化的
因素；另外，发展自己的优势和支持系统
以保持康健，而来实现人生的目标。有心理
健康状况的人是可以过一个平衡的生活，
并为社会做出重大的贡献。

“重点就是不要放弃你的希望！”

一位越南妈妈

一个人能够进行症状管理，并在生活的各个方面维持并进一步提升自己的康健状态，将可以为自己的康复之旅带来希望。有心理健康状况的人可以将精力集中在对康复有益的行动上，而不只是担心病情造成的局限。

有了心理健康状况其实也可能引领我们走向良性的自我转变和灵性成长。要能达到正面的转变和成长需要积极的计划、诚实的反思、学习和持续的努力。一位家庭成员分享了以下心声：

“如果我儿子的心理健康没有出状况，我们将无法真正敞开心扉，也无法在灵性上成长。如果我有一个普通的儿子，我就会过着普通的生活。”

一位日本妈妈

【洛杉矶县社区资源】

NAMI (全国精神疾病联盟)

(213) 386-3615 ;

<https://www.namiglac.org/>

热线：寻找服务和寻求支持

洛杉矶县 24/7 心理健康热线：

1-800-854-7771

洛杉矶县信息专线：211

洛杉矶县心理健康社区诊所：

Arcadia Mental Health (MH) Center

330 Live Oak Ave, Arcadia, CA 91006

(626) 254-1400

孟加拉语、粤语、波斯语、印地语、日语、

韩语、普通话、葡萄牙语、台语

Coastal API Family MH Center

14112 S. Kingsley Dr., Gardena, CA 90249

(310) 217-7312

粤语、高棉语、韩语、普通话、越南语

Long Beach AP Family MH Center

4510 E. Pacific Coast Hwy., Ste 600

Long Beach, CA 90804

(562) 346-1100

粤语、日语、高棉语、普通话、萨摩亚语、
他加禄语、台语、越南语

圣盖博谷的资源：

APFC（亚太家庭服务中心）-Rosemead

9353 Valley Blvd, Rosemead, CA 91770

(626) 287.2988

www.pacificclinics.org

中国和越南家庭团体；中文（广东话、潮州话、普通话、台湾话、土山话）、日语、高棉语、韩语、越南语

APFC（亚太家庭服务中心）- 罗兰岗

18300 E. Gale Ave., City of Industry, CA
91748

(626) 839.0300

www.pacificclinics.org

韩语、粤语、普通话

AYC (亚裔青年中心)

100 W. Clary Ave., San Gabriel, CA 91776

(626) 309.0622

www.asianyouthcenter.org

粤语、普通话

市中心和中城区的资源：

APAIT (亚太艾滋病治理小组)

3055 Wilshire Blvd., #300, L.A., CA 90010

(213) 375.3830

www.apaitonline.org

粤语、韩语、普通话、他加禄语

APCTC (亚太咨询和治疗中心)

520 S La Fayette Park Pl., #300

Los Angeles, CA 90057

(213)252.2100

www.apctc.org

韩国家庭组；中文（广东话、潮州话、普通话、台湾话）、日语、高棉语、韩语、老挝语、他加禄语、泰语、越南语

Chinatown Service Ctr. (唐人街服务中心)

767 N. Hill Street, Suite 400, 洛杉矶, CA

90012

(213) 808.1700

www.cscla.org

粤语、潮州话、国语、台山话、越南语

KYCC (韩国城青年和社区中心)

3727 W. 6th Street, Suite 300, L.A., 90020

(213) 365.7400

www.kyccla.org

韩语

KFAM (韩裔美国人家庭服务)

3727 West 6th Street, Suite 320, Los Angeles, CA 90020

(213) 389.6755

www.kfamla.org

韩语

LTSC (小东京服务中心)

231 E 3rd St., 洛杉矶, CA

(213) 473.3030

www.ltsc.org

日语、普通话

Search to Involve Philipino American

3200 W Temple St, 洛杉矶, CA 90026

(213) 382.1819

www.esipa.org

他加禄语

Asian American Advancing Justice (亚裔 推进正义法律服务)

1145 Wilshire Blvd. Los Angeles, CA

90017

(213) 971.7500

中文：(800) 250.2356

www.advancingjustice-la.org

西区资源：

PACS (太平洋亚洲咨询服务)

8616 La Tijera Blvd., Ste. 200, 洛杉矶, CA

90045

(310) 337.1550

www.pacsla.org

中文（粤语、普通话、台语）、日语、韩语、高棉语、他加禄语、泰语、萨摩亚语、越南语

长滩地区资源：

CAA（柬埔寨美国人协会）

太平洋大道 2390 号，长滩，CA 90806

(562) 9881863

www.cambodianusa.com

高棉语、老挝语

PACS（太平洋亚洲咨询服务）- 长滩

大西洋大道 3530 号，圣。210 长滩，CA

90807

(562) 424-1886

www.pacsla.org

中文（粤语、普通话、台语）、日语、韩语、高棉语、他加禄语、泰语、萨摩亚语、越南语

UCC（柬埔寨联合社区）

2201 E. Anaheim St. Suite 200, Long Beach,

CA 90804

(562) 433.2490

www.ucclb.org

高棉语、老挝语

Artesia 地区的资源：

SAHARA：南亚帮助热线和转介机构

17100 Pioneer Blvd., Suite 260, Artesia, CA
90701

(562) 402.4132

www.saharacares.org

孟加拉语、古吉拉特语、印地语、旁遮普
语、乌尔都语

SAN（南亚网络）

18173 Pioneer Blvd., Suite I, Artesia, CA
90701

(562) 403.0488

www.southasiannetwork.org

孟加拉语、印度教、旁遮普语、乌尔都语

สุขภาพแข็งแรง
Manuia
웰니스 康健
Wellness
ケルネス
Olakino Māika'i
Khỏe
Mo'ui Lelei
Kalusugan
Haengh Wangc
Kev Nyob Nyab Xeeb
ᱫᱷᱟᱱᱵᱟᱫᱽ



LOS ANGELES COUNTY
**DEPARTMENT OF
MENTAL HEALTH**
hope. recovery. wellbeing.



WELLNESS • RECOVERY • RESILIENCE



ROCCO CHENG & ASSOCIATES

本计划经费是由洛杉矶县心理健康部的心理健康服务法案（第63号提案）所资助，再交由 Rocco Cheng & Associates 执行。