



## Community Support Team

電話 : (916) 874-6015

傳真 : (916) 874-4639

California Relay Service: 711

可免費提供雙語/雙文化員工和傳譯服務。

這計劃是由行為健康服務部門, 通過選民批准的六十三號提案, 精神健康服務法案所資助 (MHSA)

County of Sacramento  
Department of Health Services  
Division of Behavioral Health Services

Navdeep S. Gill  
County Executive

Peter Beilenson, MD, MPH, Director  
Department of Health Services

Ryan Quist, Ph.D.  
Behavioral Health Services Director  
Division of Behavioral Health Services  
7001-A East Parkway, Suite 400  
Sacramento, CA 95823



### Board of Supervisors

Phil Serna - 1st District  
Patrick Kennedy - 2nd District  
Susan Peters - 3rd District  
Sue Frost - 4th District  
Don Nottoli - 5th District



Division of Behavioral Health Services

合作夥伴



## Community Support Team

**(916) 874-6015**

營業時間

星期一 - 星期五 : 上午 8:00 - 下午  
5:00

營業時間可能因社區需求而變更。

Community Support Team (CST) 是一個 Mental Health Services Act Prevention and Early Intervention Program。此項目是 Sacramento County's Suicide Prevention Project 其中服務和支援連續體的組成部份。

## Community Support Team 包括那些人？

Community Support Team 是一項合作，它將縣和基於社區的組織員工整合為一個團隊，這個團隊具有多樣的臨床和延伸技能。它包括：

- ❖ 具有現實生活經驗的同伴支援專家，他們能夠用其生活中的故事來給予尋求幫助的人寄以希望，並為他們提供援助。
- ❖ 跨越所有年齡層次並具有臨床經驗的專業員工，評估並協助提供適當的轉介和支援。
- ❖ 家庭支援專家，以其經驗構建橋樑，並且與家庭成員、親屬和有姻親關係進行溝通。

## 服務 Sacramento County 社區的目的是：

- ❖ 積極注意與危機相關的危難跡象。
- ❖ 在社區中識別和建立連接。
- ❖ 最大限度地使用傳統和非傳統的社區支援。
- ❖ 增強在面臨具挑戰環境時的個人韌性。
- ❖ 接駁自助技能和資源。
- ❖ 挑戰有解決問題人士並協助瀏覽系統。
- ❖ 參與提升人生滿意度和福祉的活動。

## Community Support Team 如何幫助其他人？

- ❖ 對於協助個人、家庭或社區的請求作出反應。
- ❖ 提供靈活的和基於現場的需求作出評估。
- ❖ 構建的基礎是個人、家庭和社區自我定義的強勢、技能和自然支援。
- ❖ 協助建立連接和瀏覽服務系統。
- ❖ 透過構建保護性因素和技能，防止或減少風險和壓力來源。
- ❖ 提供靈活的「第一時間幫助」途徑和培育個人康復的希望。
- ❖ 提供早期干預，減少或避免危機服務的需求。
- ❖ 增加和連接自我識別的活動。
- ❖ 教育關鍵人士、家庭成員或自然支援者來改善健康和福祉。

## 使命聲明

*Community Support Team 服務社區中所有不同年齡和多樣化的人群，並提供支援、教育、資料資源和介紹相關服務。其目標是以從文化和語言角度勝任的方式提供服務，促進康復、恢復力和福祉，減少自殺風險。*



## 社區資源

### Sacramento County Info Line

(916) 498-1000 或 211

### Consumer Operated Warm Line

(916) 366-4668

### National Warm Line

(855) 642-6222

## 自殺預防資源

### Suicide Prevention Crisis Line

(916) 368-3111

或

1-800-273-8255

### National Suicide Prevention Line

1-800-273-TALK (8255)

或

1-800-SUICIDE