

# 了解您的資源



**自殺和危機生命線**  
撥打 **988**



**危機短訊線路**

在任何時候，有任何類型的危機，  
從美國的任何地方用短訊發送  
HOME 到741741



**24/7 STARVISTA 危機熱線：650-579-0350**

**STARVISTA 青少年危機聊天：WWW.SANMATEOCRISIS.ORG**  
(星期一到星期五，太平洋標準時間下午 4 至晚上 10 可用聊天)



**SMUHSD匿名提醒**

[www.AnonymousAlerts.com/  
sanmateouhsd](http://www.AnonymousAlerts.com/sanmateouhsd)



**全國家庭暴力熱線**

1-800-799-7233  
[www.thehotline.org](http://www.thehotline.org)

**如遇緊急情況，請撥打911，或前往最近的急診室**