



我們可以一起對抗壓力、互助成長及得到醫治。

您有否嘗試以下的抗壓方法？或想要嘗試那些抗壓方法？

那種心理治療最能助您解除壓力？

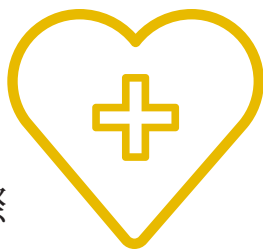
- 往室外走動
- 與朋友或家人們保持聯繫（通電話、發短訊、時刻保持6英尺）
- 幫助別人
- 當自己有需要時，尋求幫助
- 回想一些你感激的人和事
- 祈禱
- 深呼吸
- 鍛練身體（散步、伸展運動、瑜伽、太極）
- 聽音樂
- 善待自己
- 其他：_____

那種心理治療最能助您和您的孩子面對壓力和放鬆心情？

- 一起擁抱、讀書、遊玩、大笑
- 一起做運動、拉筋或散步
- 一起互相分享自己的感受
- 一起制定做功課和其他活動的時間表
- 一起做飯和吃飯
- 睡前一起讀書或祈禱
- 透過電話或視像跟朋友、其他家庭和社區互動（記得保持6英尺距離）
- 幫助他人。當自己有需要時，亦要尋求支援
- 一起深呼吸
- 善待自己（照顧別人並不是易事）
- 其他：_____



人與人之間的關係可以影響身體健康。



生活中的壓力可能會影響到身邊的人際關係。很多人都身同感受。

在新型冠狀病毒大流行期間，我們可能會與身邊的人面對更多的壓力、糾紛以及爭吵。我們可能會感到孤獨、緊張或者難過。

家長和需要照顧孩子的家人，可能會因為孩子無法上學，整日留在家中而要面對更多的困難。

您隨時都可以致電給以下熱線尋求協助。

成人：

亞裔婦女庇護所：

24小時危機專線：877-751-0880 (可以要求中文專線)

La Casa de las Madres

24小時危機專線: 877-503-1850

24小時短訊危機專線: 415-200-3575

Woman, Inc.

24小時英語熱線: 415-864-4722 (可以要求中文專線)

24小時西班牙語熱線: 877-384-3578

全國家庭暴力熱線（以及聾啞熱線）

24小時危機專線: 800-799-7233 (可提供中文即時詮譯)

24小時危機專線(聾啞人士)：800-787-3224（電傳打字機）

父母及監護人：

TalkLine Parental Support 父母支援

24小時熱線: 415-441-KIDS (5437)

青少年：

La Casa de las Madres

24小時短訊危機專線: 415-200-3575

Love is Respect national hotline 尊重愛 全國熱線

24小時青少年危機專線: 800-799-7233（可提供中文即時詮譯）

發短訊“LOVEIS”至 22522

60歲以上人士：

Institute On Aging 友情熱線/專線：

800-971-0016

心理健康和支援：

三藩市防止自殺熱線（SF Suicide Prevention, 可以要求中文專線）：

415-781-0500

全國防止自殺熱線（National Suicide Prevention Hotline, 可提供中文即時詮譯）：

800-273-8255

三藩市心理健康協會專線（Mental Health Association SF California Peer-Run Warm Line, 可在非緊急情況下撥打）：

855-845-7415

如果您需要一個與伴侶的安全計劃，請參考leapsf.org

（備有中文版本）。

如果您需要食物，請致電**311**。