

# 寻求有关 心理健康的帮助



Community  
Mental Health  
Action Plan

[mentalhealthactionplan.ca](http://mentalhealthactionplan.ca)

## 埃德蒙顿新移民

您正处于对生命有威胁的危机之中吗？

**请拨打 911**

针对紧急情况（救护车，火警与警察）

您是否需要立即的或者支持性的成人戒瘾与心理健康的社区项目？

**请拨打 780.424.2424**

阿尔伯特健康服务成人戒瘾与心理健康热线，7天，24小时开通  
或 请前往安德森大厅 (Anderson Hall) 10959 102 街

您是否现在需要与他人谈话交流？

**请拨打 211**

或 解忧热线 780.482 HELP (4357)  
或 阿尔伯特健康服务心理健康求助热线 1.877.303.2642

您是否今天需要得到帮助并已准备好去门诊式咨询？

**请拨打 211**

或 登录 [www.dropinyeg.ca](http://www.dropinyeg.ca)  
或 登录 [www.momentumcounselling.org](http://www.momentumcounselling.org)

您是否需要您所居住的地区关于社区支持服务的信息？

**请拨打 211 或**

埃德蒙顿新移民门诺中心 7804247709  
ASSIST 社区服务中心 7804293111  
天主教社会服务 7804321137  
多文化健康经济合作社 7804231973

您对于您的心理健康是否有任何问题？

**请拨打 811**

与阿尔伯特健康服务健康链接的一名注册护士讨论您的健康情况  
或 致电您的家庭医生