

自殺和危機生命線

9888

電話、短訊或線上聊天

尋求希望，只需這三位數字



988 是什麼？

988 自殺和危機生命線 (988) 為保密且免費的全年全天候服務熱線。

該熱線可為正在遭遇心理健康問題、藥物使用困擾或產生自殺念頭的人士對接訓練有素的危機輔導員。

何時應該撥打 988？

無論是您自身陷入困境，或是擔心身邊親友需要危機支持，均可撥打或傳送短訊至 988，或透過 988lifeline.org 線上聊天。

無論問題大小，您都可以聯絡 988。

除了自殺念頭之外，還有諸多情況也可以聯絡 988。例如：

- 心理健康危機
- 藥物使用問題
- 情緒困擾、焦慮或抑鬱
- 人際關係問題
- 孤獨

電話服務可提供 240 多種語言的口譯服務。

預期情況



撥打 988 會發生什麼？ 您首先會聽到一段問候語，然後是一系列選項。這些選項可幫助您對接受過專門訓練的輔導員。如果您選擇其中一個選項，電話將會相應地進行轉接。如果您未選擇任何選項，系統將根據來電的大致位置，為您對接一位受過 988 危機中心訓練的輔導員。



傳送短訊至 988 會發生什麼？ 您首先會收到提示資訊，可選擇對接退伍軍人及現役人員支持服務，或是西班牙語輔導員。如果您並非要對接這些服務，回覆「NEXT」（下一步）即可繼續。之後，系統會詢問您一些問題，以評估您的需求。在等待與輔導員接入的過程中，短訊提示將繼續為您提供指引。



988 線上聊天是如何進行的？ 點擊連結後，會打開一份簡短的調查問卷。這份問卷有助於輔導員了解如何更好地為您提供支持，填寫時長不超過五分鐘。點擊問卷頁面底部的「Start a chat」（開始聊天）後，介面將提示 988 正在為您轉接輔導員。

透過電話、短訊或線上聊天接通輔導員後，對方會進行自我介紹，詢問您的安全狀況，傾聽您的訴求，並充分了解問題對您造成的影響。輔導員會為您提供心理支持，並分享相關幫助資源。

為何設立 988？

當下，有大量民眾深陷自殺危機或心理健康困擾，卻未能獲得所需的支持和關懷。青年及少年男性群體的抑鬱、藥物成癮及自殺率正持續攀升。

- 抑鬱症是造成年輕男性死亡的主要誘因。
- 年輕男性自殺死亡的發生率是青年女性的三倍。
- 年輕男性藥物過量死亡的發生率是女性的兩到三倍。

加州正針對青年及少年男性群體的心理健康危機開展專項行動。州長 Gavin Newsom 簽署了一項行政令，聚焦自殺預防、行為健康干預，並在教育、家庭與就業方面幫助青年及少年男性樹立人生目標。這項全州範圍內的行動，旨在消除大眾對心理健康問題的偏見、加強心理健康支持體系，並為青年及少年男性搭建就業與就學渠道。

需要幫助？

撥打、傳送短訊至 988 或線上聊天

如需獲得全天候、不加評判的支持，請撥打、傳送短訊至 988 或線上聊天。



¹ U.S. Centers for Disease Control and Prevention. (2025, March 26). Suicide Data and Statistics.

² Ibid.

³ Butelman, E.R. Huang, Y., Epstein, D. H., Shaham, Y., Goldstein, R. Z., Volkow, N. D., & Alia-Klein, N. (2023). Overdose mortality rates for opioids and stimulant drugs are substantially higher in men than in women: State-level analysis. *Neuropsychopharmacology*, 48, 1639–1647.

<https://doi.org/10.1038/s41386-023-01601-8>