

在美华人应急求助手册

遇到突发、紧急、疑难的事——该打哪个电话、找哪类人。一份让你不慌、不孤单的中文急救指南。

华人美国通 · meiguotong.us 出品 | 免费手册 · 可打印 · 请转给需要的人

在美国生活,不管你是居民、留学生、访客、还是身份不稳的人,难免会遇到突发、紧急、或棘手的事。这份手册想在你最慌乱的时候,帮你做三件事:**分清轻重缓急、找到对的人、知道该打哪个电话。你不是一个人。**

第一章 【最重要】危及生命或安全,立刻这样做

如果情况紧急、有人可能受伤或有生命危险,别犹豫、别等任何人——立刻拨打下面的电话。这些求助都不看你的移民身份。

 **生命危险 · 重伤 · 火灾 · 正在发生的犯罪**

立刻拨打 **911** (医疗急救 / 消防 / 报警)

说不清英文?可以说 **「Chinese, Mandarin」** 要求中文口译——911 提供口译服务。

 **有轻生念头 · 情绪崩溃 · 精神危机**

拨打或发短信 **988** (自杀与危机生命线,24/7 免费保密)

也可上网聊天 988lifeline.org;可要求口译(含中文)。你值得被听见、被帮助。

 **遭受家庭暴力**

全国家庭暴力热线 **1-800-799-7233** (24/7 · 保密 · 有语言协助)

有立即危险时,先打 911。求助不看身份;你有权寻求保护。

还有: 灾后情绪困扰,可拨全国灾难求助热线 1-800-985-5990(多语言)。记住:急诊、报警(作为受害者)、家暴求助、孩子上学、988,这些通常都不看你的移民身份。

第二章 你遇到的是哪类事?该找哪类人

不是所有的事都要打 911。分清类型、找对的专业人士,才不会病急乱投医。

你遇到的情况	第一步 / 该找谁
医疗急症、受伤	911 / 急诊;非急症→社区诊所(communitiy health center,常不看身份、按收入收费)
心理/情绪危机	988;之后可找心理咨询师、社区心理机构
被 ICE 接触 / 拘留 / 收到出庭通知	持牌移民律师 + 认证非营利机构 + 当地快速反应网络(见《在美自保指南》)
被捕 / 被刑事指控	保持沉默、立刻要律师(刑事辩护律师);做笔录前先要律师
车祸 / 意外 / 人身伤害	报警、就医、拍照记录、交换信息;必要时找人身伤害律师

你遇到的情况	第一步 / 该找谁
被骗 / 金融诈骗	立刻止损;向当地警局与 FTC(reportfraud.ftc.gov)报案(见《防诈骗手册》)
突然失业 / 收入中断	申请失业金;评估收入风险(见 IncomeDefense.pro 与《一个人的公司》)
生意 / 合同 / 劳资纠纷	商业律师、会计;劳工问题可找劳工权益机构(不看身份)
家人重病 / 身故	医院社工、殡葬服务、传承安排(见传承自查工具)

怎么找正规专业人士：移民/法律援助可查全国移民法律服务目录(immigrationadvocates.org)、美国移民律师协会(aila.org);找律师认准执照可查、收费透明、从不承诺「包过」。

第三章 遇到任何急事,通用的六条原则

- ☐ 先确保安全：危及生命,先打 911,其它都往后放。
- ☐ 保持冷静：慌乱最容易做错决定;深呼吸,先把眼前一步做对。
- ☐ 别撒谎、别签看不懂的文件、别用假证件：这些会把小事变大事。
- ☐ 记录与保留证据：时间、地点、人名、文件、照片、对话——日后都可能用得上。
- ☐ 找「对的」人：别找假律师、假公证(notario),别病急乱投医、别信「包过」。
- ☐ 别一个人扛：求助不丢人。越早找对的人,选择越多。

第四章 华人常见的三个「求助障碍」,别让它们害了你

障碍一：语言不通

- 你有权要求口译。911、988、法院、医院,通常都能提供口译服务——开口要求即可,别因为语言就不敢求助。

障碍二：因身份顾虑,不敢求助

- 很多紧急与基本服务不看移民身份:急诊、家暴求助、作为犯罪受害者报警、孩子上公立学校、988 心理热线。该求助时,别硬扛。

障碍三：找错人,被二次伤害

- 专坑华人的假律师、假公证、「包过」承诺,往往让最着急的人损失最惨。只找持牌专业人士与正规机构;执照可查、收费透明、不承诺结果。

第五章 平时就备好你的「应急信息包」

急事发生时,最怕手忙脚乱找不到关键信息。趁平时,把下面这些准备好、放在你和信任的家人都能拿到的地方:

- ☐ 紧急联系人、你的律师、家庭医生的电话——并把最关键的两三个「背下来」。
- ☐ 重要证件与文件的位置(护照、身份/移民证件、A-number、保单)。
- ☐ 家庭应急预案:万一你出事,孩子谁照顾、第一个打给谁。
- ☐ 你所在国的领事馆联系方式(遇拘留、重大意外时可求助)。

小提醒：手机可能在急事中不在身边或被扣,务必把最重要的几个电话号码记在脑子里、或写在随身卡片上。

第六章 我们能帮你什么、不能帮你什么

✓ 我们能做的

用中文帮你厘清眼前的情况、分清轻重缓急;

根据你的情况,推荐并帮你对接合适的持牌专业人士(律师、会计、医疗/心理等)与正规机构;

严格保护你的隐私与求助信息。

✗ 我们不能做的

我们不是律师事务所、不是医疗或心理机构,不提供法律、医疗、心理等专业服务或个案代理;

涉及法律敏感的事,真正的「保密特权」来自你与持牌律师之间的关系,而非一般咨询;

我们不能替代紧急服务——危及生命,请务必先打 911 / 988,别等我们。

如果你遇到棘手、拿不准找谁的事,在我们的求助页面留下姓名和电子邮箱,我们会尽快、私密地与你联系,帮你找到对的人。

写在最后

身在异乡,遇到急事、难事,是难免的。真正重要的是:知道该打哪个电话、找对的人、别一个人硬扛。多准备一分,慌乱时就多一分底气。

把这份手册,转给身边同样可能需要的家人和朋友——你的一次转发,也许就帮了一个正在为难的人。

免责声明:本手册仅供一般信息与参考之用,不构成法律、医疗、心理或其它专业建议,也不能替代持牌专业人士或紧急服务。所列热线与资源可能变动,请以官方最新信息为准。危及生命或安全的紧急情况,请立即拨打 911 或相应危机热线。华人美国通与雅商顾问公司不是律师事务所、医疗或心理机构,不提供相应专业服务或个案代理;我们提供的是信息与转介协助。凡涉及你的具体情况,请咨询相应的持牌专业人士。

关于华人美国通与苏丰原 (Brian B. Su)



华人美国通 meiguotong.us

华人美国通是由旅美 36 年的苏丰原(Brian B. Su)创办的公益性中文信息平台。我们相信:再难的处境,只要信息准确、找对的人、不被骗、不孤单,就多一分挺过去的底气。遇到棘手、拿不准找谁的事,欢迎联系我们,我们会私密地帮你对接合适的专业人士。

 **请记住(紧急情况,别等我们)**

生命危险 / 报警 / 急救: 911 **心理危机:** 988 **家暴:** 1-800-799-7233

需要帮助?私密联系我们

- 微信:[brianbsu](https://www.brianbsu.us) • WhatsApp:见下方二维码 • Email:brian@BrianBSu.us
- 免费工具与指南:meiguotong.us (可预约苏总一对一咨询)



微信 [brianbsu](https://www.brianbsu.us)



WhatsApp 扫码联系