

想当志愿者？

回馈并参与一个充满活力的团队！每天我们充满爱心和热忱的志愿者掏心掏肺服务我们的社区。他们告诉我们，他们最看重的是能对别人的生活造成改变，还有能收到全面培训的机会。我们持续在寻找富有同情心和爱心，并喜欢回馈社会的人。



要了解更多关于如何申请成为志愿者，或者捐献给Spectra热线，

详情请咨询：

宾顿线：289.569.1200

密西沙加线：289.569.1300

info@spectrasupport.org

www.spectrahelpline.org

计划

- | 24/7全天热线（英文）
- | 多语求助热线
- | Peel受虐老人支援计划
- | Telecheck 老年人计划（55岁或以上）
- | 固定关怀计划（16岁或以上）

语言服务

英语 | 广东话 | 普通话
葡萄牙语 | 西班牙语 | 印地文
旁遮普 | 乌尔都语

有兴趣捐赠给一个伟大的事业？

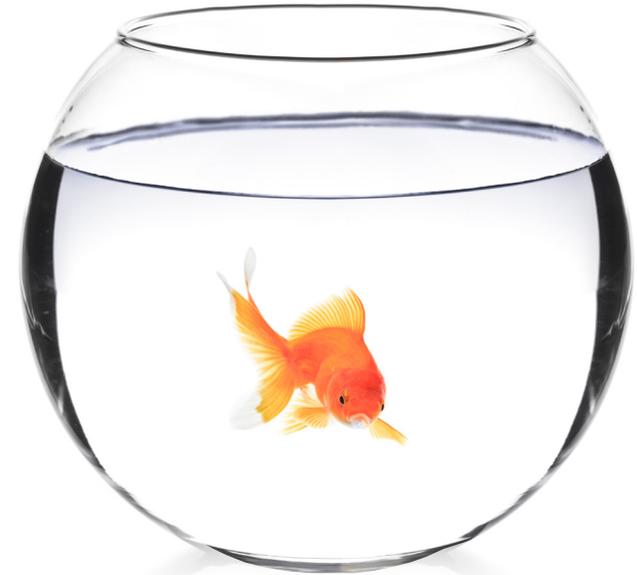
Spectra热线减轻精神痛苦并拯救生命。每天。有了你的支持，我们可以继续关注最需要我们的人。

捐款10加元或以上可开税务收据。

特别感谢我们的资助者：



感觉孤独？



有我们在这里聆听你。
没有什么不能讨论的问题。



SPECTRA

热线。你永远不会孤单

宾顿和密西沙加：905.459.7777

卡利登：1.877.298.5444

TTY：905.278.4890

按2粤语 按3普通话

电子邮件：info@spectrahelpline.org



www.spectrahelpline.org

Spectra 社区支援服务

慈善注册号 889283248 RR0001

24/7 热线 (英文)

Spectra热线提供保密的危机和自杀干预，并向任何有需要的人提供充满爱心、同情心和非评判的聆听支持。没有什么过大或过小不能讨论的问题。我们的英语求助热线是全年24小时开放。有需要时我们就在这里聆听。

TELECHECK 的老年人计划 (55岁或以上)

给孤立老年人提供的持续电话支持。我们定期拨打出电话，提供安全询问、服药提醒，和/或社交聊天。我们还专注于通过聆听，向客户提供情感支持，陪伴和社区意识。我们共同努力，减少孤立和孤独的感受、提供积极的应对技巧、提供转介到社区服务，并保障人们的安全。

多语求助热线

Spectra热线提供8种语言的方案和服务（即，危机和自杀干预、情感上的支持，电话打出询问），其中包括：粤语、普通话、葡萄牙语、西班牙语、印地文，旁遮普语和乌尔都语。目前，多语种的服务时间是周一至周五，上午10点至晚上10点。

固定关怀计划 (16岁或以上)

无论是对付心理健康问题、预防或逐步降低危机，或缓解寂寞和孤独，Spectra随时在这里支持并聆听。固定关怀计划是专给16岁或以上的个人过渡支持计划。我们的计划可在客户危机或过渡期间提供3-6个月的服务（如从医院到家、过度服务之间，等等）。我们提供用药提醒、安全询问，和/或社交聊天服务。我们共同努力以减少孤独感、提供积极的应对技能、鼓励复元，并保障个人的安全。

PEEL 受虐老人 支援计划

Peel受虐老人支援计划提供电话支持和全天候的信息服务给在社区被虐待的老人或任何人，或者是任何人知道有谁被虐待的。如果认为适当，并由客户同意，Spectra将把客户连接到Peel区家庭服务机构的外展工作人员。Spectra热线和Peel区家庭服务机构正共同合作提高意识、以停止老人受虐待，并保障人们安全。



有我们在这里聆听你。
没有评判。没有态度。只有关心。

“你不知道我有多么感激你每天给我打电话。...是真的。让我现在有动力要起床去做些什么，即使只是洗洗碗。感谢你对我的激励。我很荣幸能和你谈话。”
Telecheck的客户

“老天，这是一个月以来我第一次露出微笑。太谢谢你了！我真的很感激你能聆听我。我觉得你们做的非常完美。好了，现在你知道你今天救了一个生命。”
自杀线来电者

“我真的认为Spectra热线是我们社区的一个重要动脉，我很荣幸能成为这个社区资源的一部分。很长一段时间以来，这是我第一次觉得自己找到了活在这个世界上的意义。” Shennae, Spectra 志愿者