

MIND MATTERS

让我们采取正确措施, 为多元文化背景人士改善心理健康!

Chinese (Simplified) | 简体中文

2

积极寻求帮助, 对己对人都有好处

为什么要寻求帮助?

1

认识心理健康的挑战与实用技巧。

我应该采取哪些步骤来开始我的疗愈历程?

3

寻找合适的服务。

4

建立强有力的支持网络, 以在困难时获得扶持。

MULTICULTURAL



CANBERRA

心理健康支持服务

组织机构

提供的心理健康服务

联系方式

Multicultural Hub,
Canberra

多元文化咨询服务: 所提供的服务针对个人问题，非常贴心，且尊重客户的文化背景。服务对象性别年龄不限。

Level 2, 180 London
Circuit, Canberra

(02) 6100 4611

info@mhub.org.au

info@mhub.org.au

Companion House

心理辅导服务: 帮助曾经遭受折磨及创伤的幸存者，其服务对象包括新移民、长期定居者、成年人以及青少年儿童。

41 Templeton Street,
Cook

(02) 6251 4550

info@companionhouse.org.au

www.companionhouse.org.au

Relationships
Australia

辅导对象可以是个人、夫妻/情侣或家庭。所提供的服务帮助客户澄清问题，获得新视角，鼓励他们做出积极的改变。

15 Napier Close
Deakin ACT 2600

1300 364 277

www.racr.org.au

Lifeline Canberra

危机支援: Lifeline Canberra (堪培拉生命热线) 为处于危机状态的人士提供支援，帮助有自杀倾向的人士扭转人生。

Level 1, 71
Northbourne Avenue

13 11 14

www.lifelinecanberra.org.au

Sane Australia

SANE 的服务针对有反复、持续或复杂心理问题及创伤的人士及其亲友和所在的社区。

1800 187 263

info@sane.org

www.sane.org

Beyond Blue

Beyond Blue 面向全澳居民，致力于为他们达成最佳心理健康状态。我们提供全天候的服务，包括心理健康咨询及专业支持。

1300 22 4636

www.beyondblue.org.au

KidsHelpline

全澳唯一专门针对 5 至 25 岁青少年儿童的线上及电话心理辅导，谈话内容保密，热线全天候免费开通（即使通过手机拨打也是免费）。

1800 55 1800

www.kidshelpline.com.au

Suicide Call Back Service

服务面向全澳，为受自杀问题困扰的人士提供全天候线上及电话咨询。

1300 659 467

suicidecallbackservice.org.au

Headspace
Canberra

为 12-25 岁的青少年提供免费心理健康服务。提供面对面的支持以及远程医疗预约。

Unit 1, 1-3 Torrens
Street, Braddon

(02) 6113 5700

hcinfo@gph.org.au

www.headspace.org.au

Mental Health
Australia

Embrace Multicultural Mental Health: 有关精神疾病、常见心理健康问题以及如何获得帮助的资料概览已翻译成28种语言。

(02) 6285 3100

multicultural@
mhaustralia.org

embracementalhealth.
org.au

Head to Health Canberra

由心理学家、心理健康助理、护士、职业治疗师和社会工作者免费提供的心理健康支持服务。

Shop G7
14 Childers Street
Canberra City

1800 595 212

canberraheadtohealth.com.au

心理健康紧急状况

警察/救护车: 000

Access Mental Health: 1800 629 354/ (02) 6205 1065

健康提示!

提高您对心理健康
的认识和理解!

抽时间来照顾
自己!

尽可能多休息,
保证充足睡眠!

要有耐性与毅力,
向专业人士寻求心理
健康的帮助!

与:

- 大自然
- 人
- 灵修
- 文化

建立联系。

积极锻炼身体能
改善心理健康!

限制饮酒和不当
使用药物!