



帮助您保持心理健康

冠状病毒疫情影响深远, 让很多人感到不安、焦虑和孤立。

或许您也正在为海外的家人和朋友担忧。

当日常生活让您感到难以应付时, 尽快向本地的医生咨询, 听取他们的建议。

如何获取帮助?



全国翻译和口译服务 131 450

如果您需要用英语之外的语言沟通, 可以致电免费和保密的口译服务热线, 要求为您转接以下机构组织。



电话支持

Coronavirus Mental Wellbeing Support Service – 冠状病毒心理健康支持服务提供训练有素的卫生健康专业人员, 通过电话为您提供7天24小时免费服务。电话: 1800 512 348。

Kids Helpline – 儿童求助热线为5岁至25岁年龄群的儿童和青少年提供免费支持服务。电话: 1800 55 1800。



家庭暴力受害者支持热线

1800 RESPECT (1800 737 732) – 为遭受暴力和虐待的人提供支持和帮助。



自杀与危机支援热线

获取即时帮助:
Lifeline (生命线) – 电话 13 11 14 000 (紧急服务) – 发生紧急情况或您认识的人正面临伤害风险时应该立即拨打“零零零”。



男性支持热线

Mensline – 男性支持热线专为男性提供支持。获取多种语言资料可访问 mensline.org.au/languages/ 或致电 1300 78 99 78。

Fathering Across Cultures 应用程序 – 专为移民和难民背景的父亲提供育儿方面的支持。网址: fatheringacrosscultures.org.au



在线支持和信息

Head to Health – 心理健康资源网站, 提供各类信息和建议, 并能在线或通过电话提供支持。网址: headtohealth.gov.au

Embrace Multicultural Mental Health – 拥抱多元文化, 关注心理健康, 提供多种语言编制的资源, 网址: embracementalhealth.org.au

HeartChat – 谈心网提供一个安全和令您安心的环境, 让您加深对心理健康的理解, 也可使用母语与专业辅导员倾谈交流, 网址: heartchat.com.au

Beyond Blue – 为感到焦虑、沮丧或有自杀念头的人提供帮助和支持。了解更多信息可访问: beyondblue.org.au