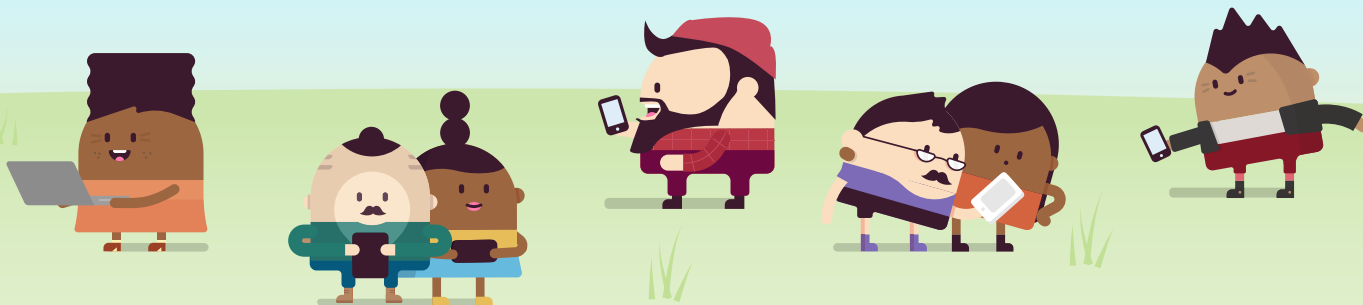




您的數字精神健康服務指南



甚麼是數字精神健康服務？

Head to Health 是一個在線門戶，幫助澳洲人保持身心健康並獲得廣泛的在線精神健康支援。

Head to Health 網站提供：

- 來自澳洲最值得信賴的精神健康組織的一系列數字信息資源。
- 通過基於證據的移動應用程序、在線程序、論壇和電話服務來改善精神健康和福祉的建議。
- 免費和低收費電話和在線精神健康服務的鏈接，以及幫助您或您認識的人的支援。

甚麼時候應該使用 Head to Health 網站？

精神健康問題可以隨時影響任何人，但任何人都可以尋求支持和治療。Head to Health 為您提供多種獲取精神健康信息、服務和支援的方式。

- Head to Health 可以將您與您可以在家中使用的電話或網絡諮詢服務和治療計劃聯接起來。
- 如果您還未準備好直接和別人交談而只是想獲得信息，Head to Health 提供了不同的方法供您搜索和探索相關主題。
- 如果您正在幫助家人或朋友度過困難時期，Head to Health 會提供有關如何支持他們的建議。
- 如果您想聽取有類似經歷的人的意見，Head to Health 還列出了一系列關於不同精神健康主題的社區論壇。

瀏覽 headtohealth.gov.au/cantonese

如果有生命危險，立即**致電000**。如果您或您照顧的人需即時的幫助，您可以聯絡以下24/7的全國危機支援服務：

Lifeline **13 11 14**, Kids Helpline **1800 55 1800**, Beyond Blue **1300 22 4636**

這些服務是免費的嗎？

Head to Health 列出的大部分資源和服務均由澳洲政府資助，可免費或低收費使用。

如何獲得數字精神健康服務

1.

瀏覽 headtohealth.gov.au
並收看介紹如何使用該網站的視頻。



2.

使用搜索欄查找資源和
可信賴的精神健康服務
提供者。



3.

探索支持您自己的精神健
康和福祉的方法，包括您
可以立即採取的措施。



4.

探索支持兒童、同事、
家人和朋友的精神健康的
方法。



親自就診



在線診治



電話診治

瞭解更多信息

照顧您的精神健康從未如此
簡單容易。要獲得更多
資訊，瀏覽

headtohealth.gov.au



Head to Health