

照顾者支援

这些服务为照顾精神疾病患者或其他患者的照顾者免费提供支持、教育及连结。

照顾者门户

1800 422 737

周一至周五，每天上午8时至下午5时

carergateway.gov.au

同伴支持与在线社区

Wayahead 目录

寻找新州各地的心理健康服务与支持机构

directory.wayahead.org.au

Wayahead 焦虑支持团体

wayahead.org.au/anxiety-programs/

Beyond Blue 论坛

forums.beyondblue.org.au

headspace 在线支持

headspace.org.au/online-and-phone-support/

SANE 论坛

saneforums.org

Safe Havens (安全港)

health.nsw.gov.au/towardszerosuicides/

拥抱多元文化心理健康

embracementalhealth.org.au

全国心理健康委员会

mentalhealthcommission.gov.au/find-support

了解更多



如果面临紧急安全问题

如果您担心自己或他人面临紧急安全问题，请拨打 000。

每周七天、每天24小时免费支持服务

这些求助热线随时开通，提供紧急心理健康及危机支持。

Lifeline (救生热线)

13 11 14

自杀回电服务

1300 659 467

新州心理健康热线

1800 011 511

Beyond Blue

1300 22 46 36

13YARN

13 92 76

(为原住民及托雷斯海峡岛民提供的危机支持)

儿童求助热线

1800 55 1800

酒精与毒品信息服务处 (ADI)

1800 250 015

其他免费支持热线

Wayahead

1300 794 991

(在新州协助寻找合适的心理健康服务)

周一至周五，每天上午9时至下午5时

headspace

1800 650 890

每周7天，每天下午3点至晚上10点

SANE Australia

1800 187 263

周一至周五，每天上午10点至晚上8点

战争见证者热线

1800 845 198

周一至周五，每天上午9时至晚上8时

QLife

1800 184 527

每周7天，每天下午3时至晚上9时

专业支持

如果您需要进一步帮助，请向您的家庭医生咨询，以制定《心理健康护理计划》并介绍您去见心理健康专业人员。

Mental Health Month 2026

A little
Connection
goes a long way

2026年心理健康月

微小
连结
意义深远



Wayahead Mental Health Association NSW



今年“心理健康月”的主题是
微小连结，意义深远。

这个主题强调了日常生活中每时每刻的连结如何有助于我们的心理健康。

连结可以有很多方式——无论是跟别人连结，跟周围的世界连结，还是跟我们自己连接，都属于连结。

研究显示，连结的感觉有助于减小压力、改善情绪平衡，让我们更容易应对生活中的挑战。

独处的时间同样有助于维护我们的幸福感。为自己留出安静的时间，有助于我们恢复精力、进行反思、感到踏实。不过，如果独处变成自己不愿意的事情，或者持续独处，就可能影响我们的心理健康。

心理健康问题、生活成本压力，以及残障、时间或歧视等障碍，有时会妨碍连结。在这种情况下，从可以掌控的时刻的微小连结开始，可能有助于我们以适合自身生活与处境的方式逐步形成连结感。

这个主题鼓励大家留意哪些类型的连结对自己帮助最大

——无论是与人和场所连接，还是遵循日常习惯，还是每个让您感到踏实的时刻，都是值得留意的，因为每次微小的连结都是真正重要的。

What can
Connection
look like?

连结
可能采取什么形式?



跟服务单位或值得信赖的人联系，寻求信息或支持。



参与您感兴趣主题的在线社区或者论坛。



在日常生活中与邻居、收银员、支持人员、咖啡师、同学或同事聊天。



在语言、土地、美食、音乐、故事、艺术，或长者等多方面与文化建立连结。

在公共场所或熟悉的场所度过时光，例如在图书馆、公园或当地咖啡馆与家人、朋友、宠物在一起，或者就是独自一人。



参与让您感到自在而且容易上手的活动或爱好，即使短时间也好。



留意并珍惜日常生活中的细微互动，例如友善的问候或微笑、熟悉的面孔，或是让您会心一笑的瞬间。



在对话中专注倾听，尽量真正理解对方的观点。



培养日常小习惯，来帮助建立与自己的连结，例如写日记、正念、祈祷，或亲近大自然。



有什么简单的小方法有助于您获得更紧密的连结感呢?