

照顧者支援

這些服務為照顧精神疾病患者或其他患者的照顧者免費提供支援、教育及連結。

照顧者門戶

1800 422 737

週一至週五，每天上午8時至下午5時

carergateway.gov.au

同伴支援與線上社區

Wayahead 目錄

尋找新州各地的心理健康服務與支援機構

directory.wayahead.org.au

Wayahead 焦慮支援團體

wayahead.org.au/anxiety-programs/

Beyond Blue 論壇

forums.beyondblue.org.au

headspace 線上支援

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

SANE 論壇

saneforums.org

Safe Havens (安全港)

health.nsw.gov.au/towardszerosuicides/

擁抱多元文化心理健康

embracementalhealth.org.au

全國心理健康委員會

mentalhealthcommission.gov.au/find-support

了解更多



如果面臨緊急安全問題

如果您擔心自己或他人面臨緊急安全問題，請撥打 000。

每週七天、每天24小時免費支援服務

這些求助熱線隨時開通，提供緊急心理健康及危機支援。

Lifeline (救生熱線)

13 11 14

自殺回電服務

1300 659 467

新州心理健康熱線

1800 011 511

Beyond Blue

1300 22 46 36

13YARN

13 92 76

(為原住民及托雷斯海峽島民提供的危機支援)

兒童求助熱線

1800 55 1800

酒精與毒品資訊服務處 (ADI)

1800 250 015

其他免費支援熱線

Wayahead

1300 794 991

(在新州協助尋找合適的心理健康服務)

週一至週五，每天上午9時至下午5時

headspace

1800 650 890

每週7天，每天下午3點至晚上10點

SANE Australia

1800 187 263

週一至週五，每天上午10點至晚上8點

戰爭見證者熱線

1800 845 198

週一至週五，每天上午9時至晚上8時

QLife

1800 184 527

每週7天，每天下午3時至晚上9時

專業支援

如果您需要進一步幫助，請向您的家庭醫生諮詢，以制定《心理健康護理計劃》並介紹您去見心理健康專業人員。

Chinese Traditional

Mental Health Month 2026

A little
Connection
goes a long way

2026年心理健康月

微小
連結
意義深遠



Wayahead Mental Health Association NSW

Proudly funded by
NSW
GOVERNMENT

今年“心理健康月”的主題是
微小連結，意義深遠。

這個主題強調了日常生活中每時每刻的連結如何有助於我們的心理健康。

連結可以有很多種方式——無論是跟別人連結，跟周圍的世界連結，還是跟我們自己連接，都屬於連結。

研究顯示，連結的感覺有助於減小壓力、改善情緒平衡，讓我們更容易應對生活中的挑戰。

獨處的時間同樣有助於維護我們的幸福感。為自己留出安靜的時間，有助於我們恢復精力、進行反思、感到踏實。不過，如果獨處變成自己不願意的事情，或者持續獨處，就可能影響我們的心理健康。

心理健康問題、生活成本壓力，以及殘障、時間或歧視等障礙，有時會妨礙連結。在這種情況下，從可以掌控的時刻的微小連結開始，可能有助於我們以適合自身生活與處境的方式逐步形成連結感。

這個主題鼓勵大家留意哪些類型的連結 對自己幫助最大

——無論是與人和場所連接，還是遵循日常習慣，還是每個讓您感到踏實的時刻，都是值得留意的，因為每次微小的連結都是真正重要的。

What can
Connection
look like?

連結
可能採取什麼形式？



跟服務單位或
值得信賴的人
聯絡，尋求資
訊或支援。



參與您感興趣
主題的**在線社
區**或者論壇。



在日常生活中與
鄰居、收銀員、
支援人員、咖啡
師、同學或同事
聊天。



在語言、土地、美食、
音樂、故事、藝術，或
長者等多方面與文化建
立連結。

在公共場所或熟悉的
場所度過時光，例如
在圖書館、公園或當
地咖啡館與家人、朋
友、寵物在一起，或
者就是獨自一人。



參與讓您感到自在
而且容易上手的活
動或愛好，即使短
時間也好。



留意並珍惜日常生活中的**細微
互動**，例如友善的問候或微笑、
熟悉的面孔，或是讓您會心一笑
的瞬間。



在對話中**專注傾聽**，
盡量真正理解對方的
觀點。



培養日常小習慣，來幫助建立
與自己的連結，例如寫日記、
正念、祈禱，或親近大自然。



有什麼簡單的小方法
有助於您獲得更緊密
的連結感呢？