

其他支持



Wayahead 焦慮症支援小組
<https://understandinganxiety.wayahead.org.au/support-group-locations/>



One Door Mental Health Support Groups (精神健康支持小組)
<https://www.onedoor.org.au/support-groups>

社區群體



SANE 論壇
<https://saneforums.org/>



Meetup 社交溝通小組
<https://www.meetup.com>

請記住：關心一個人，最重要的是陪伴他們，您不必分析、論斷，只要傾聽、支持他們就行了。

幫助熱線

Wayahead 1300 794 991
週一至週五每天上午 9 點至下午 5 點
幫助您在新州找到對您合適的服務

Lifeline (救生熱線) 13 11 14
每週七天、每天24小時為遭遇個人危機的任何人提供支援

Kids Helpline (青少年幫助熱線) 1800 55 1800
為5至25歲青少年通過電話與網路提供輔導

Beyond Blue 1300 22 46 36
每週七天、每天24小時提供精神保健支援

QLife 1800 184 527
每天下午3點至午夜12點為LGBTQI+提供支援

SANE Australia 1800 187 263
為有複雜精神健康問題的人或其朋友家人提供支持

Griefline (悲傷熱線) 1300 845 745
澳大利亞東部標準時間每週7天、每天上午8點至晚上8點
為經歷悲傷、失落的人提供支援

Suicide Call Back Service (自殺回撥服務)
1300 659 467
每週七天、每天24小時為有自殺傾向的人及其照顧者以及失去親人的人提供輔導

NSW Mental Health Line (新州精神健康熱線) 1800 011 511
每週七天、每天24小時提供精神健康資訊和醫院接診服務



免責聲明：人是複雜的，每個人的情況都不盡相同，這只是一些一般性的建議，或許能幫助您與自己關心的人交談。

Let's talk about how to be a Mental Health Ally Chinese Traditional

2024 Mental Health Month

讓我們來談談如何 成為精神健康方面 的好朋友



Wayahead®

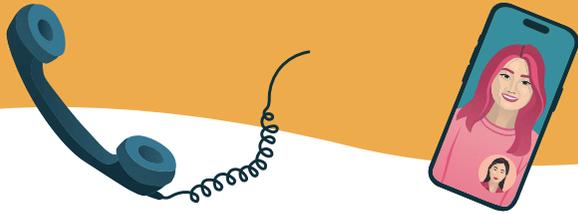
Proudly funded by
NSW
GOVERNMENT

Activate
work-life balance

MENTAL
HEALTH
MONTH
OCTOBER

01.

保持聯絡



如果您注意到別人的舉止有所變化，請花時間與他們進行交流。可以通過約好一起散步、喝咖啡或喝茶或做您們共同感興趣的事情來建立聯絡。

跟人聯絡的一個方法，就是給他們發短信或打電話。

在建立聯絡的時候，可以問諸如這樣一些問題：

- 您最近好嗎？
- 我注意到您最近有點變化，想聊聊嗎？
- 您有什麼心事想談談嗎？

如果他們拒絕了您的邀請（不要以為這是針對您個人的——他們可能還沒準備好聊天），記得繼續跟他們保持聯絡，鼓勵他們與家人朋友和社區建立聯絡。

02.

深入傾聽



如果有人正處於憂慮、悲傷之中，那麼可能會很難溝通。這時候，花時間傾聽並理解他們可以為一系列體驗留下餘地，也不會給交談增加壓力。

練習積極傾聽，包括注意非語言溝通：不要開始計劃下一步要說什麼，也不要強加自己的觀點或解決方案，只要傾聽就行了。

- 留出足夠的時間讓對方回答（不要插話），如果他們願意，也可以寫信或發短信。
- 練習傾聽，以便理解對方，而不是做出反應。必要時您可以提問來澄清意思。
- 重複對方的話，以確保您明白他們的意思，並核實他們的體驗。



03.

持續幫助



如果您很擔心某人，那麼就必須經常保持聯絡；如果您不是最合適的人選，那麼讓跟其關係比較密切的人去聯絡或許是更好的選擇。如果可以的話，另定時間當面聯絡，或者一起參加活動。



專業幫助

如果您認為他們可能需要額外幫助，那麼鼓勵他們去看全科醫生，以制定精神健康護理計劃，並且介紹他們去看精神健康專科醫生。