

對照顧者的支持

對於精神疾病患者或有其他健康問題的人，這些服務為其照顧者免費提供支持、教育和聯絡。

- **照顧者通道**
1800 422 737
開放時間：週一至週五每天上午 8 點至下午 5 點
www.carergateway.gov.au
- **家人與照顧者精神健康計劃**
www.health.nsw.gov.au/mentalhealth/services/carers/Pages/support.aspx

同伴支持與線上社區

- **Wayahead 焦慮支援小組**
www.wayahead.org.au/anxiety-programs/support-group-locations/
- **Beyond Blue 論壇**
forums.beyondblue.org.au
- **SANE 論壇**
www.saneforums.org
- **安全避風港**
health.nsw.gov.au/towardszerosuicides/Pages/safe-haven.aspx

額外支持與資料

- **Wayahead 目錄**
尋找新州各地的精神健康服務與支持
www.directory.wayahead.org.au
- **維護多元文化社區精神健康**
www.embracementalhealth.org.au
- **全國精神健康委員會**
www.mentalhealthcommission.gov.au/find-support

應對緊迫安全擔憂

如果您對自己或他人的安全有緊迫的擔憂，請打電話零零零。

全天候支持服務

這些求助熱線隨時提供緊急精神健康和危機支持。

- **救生熱線**
13 11 14
- **自殺回電服務**
1300 659 467
- **新州精神健康熱線**
1800 011 511
- **Beyond Blue**
1300 22 46 36
- **13YARN**
13 92 76
為土著和托雷斯海峽島民提供危機支持
- **兒童求助熱線**
1800 55 1800
- **Headspace**
1800 650 890
- **澳大利亞 SANE**
1800 187 263
- **酒精與毒品資訊服務 (ADIS)**
1800 250 015

一般求助熱線

(辦公時間開通)

- **Wayahead**
1300 794 991
開通時間：週一至週五每天上午 9 點至下午 5 點
在新州幫助查找合適的精神健康服務
- **QLife**
1800 184 527
開通時間：每天下午 3 點至午夜 12 點
多元化性別者 (LGBTQI+) 支持與資訊

專業支持

如果您需要額外的幫助，請向您的全科醫生瞭解精神健康關懷計劃，請醫生介紹您去看精神健康專科醫生。

2025年
精神健康月

踏上您的健康旅程



注意身體

承認現實

採取行動

第一步 注意身體

注意到您的身體狀況有所改變

第一步是注意到自己的身體狀況有所改變，也許您的感覺與平時不同，注意到自己想事情的方式或內容不同了，注意到自己花費時間過日子的方式改變了。

例如：「您開始覺得有什麼地方不對勁，也許您比平常更覺得精疲力竭或不知所措。這是意識到您需要注意自己的感覺的第一步。」

這些步驟希望能為您提供建議或實用的指導，您可以在自己的健康旅程中加以考慮。每個人的經驗都不同，沒有唯一“正確”的前進方式，您可以在這些階段之間采用最適合自己的方式前進。

第二步 承認現實

承認自己可能需要幫助

第二步是承認自己理所當然需要幫助。尋求幫助並非表明自己軟弱，而正是表明自己有力量。重要的是，要認識到自己什麼時候需要幫助或指導，並自在地去尋求幫助或指導。

範例：「您承認向外尋求幫助是沒有問題的。無論是向朋友、家人或專業人士傾訴，獲得支援都是健康且重要的一步。」

第三步 採取行動

採取具體步驟來增進自己的健康

第三步是做一些事情來增進自己的健康。這可能包括找人傾訴、為自己花一些時間、注意照顧好自己或者尋求專業幫助。

在某些時候，我們會感到無所適從、不知所措或沒有動力，這都沒有關係。在這些時候，即使是一個微小的步驟，例如向別人求助或者暫時停止前進的步伐，都可能有助於我們回到正軌。這些小動作有助於我們不斷前進，即使我們感覺沒有什麼進步。

自助工具

這些工具和資料的目的是幫助您獨立管理您的身心健康。

日記

寫下您的想法和感受，以便更好地瞭解和管理情緒。這可能有助於您減少壓力和精神雜念。

免費精神健康應用程式與平台

(所有應用程式均可在 iOS 和 Android 裝置上使用)

- **Black Dog Institute (狗學院)** (適合所有年齡)
提供基於研究成果的工具，包括 CBT (認知行為治療) 課程、青少年睡眠支持、青少年適應能力訓練以及為有智力障礙的成人提供的各種資料。
<https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/digital-tools-apps/>
- **Smiling Minds App (“心靈歡笑” 應用程式)** (適合5歲以上)
為兒童、青少年和成人提供的正念應用程式，包含導引式冥想，有助於集中注意力、調節情緒和控制壓力。
www.smilingmind.com.au/smiling-mind-app

- **Medibank Digital Tools (Medibank 數碼工具)** (適合所有年齡)
本頁面提供適合不同年齡和各種需求的各種數碼精神健康應用程式、計劃和平台的連結。
www.medibank.com.au/health-support/mental-health/articles/digital-tools-for-mental-health/

讓我們重視已經採取的每一個步驟，記得每一份努力都很重要。無論事情的進展看起來有多緩慢，我們仍然是在奮力前行。在今年的精神健康月，讓我們繼續關注自己的健康，一路上互相支持。