

需要支援?

总有可以倾诉的人。



- 如果有紧急情况，
请拨打000
- 家庭医生/医生
- 北里士满社区健康中心 (NRCH) |
19418 9800
 - www.nrch.com.au/services
- 基金会之家 (Foundation House) |
9389 8900
- Cohealth的咨询师 |
9448 5502
- 生命线 (Lifeline) (24小时电话咨询
师) - 13 11 12
- 超越抑郁 (Beyond Blue) (24小时
电话咨询师)-1300 22 46 36
- 卡布里尼医院 (Cabrini Hospital)
避难者和难民健康中心 |
8388 7874
- 心理健康服务专科 (Specialist
Mental Health Service) | 1300 558 862

每天24小时，每周7天。提供即时通过电话
访问经验丰富的心理健康医生。这是一项免
费的服务。
- 悲伤热线 (Griefline) | 1300 845 745

为在生命中任何阶段经历失去和悲伤的人
们提供免费咨询和支持。

 - griefline.org.au

- 自杀回电服务 (Suicide Call Back Service) |
1300 659 467

为15岁以及15岁以上有自杀倾向或因自杀
而丧失亲人的人提供免费的24小时全国电
话和在线咨询服务。

 - suicidecallbackservice.org.au
- 自杀后的支持 (Support after suicide) |
9421 7640

为那些因自杀而失去亲人的人提供免费的
各年龄段咨询、支持小组和在线资源。

 - jss.org.au
- 在线心理健康 (Mental Health Online)

针对18岁以上人群的焦虑、恐慌、强迫症、
创伤后应激障碍和抑郁症的在线心理评估
和在线自我指导治疗计划。提供免费的12
周在线课程与免费访问在线治疗师。

 - mentalhealthonline.org.au/
- 澳洲心理健康协会 (Sane Australia)

周一至周五上午10点到晚上10点，心理健
康协会热线和在线聊天服务开放。

 - sane.org/
- 蓝结求助热线 (BlueKnot helpline) |
1300 657 380

接受过培训、经验丰富和创伤知情男性与
女性咨询师，为童年创伤和虐待的成年幸
存者提供支持。

 - blueknot.org.au/
- 尼米国家 (Neami National) -幸福的
合作伙伴 | 1300 375 330



需要支援？

总有可以倾诉的人。

- 关爱心灵健康服务 (CareinMind well-being services) | 1300 096 269

24小时短期支援，与一名心理健康顾问进行三次电话咨询。

- 电子邮箱: careinmind@nwmphn.org.au

- 提供帮助 (Head to Help) | 1800 595 212

为每个人，包括难民背景的人，寻求庇护的人以及国际学生。

星期一至星期五上午8:30至下午5点。电子邮箱: headtohelpintake@nwmphn.org.au

- 黑狗研究所 (Black Dog institute)

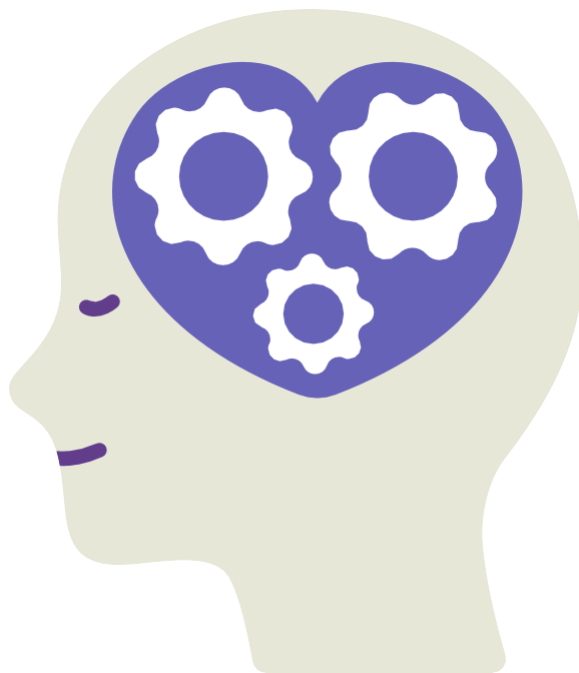
黑狗研究所提供有关抑郁症、焦虑症、躁狂抑郁症和自杀预防的信息和资源。

- blackdoginstitute.org.au/

- 退伍军人和家庭咨询 (Veterans and Families Counselling) (热情地) | 1300 224 636

- 澳洲男士热线 (Men's Line Australia) | 1300 78 99 78

为澳大利亚男性提供24小时电话和在线咨询服务。



需要支援?

总有可以倾述的人。

- 心灵平等中心 (Mind Equality Centre) | 1300 054 284

心灵平等中心是LGBTIQ人士的安全场所，为个人、夫妇与家庭提供心理和相关健康咨询。

- mindaustralia.org.au/mind-equality-centre

- QLife | 1800 184 527

每周7天，在下午3点至午夜提供免费电话和在线咨询服务。

- qlife.org.au

- Queerspace | 9663 6733

支持LGBTIQ人士及其家人，提供少量或免费的保密咨询、同伴支持和一系列其他服务。

- queerspace.org.au

- 彩虹门 (Rainbow Door) | 1800 729 367

每周7天，上午10点至下午6点提供免费电话和在线同伴支援。

- rainbowdoor.org.au

- 维多利亚配电盘 (Switchboard Victoria) | 9663 2474

为LGBTIQ人士、他们的家人、朋友和社区提供免费、同侪驱动的支持服务。

- switchboard.org.au



需要支援？

总有可以倾述的人。



- 德拉蒙德街道服务 (Drummond street services)

9663 6733

可提供个人咨询、家长课程、研讨会，或与家庭和家長一起的小组合作。

- ds.org.au

- PANDA | 1300 726 306

产期前后的焦虑和抑郁澳大利亚。为那些在孩子出生前后感到难以应对的女性、男性和他们的家庭提供免费信息和热线服务。

- panda.org.au

- ParentWorks

为2至16岁儿童的父母和照顾者提供的免费在线项目。帮助家长提高育儿技巧、自信心和孩子的行为。

- parentworks.org.au/#/

- 翠西莲家庭护理中心 (Tresillian family care centres) | 1300 272 736

为新父母提供家访服务及支援小组。

周一至周日上午7点至晚上11点

- tresillian.org.au/

- InTouch | 1800 755 988

(反对家庭暴力的多元文化中心)，为正在遭受或曾经遭受家庭暴力的移民和难民妇女提供免费支助服务。

- intouch.org.au

- 家长热线 (Parentline) | 13 22 89

为家长提供免费的电话支持，提供有关育儿问题的咨询和支持。

- education.vic.gov.au

- 彩虹之家 (Rainbow Families)

组织社区和小组活动来建立联系、支持和帮助增强LGBTQI与家庭力量。

- rainbowfamilies.com.au/

- 患有精神疾病的家长的子女 (COPMI)

为父母、家人和朋友提供在线信息和课程，以支持父母患有精神疾病的孩子和年轻人。

- copmi.net.au/

- 安全措施 (Safe Steps) | 1800 015 188

为遭受伴侣或前伴侣、其他家庭成员或与其关系密切的人暴力和虐待的女性和儿童提供免费专业支持服务。

- safesteps.org.au

- 澳大利亚萨克蒂 (Shakti Australia) | 1800 742584

为处于暴力或虐待环境中的女性提供24小时多种语言危机电话服务，帮助家庭制定针对个人情况的安全计划，为女性和青少年提供外联和支持团体活动。

墨尔本 03 9753 4324 | 非营业时间: 0432 611 688

需要支援？

总有可以倾述的人。

- **SMS4Dads**

SMS4dads是通过手机为新爸爸们提供信息和与在线服务的连接。这些包含提示、信息和其他服务链接的短信帮助父亲们理解并与孩子相沟通，并支持他们的伴侣。

- sms4dads.com.au/

- **改善母亲情绪加强剂 (Mum Mood Booster)**

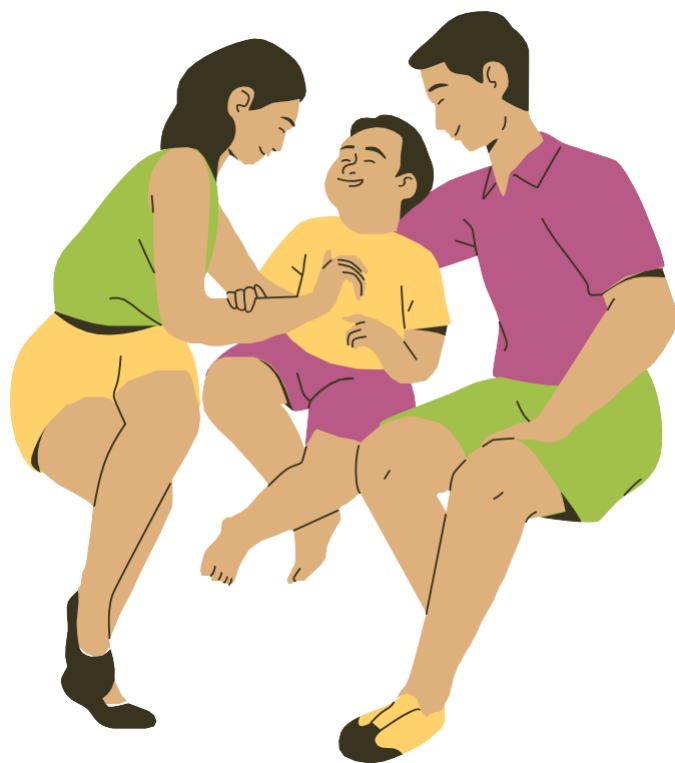
帮助患有产后抑郁症或焦虑症的新妈妈提供在线治疗，包括为个人用户量身定制的六个互动在线课程。

- mummoodbooster.com/public/

- **COPE [卓越产前中心 (Centre of Prenatal Excellence)]**

帮助您提供应对成为父母的所有情感挑战的信息。

- cope.org.au/



需要支援？

总有可以倾述的人。



- **Dardi Munwurro | 1800 435 799**

土著男性和家庭咨询服务。

- dardimunwurro.com.au

- **Djirra | 1800 105 303**

向土著居民提供家庭暴力支助服务，为目前遭受或过去遭受过家庭暴力的土著女性和土著居民提供免费支助。

- djirra.org.au

- **Thirrili-国家土著居民关键应变服务(NICRS) | 1800 805 801**

NICRS为受自杀或其他重大创伤影响的个人、家庭和社区提供支援。可以每周7天，每天24小时联系关键应对支助人员。

- thirrili.com.au/nicrs

- **维多利亚土著儿童关爱机构**
(Victorian Aboriginal Childcare agency)

为维多利亚土著社区提供家庭咨询和一系列支持服务。

打电话: Preston: 03 9480 7300

Melton: 03 8746 2776

Werribee: 03 9742 8300

- vacca.org

- **WellMob**

为土著和托雷斯海峡岛民提供的社会、情感和文化福祉在线资源。

- wellmob.org.au

- **Yarning SafeNStrong | 1800 959 563**

无论挑战有多大或多小，都可以安全地与合适的理解文化背景的咨询师进行交流(每周7天，每天24小时)。

- vahs.org.au/yarning-safenstrong

- **Yarn safe (维多利亚州土著健康服务)**

Yarn Safe为确认是土著和/或托雷斯海峡岛民的年轻人提供信息。它是 Headspace网站的一部分。

- headspace.org.au/yarn-safe/

- **治愈基金会 (Healing Foundation)**

治愈基金会为“被偷走的一代”(Stolen Generations)幸存者、他们的后代、家庭和社区以及其他土著和托雷斯海峡岛民提供有关创伤和愈合方面的广泛资源。

- healingfoundation.org.au/

- **重新构想，土著和托雷斯海峡岛民的中心 (Reimagine, Aboriginal and Torres strait islander people's hub)**

该中心为患有心理残障的土著和托雷斯海峡岛民提供有关NDIS的信息和资源。这些资源包括为土著和托雷斯海峡岛民社区工作的人员提供的视频和学习活动。

- reimagine.today/aboriginal-and-torres-strait-islander-people-hub/

需要支援？

总有可以倾述的人。



- 蝴蝶基金会 (Butterfly Foundation) |
1800 33 4637

为有饮食或身体形象的担忧的土著和托雷斯海峡岛民提供信息。资源包括视频、简报和海报。

- www.butterfly.org.au/get-involved/campaigns/everybodyisdeadly/

- 兄弟情深 (Brother to Brother) |
1800 435 799

为遭遇困难的原住民男子提供电话支持。

- iBobbly app

一个适用于15岁年轻的澳大利亚土著和托雷斯海峡岛民的社会和情感福祉的自助应用程序。

- www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/digital-tools-apps/ibobbly/

- 维多利亚州土著保健服务 (Victorian Aboriginal HealthService) | 9403 3300

为成人和儿童提供免费的、文化安全的服务。为个人和家庭提供社会和情感健康、心理健康咨询、文化治疗和康复项目、护理协调和外展支持。

- vahs.org.au



需要支援？

总有可以倾述的人。

- **在线咨询 (Counselling online)**

为担心自己酗酒或吸毒的人提供基于文本的在线咨询。有关的家庭成员、亲戚和朋友也可以享受这相服务。

www.counsellingonline.org.au/what-is-counselling-online

- **鸦片类药物治疗热线 (Opioid Treatment Line) | 1800 642 428**

提供鸦片类药物治疗信息(包括美沙酮和丁丙诺啡)、转诊、建议和药物治疗问题论坛。

- **您的空间 (Your Room)**

提供有关酒精和其他药物的信息。

- www.yourroom.health.nsw.gov.au/aboriginal-info/pages/aboriginal-info.aspx

- **准备好改变 (Ready to Change) | 1800 888 236**

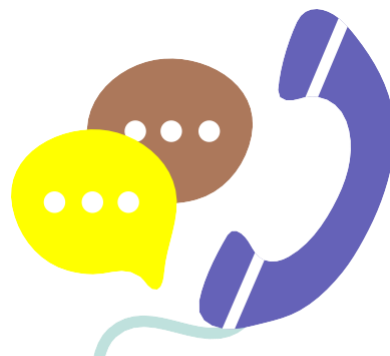
为居住在维多利亚州正在与他们的酒精或药物使用作斗争，并无法参加面对面的服务的居民提供免费电话咨询计划。

- **指导热线 (Directline) | 1800 888 236**

为受成瘾影响的人提供每周7天，每天24小时的免费电话服务咨询和转介专家治疗服务。

- **酒精和其他药物的途径 (Alcohol and other drugs pathway) | 1800 888 236**

为难以获得药物和酒精治疗的个人、家庭和朋友提供支持。



- **SMART Recovery | 8413 8413**

SMART Recovery为成瘾者提供面对面和在线的支持小组。

www.smartrecoveryaustralia.com.au/



需要支援？

总有可以倾述的人。



- **儿童求助热线 (Kids Helpline) | 1800 55 1800**

为5至25岁孩子提供24小时电话咨询服务。

- **儿童保护求助热线 (Child Protection) | 13 12 78**

报告虐待或忽视儿童。

- **勇敢计划 (The Brave Program)**

帮助8至17岁患有焦虑症的孩子的在线项目。

- www.brave-online.com/

- **青年照顾者热线 (Young Carers Helpline) | 1800 242 636**

为年轻人提供有关如何照顾自己和您所照顾的人的有助的建议。

- www.carersaustralia.com.au/support-for-carers/young-carers-network/

- **Headspace**

为12至25岁的青少年及其家人和朋友提供免费的网上及电话支援及咨询。

- Headspace Collingwood: 9417 0150
- eheadspace: 1800 650 890
- www.headspace.org.au

- **Bite Back | 1300 845 745**

促进12至18岁年轻人的健康和心理素质。

- www.biteback.org.au/

- **微笑的心灵 (Smiling Mind)**

以在线和应用程序为基础的课程，通过正念冥想来改善年轻人的健康。

提供针对7岁至成人年龄的特定的内容。

- www.smilingmind.com.au/

- **伸出援手 (ReachOut)**

为年龄在14至25岁之间的年轻人提供聊天、联系和支持彼此的在线社区。

- www.forums.au.reachout.com

- **食堂连接 (Canteen Connect)**

食堂连接是一个网络社区，在那里您可以结识其他和您同龄的人。

这个社区是为无论他们本人或他们的亲人受到癌症的影响的12至25岁的年轻人服务的。与您同龄的人联系，参与交谈，阅读资源或博客并参加活动。也可通过电话或实时聊天获得咨询。

- www.canteenconnect.org/

- **超越蓝色的青春 (Youth Beyond Blue) | 130022 4636**

为12至25岁的年轻人提供信息、在线和电话咨询。可以每周7天、每天24小时与训练有素的心理健康专业人员联系。

- www.beyondblue.org.au/who-does-it-affect/young-people



需要支援？

总有可以倾述的人。



- 虐待老人热线 (Elder Abuse helpline) | 1300 651 192

- 全国痴呆症热线 (National Dementia Helpline) | 1800 100 500

免费的保密电话和电子邮件信息和支持服务。

- 老年中心 (Seniors' Hubs)

欢迎50岁及以上的雅拉 (Yarra) 居民(以前是年长市民中心)参加一系列的活动并建立社会联系。

- 里士满老年中心 (Richmond Seniors' Hub) - 1 Hosie Street, Richmond
- 科林伍德老年中心 (Collingwood Seniors' Hub) - 4 Eddy Court, Collingwood

- 弯枝联盟 (Bent Twig Alliance) (BTA) | 9205 5276

LGBTI老人和盟友社会团体[与亚拉市(City of Yarra)]。

弯枝联盟小组每两周在科林伍德(Collingwood)会面一次。请致电威洛悠中心(the Willowview Centre)9205 5276。

- 口译服务(TIS National) 是免费的翻译服务 | 131 450

- www.tisnational.gov.au/

要预约电话口译员，电子邮件：tis.prebook@homeaffairs.gov.au

