

須要索取 支援嗎？ 總有人讓您傾訴。



- 如屬緊急情況，請致電000
- 家庭醫生／醫生
- **North Richmond Community Health**（北列治文社區醫療中心）顧問 |
9418 9800
 - www.nrch.com.au/services
- **Foundation House**（為飽受虐待的難民而設的機構） |
9389 8900
- **Cohealth**（提供醫療及支援服務的機構）顧問 |
9448 5502
- **Lifeline**（生命熱線）：提供24小時電話服務的顧問－131112。
- **Beyond Blue**（意譯「不再憂鬱」）：提供24小時電話服務的顧問－1300 22 46 36
- **Cabrini Hospital Asylum Seeker and Refugee Health Hub**（卡布里尼醫院尋求庇護者和難民醫療服務中心） | 83888774
- **精神健康專科服務** | 1300 558 862
每週七日，每日24小時開放。可以即時與經驗豐富的精神健康臨床醫生使用電話溝通。服務費用全免。
- **Griefline**（為遭受不幸或喪親之痛人士而設的熱線） | 1300 845 745
於生命任何階段遭受喪失至親的人士提供免費輔導和支援。
 - griefline.org.au

- **Suicide Call Back Service** |
（自殺回電服務）1300 659467
提供24小時全澳免費電話及網上輔導服務，為年滿15歲及以上，並有自殺傾向或因自殺而喪失親友的人士而設。
 - suicidecallbackservice.org.au
- **Support after suicide** |
（自殺後的支援）9421 7640
為所有年齡組別並因自殺而喪失親友的人士提供免費輔導服務及網上資源。
 - jss.org.au
- **Mental Health Online**
（網上精神健康服務）
針對焦慮症、恐慌、強迫症、創傷後壓力症候群及抑鬱症，提供網上心理評估及自我評估計劃，為年滿18歲以上的人士而設。免費提供長達12週的網上計劃，可免費索取網上治療服務。
 - mentalhealthonline.org.au/
- **Sane Australia**（澳洲精神健康慈善機構）
SANE熱線和網上聊天服務開放時間為星期一至星期五上午10時至晚上10時。
 - sane.org
- **BlueKnot熱線**（為飽受複雜創傷問題人士而設的基金） | 1300 657380
受過訓練、具備經驗和創傷知識的男女輔導人員，幫助受到童年創傷和虐待問題的成年倖存者。
 - blueknot.org.au/
- **Neami National - Partners in Wellbeing**
（為受疫情應影響身心健康的維州居民提供免費支援和建議） | 1300 375 330

須要索取 支援嗎？

總有人讓您傾訴。



- **CareinMind**身心健康服務
| 1300 096 269

長達24小時的短期支援，提供三次電話輔導服務，連同一名心理健康顧問。

- 電郵：careinmind@nwmpfn.org.au

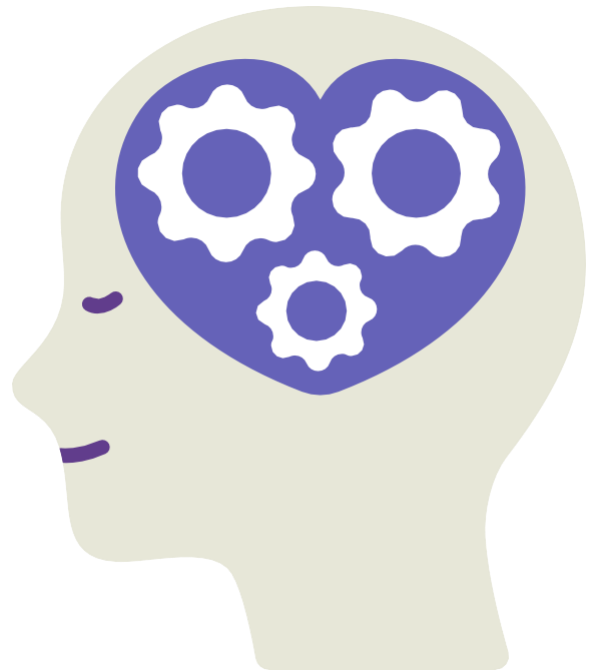
- **Head to Help**
（支援維州民眾精神健康的服務）
| 1800 595 212

為所有人士而設，包括來自難民背景的人士、尋求庇護者和留學生。

週一至週五上午8時30分至下午5時。
電郵：headtohelpintake@nwmpfn.org.au

- **Black Dog**研究學院
Black Dog研究學院提供與抑鬱症、焦慮症、躁狂抑鬱症和預防自殺的資訊和資源。
blackdoginstitute.org.au/
- 退伍軍人及家屬輔導服務
(open Arms) | 1300 224 636
- **Men's Line Australia**
（為澳洲男士而設的電話及網上輔導服務）
| 1300789978

為身處澳洲的男士，提供24小時的電話及網上輔導服務。



須要索取

支援嗎？

總有人讓您傾訴。



- **Mind Equality Centre**
(意譯「心靈平等中心」) |
1300 054 284
Mind Equality Centre 為女同性戀者、男同性戀者、雙性戀者、跨性別者、疑性戀和間性者（LGBTIQ）避風港，並為個人、伴侶和家屬提供精神和相關健康的諮詢服務。
 - mindaustralia.org.au/mind-equality-centre
- **QLife | 1800 184 527**
每週七日，每日下午3時至午夜提供免費電話和網上聊天的同儕支援。
 - qlife.org.au
- **Queerspace | 9663 6733**
提供費用低廉或免費的保密諮詢服務、同儕支援和一系列其他服務，以幫助LGBTIQ社群及其家屬。
 - queerspace.org.au
- **Rainbow Door (為維州LGBTIQ社群提供資訊、支援及轉介服務)**
| 1800 729 367
每週七日，每日上午10時至下午6時提供免費電話和網上聊天的同儕支援。
 - rainbowdoor.org.au
- **維州總機 | 9663 2474**
為LGBTIQ社群、其親友和所屬社區提供免費，並受同儕驅動的支援服務。
 - switchboard.org.au



須要索取

支援嗎？

總有人讓您傾訴。



- Drummond street服務
(非牟利社區服務機構) |

9663 6733

可提供個人輔導、親子課程、研討會或與家人和父母一同參與的團隊工作。

- ds.org.au

- PANDA | 1300 726 306

PANDA為「澳洲產前產後焦慮和抑鬱症」的英文簡稱。因感到難以應付分娩前後的問題，為男女士及其家屬提供免費資訊和熱線服務。

- panda.org.au

- ParentWorks

為2至16歲兒童的父母和照顧者提供免費網上計劃。協助家長提高育兒技能、增強信心和改善子女行為。

- parentworks.org.au/#/

- Tresillian family care centres (特列莉安家庭護理中心) |

1300 272 736

為新手父母提供家訪服務和支援團隊。

星期一至星期日上午7時至晚上11時

- tresillian.org.au/

- intouch | 1800 755 988

(反對家庭暴力的多元文化中心)，向目前遭遇家庭暴力或曾經經歷家庭暴力的移民婦女和難民婦女提供免費支援服務。

- intouch.org.au

- Parentline (為父母和照顧者而設的熱線) | 13 22 89

為家長就育兒問題提供諮詢和支援的免費熱線服務。

- education.vic.gov.au

- Rainbow Families
(意譯「彩虹家庭」)

安排社區活動和團體，以便與LGBTQI+的家庭聯繫、互相支持及提升自信。

- rainbowfamilies.com.au/

- 患有精神病父母的子女
(英文簡稱「COPMI」)

為家長、其親友而設的網上資訊和課程，以支援患有精神病父母的兒童和青少年。

- copmi.net.au/

- Safe Steps (意譯「安全步驟」) | 1800 015 188

遭受伴侶或前伴侶、另一名家庭成員或親密的人施行暴力和虐待的婦女和兒童，會向其提供免費專業支援服務。

- safesteps.org.au

- 澳洲Shakti (為亞洲及非洲移民社群而設的非牟利機構) | 1800 742 584

24小時多語種危機熱線服務，為處於暴力和虐待處境的婦女提供，幫助家屬自行制定安全計劃，向婦女和青少年提供外展及支援團體活動。

- 墨爾本03 9753 4324 | 非辦公時間：0432 611 688



須要索取 支援嗎？ 總有人讓您傾訴。

- **SMS4Dads**

SMS4dADS向新手父親發送短訊，並為其提供資訊和連接至網上服務。短訊內容包括各類貼士、

資訊和使用其他服務的連結，以助其明白嬰兒並建立彼此聯繫，以及支援其伴侶

- sms4dads.com.au/

- **Mum Mood Booster**

為經歷產後抑鬱或焦慮症的新手母親提供的網上治療，包括針對個別用戶製定的六次個人化互動網上研討會。

- mummoodbooster.com/public/

- **COPE（「產前卓越中心」的英文簡稱）**

提供資訊幫助您克服成為父母及作為父母所面對的各類情緒挑戰。

- cope.org.au/



須要索取 支援嗎？ 總有人讓您傾訴。



- Dardi Munwurro | 1800 435 799

原住民男性和家庭諮詢服務。

- dardimunwurro.com.au

- Djiraa | 1800 105 303

為原住民提供家庭暴力支援，以及向目前正在經歷家庭暴力或過去經歷過家庭暴力的原住民女性和原住民提供免費支援。

- djirra.org.au

- Thirrili (全澳原住民危機應對服務，英文簡稱「NICRS」 | 1800 805 801

「NICRS」幫助受自殺或其他重大創傷事件影響的個人、家庭和社群。可以全天候隨時聯絡危機應對支援人員。

- thirrili.com.au/nicrs

- Victorian Aboriginal Child care agency (維州原住民托兒服務代理機構)

為維州原住民社群提供家庭諮詢和一系列支援服務。

致電聯絡：

Preston (培里斯頓) : 03 9480 7300

Melton (梅爾頓) : 03 8746 2776

Werribee (威爾比) :

03 9742 8300

- vacca.org

- WellMob

為原住民和托雷斯海峽島島民提供社交、情感和文化福祉方面的網上資源。

- wellmob.org.au

- Yarning SafeNStrong | 1800 959 563

無論挑戰程度如何，都可以向Yarn接觸聯絡切合個人文化需要的顧問（全天候服務）。

- vahs.org.au/yarning-safenstrong

- Yarn safe (維州原住民醫療服務)

Yarn Safe為身份屬原住民及／或托雷斯海峽島島民的年輕人提供資訊。屬於Headspace網站的一部分

- headspace.org.au/yarn-safe/

- Healing Foundation (意譯「癒合基金會」)

Healing Foundation為被盜的幾代倖存者、其後代、家屬、社區，及其他原住民和托雷斯海峽島島民提供大量創傷和治療方面的資源。

- healingfoundation.org.au/

- Reimagine : 原住民與托雷斯海峽島島民的資源中心

對於有社會心理障礙原住民與托雷斯海峽島島民，該資源中心設有與這類人士相關的NDIS 資訊與資源。這些資源包括與原住民和托雷斯海峽島島民社群共事的人而設的影片和學習活動。

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

須要索取 支援嗎？ 總有人讓您傾訴。



- **Butterfly Foundation**

(意譯「蝴蝶基金會」) |

1800 33 4637

為有飲食或對身體形像存疑的原住民和托雷斯海峽島島民提供相關資訊。資源包括影片、資料單張和海報。

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

- **Brother to Brother** |

1800 435 799

為目前經歷困難的原住民男性提供電話支援。

- **iBobbly**應用程式

為15歲的澳洲青年原住民和托雷斯海峽島島民提供社交和情感方面的自助應用程式。

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

- **Victorian Aboriginal Health Service**
(維州原住民醫療服務) | 9403300

為成人和兒童而設的免費及文化安全的服務。為個人和家庭提供社會及情感健康和精神健康諮詢服務、文化癒合和康復計劃、護理協調和外展支援。

- vahs.org.au

須要索取 支援嗎？ 總有人讓您傾訴。



- **Counselling online**
(意譯「網上諮詢」)

為關注個人酗酒或藥物濫用的人士提供短訊為主的網上輔導服務。這項服務亦適用於相關的家庭成員、親戚和朋友。

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

- **Opioid Treatment Line**
(類鴉片藥物治療熱線) |

1800 642 428

提供類鴉片藥物相關療法的資訊(包括美沙酮和丁丙諾啡)、轉介服務、輔導諮詢和藥物療法問題的論壇。

- **Your Room** (意譯「您的空間」)

提供與酒精和其它藥物相關的資訊。

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

- **Ready to Change**
(意譯「準備改變」) |

1800 888 236

因酒精或藥物濫用而掙扎，但卻無法接受面對面服務的維州居民，免費電話諮詢計劃為這類人士而設

- **DirectLine** (意譯「直線」) |
1800 888 236

24小時免費電話服務，為受上癮問題影響的人士提供輔導和轉介至專科治療的服務。

- **Alcohol and other drugs pathway**
(酒精及其他藥物途徑) |

1800 888 236

為難以獲得毒品和酗酒治療的個人、親友提供支援。

- **SMART Recovery | 8413 8413**

SMART Recovery為經歷上癮問題的人士提供面對面和網上支援群組。

- www.smartrecoveryaustralia.com.au/



須要索取

支援嗎？

總有人讓您傾訴。



- Kids Helpline (兒童求助專線) | 1800 55 1800

為5至25歲而設的24小時電話輔導服務。

- Child Protection (意譯「兒童保護」) | 131278

舉報兒童虐待或疏忽的問題。

The Brave Program (意譯「勇敢的計劃」)

網上節目，以幫助8至17歲患有焦慮症的兒童。

- www.brave-online.com/

- Young Carers Helpline (年輕照顧者服務專線) | 1800 242 636

向青少年提供如何照顧自己和所關心的人的使用意見。

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

- Headspace

為12至25歲的青少年及其親友提供免費網上及電話支援和輔導服務。

- 科凌木 (Collingwood) Headspace : 9417 0150
ehespace : 1800 650 890
www.headspace.org.au

- Bite Back | 1300 845 745

在12至18歲的年輕人身上推廣身心健康和樂觀態度。

- www.biteback.org.au/

- Smiling Mind (意譯「笑看一切」)

網上和應用程式式計劃，使用正念冥想改善年輕人的身心健康。
為7歲至成年人提供特定年齡組別的內容。

- www.smilingmind.com.au/

- ReachOut (意譯「打成一片」)

為14至25歲的年輕人而設的網上社群，讓彼此聊天、互動及支持。

- www.forums.au.reachout.com

- Canteen Connect

Canteen Connect是網上社群，讓明白各自處境的人士在這裡互相認識。

這個社群適合12至25歲的年輕人，無論自己或其親友是否受到癌症影響。與同齡人聯繫、加入對話、閱讀資源或部落格，以及參加活動。此外，亦可透過電話或即時聊天功能使用輔導服務。

- www.canteenconnect.org/

- Youth Beyond Blue (意譯「年輕人不再憂鬱」) | 1300 22 4636

為12至25歲的年輕人提供資訊、網上和電話輔導服務，可以每周七日，每日24小時隨時聯絡受過訓練的精神健康專業人員。

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



須要索取 支援嗎？ 總有人讓您傾訴。



- **Elder Abuse helpline**
(長者虐待熱線) |
1300 651 192
- **National Dementia Helpline**
(全國老人癡呆症求助熱線) |
1800 100 500
免費保密的電話和電郵資訊及支援服務。

- **Seniors' Hubs (長者中心)**

歡迎年滿50歲的雅拉市居民（原名為「長者公民中心」，英文為「Seniors Citizens Centres」）參加各種活動並建立社交關係。

- **Richmond Seniors' Hub**
(列治文長者中心) -
1 Hosie Street, Richmond
- **Collingwood Seniors' Hub**
(科凌木長者中心) -
4 Eddy Court, Collingwood

- **Bent Twig聯盟 (英文簡稱「BTA」)** | 92055276

LGBTI長者與盟友社會團體（與雅拉市／City of Yarra）。

BTA團體每兩週在科凌木見面。請致電205 5276聯絡威路魏爾（Willowview）中心。

- **Interpreting Service (全國翻譯及傳譯服務「TIS National」)** 提供免費傳譯服務 | 1313450

- www.tisnational.gov.au/

要預訂電話傳譯服務，請傳送電郵至
tis.prebook@homeaffairs.gov.au

