

CẦN HỖ TRỢ?

Luôn có người sẵn sàng nói chuyện.



- **Gọi 000 trong trường hợp khẩn cấp**
Bác sĩ Gia đình/Bác sĩ
- **Tư vấn viên tại North Richmond Community Health (Trung tâm Y tế Cộng đồng Bắc Richmond) | 9418 9800**
www.nrch.com.au/services
- **Foundation House | 9389 8900**
- **Tư vấn viên tại Cohealth | 9448 5502**
- **Đường dây nóng (nhân viên tư vấn qua điện thoại 24 giờ) - 13 11 12**
- **Beyond Blue (nhân viên tư vấn qua điện thoại 24 giờ) - 1300 22 46 36**
- **Cabrini Hospital Asylum Seeker and Refugee Health Hub (Trung tâm Y tế Dành cho Người xin Tị nạn và Tị nạn Bệnh viện Cabrini) | 8388 7874**
- **Specialist Mental Health Service (Dịch vụ Chuyên về Sức khỏe Tâm thần) | 1300 558 862**
Hoạt động 24 giờ trong ngày, 7 ngày trong tuần. Nối liên lạc qua điện thoại ngay với một bác sĩ lâm sàng sức khỏe tâm thần đầy kinh nghiệm. Dịch vụ này miễn phí.
- **Griefline | 1300 845 745**
Tư vấn và hỗ trợ miễn phí cho những người gặp mất mát và đau buồn ở bất kỳ giai đoạn nào trong cuộc sống.
griefline.org.au

- **Suicide Call Back Service (Dịch vụ gọi lại cho người muốn tự tử) | 1300 659 467**
Dịch vụ tư vấn trực tuyến và qua điện thoại toàn quốc miễn phí, suốt 24 giờ dành cho những người từ 15 tuổi trở lên có ý nghĩ tự tử hoặc đau buồn vì tự tử.
suicidecallbackservice.org.au
- **Support after suicide (Hỗ trợ sau tự tử) | 9421 7640**
Tư vấn miễn phí cho mọi lứa tuổi, các nhóm hỗ trợ và các nguồn trợ giúp trực tuyến cho những người có người thân mất do tự tử.
jss.org.au
- **Mental Health Online (Sức khỏe Tâm thần Trực tuyến)**
Đánh giá tâm lý trực tuyến và các chương trình tự hướng dẫn điều trị trực tuyến cho chứng lo âu, hoảng sợ, OCD, PTSD và trầm cảm dành cho người từ 18 tuổi trở lên. Cung cấp miễn phí chương trình trực tuyến kéo dài 12 tuần với các nhà trị liệu trực tuyến.
mentalhealthonline.org.au/
- **Sane Australia**
Đường dây trợ giúp SANE và trò chuyện trực tuyến các ngày trong tuần từ 10 giờ sáng đến 10 giờ tối.
sane.org/
- **BlueKnot helpline | 1300 657 380**
Các tư vấn viên được đào tạo, có kinh nghiệm và thông tin về chấn thương, nam và nữ, hỗ trợ những người trưởng thành sống sót sau chấn thương và lạm dụng thời thơ ấu.
blueknot.org.au/
- **Neami National - Đối tác An sinh | 1300 375 330**



CẦN HỖ TRỢ?

Luôn có người sẵn sàng nói chuyện.

- **Dịch vụ Chăm sóc Sức khỏe CareinMind | 1300 096 269**
Hỗ trợ ngắn hạn, suốt 24 giờ, cung cấp ba buổi tư vấn qua điện thoại với một tư vấn viên về sức khỏe tâm thần.
Email: careinmind@nwmphn.org.au

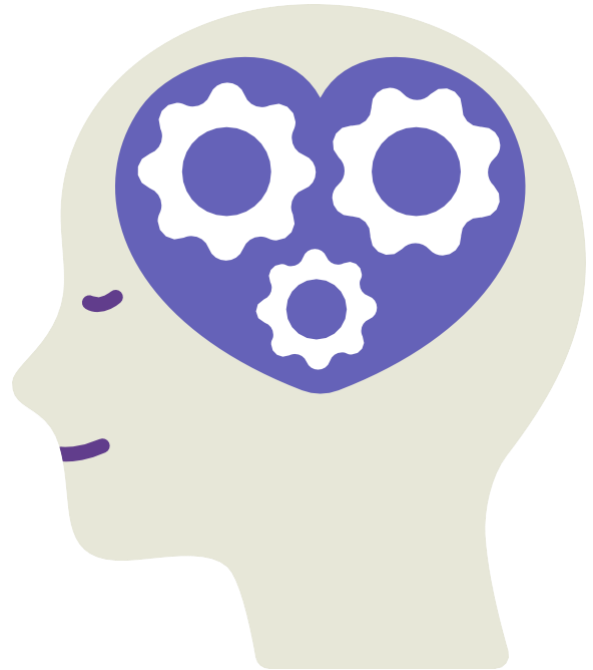
- **Head to Help | 1800 595 212**
Dành cho tất cả mọi người, bao gồm những người có nguồn gốc tị nạn, những người xin tị nạn và sinh viên quốc tế.

Từ 8 giờ 30 sáng đến 5 giờ chiều,
Thứ Hai đến Thứ Sáu. Email:
headtohelpintake@nwmphn.org.au

- **Black Dog Institute**
Black Dog Institute cung cấp thông tin và tài liệu về vấn đề trầm cảm, lo âu, rối loạn lưỡng cực và phòng ngừa quỵên sinh.
blackdoginstitute.org.au/

- **Veterans and Families Counselling (open Arms) - Tư vấn cho Cựu chiến binh và Gia đình | 1300 224 636**

Men's Line Australia | 1300 78 99 78
Cung cấp các dịch vụ hỗ trợ tư vấn trực tuyến và qua điện thoại cho nam giới Úc suốt 24 giờ.



CẦN HỖ TRỢ?

Luôn có người sẵn sàng nói chuyện.

- **Mind Equality Centre | 1300 054 284**
Mind Equality Centre là nơi an toàn cho những người LGBTQI, cung cấp dịch vụ tư vấn sức khỏe tâm lý và y tế liên ngành cho các cá nhân, cặp vợ chồng và gia đình.

mindaustralia.org.au/mind-equality-centre

QLife | 1800 184 527

- Hỗ trợ trò chuyện trực tuyến và qua điện thoại miễn phí từ những người đồng cảnh ngộ trong khoảng thời gian từ 3 giờ chiều đến nửa đêm, 7 ngày mỗi tuần.

qlife.org.au

Queerspace | 9663 6733

- Cung cấp dịch vụ tư vấn bảo mật chi phí thấp hoặc miễn phí, hỗ trợ đồng cảnh ngộ và các dịch vụ khác để hỗ trợ cho những người LGBTQI và gia đình của họ.

queerspace.org.au

Rainbow Door | 1800 729 367

- Hỗ trợ trò chuyện trực tuyến và qua điện thoại miễn phí với người đồng cảnh ngộ từ 10 giờ sáng đến 6 giờ chiều, 7 ngày mỗi tuần.

rainbowdoor.org.au

Switchboard Victoria (Tổng đài Victoria) | 9663 2474

- Các dịch vụ hỗ trợ miễn phí từ những người đồng cảnh ngộ cho người LGBTQI, gia đình, bạn bè và cộng đồng của họ.

switchboard.org.au



CẦN HỖ TRỢ?

Luôn có người sẵn sàng nói chuyện.



- **Drummond street services | 9663 6733**
Tư vấn cá nhân, học làm cha mẹ, hội thảo, hoặc làm việc nhóm với gia đình và phụ huynh.

• ds.org.au

- **PANDA | 1300 726 306**
Chứng lo âu và trầm cảm trong giai đoạn tiền sản hoặc hậu sản của Úc. Dịch vụ thông tin và đường dây trợ giúp miễn phí cho phụ nữ, nam giới và gia đình của họ, những người gặp khó khăn trước và sau khi sinh con.

• panda.org.au

• **ParentWorks**

Chương trình trực tuyến miễn phí dành cho phụ huynh và những người chăm sóc trẻ em từ 2 đến 16 tuổi. Trợ giúp các bậc cha mẹ nâng cao kỹ năng nuôi dạy con cái, sự tự tin và hành vi của trẻ.

• parentworks.org.au/#/

• **Trung tâm chăm sóc gia đình Tresillian | 1300 272 736**

Cung cấp dịch vụ tại nhà và các nhóm hỗ trợ cho những người bắt đầu làm cha mẹ.

Thứ Hai đến Chủ Nhật
7 giờ sáng đến 11 giờ tối

• tresillian.org.au/

• **InTouch | 1800 755 988**

(Trung tâm đa văn hóa chống nạn bạo hành gia đình), các dịch vụ hỗ trợ miễn phí cho phụ nữ nhập cư và tị nạn đã và đang bị bạo hành gia đình.

• intouch.org.au

- **Parentline | 13 22 89**

Hỗ trợ qua điện thoại miễn phí cho phụ huynh, cung cấp dịch vụ tư vấn và hỗ trợ về các vấn đề nuôi dạy con cái.

• education.vic.gov.au

- **Rainbow Families**

Tổ chức các sự kiện và nhóm cộng đồng để kết nối, hỗ trợ và giúp sức cho các gia đình LGBTQI +.

• rainbowfamilies.com.au/

Children of Parents with a Mental Illness

- **(Trẻ có cha mẹ mắc bệnh tâm thần) - COPMI**

Thông tin và các khóa học trực tuyến dành cho cha mẹ, gia đình và bạn bè của họ để hỗ trợ trẻ em và thanh thiếu niên có cha mẹ mắc bệnh tâm thần.

• copmi.net.au/

- **Safe Steps | 1800 015 188**

Các dịch vụ hỗ trợ chuyên nghiệp miễn phí dành cho phụ nữ và trẻ em bị bạo hành và lạm dụng từ người bạn đời hoặc bạn đời cũ, người trong gia đình hoặc người thân của họ.

• safesteps.org.au

- **Shakti Australia | 1800 742 584**

Dịch vụ Crisis Call đa ngôn ngữ, 24 giờ, dành cho phụ nữ đang trong tình trạng bị bạo hành và hoặc bị ngược đãi, giúp các gia đình lập kế hoạch an toàn cho riêng họ, cung cấp các hoạt động nhóm tiếp cận và hỗ trợ phụ nữ và thanh thiếu niên.

Melbourne 03 9753 4324 | Sau giờ làm việc: 0432611 688



CẦN HỖ TRỢ?

Luôn có người sẵn sàng nói chuyện.

- **SMS4Dads**

SMS4dads cung cấp cho những người mới làm bố thông tin và kết nối với các dịch vụ trực tuyến qua điện thoại di động của họ. Tin nhắn văn bản với các mẹ, thông tin và liên kết đến các dịch vụ khác giúp các ông bố hiểu và gắn kết với con mình cũng như hỗ trợ bạn đời của mình.

- sms4dads.com.au/

- **Mum Mood Booster**

Điều trị trực tuyến để giúp đỡ những bà mẹ mới sinh đang bị trầm cảm hoặc lo âu sau khi sinh, bao gồm sáu buổi tương tác trực tuyến phù hợp với từng người.

- mummoodbooster.com/public/

- **COPE (Centre of Prenatal Excellence)**

Thông tin giúp bạn vượt qua tất cả những thử thách về cảm xúc khi trở thành cha mẹ.

cope.org.au/



CẦN HỖ TRỢ?

Luôn có người sẵn sàng nói chuyện.



- **Dardi Munwurro | 1800 435 799**

Các dịch vụ tư vấn cho đàn ông Thổ dân cùng gia đình.

• dardimunwurro.com.au

- **Djiraa | 1800 105 303**

- Dịch vụ hỗ trợ nạn bạo hành gia đình cho người Thổ dân, hỗ trợ miễn phí cho phụ nữ Thổ dân và người Thổ dân hiện đang bị bạo hành gia đình hoặc đã từng bị bạo hành trong quá khứ.

• djirra.org.au

- **Thirrili- National Indigenous Critical Resonse Service (NICRS) | 1800 805 801**

NICRS hỗ trợ các cá nhân, gia đình và cộng đồng bị ảnh hưởng bởi việc quyền sinh hoặc chấn thương nghiêm trọng khác. Có thể liên hệ với người hỗ trợ ứng phó nguy kịch 24/7.

• thirrili.com.au/nicrs

- **Victorian Aboriginal Child care agency (Cơ quan chăm sóc trẻ em của Thổ dân Victoria)**

- Tư vấn gia đình và các dịch vụ hỗ trợ cho cộng đồng Thổ dân Victoria.

Gọi:

Preston: 03 9480 7300

Melton: 03 8746 2776

Werribee: 03 9742 8300

vacca.org

- **WellMob**

Các nguồn tài nguyên trực tuyến về

- phúc lợi xã hội, cảm xúc và văn hóa cho người Thổ dân và Cư dân đảo Torres Strait.

• wellmob.org.au

- **Yarning SafeNStrong |**

1800 959 563

Những cố vấn viên phù hợp với văn hóa và đáng tin cậy Yarn, những người 'hiểu được điều đó', bất kể khó khăn thách thức lớn hay nhỏ (dịch vụ 24/7).

• vaahs.org.au/yarning-safenstrong

- **Yarn safe (Dịch vụ Y tế Thổ dân Victoria)**

Yarn Safe có thông tin dành cho những người trẻ tuổi là Thổ dân và/hoặc Cư dân Đảo Torres Strait. Đây là một phần của trang web Headspace

• headspace.org.au/yarn-safe/

- **Healing Foundation**

- Healing Foundation cung cấp nhiều nguồn tài nguyên về chấn thương và phục hồi cho những người sống sót trong Thế Hệ Bị Đánh Cắp (Stolen Generations), con cháu, gia đình và cộng đồng của họ, cùng với những người Thổ dân và Cư dân Đảo Torres.

• healingfoundation.org.au/

- **Reimagine, Aboriginal and Torres strait islander people's hub (Trung tâm của người Thổ dân và người đảo Torres Trait)**

Trung tâm này có thông tin và nguồn tài nguyên về NDIS cho những người Thổ dân và Cư dân đảo Torres bị khuyết tật tâm lý xã hội. Các nguồn tài nguyên bao gồm các video và các hoạt động học tập cho những người làm việc với các cộng đồng Thổ dân và Cư dân đảo Torres Strait.

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



CẦN HỖ TRỢ?

Luôn có người sẵn sàng nói chuyện.



- **Butterfly Foundation |**

1800 33 4637

Cung cấp thông tin cho Thổ dân và Cư dân đảo Torres Strait, những người có quan ngại về vấn đề ăn uống hoặc ngoại hình. Nguồn tài liệu bao gồm video, tờ thông tin và áp phích.

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

- **Brother to Brother |**

1800 435 799

Cung cấp hỗ trợ qua điện thoại cho những người đàn ông thổ dân đang gặp khó khăn.

- **iBobbly app**

Ứng dụng tự trợ giúp về mặt xã hội và cảm xúc an vui dành cho những người Úc trẻ tuổi là Thổ dân và Cư dân Đảo Torres Strait từ 15 tuổi.

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

- **Victorian Aboriginal Health Service (Dịch vụ Y tế Thổ dân Victoria) | 9403 3300**

Dịch vụ miễn phí, an toàn về văn hóa cho người lớn và trẻ em. Cung cấp dịch vụ tư vấn xã hội, cảm xúc an sinh và sức khỏe tâm thần, các chương trình chữa bệnh và phục hồi văn hóa, phối hợp chăm sóc và hỗ trợ tiếp cận cộng đồng cho các cá nhân và gia đình.

vahs.org.au



north richmond
community health

Wulempuri - Kertheba

CẦN HỖ TRỢ?

Luôn có người sẵn sàng nói chuyện.

- **Counselling online (Tư vấn trực tuyến)**
Tư vấn tin nhắn bằng văn bản trực tuyến cho những người quan ngại về nghiện rượu bia hoặc ma túy của chính họ. Dịch vụ này cũng có sẵn cho những người trong gia đình, người thân và bạn bè liên quan.

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

- **Opioid Treatment Line (Đường dây điều trị Opioid) | 1800 642 428**
Cung cấp thông tin về phương pháp điều trị dược phẩm có thuốc phiện (bao gồm methadone và buprenorphine), giới thiệu, lời khuyên và diễn đàn cho những lo ngại về dược trị liệu.

- **Your Room**

Cung cấp thông tin về rượu bia và các loại ma túy khác.

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

- **Ready to Change (Sẵn sàng Thay đổi) | 1800 888 236**

Chương trình tư vấn qua điện thoại miễn phí dành cho những người sống ở Victoria đang gặp khó khăn về việc nghiện rượu bia hoặc ma túy và không thể tham gia các dịch vụ trực tiếp

- **Directline (Đường dây trực tiếp) | 1800 888 236**

Dịch vụ điện thoại miễn phí 24/7, cung cấp dịch vụ tư vấn và giới thiệu đến các dịch vụ điều trị chuyên khoa cho người bị ảnh hưởng bởi vấn đề nghiện ngập.

- **Alcohol and other drugs pathway | 1800 888 236**

Hỗ trợ các cá nhân, gia đình và bạn bè gặp khó khăn trong việc điều trị ma túy và rượu bia.



- **SMART Recovery | 8413 8413**

SMART Recovery cung cấp các nhóm hỗ trợ trực tiếp và trực tuyến cho những người nghiện ngập.

- www.smartrecoveryaustralia.com.au/



CẦN HỖ TRỢ?

Luôn có người sẵn sàng nói chuyện.



Kids Helpline (Đường dây trợ giúp dành cho trẻ em) | 1800 55 1800

Dịch vụ tư vấn qua điện thoại 24 giờ dành cho lứa tuổi 5 - 25.

Child Protection (Bảo vệ trẻ em) | 13 12 78

- Báo cáo nạn lạm dụng hoặc bỏ rơi trẻ em.

The Brave Program

- Chương trình trực tuyến trợ giúp trẻ em từ 8 đến 17 tuổi với những mối lo âu.

• www.brave-online.com/

Young Carers Helpline (Đường dây trợ giúp Người chăm sóc Trẻ tuổi) | 1800 242 636

Cung cấp cho những người trẻ tuổi các mẹo về cách chăm sóc bản thân và người mà bạn đang chăm sóc.

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

Headspace

- Cung cấp hỗ trợ và tư vấn trực tuyến và qua điện thoại miễn phí dành cho thanh thiếu niên từ 12 - 25 tuổi, gia đình và bạn bè của họ.

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

Bite Back | 1300 845 745

- Tăng cường sức khỏe và khả năng phục hồi ở những người trẻ từ 12-18 tuổi.

• www.biteback.org.au/

Smiling Mind

- Chương trình trực tuyến và dựa trên ứng dụng nhằm cải thiện an sinh của những người trẻ tuổi thông qua thiền chánh niệm.

Cung cấp đề tài dành riêng cho lứa tuổi từ 7 tuổi đến trưởng thành.

• www.smilingmind.com.au/

ReachOut

Cộng đồng trực tuyến dành cho các bạn trẻ trong độ tuổi từ 14-25 để trò chuyện, kết nối và hỗ trợ lẫn nhau.

• www.forums.au.reachout.com

Canteen Connect

Canteen Connect là một cộng đồng trực tuyến, nơi bạn có thể gặp gỡ những người bạn cùng độ tuổi.

Cộng đồng dành cho những người trẻ tuổi từ 12-25, dù họ hoặc người thân của họ đang bị ảnh hưởng bởi bệnh ung thư. Kết nối với ai đó cùng tuổi với bạn, tham gia các cuộc trò chuyện, đọc nguồn tài liệu hoặc blog và tham dự sự kiện. Tư vấn qua điện thoại hoặc trò chuyện trực tiếp luôn có sẵn.

• www.canteenconnect.org/

Youth Beyond Blue | 1300 22 4636

Thông tin, tư vấn trực tuyến và qua điện thoại cho thanh thiếu niên từ 12 đến 25 tuổi, những người có thể liên hệ với các chuyên viên sức khỏe tâm thần đã được đào tạo, 7 ngày mỗi tuần, 24 giờ mỗi ngày.

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



CẦN HỖ TRỢ?

Luôn có người sẵn sàng nói chuyện.



- **Elder Abuse helpline (Đường dây trợ giúp Nạn Lạm dụng Người cao tuổi) | 1300 651 192**

- **National Dementia Helpline (Đường dây trợ giúp về Chứng Sa sút Trí tuệ Quốc gia) | 1800 100 500**

Thông tin và dịch vụ hỗ trợ qua điện thoại và email bảo mật và miễn phí.

- **Seniors' Hubs (Trung tâm dành cho người cao niên)**

Chào đón các cư dân của Yarra từ 50 tuổi trở lên (trước đây là Seniors Citizens Centres - Trung tâm Công dân Cao niên), tham gia vào các hoạt động và kết nối xã hội.

Richmond Seniors' Hub -

1 Hosie Street,
RichmondCollingwood
Seniors' Hub - 4 Eddy
Court, Collingwood

- **Bent Twig Alliance (BTA) | 9205 5276**

LGBTI Nhóm Xã hội Đồng minh và Người cao tuổi (với Thành phố Yarra).

Nhóm BTA gặp mặt hai tuần một lần tại Collingwood. Gọi cho Trung tâm Willowview theo số 9205 5276.

- **Dịch vụ Thông dịch (TIS National) là dịch vụ thông dịch miễn phí | 131 450**

www.tisnational.gov.au/

Để đặt trước thông dịch viên qua điện thoại, hãy gửi email đến:

tis.prebook@homeaffairs.gov.au

