

## 冠狀病毒精神健康援助服務 在封鎖期間支援你的精神健康

最近發生了很多變化，回到封鎖期間的狀態可能會使你感到有些不知所措，甚至完全無法承受。

如果你不確定該如何應對或向誰求助，  
我們將在這裡幫助支援你的精神健康。

### 📞 跟我們談談

我們訓練有素的輔導員會在這裡通過電話支援你。  
這是免費和全天候服務。

**1800 512 348**

### 🖱️ 網上支援和資料

我們的網站提供定期更新的資料、建議和策略，協助你在這期間管理福祉和精神健康。網站亦提供與訓練有素的輔導員免費和全天候網絡聊天的服務。

**[coronavirus.beyondblue.org.au](https://coronavirus.beyondblue.org.au)**

### 🚑 防止自殺和危機支援

如需即時支援，請致電 **13 11 14**。

如果你遇到緊急情況，又或自己或他人正面臨傷害的危險，請致電 **000**。

### 🧠 為非英語使用者提供的援助

我們為母語不是英語的人士提供了多種選擇。母語不是英語的人士可以從翻譯和口譯服務處 **[www.tisnational.gov.au](http://www.tisnational.gov.au)** 獲得免費的翻譯援助。

透過TIS National，你可以使用即時或提前預約的電話口譯服務。

如需即時服務，請致電 **131 450**。



🖱️ **[coronavirus.beyondblue.org.au](https://coronavirus.beyondblue.org.au)**

📞 **1800 512 348**