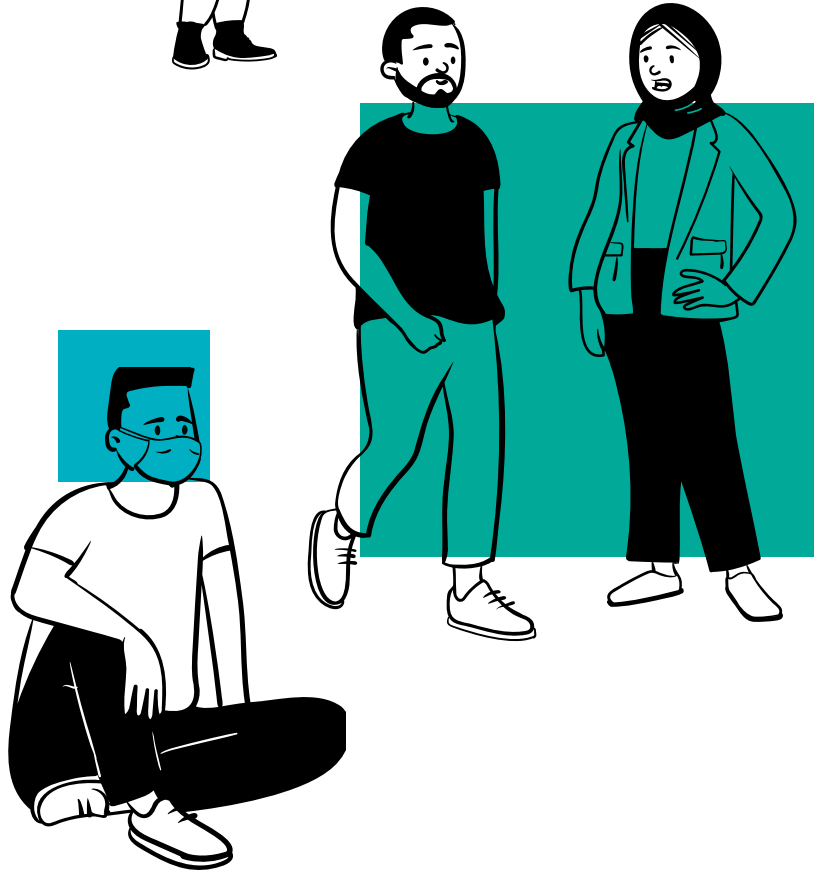
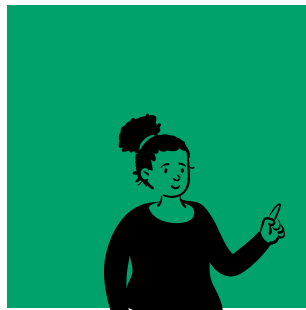


獲取支援 來處理 壓力、 焦慮和 改善你的 身心健康



Partners in Wellbeing 是一項免費服務，可在冠狀病毒大流行期間及其後時間幫助你改善自己的身心健康、制定更好的應對策略及提供情緒支援。

找出問題所在

探索是甚麼原因導致你出現壓力或焦慮，以及了解自己的想法、感受和經歷。

掌控狀況

培養處理壓力、焦慮和改善你的身心健康和復原力的方法。

獲得繼續生活的支援

識別出一些在你生活中的人、支援服務和其他的資源，來幫助你在壓力出現時能處理自如。

請致電 1300 375 330 開始使用服務。

我們鼓勵屬於性小眾群體(LGBTIQ)、文化多樣性、原住民或托雷斯海峽島民、退伍軍人、照顧者和無家可歸人士與我們聯繫。



傳譯服務和翻譯

如果你需要幫助來了解這項資訊，請致電 **1300 375 330**。

Partners in Wellbeing是由維州政府資助，該項服務是由Neami National、EACH和ACSO在維州內提供。

Partners in
Wellbeing

