

# Partners in Wellbeing

這項免費服務為 16 歲及以上的維多利亞州人提供一對一的支援。我們協助改善健康、制定應對策略並根據需要提供情感支持。



## 找出問題所在

找到導致您壓力或焦慮的原因，並了解您的想法、感受和經歷。

## 掌控局勢

制定方法來管理壓力、焦慮並改善您的健康和復原力。



## 獲得支援，走出困境

從您生活中的人、支援服務和其他資源處獲得支援，以幫助您應對壓力。

## 保持聯繫

我們與您保持定期聯繫，提供情感支持、實際幫助，幫助您使用已選定的支援方式，來管理您的壓力、焦慮並改善您的健康。



## 小型企業支持

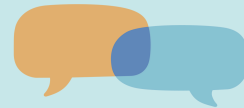
如果您是小型企業主，您可以獲得保密的專家支持，其中包括商業諮詢和財務諮詢。

## 與其他服務連結

Partners in Wellbeing「健康夥伴」可以協助您自己或您認識的人了解並使用您所在地區的 Mental Health and Wellbeing Local and Hub Services「心理健康本地及中心服務」。



所有年齡層的維多利亞州人均可獲得免費幫助和支援。遇到心理健康問題者的家人、朋友和照顧者也可以獲得支持。



## mental health & wellbeing local

Mental Health and Wellbeing Local 是一項免費服務，幫助 26 歲及以上的維多利亞州人在離家較近的地方獲得心理健康支持。

欲了解更多資訊，請掃描二維碼瀏覽我們的網站，或使用我們的 [在線聊天工具](#) 直接與我們交談



週一至週五：上午 9 點至晚上 8 點  
週六：上午 9 點至下午 5 點  
週日及公眾假期休息

致電 **1300 375 330** 獲得支援。

[www.partnersinwellbeing.org.au](http://www.partnersinwellbeing.org.au)

口譯服務與譯文

如果您需要幫助來理解此資訊，請致電 1300 375 330。



我們感謝我們工作所在土地的傳統守護者，並向過去、現在和未來的長者表示敬意。

