

Partners in Wellbeing

本免费服务为 16 岁及以上的维州居民提供一对一支持。我们协助提升身心健康，制定应对策略，并根据需要提供情感支持。



找出问题所在

探索导致您压力或焦虑的原因，了解您的想法、感受和经历。

掌控局面

找到管理压力和焦虑的方法，提高您的幸福感和适应力。



生活支持

找到您生活中的支持网络、服务和资源，帮助您度过压力期。

保持联系

我们会定期联系您，提供情感支持和实际帮助，并协助您运用制定的策略来应对压力和焦虑，提升您的身心健康。



与其他服务链接

Partners in Wellbeing (健康伙伴服务) 可以帮助您或您认识的人，顺利联系并使用 Mental Health and Wellbeing Local and Hub Services (当地心理健康和福祉服务)。



所有维多利亚州居民，无论年龄大小，都可以获得免费的帮助和支持。心理健康问题患者的家人、朋友和护理人员也可以获得支持。



mental health & wellbeing local

Mental Health and Wellbeing Local 是一项免费服务，为 26 岁及以上的维州居民提供更贴近家庭的心理健康与福祉支持。

想了解更多信息，请扫描二维码访问我们的网站，或使用实时聊天工具直接与我们联系



周一至周五：上午 9 点至下午 5 点。周末和公共假日休息

拨打 **1300 375 330** 即可开始咨询。
www.partnersinwellbeing.org.au

口译和翻译服务

如果您需要帮助来理解这些信息，请拨打 1300 375 330。



我们承认我们工作的土地的传统守护者，并向过去、现在和未来的长者致以敬意。

