



- 聯系朋友，向他們提供支持並讓他們知道你的關心
- 讓你的朋友知道你可能需要將自己的擔憂告訴一位可信的成年人。

進行這類對話可能很困難。有關如何支持朋友的資訊，請訪問：

- [如何幫助正在經歷困境的朋友](#)
- [如果你或朋友需要心理健康方面的幫助](#)

## 心理健康資源

- [心理健康與福祉工具包](#)（教育部）為青年提供關於如何照顧自身心理健康與福祉、支持朋友以及獲取幫助途徑的建議。
- [了解心理健康 - 信息表](#)（Orygen）
- [學習如何面對困境](#)（headspace）
- [投入生活（保持你的心理健康）](#)（headspace）
- [心理健康與福祉指南](#)（Youth Central）

## 心理健康支持

- 緊急援助請聯絡 **000**
- 你當地的 **GP** 可以為你提供更多支持
- **headspace** 諮詢服務：12 至 25 歲的青年可透過 headspace 獲得諮詢服務。在假期期間，你可以致電你當地的 [headspace 中心](#)。
- **eheadspace**: 1800 650 890 [www.headspace.org.au/eheadspace](http://www.headspace.org.au/eheadspace)
- **Kids Helpline**: 1800 551 800 [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)
- **Lifeline**: 13 11 14 [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)
- **Beyond Blue**: 1300 224 636 [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)
- **Head to Health**: 1800 595 212 <https://www.medicarementalhealth.gov.au/head-to-health-clinics-victoria>
- **Suicide Call Back Service**: 1300 659 467 [www.suicidecallbackservice.org.au](http://www.suicidecallbackservice.org.au)

## 網絡身心健康與安全

- [Safe Socials](#)（教育部）
  - [面向中學生的信息表](#)
- [ScrollSafe](#)（Orygen）
  - [青少年指南](#)
  - [TL;DR](#)
  - [數字健康計劃](#)
- [社交媒體年齡限制](#)（eSafety Commissioner）

## 自殘與自殺預防資源

- [獲得心理健康照護計劃](#)（ReachOut）
- [關於自殘，你需要了解什麼](#)（headspace）
- [如何幫助有自殺傾向的人](#)（SANE Australia）

## 針對家庭暴力的支持與資源

- **Safe Steps**: 1800 015 188 [www.safesteps.org.au](http://www.safesteps.org.au)
- **1800RESPECT**: 1800 737 732 [www.1800respect.org.au](http://www.1800respect.org.au)
- **What's okay at home**: [www.woah.org.au](http://www.woah.org.au)

- [針對家庭暴力的支持](#)