



2020年11月 | 第28期

My Health My Voice (我的健康, 我的声音)

加入 PEOPLE BANK 携手我们共同改善地区健康状况, 或订阅 My Health My Voice (我的健康, 我的声音) 接收我们的季度简报。获取以上信息请访问 nwmpbn.org.au/working-with-our-community 第 28 期

关爱心理健康

毫无疑问, 2020 年是非同寻常的一年, 既考验了我们的适应力, 又挑战了我们对常态化的理解。

尽管新冠疫情限制措施有所放松, 但年底节假日和圣诞节的到来仍使很多人倍感压力。我们需要悉心照顾自己和他人的。

关爱我们的心理健康和幸福感至关重要。因为它不仅影响我们的思维、感受和行为方式, 还影响我们应对压力、克服挑战、与他人建立关系以及从生活的挫折和困境中恢复的能力。

幸运的是, 您可以获取多方支持, 帮助自己保持心理健康和幸福感。需要帮助时, 始终建议您先与全科医生交谈。

全新“关爱心理健康和幸福感指南”以及在线的本地服务和支持清单为您或您关心的人提供了另一种寻求帮助的方法。

我们已将各类服务进行分组, 您可以轻松找到所需服务, 这些服务面向所有人员 (不论年龄或环境)、家庭、青年、男性、跨性别 (LGBTIQ) 群体、原住民和托雷斯海峡岛民、寻求庇护的移民和难民以及护理人员。

该资源是基于社区意见、地方性试验、区域规划咨询以及维多利亚州心理健康系统皇家委员会 (Royal Commission into the Victorian mental health system) 得到的反馈开发的。其他社区咨询包括全科医生、双语工作人员以及对众多 People Bank 成员

进行的访问。感谢以上所有人员对本资源的贡献。(访问我们的网站查看更多 People Bank 机会)。

[下载“关爱心理健康指南”](#) 并分享至您所在的社区。

如需获取适合您的本地服务和支持, 请访问 nwmpbn.org.au/mymentalhealth

或者致电 [HeadtoHelp](#) 工作人员帮助您获取适当的支持服务。

您感觉如何?



为您寻求适当帮助



图片来源于网络 Icon Agency 的 HeadtoHelp 社区活动。

您是否已经长时间感觉不适?

请致电 1800 595 212 和 HeadtoHelp

如果您的心理健康问题因当前疫情引起,请立即致电 HeadtoHelp。

越早谈论心理健康,就能越早获得所需帮助和支持,协助您以更顽强的意志继续前行。

训练有素的专业人士会接听来电并提供建议,必要时可帮您联系免费 HeadtoHelp 中心,或找到适合您需求的支持。



请致电 1800 595 212 或向 headtohelp.org.au 寻求协助

上午 8:30-下午 5:00,
周一 - 周五 (公共假日除外)。
请注意,这并非危机服务。

Headtohelp 服务对象涵盖所有人群,不受年龄限制。该服务在维多利亚州附近设有 15 个中心,由维多利亚州的 6 个初级卫生保健网络 (PHN) 设立。

您可通过以下方式支持和推广这项服务:
使用 #SharetheBear 或
[HeadtoHelp Facebook](#) 或
[HeadtoHelp Instagram](#) 页面。

为毒品和酒精问题人士提供支持

Muslim Youth, Adult and Family (MYAF) 计划为居住在墨尔本西北地区的所有毒品和酒精问题人士免费提供支持。其中包括个人和家庭的咨询和教育计划。

MYSUPPORT Medical 是一项全科医生服务,专注于心理健康以及毒品和酒精带来的挑战。

MYAF 和 MYSUPPORT Medical 实现了文化上的安全。他们聘用双语工作人员来支持多元化社区。

即使面临新冠肺炎疫情挑战,MYAF 仍然对外开放。

如需致电友善的双语工作人员,请拨打 0 39078 3840,也可拨打 03 8376 0794 致电



It STARTs by looking out for your mates...



报名参加 START - 免费自杀预防培训

LivingWorks START 是一项时长 90 分钟的在线培训计划,旨在帮助人们掌握相关技能 - 识别他人的自杀念头并及时做出反应,以确保他们的安全。

该培训适合社区成员、健康专业人士和初级医护人员。

North Western Melbourne 初级健康网络即将为墨尔本北部、西部和中部地区的相关人员提供免费许可证。

如需报名免费参加 START 培训,请访问 nwmphn.org.au/start

松莓冰沙食谱

材料

- 2 杯冰块
- 半个 250 克草莓,除去外皮
- 半杯天然果汁中的菠萝片,不去汁
- 半杯冷藏的无糖苹果和蔓越莓果汁
- 8 片薄荷叶,额外添加,备用
- 1 杯碎冰,额外添加,备用

方法

1. 将冰块、草莓、菠萝、果汁和薄荷放入搅拌罐中;搅拌至均匀。
2. 两个杯子均匀分配额外准备的碎冰,倒入果汁。
3. 饰以薄荷叶,即时饮用。

食谱来源于 livelighter.com.au

图片由 Livelighter 提供

