

Stay healthy, get help for your mental health – Mandarin script  
(Simplified Chinese) – with Dr Guan Ye and Dr Steven Lu

Line #	Line English	Translated
1	COVID-19 has affected everyone's lives and you are not alone if you've found it hard to cope.	新冠疫情影响了我們每个人的生活。如果您觉得难以应对，要知道其实很多人也和您一样。
2	We encourage you to seek support for your mental health. It's a positive thing to reach out to get help.	如果您有心理健康方面的苦恼，我们建议尽早寻求帮助，这會是一個积极正面的舉措。
3	And getting help early for your mental health is better for you - and everyone around you.	及早寻求心理健康上的帮助，會有益與您自己，和您周围的人。
4	You can call HeadToHelp, a new mental health service for Victorians.	您可以隨時致电 HeadToHelp - 一项新的心理健康服务。
5	This service is free and confidential.	这项服务是免费的，使用服務中溝通的任何信息也會是保密的。
6	The HeadToHelp service is available for anyone in Victoria. This includes people on student, bridging and temporary visas.	我們歡迎任何生活在维多利亚州的民眾使用 HeadToHelp 服务。這包括持有学生签证、过桥签证和临时签证的民眾。

7	There are also free interpreters available.	在需要的情況下，這項服務也會提供免費翻譯。
8	Call HeadToHelp 1800 595 212 or see your GP.	如有需要 HeadToHelp服務，請致電 1800 595 212。 您也可以聯係您的家庭醫生，諮詢或尋求這方面的幫助。
9	Stay Healthy, Get Help	為了維持身心健康，請您 尽早尋求幫助