



Simplified Chinese | 简体中文

# 关于 headspace

## 关于我们

我们为 12 至 25 岁的年轻人及其家人提供免费服务。

您可以亲自前往我们的中心，通过电话或在线上获取我们的服务。

我们可以在以下方面为您提供支持：



精神健康



身体健康



工作和学习



酒精和其他毒品的使用。

## 我们如何提供帮助

关注自己的幸福感并照顾自己的精神健康与照顾身体健康一样重要。

如果您有以下困难，我们可以提供支持：



难以应对学业或工作



不确定自己想学什么课程或正在寻找工作



经常感到压力大、悲伤或担忧



正在应对一些身体健康问题



饮食或睡眠有困难。

headspace 的工作人员可以在您困难的时期为您提供支持，帮助您关注自己的优势和目标。

我们也欢迎您的家人前来，我们可以帮助他们为您提供支持。

## 第一次预约前的注意事项

第一次预约的目的是了解 headspace 是否适合为您提供服务。

如果您希望预约，请向我们致电或发送电子邮件。您的预约可以是面对面的，也可以通过电话或视频通话进行。

如果您不希望预约，可以访问我们的一个中心，我们将尽快安排工作人员为您提供支持。

### 您的隐私

我们的服务是保密的。这意味着我们不会与任何人分享您的个人信息或您告诉我们的信息。只有在您允许的情况下，或者为了保护某人免受严重伤害的情况下，我们才会与人分享您的信息或您告诉我们的信息。



在您赴约之前，我们会请您：



填写登记表或分享一些详细信息



做一个简短的线上调查



与 headspace 的一名工作人员谈谈：

- 您感觉如何
- 您可能想要努力实现的目标。

## 如何与我们联系

访问我们的网站：

**headspace.org.au**

向我们致电：

**1800 650 890**

查找您附近的 headspace 中心：

**headspace.org.au/online-and-phone-support/connect-with-us**

在网上联系我们

