



扫描 QR 码, 获取所有手册。



## 照顾者支持小组

如果您希望与其他家庭建立联系, 以下机构可提供协助:

- Transcultural Mental Health Centre (跨文化心理健康中心): [www.dhi.health.nsw.gov.au/transcultural-mental-health-centre-tmhc/community/carers](http://www.dhi.health.nsw.gov.au/transcultural-mental-health-centre-tmhc/community/carers)
- WayAhead: 在网站的什么地方可以找到 CALD 支持小组? 使用搜索栏, 输入 CALD 和邮编 [搜索结果](#) | [WayAhead 目录](#)
- Carer Gateway (照顾者通道): 参见 [www.carergateway.gov.au/translated-resources](http://www.carergateway.gov.au/translated-resources)

## 更多信息

- **NSW Mental Health Line (新南威尔士州心理健康热线):**
  - > 24 小时电话服务 - 1800 011 511
  - > Transcultural Mental Health Centre (跨文化心理健康中心):
    - > 电话: (02) 9912 3850; 周一至周五上午 8:30 - 下午 5:00
    - > 电子邮件: [tmhc@health.nsw.gov.au](mailto:tmhc@health.nsw.gov.au)
  - > Transcultural Mental Health Line (跨文化心理健康热线): 1800 648 911。周一至周五: 上午 9:00 - 下午 4:30。

Transcultural Mental Health Line 是一项电话服务, 旨在为居住在新南威尔士州、来自不同文化和语言社区的人们提供支持。

- **家庭和照顾者心理健康计划:** <https://www.health.nsw.gov.au/mentalhealth/Pages/services-family-carer.aspx>

- **Lifeline: 照顾者工具包:**  
[www.lifeline.org.au/media/wyjpzxw5/web\\_sept\\_11-4pp-tool-kit\\_help\\_someone\\_at\\_risk\\_of\\_suicide.pdf](http://www.lifeline.org.au/media/wyjpzxw5/web_sept_11-4pp-tool-kit_help_someone_at_risk_of_suicide.pdf)  
如果有人正在经历个人危机或痛苦, 或有伤害自己的念头, 请拨打 Lifeline 的 24 小时电话服务 13 11 14
- **Beyond Blue:**  
[www.beyondblue.org.au/get-support/support-someone/look-after-your-mental-health-and-wellbeing-as-a-supporter](http://www.beyondblue.org.au/get-support/support-someone/look-after-your-mental-health-and-wellbeing-as-a-supporter) 1300 22 4636
- **Carer Gateway:**  
[www.carergateway.gov.au](http://www.carergateway.gov.au) 1800 422 737
- **Carers NSW:**  
[www.carersnsw.org.au](http://www.carersnsw.org.au) 02 9280 4744
- **Safe Havens Cafes:**  
新南威尔士州卫生部针对有自杀倾向者的一项倡议  
[www.health.nsw.gov.au/towardszerosuicides/Pages/safe-haven.aspx](http://www.health.nsw.gov.au/towardszerosuicides/Pages/safe-haven.aspx)

多元文化和语言  
(Culturally and Linguistically Diverse, 简称 CALD) 背景人士的  
心理健康

## 实用信息

本手册为来自不同文化和语言背景的人士提供信息。在您所照顾的人士感到不适、焦虑或压力过大的情况下, 这些信息可以帮助您为他们提供支持。

Chinese (Simplified) | 简体中文

由 NSW 政府提供资助



**Mental Health Carers NSW**





## 您照顾的人是否感到悲伤、担忧或不适？

随着生活中的起伏而感到悲伤是正常的。但是，如果您所照顾的人在较长时间内情绪低落，日常生活难以自理，情绪突然变化，或者他们说伤害自己，那么您务必要为他们寻求帮助，并为自己寻求支持。

如需了解您所照顾的人可能陷入困境的征兆，请扫描本手册最后一页的 QR 码，查看资源“Supporting Someone through a Mental Health Crisis (帮助他人度过心理健康危机)”。



## 我能做些什么？

咨询医生。您的医生会询问您的照顾对象的健康状况，然后制定一份所谓的《心理健康计划》。《心理健康计划》涵盖了照顾对象在生活、健康、人际关系、精神和情绪健康等各个方面。

有时，医生会将您的照顾对象转介绍给专业的心理健康支持人员，如辅导员、心理学家和精神科医生。



## 作为照顾者，我有哪些权利？

您应享有以下权利：

- 您的文化得到认可，以您感到舒适和理解的方式获得文化安全支持。
- 您的文化和身份得到尊重。
- 您的问题得到明确的回答。
- 获得帮助，与背景相似的人交谈，例如男性或女性，或会说您的语言的人。
- 笔译和口译服务：
  - > 即使您或您家中的其他人懂英语，您也可以要求翻译服务，将资料翻译成您自己的语言，让大家都受益。
- 隐私与保密：
  - > 您享有隐私权和保密权。未经您的许可，医生不得向他们或任何人透露您照顾对象的任何信息。
  - > 笔译和口译服务处 (Translating and Interpreting Service, 简称 TIS) 也为您提供隐私和保密服务。

您照顾的对象享有隐私权和保密权。这意味着您可能不会从医疗专业人员那里获得有关您的照顾对象的信息。

让您的照顾对象与您一起填写一份“Designated Carer (指定照顾者)”表格，这样医生就可以得到他们的许可，与您谈论他们的治疗和用药情况：  
[www.health.nsw.gov.au/mentalhealth/legislation/Documents/nh606713a.pdf](http://www.health.nsw.gov.au/mentalhealth/legislation/Documents/nh606713a.pdf)



## 有用的建议

即使您的照顾对象现在可能会说英语，但当他们不舒服时，他们可能更喜欢别人用其母语与之交谈。

如果您本人或您的照顾对象不愿意亲自前往服务机构，请问是否可以在线与他们交谈或家访提供服务。



## 从哪里可以获得有关笔译和口译服务的信息？

笔译和口译服务处：提供即时电话口译服务 | [Translating and Interpreting Service \(TIS National\)](http://Translating and Interpreting Service (TIS National))

[www.tisnational.gov.au/en/Our-services/interpreting-services/Immediate-phone-interpreting](http://www.tisnational.gov.au/en/Our-services/interpreting-services/Immediate-phone-interpreting)

电话：131 450 (澳大利亚境内)；+613 9268 8332 (澳大利亚境外)

