

您的「身心健康導師」將透過支持和共同合作的關係幫助您確認邁向「良好身心健康」的步驟，並制定策略以達到目標。

-  **認辨不妥情況**
學習尋找壓力、焦慮或抑鬱的早期跡象。
-  **定出所需改變**
探索和認清您的想法、感受和經驗。
-  **掌握事情**
找出處理壓力和改善身心健康的新策略。
-  **繼續生活**
在承受壓力期間，識別內外支援及資源，獲取適當的幫助。*

*《提升身心健康的四個步驟》取材於蒙納什(Monash)大學職業治療學系研究員出版的研究報告。請參閱：White, C, Lentin, P 與 Farnworth, L 2016年合著的‘Multimorbidity and the process of living with ongoing illness’, 慢性病(Chronic Illness), vol. 12 no. 2, pp. 83-97.

欲討論這項服務、提供轉介或想了解更多，請聯絡我們：

Neami Steps to Wellbeing

電話 03 8691 5450

傳真 03 9459 5399

電郵: stepstowellbeing@neaminational.org.au

關於Neami

Neami National是一個社區精神健康服務機構，致力為民眾提供支援：幫助他們改善健康、過獨立生活，並依據其優勢、價值觀和目標追求充實生活。

我們的願景

在澳洲社會所有精神病患者皆享有完整公民權。

我們的任務

改善地方社區居民的精神健康與福祉。

www.neaminational.org.au



如需傳譯員與翻譯服務，請聯絡我們。



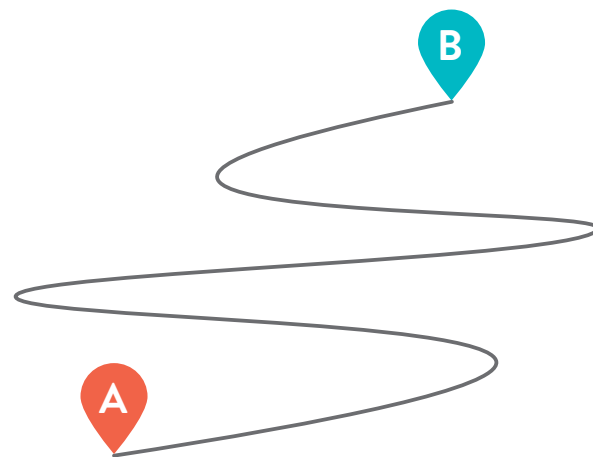
本出版物根據《知識共享署名3.0澳大利亞》(Creative Commons Attribution 3.0 Australia) 許可授權，此授權不適用於任何影像、照片、品牌或標誌



身心健康步驟

「身心健康步驟」是一項免費服務，為您提供處理壓力、焦慮和改善身心健康的支援。

stepstowellbeing.org.au



本服務獲澳洲政府PHN 項目資助

改善您的身心健康

我符合資格嗎？

在不超過六節輔導課程期間，我們協助您處理壓力、焦慮，並改善您的身心健康。

我們提供身心健康輔導支援的方法：



單獨輔導



小組時間



使用網上資源

身心健康輔導有什麼作用？

我們幫助您尋找您生命中重要的事情，並逐步協助您達到目標。

明白什麼對你最為重要

認識您的優勢與價值觀能有助於設立目標，讓您生活得更愉快，更有意義。

制定改善您身心健康的策略

認識哪些您可以獲取的支持，並協助尋找新策略來改善您的恢復力和自我照顧能力。

從經驗中學習

與我們的輔導員傾談，他們的經歷可讓您看得更通透，有自信和希望，知道哪些是可行的。

以適合您的方式聯繫

我們的輔導課程可通過下列方式提供：



面對面



電話



視訊會議



非辦公時間預約

參加小組共同改善身心健康

與他人攜手合作能幫助您深入了解在哪方面有助於改善身心健康。

我們提供廣泛的小組計劃，您可藉此分享您的經驗，增添有助您取得進展的工具，並學習平衡您的需求。

告訴我們您的想法

「身心健康步驟」(Steps to Wellbeing) 是發展創新精神健康和福祉服務之廣泛措舉的一部分。歡迎您的反饋(包括投訴)，以幫助改進此服務。

反饋程序詳情，請瀏覽：
stepstowellbeing.org.au/feedback

要符合「身心健康步驟」(Steps to Wellbeing) 服務的資格，您必須居住在墨爾本北區或東區，年滿16歲或以上，而且：

- 面臨日增的生活壓力
- 注意到有焦慮及 / 或抑鬱的跡象，如
 - 情緒低落
 - 感到不知所措
 - 體能降低
 - 感到絕望
 - 害怕、緊張或憂慮
 - 避免社交活動

開始參與或轉介您認識的人

您可以開始作出改變，請致電 8691 5450 聯絡我們，或瀏覽 stepstowellbeing.org.au

若想向我們轉介您認識的人，可致電給我們或瀏覽網站，但在聯絡我們前必須預先與當事人商討。

Neami (北區及東區關懷精神疾病聯盟) 鼓勵您轉介LGBTIQ (不同性取向) 人士、多元文化人士、原住民或托雷斯海峽島民及難民。