



Simplified Chinese | 简体中文



Queensland
Mental Health
Week

2024 年 10 月 5 日至 13 日

关爱心理健康

为您自己和社区培养积极的心理健康和福祉，并为此提供支持。



自己

关爱自己：

照顾好自己，做自己喜欢的事情，做出健康的选择，并在需要时寻求帮助。



他人

与他人建立联系：

培养与所爱之人、朋友、家人和群体的关系。花时间与他人相处并建立有意义的联系。



社区

与社区联系：

支持和包容社区成员，互相照顾并开展与文化相关的活动。展现善意并与那些有困难的人建立联系。



自然

与自然联系：

放下电子设备，花一些时间去户外，进行正念冥想，关心周围的世界。

如果您或您认识的人需要帮助，可以使用以下服务。

如果您的情况危及生命，或者您担心某个人的安全，拨打 000 寻求帮助。

1300 MH CALL:

心理健康热线
1300 642 255

13YARN

13 92 76
13yarn.org.au

Lifeline

13 11 14
lifeline.org.au

访问昆士兰心理健康周网站的“Find help (寻求帮助)”部分以了解更多服务。

资助方



Queensland
Mental Health
Commission

协调方



CHECKUP

www.qldmentalhealthweek.org.au

#QMHW #Connect4MentalHealth  

艺术作品：《更强的联系造就更好的健康》，由 Bunya Designs 的 Leah Cummins 创作