



尋找支持

為父親尋找支持並兼顧孩子的需要

為父親尋找支持

在艱難時期有正確的支持可以起到關鍵作用，這樣你就可以一直守護在你家屬身邊。

花時間和親人朋友在一起可以得到心理上的安慰，不過你也許還需要一名健康專家的指導。找到正確的支持不是件容易的事，有時需要花幾個月的時間找不同的人談話才能確定哪一種支持最適合你本人和你家庭的需要，但要堅持去找適合你的支持，因為外面有很多支持服務。

你能做什麼

- 找一個信得過的朋友、同事或家屬傾吐你的煩惱。
- 透過你全科醫生的轉介找一位健康專家。
- 看一下服務清單和資訊單，上面有你和你的家屬可以獲得哪些支持的例子。
- 為你和你孩子做一張可以放在錢包裡的聯絡卡片或把計劃聯絡號碼存入你的電話。
- 為你和你孩子做一個‘安慰手’，讓他們放心你們都能找到某個人排解心中的煩惱。

“他有時會消失，如果我們能重新回到那段時間，我們會知道如何尋找支持，這樣就可以一起努力。”

孩子的話

“如果你不要幫助，就很難找到幫助。其實幫助就在那，我們透過精神健康工作人員和健康中心找到的幫助。”

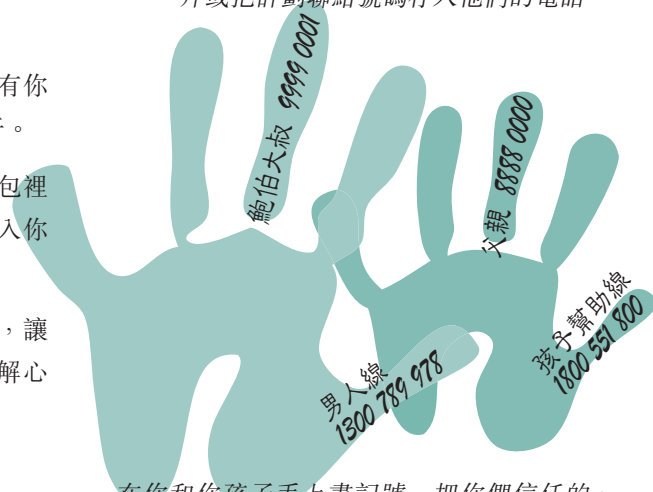
父親的話

“男人從其他男人那得到支持... 只要和他們在一起就行。”

健康工作人員的話



為你孩子做一張可以放在錢包裡的聯絡卡片或把計劃聯絡號碼存入他們的電話。



在你和你孩子手上畫記號，把你們信任的、可向其傾訴煩惱的人的電話號碼寫在手指上。在你孩子的大拇指上寫上孩子幫助線的號碼，在你的大拇指上寫上男人線的號碼。

為父親提供的支持

澳大利亞男人線 [Mensline Australia](#) | 為男人提供的電話和線上支持、資訊和轉介服務 | 1300 78 99 88
[www.mensline.org.au](#)

請看標誌 [Read the signs](#) | 為尋求幫助的男人提供的在線支持 [www.readthesigns.com.au](#)

生命線 [Lifeline](#) | 24小時電話心理輔導 | 13 11 44

成長 [Grow](#) | 精神健康的同齡夥伴支持 | 1800 558 268
[www.grow.net.au](#)

家庭關係顧問線 [Family Relationship Advice Line](#) | 1800 050 321 [www.familyrelationship.gov.au](#)

育兒：與孩子溝通

[COPMI](#) 父母患精神疾病的兒童計劃

0-6 歲兒童的資源

7-12 歲兒童的資源

13-18 歲兒童的資源

父母的資源

08 8367 0888 | [www.copmi.net.au](#)

親子線 [Parentline](#) | [www.parentline.com.au](#)

昆士蘭&北領地 | 1300 30 1300 | 8am-10pm 一周七天

維州 | 13 22 89 | 8am 至午夜一周七天

南澳 | 1300 364 100 | 24小時一周七天

新州 | 1300 1300 52 | 24小時一周七天

西澳 | 08 9272 1466 或 1800 654 432

鄉村地區/24小時一周七天

堪培拉 02 6287 3833 | 9am-9pm 星期一至星期五

塔州 1300 808 178 | 24小時一周七天

支持有家庭關係問題的父親

澳洲家庭關係調解處 [Relationships Aust](#) | 心理輔導、家庭糾紛化解（調解）以及各種家庭、社區支持和教育計劃。 1300 364 277 | [www.relationships.org.au](#)

澳大利亞男人線 [MensLine Australia](#) | 男人心裡輔導 | 1300 78 99 88 [www.mensline.org.au](#)

支持照顧工作

精神健康照顧人的澳洲心理病患親友協會 [Mental Health Carers Arafmi Australia](#) | 為精神健康照顧人和他們家屬提供支持 | 03 9457 7130 | [www.arafmiaustralia.asn.au](#)

澳大利亞照顧人協會 [Carers Australia](#) | 照顧人的顧問和支持服務 1800 242 636 | [www.carersaustralia.com.au](#)

黑狗研究院 [Black Dog Institute](#) | 02 9382 4530 [www.blackdoginstitute.org.au](#) | 見「支持組」

本地幫助

照顧人暫休

遊戲組

保姆

本地兒童健康診所

學校

托兒

親子線

醫生

填寫本地幫助的聯絡細節並把它放在手邊

尋找專業精神健康和心理輔導支持

跨越憂慮 [beyondblue](#) | 精神健康醫生和聯盟健康醫生的名錄 | 1300 22 4636 [www.beyondblue.org.au](#)

澳大利亞心理社團 [Australian Psychological Society](#)
尋找一位心理醫生 | 1800 333 497
[www.psychology.org.au](#) |

澳大利亞功能治療協會 [Occupational Therapy Australia](#)
尋找一位功能治療師，可以為那些有社會情感負擔或心理疾病的人工作，幫助他們參與所選的活動或職業。 | [www.otaus.com.au](#)

堪培拉 1300 68 2878 | 新州 02 9648 3225
北領地 1300 68 2878 | 昆士蘭 07 3397 6744
南澳 08 8342 0022 | 塔州 1300 68 2878
維州 03 9481 6866 | 西澳 1300 68 2878

澳大利亞社工聯合會 [Australian Assoc of Social Workers](#)
尋找你本地有資質的精神健康工作人員的名錄 | [www.aasw.asn.au](#)

訪問 [www.copmi.net.au/dads](#)
查看視頻和鏈接瞭解更多資訊

找人談話 | 瞭解更多資訊

Mensline | 1300 78 99 78 | [www.mensline.org.au](#)

Beyond blue | 1300 22 4636 | [www.beyondblue.org.au](#)

SANE Australia | 1800 18 SANE (7263) | [www.sane.org](#)

