

headspace

我們致力為澳洲的多元文化和語言社區提供精神和身心健康服務。我們的員工都接受過培訓，可提供符合不同文化背景的服務，支持您的精神和身心健康。

headspace 如何運作？

headspace是針對12至25歲年輕人的免費、早期干預的精神和心理健康服務。

我們的headspace中心為年輕人提供一站式服務，他們可能遇到很多煩心事，需要有人來幫助他們尋找出路。我們可以為他們提供精神健康、身體健康（包括性健康）、酒精及使用令人上癮的藥物/非法毒品問題、或工作與學習上的支援。

我如何接觸headspace？

headspace可以提供面談服務，有些諮詢服務也可以通過電話和視頻獲得。

欲知更多有關headspace服務的資訊，請瀏覽marathonhealth.com.au/headspace或直接聯繫中心：

- **headspace Bathurst** – 致電6338 1100或發電郵至hs.bathurst@marathonhealth.com.au
- **headspace Dubbo** – 致電5852 1900 或發電郵至hs.dubbo@marathonhealth.com.au
- **headspace Cowra** – 致電6341 5800 或發電郵至hs.cowra@marathonhealth.com.au
- **headspace Orange** – 致電6369 9300 或發電郵至hs.orange@marathonhealth.com.au

健康心境的7個秘訣

1. 投入生活
2. 學習應付困境的技巧
3. 建立聯繫
4. 吃得健康
5. 保持活躍
6. 睡眠充足
7. 減少飲酒和使用令人上癮的藥物/非法毒品

關於Marathon Health

headspace Bathurst、Cowra、Dubbo和Orange由牽頭機構Marathon Health經營。Marathon Health是一家非牟利的註冊慈善機構，它的願景是通過改善精神及身心健康狀況，讓社區可以繁榮發展。我們是少數主要設於澳洲鄉村地區的保健組織之一，而其核心目的是要與社區合作推展和提供改善精神及身心健康的服務。我們熱切希望能為選擇在任何地方居住的人，爭取可以平等獲得優質醫療服務的機會。