

Contents

我怎样才能获取咨询服务?	3
谁可以参加咨询?	5
谁可以参加咨询?	5
丛林火灾咨询和支援.....	7

请注意，我们“不是”危机服务。如果您感到不安全，并即刻需要帮助，请拨打 **000**（三个零）。

如需紧急咨询支持，包括 **24/7** 全天候危机援助，请查看我们的[外部服务](#)列表。

什么是咨询？

咨询涉及在一个安全和支持的空间谈论您在**关系**中经历的任何困难或挑战。它能帮助您找到积极的方法来处理您的情况。

为什么参加咨询？

咨询可以帮助您理清您的处境，获得新的视角，在专注于对您而言最重要的事情的同时做出改变。咨询过程可以帮助您加深理解，提出解决方案，并考虑选择。

能够从咨询中获得什么帮助？

咨询是改善整体幸福感的一种有效方式，能够缓解痛苦和增进关系。

人们寻求咨询的常见问题包括：

- 关系难题
- 分居与离婚
- 育儿
- 悲伤和失落
- 生活变化
- 心理健康问题
- 调节压力
- 控制情绪，例如愤怒
- 家庭暴力
- 精神创伤和虐待
- 孤独和孤立

无论您有什么顾虑，寻求帮助很重要。

在开始之前，我们会评估咨询是否适合您以及您的情况。

安全和福祉是我们的首要任务，我们也会向您推荐您可能需要的任何合适的额外服务。

请注意，我们不是婚介所，无法为您提供帮助寻找伴侣的服务。然而，我们可以就如何改善您当前或未来关系方面为您提供咨询支持、建议和教育。

我该如何开始？

联系离您最近的中心，以安排咨询预约。

<https://www.relationshipsvictoria.org.au/contact-us/>

我怎样才能获取咨询服务？

请注意，我们“不是”危机服务。如果您感到不安全，并即刻需要帮助，请拨打 **000**（三个零）。

如需紧急咨询支持，包括 **24/7** 全天候危机援助，请查看我们的[外部服务列表](#)。

我怎样才能获取咨询服务？

我们提供一次性和持续性的咨询预约：

- 根据当前的新冠病毒（COVID-19）限制措施和 COVIDSafe 指南，我们位于墨尔本大都会和维州偏远地区的服务中心为个人、情侣和家庭提供面对面服务。
- **个人通话**。如果您正在寻求关系电话咨询，请联系我们谈谈您的个人情况。
- **通过视频会议（Zoom）为个人和伴侣提供在线服务**。在某些情况下，例如在新冠病毒（COVID-19）大流行期间，我们还可以为家庭提供视频咨询。

咨询持续多长时间？

标准咨询持续 50 分钟。虽然一些问题可以在几次咨询中解决，但其他问题需要更长时间。

在约定的时间里，您的顾问将通过电话或 Zoom 视频会议亲自与您交谈。

在咨询结束时，如果您愿意，您可以与同一位顾问再次预约。

费用是多少？

我们是一个非营利性的社区组织，我们的咨询服务仅部分由政府资助，因此通常会收取费用。然而，我们的确在努力使我们的服务尽可能便宜。如需更多信息，请联系离您最近的服务中心。

咨询何时进行？

服务中心的开放时间各不相同，但大多数服务中心提供夜间咨询以及营业时间的咨询。如需更多信息，请联系离您最近的服务中心。

你们提供其他语言的咨询服务吗？

如有要求，可提供口译员。当您联系我们进行预约时，请告知我们有关任何语言或沟通方面的需求。

我可以选择男性顾问或女性顾问吗？

我们既有男性顾问，也有女性顾问。当您联系离您最近的服务中心时，我们可以为您提供更多有关顾问的信息。

如果我需要取消预约呢？

我们要求至少提前 24 小时通知取消预约。如果您未在此期限内通知我们，则可能需要支付费用。如需取消预约，请尽快与服务中心联系。

我需要转介吗？

不，您不需要转介即可获取我们的咨询服务。您可以直接联系离您最近的服务中心进行预约。

如果其他服务或执业医生将您转介到我们的咨询服务，他们可能会提供“热情转介”。这意味着他们联系我们，把我们介绍给您。无论是在您面前，还是在您签署同意这样做的表格之后，这始终是在您的许可下进行的。这可以帮助我们了解您的情况，这样我们就能够响应您的需求。

我该如何开始？

联系离您最近的中心，以安排咨询预约。

<https://www.relationshipsvictoria.org.au/contact-us/>

谁可以参加咨询？

请注意，我们“不是”危机服务。如果您感到不安全，并即刻需要帮助，请拨打 **000**（三个零）。

如需紧急咨询支持，包括 **24/7** 全天候危机援助，请查看我们的[外部服务列表](#)。

谁可以参加咨询？

我们以灵活且不带评判的方式与他们合作：

- 伴侣、家长和家庭
- 个人，包括儿童和青少年

我们对文化适宜性很敏感，并能够调整我们的服务，从而满足各种文化和社区群体的需求。

如有要求，可提供口译员。请您在预约时与我们讨论此事。

我们欢迎通过[全国转接服务（National Relay Service）](#)致电。

个人咨询

我们为关系的各个方面提供个人咨询。

个人咨询可能包括了解过去的关系以及这些关系对现在的影响，或对开始一段新的关系进行反思。无论您有什么顾虑，我们都随时为您提供支持。咨询可以帮助理解和整合您的经历，使您继续前进。

如果您目前处于恋爱关系中，您可以单独或与您的伴侣一起参加关系咨询。单独参加咨询对你们的关系仍然非常有益。如果您的伴侣决定以后也要参加，我们可以讨论如何处理。

伴侣咨询

我们经常在线咨询服务中与伴侣合作。咨询通常涉及一对伴侣与顾问合作解决他们或顾问确定的**关键问题**。

这些问题通常是关于**沟通问题**以及最近和过去经历的影响。

伴侣也经常向我们寻求支持，以应对冲突和育儿、悲伤和失落、管理压力、生活变化、财务压力和管理情绪。

我们还为伴侣提供婚前/承诺前的咨询和教育。

[现在询问有关我们的 PREPARE/ENRICH 项目。](#)

儿童、家长和家庭咨询

我们在整个过程中侧重于使用专业的“全家参与法”。

我们可以为父母和家庭提供咨询服务，包括为家长与子女或青少年之间的**关系**提供支持服务。

我们位于 Ballarat、Boronia、Cranbourne、Kew、Sunshine、Shepparton 和 Traralgon 的服务中心提供家庭咨询服务。

[查看我们为儿童和家庭提供的其他服务。](#)

我们如何提供帮助

我们的顾问可以**帮助您和您的家人**评估需求，**确定**需要改变的领域，并在**安全**和**适当**的情况下利用您的优势来**恢复或修复您的关系**。

我们还可以为您的孩子或青少年提供个人咨询服务。

对于一些家庭来说，有些时候无法及早寻求**帮助**，压力和困难会变得非常麻烦，造成创伤，有时甚至带来危险。

我们的顾问在应对这些情况方面非常有经验，可以**帮助和支持您**所有的家庭成员以更安全的方式相互联系。

我们的顾问不会：

- 偏袒某一方
- 判断谁对谁错
- 告诉您该做什么或该做出什么决定。

我们的顾问会：

- 引导您和您的家人讨论您的感受、经历和选择
 - 以支持和非评判的方式协助家长并与所有家庭成员合作
- 借助家庭成员的力量、智慧和知识，帮助您制定真正的解决方案。

丛林火灾咨询和支援

请注意，我们“不是”危机服务。如果您感到不安全，并即刻需要帮助，请拨打 **000**（三个零）。

如需紧急咨询支持，包括 **24/7** 全天候危机援助，请查看我们的[外部服务](#)列表。

对受 **East Gippsland** 丛林火灾影响的个人、家庭、紧急服务人员以及儿童和青少年提供免费和保密的咨询。

可免费获得多达 **10** 次咨询，无需全科医生（GP）转介。

我们还为儿童和青少年提供专业支持，包括针对 0-11 岁儿童的游戏疗法（Play Therapy）。查看我们的[游戏疗法（Play Therapy）传单 \[PDF 664KB\]](#)，以了解更多信息。

整个 East Gippsland 地区可以面对面（COVIDSafe）提供服务，也可以通过视频和电话预约。

我们鼓励受到丛林火灾影响的人们伸援并预约就医，如果您：

- 感到紧张、担心、焦虑或不堪重负
- 对丛林火灾季节感到焦虑
- 失眠
- 经历痛苦或糟糕的记忆，影响您的日常活动
- feeling a sense of panic, loss or anger 感到恐慌、失落或愤怒
- 经历关系困难
- 停止日常活动
- 感到悲伤、麻木或疏远。

如果您正在经历这些或其他与丛林火灾有关的挑战，我们的顾问将随时为您提供支持。

开始

联系我们以获取更多信息，进行预约或了解更多信息。

- 电话：[1800 001 068](tel:1800001068)
- 电子邮件：bushfiresupport@rav.org.au

该服务由澳大利亚维州关系协会 (Relationships Australia Victoria) 和维州皇家飞行医生服务中心 (Royal Flying Doctor Service Victoria) 提供，由 Gippsland 初级卫生网络 (Gippsland Primary Health Network) 提供资金，该健康网络领导受 Gippsland 丛林火灾影响地区的心理健康应对工作。

