

任何问题无分大小，都应得到重视。

*No issue is too big, or too small.*

Monash心理健康中心可以帮助您应对压力，焦虑和抑郁，孤独，毒品和酒精滥用以及成瘾，负面情绪和自杀思想，关系和家庭问题等问题。

Monash的心理健康中心为Monash学生**免费**提供3种类型的咨询服务：**面对面咨询，电话咨询，在线咨询**。此外还有**危机干预支持（紧急求助）**以及专门为**LGBTIQ**提供的支持服务。本文整理了以上服务的联系方式，欢迎收藏以备不时之需。

### 01 On-campus

\*在线时间：工作日 9am – 5pm

联系校区健康服务中心进行预约：

#### Clayton 校区

📍 21 Chancellors Walk, Campus Centre, Ground floor

☎ (03) 9905 3175

#### Caulfield 校区

📍 Building B, Level 1

☎ (03) 9903 1177

### 02 Telehealth(video/phone) service

\*在线时间：工作日 9am – 5pm

☎ (03) 9905 3020

### 03 Counselling help online

#### 适用情况

对面对面咨询或电话咨询感到紧张的群体

非寻求危机干预的群体

#### 咨询方式

提交在线咨询表格 (confidential online request form)，将于3个工作日内得到回复，表格链接如下：

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeWFKguXDx\\_Mn9wE93-GrhTmMLTe1sbnT\\_f8CIV28Q5zUWzDw/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeWFKguXDx_Mn9wE93-GrhTmMLTe1sbnT_f8CIV28Q5zUWzDw/viewform)

### 04 Mental health emergencies 24/7

#### Emergency contact

Emergency off campus

☎ 000 (police, ambulance, fire)

Emergency on campus

☎ 03 9905 3333 (or 333 on a Monash phone)

#### Phone counselling 24/7

In Australia

☎ 1300 788 336

Outside Australia

☎ +61 2 8295 2917

## STEPPING UP FOR OUR LGBTIQ COMMUNITY



It's much easier to seek support when you know your identity will be respected.

LGBTIQ同盟网络 (Ally Network) 建立于帮助学生提供一个更安全和更包容的空间，该网络将盟友 (Ally) 聚集在一起，盟友是希望支持校园内LGBTIQ社区的成员，均签署了隐私协议。

您可以联系盟友(Ally)以进行有关LGBTIQ的私人和非正式讨论。你可以通过网站列表获得同专业或同校区盟友的联系方式：

<https://www.monash.edu/lgbtiq/ally-network/ally-membership-list>

如果感到联系有困难，可通过以下方式获得帮助

帮助联系LGBTIQ盟友：

✉ [Ally@Monash.edu](mailto:Ally@Monash.edu)

帮助联系LGBTIQ同盟咨询师：

☎ 9905 302

出品 木禾心理 Monash

资料来源

<https://www.monash.edu/health/counselling>

整理 | Mia

视觉 | Mia

图源网络 侵权删

★ 全网平台更新中：小红书 | 知乎

★ 搜索「木禾心理MONASH」订阅关注 ★



关注微信公众号



加入心理学爱好者群