

# 我需要帮助，才能保证安全



如果有人递给您这张卡片，他们需要您的帮助。请遵循下方指示，如有需要，请拨打卡片背面电话。

寻求支援，请拨打生命热线 13 11 14，如遇生命危险，请拨打 000

1. 询问：  
您有自杀的念头  
吗？

2. 倾听：  
让我们聊聊吧，  
我在听您说。

3. 保证安全：  
我需要更多支援来帮  
助您。

笔译和口译服务 131 450

新州心理健康专线 **1800 011 511**  
全新州范围内24小时心理健康服务直拨热线

---

生命热线 (Lifeline) - 24小时电话危机支援 **13 11 14**  
在线聊天：澳大利亚东部标准时间 (AEST) 晚上7时至午夜  
[www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)

---

headspace - <https://headspace.org.au>  
全国12-25岁青少年心理健康基金会

---

自杀预防回电服务

1300 659 467 [suicidecallbackservice.org.au](http://suicidecallbackservice.org.au)

为受自杀困扰人士提供全国范围内的免费专业电话辅导和在线支援

紧急情况请拨打 **000** 本倡议荣获悉尼西南区初级健康网络(South Western Sydney PHN)支持