

# 如果你担心某人：



SIMPLIFIED CHINESE

简体字



问：你还好吗？



我发觉你最近有些改变，你想谈谈吗？



用开放的心态  
聆听



“如果你想讲更多的给我听，我愿意听。”



鼓励他/她采取  
行动



“你曾与医生或卫生专业人员交谈过吗”？



跟进



自从我们上次讲话以来，情况有所改善或改变吗？ 你需要更多支持吗？

# 24小时的专业危急热线



SIMPLIFIED CHINESE

简体字

生命线..... 13 11 14

自杀覆电话线..... 1300 659 467

儿童求助热线..... 1800 551 800



City of  
**LAUNCESTON**



migrant resource centre  
tasmania

鸣谢

这资源是由塔斯马尼亚初级卫生服务 (Tasmania PHN) 资助的, 作为塔斯马尼亚预防自杀测试的一部分, 并且是属于澳大利亚政府的初级卫生计划。