

照顾生意要从照顾自己的健康开始

健康伙伴帮助热线 (The Partners in Wellbeing Helpline) 专门帮助小生意业主和雇员控制心理压力和心理负担。

所有维州人都在经历困难时刻,但如果你是一位小生意业主,受到的冲击可能最大。

你不但要竭力维持经营、度过像新冠疫情这样的难关,还要对你的家庭和雇员负责。

因此,你有时会感到压力很大、顾虑重重或不堪重负,这是很自然的。

身为小生意业主,你可能已经习惯靠自己解决问题。但你大可不必。当涉及到精神健康问题时,你真的不应该完全靠自己。

因为你的精神健康对你的企业健康十分重要。

健康伙伴帮助热线 (The Partners in Wellbeing Helpline)

作为维州政府2600万澳元 [小生意身心健康支援计划 \(Wellbeing and Mental Health Support program\)](#) 的一部分,健康伙伴帮助热线专门为你和你的雇员提供支持。

帮助热线提供免费、保密、一对一的身心健康辅导,顾问完全理解你正在经历什么。

他们拥有提升幸福感的技能和独到见解,帮助你制定应对策略,并提供你需要的建议和支持,以度过这个困难时期。

免费财务咨询和建议

由于很多压力会涉及到财务问题,健康伙伴帮助热线还可以为你对接专业财务顾问。

这也是免费服务,提供请教财务专家的机会,他们可以提供商业和个人建议,以及如何管理债务和其他财务问题的信息和支持。

三家主要健康机构共同合作。

“健康伙伴”是由三家社区性质的咨询机构组成的合作关系,它们将各自的技能结合在一起,按你的需求提供全面的支持服务。

他们拥有多年的经验,你可以依靠他们为你提供最好的精神健康支持。

一周七天为你服务

小生意业主可以拨打健康伙伴帮助热线1300 375 330,一周七天。健康顾问的工作时间为周一至周五上午9点到晚上10点,周末上午9点到下午5点。

为小生意提供更多支持

健康伙伴帮助热线只是维多利亚州政府为帮助像你这样的小生意而推出的众多计划和资源之一。若要了解服务详情,请访问 www.business.vic.gov.au/coronavirus-business-information

拨打1300 375 330

重要的是要记住你有现在的感觉并不一定意味着出了什么问题。有这种感觉是十分正常的。

然而,如果困苦和焦虑持续了几个星期的时间,我们强烈建议你拨打健康伙伴帮助热线。

因为照顾生意要从照顾自己的健康开始。拨打1300 375 330

健康伙伴 帮助热线

1300 375 330

上午9点到晚上10点 周一至周五
上午9点到下午5点 周六/周日

维州政府 (1 Treasury Place, Melbourne) 授权

