

# 晨光的服務

## 輔導諮詢/心理服務

晨光的輔導諮詢/心理服務是由說英語和華語(廣東話/普通話/國語)的專業輔導諮詢師和心理學家提供的。晨光更對有需要的個人和家庭提供免費或資助的低收費服務。

## 教育和訓練服務

晨光還提供教育和訓練服務給社群，這些服務使社會認識和預防有傷害性的行為，與及心理，靈性和家庭問題。

教育講座詳情，請查閱晨光網站。

## 查詢或預約

輔導諮詢/心理服務須要預約時間。

- 可使用電話或在線服務 (通過 Google Meet、Zoom、Skype 和 WhatsApp 等)。
- 可在我們的中心使用面談服務

如需查詢或預約，請

- 致電 (02) 9211 9988 聯繫我們，或
- 電郵至 [admin@firstlightcare.org.au](mailto:admin@firstlightcare.org.au)



## 支持晨光

晨光是一個非政府資助的慈善社區組織，依靠公眾、個人、教會和其他社區團體的捐款來維持我們對社區的免費或低收費的非牟利服務。

捐款 A\$2.00 或以上給與 “First Light Care Fund” (晨光關懷基金) 可憑捐款收據申請扣稅。

若您能給予捐贈，請掃描右邊的二維碼或登入我們的網站以了解其他支持我們的方法。

我們非常感謝您的幫助和支持。



-  (02) 9211 9988
-  [admin@firstlightcare.org.au](mailto:admin@firstlightcare.org.au)
-  Shop 3, 99-101 Anzac Ave,  
West Ryde, NSW 2114, Australia
-  PO Box 329, West Ryde,  
NSW 1685, Australia
-  [www.firstlightcare.org.au](http://www.firstlightcare.org.au)

## 晨光提供甚麼 輔導諮詢/心理服務？

- 個人輔導諮詢
- 青少年輔導諮詢
- 婚姻輔導諮詢
- 家庭輔導諮詢
- 輔導證書 (適用於結婚不足 2 年的離婚申請人)
- 婚前/婚姻輔導諮詢 (特別優惠服務)
- 僱員支援服務 (EAP)

## 語言與文化

我們的輔導諮詢師和心理學家：

- 會說英語和華語 (廣東話和普通話/國語)，並
- 了解澳洲和華人社區的文化問題。

## 甚麼是輔導諮詢/ 心理服務？

輔導諮詢/心理服務是採用以證據為基礎的方法，有效地緩解或治療因精神疾病/障礙、家庭或人際關係問題以及其他生活問題引起的不同類型的精神壓力和困擾。

輔導諮詢師和心理學家會根據您的個人需要設計個人化的輔導治療方案。我們在治療心理健康問題（如抑鬱症和焦慮症）以及關係上的問題（如墜入愛河、改善婚姻關係或撫養孩子）方面經驗豐富。我們還可以就其他壓力大的生活和心理健康問題提供指導和支援。

## 輔導諮詢/心理服務能 如何幫助我？

如果您正面對一些問題，令您感到很大的困擾，壓力沉重，或是讓您覺得絕望沮喪，甚至影響您日常生活，那麼輔導諮詢/心理服務可能可以幫到您。

輔導諮詢/心理服務很多時可以幫助受助者增強自我認識，從多角度去檢視問題，並鼓勵受助者採取不同的態度和方法，調整思維，改善情緒。也能夠幫助受助者逐步減低無益的行為，重新積極生活，面對人生困境。

您與我們的聯繫以及您提供的資料將被嚴格保密。

## 晨光可以幫助您的常見的 輔導諮詢/心理問題

- 抑鬱
- 焦慮/壓力
- 自尊心低下/情緒困擾
- 兒童及青少年情緒行為問題
- 婚姻/家庭關係/教養子女
- 交友戀愛/婚前輔導
- 離婚與分居/婚外情
- 家庭暴力
- 人際關係問題
- 在學/學習困難
- 性問題/同性戀
- 哀傷/喪親之痛
- 適應問題
- 照顧者壓力
- 個人成長
- 人生與職業規劃
- 職業評估
- 自殘/自殺
- 成癮問題
- 身體、情感、經濟和性虐待
- 工作/就業問題
- T-JTA性格評估

