

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。

- 可使用電話或在线服務 (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



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
-  Shop 3, 99-101 Anzac Ave,
West Ryde, NSW 2114, Australia
-  PO Box 329, West Ryde,
NSW 1685, Australia
-  www.firstlightcare.org.au

晨光提供什么 辅导咨询/心理服务?

- 个人辅导咨询
- 青少年辅导咨询
- 婚姻辅导咨询
- 家庭辅导咨询
- 辅导证书 (适用于结婚不足 2 年的离婚申请人)
- 婚前/婚姻辅导咨询 (特别优惠服务)
- 雇员支援服务 (EAP)

语言与文化

我们的辅导咨询师和心理学家:

- 会说英语和华语 (广东话和普通话/国语), 并
- 了解澳洲和华人社区的文化问题。

什么是辅导咨询/ 心理服务?

辅导咨询/心理服务是采用以证据为基础的方法, 有效地缓解或治疗因精神疾病/障碍、家庭或人际关系问题以及其他生活问题引起的不同类型的精神压力和困扰。

辅导咨询师和心理学家会根据您的个人需要设计个人化的辅导治疗方案。我们在治疗心理健康问题 (如抑郁症和焦虑症) 以及关系上的问题 (如坠入爱河、改善婚姻关系或抚养孩子) 方面经验丰富。我们还可以就其他压力大的生活和心理健康问题提供指导和支援。

辅导咨询/心理服务能 如何帮助我?

如果您正面对一些问题, 令您感到很大的困扰, 压力沉重, 或是让您觉得绝望沮丧, 甚至影响您日常生活, 那么辅导咨询/心理服务可能可以帮到您。

辅导咨询/心理服务很多时可以帮助受助者增强自我认识, 从多角度去检视问题, 并鼓励受助者采取不同的态度和方法, 调整思维, 改善情绪。也能够帮助受助者逐步减低无益的行为, 重新积极生活, 面对人生困境。

您与我们的联系以及您提供的资料将被严格保密。

晨光可以帮助您的常见的 辅导咨询/心理问题

- 抑郁
- 焦虑/压力
- 自尊心低下/情绪困扰
- 儿童及青少年情绪行为问题
- 婚姻/家庭关系/教养子女
- 交友恋爱/婚前辅导
- 离婚与分居/婚外情
- 家庭暴力
- 人际关系问题
- 在学/学习困难
- 性问题/同性恋
- 哀伤/丧亲之痛
- 适应问题
- 照顾者压力
- 个人成长
- 人生与职业规划
- 职业评估
- 自残/自杀
- 成瘾问题
- 身体、情感、经济和性虐待
- 工作/就业问题
- T-JTA性格评估

