



# 家庭事务中心可以帮助您

寻求帮助可以体现您和您的家庭的勇气和力量。

我们可以通过多种方式为您提供帮助

## 电话支持——欢迎来电

- 您可以和一位曾经经历产后抑郁症的女士倾诉。
- 她将悉心聆听并为您提供建议让您的感觉很快好转。
- 您可以按照您的时间安排给我们来电。
- 只要您需要，欢迎随时来电。

## 小组支持——女性互助

- 小组每周聚会一次，由接受过训练的专业人士带领大家进行讨论。
- 您将获得支持，您的问题将得到解答。
- 对所发生的事情，您的困惑将有所减少。
- 小组支持有助于每一个人的恢复。

## 居家支持——我们上门家访

- 我们能提供家访给你支持并解答你的问题。

## 婴儿托管——欢迎参加妈妈聚会

- 每周一上午妈妈们带上孩子前往我们的两个中心参加聚会，分享感受、享用咖啡和建立友谊。欢迎随时向我们咨询您关心的问题。

## 夫妻交流之夜——夫妻一同出席

- 产后抑郁症对父亲也造成影响。
- 您可能觉得两人的关系出现危机。
- 我们帮助您和宝宝的爸爸讨论如何在这人生的新阶段中彼此支持。



## 录像材料——聆听他人的故事

- 我们备有录像可帮助妈妈们和她们的家人了解什么是产后抑郁症。欢迎向工作人员要求为您播放。

## 志愿者——助人为乐

- 在您的感觉好转后，您可能希望帮助他人。
- 我们为您提供培训和支持，使您能够帮助他人。
- 欢迎来电垂询如何成为志愿

**产后抑郁是可治愈的疾病。它会过去的。**

和我们交谈对您和您的宝宝都有益。我们可以做到。请致

电403 205 5178。

Support for this resource was  
generously provided by:

