

Luma Psychology | 见山心理

中文心理服务介绍 Psychology Services in Mandarin

Della Zhang

注册心理学家 Registered Psychologist

皇家墨尔本理工大学临床心理学硕士 Master of Clinical Psychology, RMIT University

迪肯大学博士在读 PhD Researcher, Deakin University

研究方向：创伤知情式访谈 Research Area: Trauma-Informed Interviewing

关于Della About Della

Della是一名澳大利亚注册心理学家，可使用普通话或英语提供心理服务，服务对象为18岁及以上的成年人。

她的咨询风格坦诚、直接、务实，并重视合作。她会与您一起理解问题、明确方向，并在适合时讨论可以在日常生活中尝试的具体方法。

Della会结合心理学知识、研究证据和您自身的经历，帮助您更清楚地理解目前的处境，并找到适合自己的下一步。

我可以提供的帮助 Areas of Support

- 焦虑与过度思考** Anxiety & Overthinking: 持续担忧、反复思考、追求完美、回避，或难以让大脑停下来。
- 睡眠困难与失眠** Sleep & Insomnia: 入睡困难、夜间醒来、过早醒来或对睡眠感到焦虑。Della接受过CBT-I训练，并具有专业睡眠门诊经验。
- 创伤相关困扰** Trauma-related: 反复出现的记忆、警觉、回避、麻木、羞耻或人际关系中的不安全感。是否谈及具体经历由您与Della共同决定。
- 慢性疼痛** Chronic Pain: 帮助理解疼痛、睡眠、情绪与日常活动之间的相互影响，寻找更可持续的应对方式。
- 情绪低落与抑郁** Low Mood: 情绪低落、失去兴趣、动力下降、疲惫或自我批评。
- 压力与生活变化** Stress & Life Changes: 工作压力、关系变化、移居与文化适应、身份变化与失落。

您不需要有正式的心理健康诊断，也可以寻求心理支持。

咨询方法 How Della Works

- 认知行为治疗 CBT
- 接纳与承诺治疗 ACT
- 图式治疗知情方法 Schema-informed
- 正念方法 Mindfulness-based
- 失眠认知行为治疗 CBT-I

咨询安排 Appointments

服务对象	18岁及以上成年人
面对面	周六：Blackburn面对面咨询
远程咨询	周三与周四：视频咨询，含下班后时段
服务语言	普通话或英语

主要服务对象为18岁及以上成年人。15至17岁的年轻人也欢迎咨询；每项申请会根据具体情况个别考虑。若您本人或您代为咨询的人士年龄为15至17岁，请预约一次免费的15分钟电话沟通，讨论见山心理是否适合。

50分钟咨询：\$200澳元

面对面与视频咨询的标准费用相同。

Medicare

符合条件时，通常需先由 GP 评估，取得心理健康治疗计划和有效转介。已有专科医生转介者，可先联系诊所核对。标准预约当天先支付 \$200；符合条件时，当前标准报销额为 \$101.55，报销后自付 \$98.45。请确认诊所是否已提交申请；如未提交，可凭收据通过 myGov 中的 Medicare 账户申请。Better Access 每个日历年最多可报销10次个人心理治疗服务。首次转介最多6次，之后需医生复诊评估。这不是10次免费咨询。

私人医疗保险

如果您的保单包含适用的 Psychology 心理服务，可能可以报销部分费用。请预约前向保险公司确认保障范围、每次报销金额、剩余额度及文件要求。付款后按保险公司流程提交收据。

自费

不申请报销也可以直接预约：每次50分钟，\$200，无需 GP 转介。

同一次咨询不能同时使用 Medicare 和私人保险报销。
TAC、WorkCover 及优惠费用需在预约前另行确认。

详细说明：[中文页面“咨询费用与报销”部分 \(lumapsychology.com.au/chinese#fees\)](http://lumapsychology.com.au/chinese#fees)
费用与报销信息更新于：2026年9月26日

如何申请预约 Request an Appointment

- 1. 填写一份简短的预约申请表。
- 2. Della会查看信息，确认服务是否可能适合您。
- 3. 如果适合，您将收到预约链接和短信。
- 4. 如需更多信息，可能会先安排一次简短电话沟通。

提交申请并不代表预约已确认。如其他服务更适合您，Della会与您联系。



申请预约 | Request an Appointment

扫描二维码或访问

lumapsychology.com.au/intake

联系方式 Contact	
电话	0494 722 402
电子邮箱	lumapsychology@hotmail.com
网站	lumapsychology.com.au
地点	213 Canterbury Road, Blackburn VIC 3130
语言	普通话和英语

紧急情况 | Urgent Support
见山心理不提供紧急危机服务。如果您或他人正面临即时危险，请拨打000或前往最近的医院急诊部门。如需即时心理支持，请联系Lifeline：13 11 14。