

# 關於 Medicare 心理健康檢查 ( Medicare Mental Health Check In )

Medicare 心理健康檢查是澳洲政府提供的一項免費服務，適用於居住在澳洲境內、年滿 16 歲的人士。這是一項數位服務，由受過培訓的專業人員提供以證據為基礎的支持，幫助人們建立實用技巧，以管理並改善自身的心理健康與身心福祉。

您無需診斷或轉介即可使用 Medicare 心理健康檢查。甚至不需要確切地描述自身感受。只需要覺得最近比平常更難應付一些事情，就可以使用這項服務。

Medicare 心理健康檢查是 [Medicare Mental Health](#) 所提供的一系列服務之一。

## 甚麼是 Medicare 心理健康檢查？

Medicare 心理健康檢查是一項全國性的數位服務，為開始出現心理健康困擾的人提供早期支持。這項服務的目標是在適當的時間為人們提供適當程度的照護。它提供的支持具有以下特點：

- 完全免費，在任何階段均無需自付費用
- 容易獲得，您可隨時隨地在線上使用此項服務
- 以證據為基礎，採用經證實有效的方法
- 由受過培訓的專業人員指導，提供額外支持。

服務簡單易用，提供實用支持，幫助人們在問題惡化之前，管理壓力、擔憂、情緒低落等常見挑戰。

該服務採用一種安全且以證據為基礎的方法，稱為低強度認知行為治療法 ( Low-intensity Cognitive Behavioural Therapy，簡稱 LICBT )，這種方法已被廣泛認可為有助於管理症狀並重新建立掌控感。

## 關於我們的計劃

Medicare 心理健康檢查提供結構化計劃，您可與受過培訓的專業人員連繫，他們將引導您使用以證據為基礎的工具與資源，重點關注建立可在日常生活中運用的實用技巧以及應對常見挑戰的方法。

自 2026 年 5 月下旬起，亦將提供自助式計劃，讓您可以靈活按照自己的進度獨立進行，同時仍可選擇在需要時與專業人員連繫。

您亦可在本網站上查閱關於不同主題的實用資訊，助您感到更加踏實並清晰了解。

計劃通常為期約 6 週在每個階段，您可能會學習如何：

- 將任務拆解成容易處理的小步驟
- 透過緩慢、穩定的呼吸平靜身心
- 中斷過度擔心或胡思亂想
- 建立有助於身心健康的簡單日常習慣
- 溫和地面對你一直在迴避的事情
- 當感到壓力過大時，可以使用一些「著陸技巧」
- 培養一些小習慣，幫助你更能掌控自己的生活。

這些計劃的目標是幫助您採取小而可行的步驟，而不是要求您做出超出自身可承受範圍的事情。

## 使用本計劃的體驗

Medicare 心理健康檢查的計劃設計為簡單且易於管理，即使在生活不順時亦能持續進行。

每個計劃都專注於一項特定技能或概念。你可以隨時重溫這些內容。您亦可以列印活動與資源，在離線情況下使用，並於日後重複參考使用。

## Mental Health Check In

在推出自助式計劃之前（預計於 2026 年 5 月下旬），所有計劃均由專業人員提供支持。這意味著受過培訓的 Medicare 心理健康檢查專業人員會在過程中為您提供協助。他們會透過遠距醫療、使用視訊或電話與您定期聯繫，引導您完成各個階段，幫助您保持進度，並支持您將所學技巧應用於日常生活。

你可能會：

- 設定一至兩個小目標
- 每週學習一項新技能
- 課間練習技巧
- 隨著事情逐漸變得容易而察覺細微進步
- 在照顧自己身心健康方面變得更有信心

這不在於事事做到完美，而在於一步一步地前進。

## 誰適合使用 Medicare 心理健康檢查？

如果您出現以下情況，本頁的資訊及相關計劃可能會對您有所幫助：

- 感到壓力或緊張
- 比平時更加焦慮
- 焦慮加劇或情緒低落
- 難以保持動力
- 感覺情緒低落、疲憊或心力交瘁
- 難以維持日常生活規律
- 希望在情況惡化之前獲得支撐

您無需診斷即可使用 Medicare 心理健康檢查的計劃。

## Medicare 心理健康檢查不包含的服務

了解此服務不提供的服務至關重要。

Medicare心理健康檢查並非：

- 危機或緊急服務
- 替代緊急或持續性心理健康護理
- 長期心理治療
- 嚴重或複雜疾病的醫療治療
- 正式診斷評估

這是一個起點，為你提供實用工具，助你應對人生起伏。

## 如何使用這些計劃

第一步是致電 **1800 595 212**，聯繫 Medicare Mental Health，與受過培訓的專業人員進行免費諮詢，從而確定這項服務是否適合您。

如果您需要不同支持或額外支持，[Medicare Mental Health](#) 可以協助您轉介至其他合適服務，包括您當地的面對面支持服務。

您無需轉介或診斷即可使用服務，只要感覺自己已經準備好了，就可以隨時撥打電話。

## 何時可能需要額外支援

Medicare 心理健康檢查對許多人來說可以是一個有用的起點，但有些情況則需要額外的支持。如果您的症狀正在惡化，或是日常生活變得更難應付，或是您需要更即時的支持，我們可以幫您尋求額外協助。你可採取以下行動：

- 諮詢你的家庭醫生
- 與信任的人交談

## Mental Health Check In

- 致電 [Medicare Mental Health](#)
- 前往 [Medicare Mental Health Centre](#)

若你正有自殺念頭或身處危險之中，請立即撥打 **000** 或前往就近的急診部門。

您不必獨自面對這一切。會有人與您一起討論可行的方案。

## 加入我們的團隊

我們正在建立一支富有同理心且具備專業技能的團隊，為全澳各地的人們提供有意義的早期心理健康支持。

如果您是心理健康專業人員、臨床醫師、團隊主管、臨床督導，並希望加入一個跨專業團隊，支持人們建立韌性並實現其目標，我們非常歡迎您加入。您的專業能力可以帶來真正的改變。

您可查看目前職位空缺並[提交申請](#)。我們期待進一步了解您。

## 協助我們改進服務

如果您希望告訴我們，我們哪些方面做得好，或哪些地方仍可改進，歡迎隨時[與我們聯繫](#)。我們重視您的意見，並邀請您成為這段旅程的一部分。