

Mental Health Check In

免費線上精神健康支持 幫助你應對人生起伏

如果你感到情緒低落、焦慮、壓力過大或不堪重負，Medicare 精神健康慰問服務 (Medicare Mental Health Check In) 可為你提供支持，幫助你應對生活中的挑戰。

你無需轉介或診斷，即可在線上獲得免費、保密、高質量的支援。

Medicare 精神健康慰問服務如何提供協助

Medicare 精神健康慰問服務專為面臨壓力、焦慮、情緒低落等輕度精神健康挑戰的人士而設。

這項線上服務透過培養實用技能和提供日常可用的工具，幫助你改善情緒，包括應對焦慮、改善睡眠和提振心情。

Medicare 精神健康慰問服務的服務對象是16歲及以上居住在澳洲的人士，不是澳洲公民也可獲得支持服務。

利用免費的線上和遠距醫療 支持照顧你的精神健康

Medicare 精神健康慰問服務以配合你的需求和目標的方式，為你提供協助。

你可以選擇適合你的情況的支援方式。你可以自行安排時間使用線上工具，也可以透過遠距醫療要求合格的精神健康專業人員指導支援。

此外，我們也為尋求幫助的人士，以及為他人的精神健康提供支持的家人、照顧者或任何其他人士提供很多資源。

立即掌握日常實用技能

如需瞭解更多信息，或想知道這項服務是否適合你，請致電 Medicare 精神健康服務 (Medicare Mental Health)

1800 595 212 (週一至週五上午 8:30

至下午 5:00，公眾假期休息)，或瀏覽

mentalhealthcheckin.gov.au/other-languages。



訓練有素的專業人員接到你的致電後，會傾聽你的訴述，幫助你評估需求，並協助你確定這項服務是否適合你。

如果你需要廣東話協助，可致電翻譯及傳譯服務熱線 (TIS National) 131 450，然後要求轉接與我們聯絡。

如果這項服務不適合你，我們會將你轉介到更合適的機構，這樣你就不必重複講述你的經歷。

你致電聯絡我們時，可以要求提供傳譯服務。我們提供超過 150 種語言的傳譯服務，因此你可以選擇你最自在的語言交流溝通。

你的隱私和保密

Medicare 精神健康慰問服務遵循嚴格的保密流程，並符合全國線上精神健康安全及品質標準 (National Safety and Quality Digital Mental Health Standards) 的所有要求。

你的資訊會安全地儲存在澳洲境內，只有為你提供支援的醫療專業人員才能存取，並且只能在獲得你的同意後才可共享。

