

邁向更好的身心健康

感到壓力大、焦慮不安或不堪重負嗎？Medicare 心理健康關懷服務提供免費的數字化支持，指導您應對生活中的挑戰。無需轉診或診斷。

我們的免費數字化項目幫助您隨時隨地提升身心健康，各種工具和指導觸手可及。它們採用安全、循證的方法，幫助您應對早期的心理健康問題或症狀。

您可以自行完成這些項目，也可以在我們具備資質的心理健康專業人員的支持下完成。一切始於一通電話。

Medicare 心理健康關懷服務如何運作

旁白：您是否感到壓力過大、不堪重負、睡眠困難，或是思緒難以平復？

Medicare 心理健康關懷服務是一項免費服務，提供在線支持，指導您應對生活中的挑戰。

如果您年滿 16 歲或以上，目前居住且身在澳大利亞，並且剛剛開始面臨心理健康方面的挑戰，那麼這項服務可能正是您改善身心健康所需要的。

您不需要把所有事情都想清楚才能開始。即使您不確定原因，當您感覺狀態不佳時，Medicare 心理健康關懷服務隨時為您提供幫助。第一步是致電 Medicare 心理健康服務，以確定這項服務是否適合您。

目前，Medicare 心理健康關懷服務提供 6 個項目可供選擇。一旦您開始某個項目，就會發現其中包含許多每天都可以使用的實用工具和活動，它們專為契合您的日常生活而設計。

根據您的情況和需求，您可以自行完成項目，也可以在受過培訓、具備資質的心理健康專業人員的支持下完成。

在大約 6 周的時間裏，您將逐步完成項目各個階段的活動。這些活動採用安全、循證的方法，幫助您識別無益的思維模式，管理強烈的情緒，並培養應對日常挑戰的實用技能。

您可能會覺得有些星期比其他星期輕鬆一些，這很正常。改變是需要時間的。

在參與項目的過程中，您會定期收到提示，以跟進您的感受。如果您需要幫助，我們隨時為您提供支持。隨着時間的推移，您會發現哪些方法對您有效，並開始感到自己更有掌控力、更有信心應對生活中的挑戰。

當您準備好時，請邁出第一步。開始使用 **Medicare** 心理健康關懷服務。

您需要哪方面的支持？

如果您開始遇到壓力、情緒低落、過度擔憂以及睡眠不佳等問題，請記住您並不孤單。探索我們基於循證的信息和資源，瞭解您可能正在經歷的情況，並瞭解更多關於我們項目的信息。這些項目可以幫助您感到更加踏實、對自身狀況更瞭解，並重獲掌控感。

培養應對日常生活的實用技能

如果您希望獲得更加個性化的指導來改善身心健康，我們的免費數字化項目可以為您提供幫助。您可以在自己方便的時間使用在線工具——既可以自行完成，也可以通過遠程醫療（電話或視頻）在專業人員的支持下完成。

每個項目都包含跟進環節和活動，旨在幫助您：

- 識別並重塑無益的思維模式
- 運用切實有效的技巧來管理強烈的情緒
- 培養自我覺察能力和應對日常挑戰的技巧

這項服務適合我嗎？

Medicare 心理健康關懷服務項目專為以下人羣設計：

- 剛剛開始面臨心理健康方面的挑戰，例如情緒低落、焦慮或不堪重負
- 年滿 16 歲或以上
- 目前居住且身在澳大利亞。

參與該項目的第一步是致電 Medicare 心理健康服務 [1800 595 212](tel:1800595212)，告知他們您對 Medicare 心理健康關懷服務感興趣，並與受過培訓的專業人員進行交流。他們會幫助您確定這項服務是否適合您。如果這項服務不適合您，他們會協助您聯繫其他合適的支持服務。

如何參與我們的項目

從一通電話開始

要使用 Medicare 心理健康關懷服務，請致電 Medicare 心理健康服務，並告知他們您對 Medicare 心理健康關懷服務感興趣。

您將與受過培訓的專業人員交流，以瞭解該服務是否適合您，或者他們會為您聯繫符合您需求的合適服務與支持。

您也可以請求 Medicare 心理健康服務為您回撥電話。

服務時間為工作日上午 8:30 至下午 5:00（公眾假期除外）。

[致電 1800 595 212](tel:1800595212)

[請求回電](#)

致電後會發生什麼

任何尋求支持和指導的人都可以**免費**致電 Medicare 心理健康服務。無論是為了您自己還是為您關心的人，經驗豐富的專業人員都會傾聽您的心聲。大多數通話大約需要 30 分鐘，但根據您的具體情況，時間可能會稍長一些。所有對話均屬私密且完全保密。

您將經歷以下幾個步驟，具體如下。

1. 致電 Medicare 心理健康服務，即可聯繫到受過培訓的專業人員

當您撥打 [1800 595 212](tel:1800595212) 時，Medicare 心理健康專業人員將盡快接聽您的電話。

告知他們您對 Medicare 心理健康關懷服務感興趣。

2.進行一次令人安心的交談

他們會問幾個問題，以瞭解您近期的情況，並幫助您探索適合您的選擇。

Medicare 心理健康服務團隊包括受過培訓的專業人員和同伴工作者。他們會尊重您、不加評判地傾聽。如果您感到緊張，那完全正常；您可以按照自己的節奏來。您不需要刻意組織完美的語言。與您交談的專業人員會引導對話。

3.如果某個項目適合您，請獲取註冊方面的幫助

如果 Medicare 心理健康關懷服務符合您的需求，並且您選擇註冊我們的項目，我們將在您通話後不久向您發送確認電子郵件，以便您創建帳戶。

4.開始項目

每個在線項目的設計時長約為 6 周。

您可以選擇以下方式完成項目：

- 在 Medicare 心理健康關懷服務專業人員的支持下進行（專業人員指導），或
- 獨立進行（自助式），如果您需要更多支持，還可以選擇切換路徑。

這項支持通過遠程醫療（視頻或電話）提供。

通話期間需要幫助嗎？

如果您有聽力或語言障礙，有以下幾種支持方式可供選擇：

- TTY（電傳打字機）：[1800 555 677](tel:1800555677)
- 聽說服務 (Speak and Listen)：[1800 555 727](tel:1800555727)
- 請訪問 [National Relay Service \(全國中繼服務\) 網站](https://www.nrelayservice.gov.au)，並提供 Medicare 心理健康電話服務的號碼：[1800 595 212](tel:1800595212)。

為什麼我們要從一通電話開始

給陌生人打電話可能會讓人覺得需要很大的勇氣，尤其是如果您不習慣談論自己的感受的話。但這是確保您獲得恰當支持、不浪費您時間的重要一步。

這次通話有助於 **Medicare** 心理健康專業人員：

- 瞭解哪項服務可能適合您
- 保障您的安全和身心健康，尤其是在您感到負面情緒不斷積壓時。
- 根據您的經歷，為您匹配最佳的支持方案
- 如果 **Medicare** 心理健康關懷服務不適合您，為您推薦其他方案。

請記住，您始終擁有主動權

在通話過程中，您可以根據自己的意願，分享任意多少的信息、提出問題，或者稍作休息。您也可以隨時結束通話。

這項服務適合我嗎？

如果您感到焦慮、沮喪、不知所措，或者不知道從何開始，請記住您並不孤單。

Medicare 心理健康關懷服務項目專為以下人羣設計：

- 剛剛開始面臨心理健康方面的挑戰
- 年滿 16 歲或以上
- 目前居住且身在澳大利亞。

如果您需要額外的無障礙支持（例如口譯服務或輔助工具），或者您是殘障人士，我們也可以提供幫助。

[瞭解更多](#)

還沒準備好與人交談嗎？

沒關係。您可以按照自己的節奏探索本網站。

選擇一個主題，查找您可以立即使用的資源和工具。

應對擔憂

改善情緒

改善睡眠

調整無益想法

直面恐懼

更有效地解決問題

準備好邁出下一步了嗎？

致電 Medicare 心理健康服務，告知他們您對 Medicare 心理健康關懷服務感興趣，並瞭解哪些支持適合您。

[致電 1800 595 212](tel:1800595212)

何時使用 Medicare 心理健康關懷服務

如果您正在考慮使用 Medicare 心理健康關懷服務，一個很好的起點是思考您目前的狀況，以及您希望獲得哪種心理健康支持。

Medicare 心理健康關懷服務如何運作

Medicare 心理健康關懷服務為剛剛開始面臨心理健康挑戰的人羣提供早期支持，例如持續的壓力、情緒低落、擔憂或難以應對日常壓力。

該服務提供免費的在線項目，幫助您應對輕微的心理健康挑戰。這些項目採用一種安全、循證的方法，稱為低強度認知行為療法（LiCBT），該方法已被證明能有效幫助控制症狀並重獲掌控感。

與傳統心理治療或高強度認知行為療法不同，這項服務是圍繞基於循證的資源和工具構建的。如果您需要額外的支持，專業人員可以指導您使用這些資源。

目前有 6 個項目，您可以自行完成（自助式），或在具備資質的心理健康專業人員的支持下完成（專業人員指導）。每個項目都側重於應對常見挑戰的實用方法，大約需要 6 周時間完成。

這些項目有助於培養應對技巧和自我覺察能力。進步來自於在每次諮詢之間嘗試不同的活動和策略。

Medicare 心理健康關懷服務適合哪些人羣？

年滿 16 歲及以上且居住在澳大利亞的人士即可使用 Medicare 心理健康關懷服務。

如果您想培養實用技能、制定管理心理健康的策略，或者邁出改善身心健康的第一步，那麼這項服務是一個不錯的選擇。

當您準備好嘗試一些微小且切實的改變時，這種方法效果最佳。重點在於早期干預和預防——幫助您在問題惡化之前增強心理健康。

您無需醫生轉診或診斷即可使用這些項目。

Medicare 心理健康關懷服務不適用於正在經歷心理健康危機、需要持續的心理健康護理或正式的診斷評估，以及需要針對嚴重或複雜疾病接受醫學治療的人士。

您現在需要幫助嗎？

如果您需要立即獲得幫助，有 24/7 全天候服務可以為您提供支持。如果您現在感到不安全或不知所措，要知道您並不孤單，您的安全至關重要。

我現在需要幫助

這項服務在更廣泛的心理健康體系中所處的位置

Medicare 心理健康關懷服務是澳大利亞政府資助的一系列免費 Medicare 心理健康服務的一部分，旨在為有不同需求的求助者提供指導、轉診和支持。

它專為輕度和早期的心理健康挑戰而設計，旨在幫助人們在問題惡化之前採取行動。

對某些人來說，這項服務本身可能就足夠了。對於其他人來說，它可以作為一種過渡支持，幫助他們在獲得更深入的服務和專科支持之前，培養技能並明確方向。

通過儘早提供易於獲取的幫助，Medicare 心理健康關懷服務在更廣泛的心理健康生態系統中發揮着重要作用——更早地為人們提供支持，減少獲取護理的障礙，並幫助每個人在其心理健康之旅中邁出明智的下一步。

常見問題解答

這項服務真的免費嗎？

是的。Medicare 心理健康關懷服務完全免費使用。

該服務由澳大利亞政府全額資助，並與 St Vincent's Health Australia 合作提供。

我可以進行面對面諮詢嗎？

由於 Medicare 心理健康關懷服務是一項數字化服務，您只能通過遠程醫療與您的專業人員進行諮詢。如果您更傾向於面對面的支持，您需要尋找其他心理健康服務。

如果我不確定自己是否需要幫助怎麼辦？

您不需要等到感覺無法承受時才尋求幫助。Medicare 心理健康關懷服務旨在幫助可能正在經歷日常心理健康挑戰（例如壓力、擔憂、情緒低落或感到不知所措）的人們。

如果您不確定該服務是否適合您，請致電 Medicare 心理健康服務 1800 595 212，與受過培訓的專業人員交談。他們可以傾聽您的感受，並幫助您決定哪些支持可能對您有幫助。

我可以通過 Medicare 心理健康關懷服務獲得持續的心理治療嗎？

Medicare 心理健康關懷服務並不能取代傳統的心理治療。如果您認為自己可能需要持續的心理輔導或心理治療，還有其他選擇可供探索。

準備好邁出下一步了嗎？

我們提供了一些有用的信息和資源，您可以先進行瀏覽，然後再決定是否要參與我們的某個項目以及如何參與。

應對擔憂；改善情緒；改善睡眠；調整無益想法；直面恐懼；更有效地解決問題

使用我們項目的體驗如何

在您感覺狀態不佳時為您提供支持

您是否感到壓力過大、不堪重負、睡眠困難，或是思緒難以平復？

Medicare 心理健康關懷服務是一項免費服務，提供在線支持，指導您應對生活中的挑戰。

如果您年滿 16 歲或以上，目前居住且身在澳大利亞，並且剛剛開始面臨心理健康方面的挑戰，那麼這項服務可能正是您改善身心健康所需要的。

您不需要把所有事情都想清楚才能開始。即使您不確定原因，當您感覺狀態不佳時，**Medicare** 心理健康關懷服務隨時為您提供幫助。第一步是致電 **Medicare** 心理健康服務，以確定這項服務是否適合您。

目前，**Medicare** 心理健康關懷服務提供 6 個項目可供選擇。一旦您開始某個項目，就會發現其中包含許多每天都可以使用的實用工具和活動，它們專為契合您的日常生活而設計。

根據您的情況和需求，您可以自行完成項目，也可以在受過培訓、具備資質的心理健康專業人員的支持下完成。

在大約 6 周的時間裏，您將逐步完成項目各個階段的活動。這些活動採用安全、循證的方法，幫助您識別無益的思維模式，管理強烈的情緒，並培養應對日常挑戰的實用技能。

您可能會覺得有些星期比其他星期輕鬆一些，這很正常。改變是需要時間的。

在參與項目的過程中，您會定期收到提示，以跟進您的感受。如果您需要幫助，我們隨時為您提供支持。隨着時間的推移，您會發現哪些方法對您有效，並開始感到自己更有掌控力、更有信心應對生活中的挑戰。

當您準備好時，請邁出第一步。開始使用 **Medicare** 心理健康關懷服務。

在實踐中學習——循序漸進

- 完成可以在日常生活中使用的簡短實用的活動。
- 遵循簡單、結構化的步驟，逐步培養技能。
- 在需要時隨時重溫這些活動。

在兩種途徑中做出選擇：專業人員指導和自助式

專業人員指導

- 通過遠程醫療預約（電話或視頻），與具備資質的心理健康專業人員一起完成項目
- 遵循更系統的日程安排，定期進行諮詢
- 持續的支持和跟進
- 有機會與專業人員詳細探討並理清思緒
- 如果您需要額外的支持或監督，這是理想之選
- 專為在約 6 周內完成而設計。

自助式

- 自行完成項目
- 按照您自己的節奏，在適合您的時間進行
- 無需預約專業人員
- 靈活自由
- 如果您需要支持，可以選擇在項目的任何階段聯繫專業人員
- 如果您傾向於獨立完成或希望快速開始，這是理想之選
- 專為在 6 周內完成而設計。

在一處跟進您的所有活動

查看您當前和即將進行的活動，並隨時從上次停下的地方繼續。保持井然有序，無需強記所有細節。

獲得您需要的支持

- 在一個平臺完成預約和管理。
- 聯繫專業人員（如果您願意）。
- 在需要時尋求額外支持。

在整個過程中獲取 Cam 的有用提示

Cam 是您在項目中的嚮導，會在您最需要的時候提供有用的提示。無論是在您推進項目時提供鼓勵的話語，還是幫助提醒您相關活動和預約，Cam 都會在每一步為您提供支持。

記錄您的進展

- 完成定期跟進，反思您的進展。
- 瞭解隨着時間的推移哪些方面正在改善。
- 確定下一步需要重點關注的領域。

邁出第一步

邁出第一步可能會讓人覺得很難，但其實也可以很簡單。第一步是致電 Medicare 心理健康服務 [1800 595 212](tel:1800595212)，告知他們您對 Medicare 心理健康關懷服務感興趣，並與受過培訓的專業人員討論您的選擇。這是一通免費電話。