

我現在需要幫助

如果您或他人身處險境，請立即撥打 000。

如果您有自殺念頭或處於極度痛苦之中，您不必獨自面對。如果您的症狀突然惡化或您感到不安全，請立即採取行動。

[致電 000](#)

危機支持服務

Lifeline (生命線)

Lifeline 是一項保密服務，為澳大利亞境內任何感到不知所措、難以應對或有自殺念頭的人提供支持。

[致電 13 11 14](#)

Suicide Call Back Service (自殺回撥服務)

如果您面臨自殺風險或受其影響，可獲得 24/7 全天候的免費電話心理輔導支持。由 Lifeline 受過培訓的諮詢師提供服務。

[致電 1300 659 467](#)

Kids Helpline (兒童幫助熱線)

Kids Helpline 是澳大利亞唯一專門為 5 至 25 歲兒童和青少年提供 24/7 全天候免費支持的服務。致電 [1800 55 1800](#) 或[使用在線聊天](#)

[致電 1800 55 1800](#)

13YARN

13YARN [Thirteen YARN] 是一條支持熱線，專為正經歷艱難時期並想找人聊聊的原住民及托雷斯海峽島民羣體提供支持。 [致電 13 92 76](tel:139276)

[致電 13 92 76](tel:139276)

1800 Respect

如果您或您認識的人正在遭受性侵犯或家庭暴力，請尋求此支持。 致電 [1800 737 732](tel:1800737732)

[致電 1800 737 732](tel:1800737732)

如果您需要幫助，但並非緊急情況

尋求幫助可能會讓人感到畏懼。如果您覺得自己需要一些支持，但不確定該聯繫誰，Medicare 心理健康服務可以為您指明方向。Medicare 心理健康服務為澳大利亞境內的任何人提供免費、保密的心理健康和身心健康支持。

任何人都可以使用這些服務，即使是以前從未尋求過心理健康支持的人。您無需轉診或預約。

根據您的偏好和需求，您可以通過不同的方式獲取 Medicare 心理健康服務。

致電 Medicare 心理健康服務

您可以免費致電 [1800 595 212](tel:1800595212) 或請求 [Medicare 心理健康服務為您回電](#)，與受過培訓的專業人員進行交流，以獲取建議或聯繫適合您需求的恰當支持服務（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)

前往 Medicare 心理健康中心

Medicare 心理健康中心提供了一個友好的場所，每個人都能在這裏獲得免費且保密的心理健康信息、服務和支持。

[查看地點](#)

前往 Medicare 兒童心理健康中心

Medicare 兒童心理健康中心提供了一個安全友好的場所，0 至 12 歲的兒童及其家人、照護者和親屬可在此免費獲得心理健康與身心健康方面的支持和服務。

[查看地點](#)

瀏覽 Medicare 心理健康網站

訪問該網站，查找有用的心理健康信息、資源和服務，以便為您自己或您關心的人提供支持。

[訪問網站](#)

如果您還沒準備好傾訴

如果您不確定從何開始，且暫時還不想與人交談，可以嘗試完成 Medicare 心理健康小測驗，以尋找適合您的相關選項。

[開始測驗](#)

諮詢您當地的全科醫生 (GP)

您當地的全科醫生可以幫助您管理身體和心理健康問題，並確定您是否符合心理健康治療計劃的條件。如果您沒有固定的全科醫生，或者需要幫助尋找新的全科醫生，可以使用 healthdirect 查找。

[尋找您附近的全科醫生](#)

請記住，您無需獨自面對

無論您正在經歷什麼，幫助隨時都在您身邊。無論您是處於危機之中，還是僅僅需要找人傾訴，澳大利亞各地均提供 24/7 全天候支持服務。