支持精神健康

Medicare 精神健康中心（Medicare Mental Health Centres）網絡在澳洲各地不斷擴大，提供免費和無需預約的精神健康支援，讓你在需要時更容易獲得保密的支持。

Medicare精神健康中心是澳洲政府投資Medicare的方式之一，旨在確保澳洲人能更易於獲得可負擔的優質精神健康支援。

# 甚麼是Medicare精神健康中心？

Medicare 精神健康中心提供一個安全、關懷的場所，每個人都可以在這裡獲得免費的精神健康資訊、服務和支援。

中心配備了合格的精神健康專業人員，長時間開放，你不需要Medicare卡或轉介即可獲得免費的精神健康支援。

中心還為陷入困境人士（包括他們的家人和照顧者）提供即時支持，並幫助所有人獲得所需的精神健康支持。

# 誰可以使用 Medicare 精神健康中心的服務？

Medicare精神健康中心適合所有人，即使他們以前沒有獲得過精神健康支援。無需預約、轉介，不需要登記加入 Medicare 或持有 Medicare 卡，也不必是澳洲公民。

# 甚麼時候應該去Medicare精神健康中心？

如果你感到不對勁、擔心所愛的人，或者你照顧的人需要精神健康支持，Medicare 精神健康中心可以提供幫助。

你也可以致電 1800 595 212 瞭解本地精神健康支援的資訊或與最近的中心預約。

# 提供哪些服務？

Medicare 精神健康中心：

* 為經歷痛苦的人士提供即時協助和跟進協助；
* 為有中度至更嚴重和複雜精神健康需求的人士提供支持；
* 為遭受精神健康困擾人士的照顧者和家人提供支持；
* 幫助有需要人士與其他服務建立聯繫，以便將來為他們提供支持，例如健康、住房和就業。

如果情況危急，撥打三個零（000）或直接前往最近的急診室。

# 來到 Medicare 精神健康中心後怎麼樣？

這些中心是日常醫療保健的正常組成部份。

每個 Medicare 精神健康中心內都有專業人員，他們可以傾聽並幫助人們解決他們正在面臨的一切問題。

抵達中心後，合格的專業人員會耐心與你交談，確保瞭解你的迫切需求。他們也可能會為你安排預約再次會面。

你也可以致電 1800 595 212 瞭解本地的精神健康支援的資訊或與最近的中心預約。

# 更多資訊

瞭解 Medicare 精神健康中心的更多資訊可瀏覽 health.gov.au/medicare-mental-health (http://health.gov.au/medicare-mental-health或致電 1800 595 212（星期一至五上午 8:30 至下午 5:00）。

瞭解 Medicare 如何幫助你的資訊可瀏覽 medicare.gov.au/stronger (http://medicare.gov.au/stronger)。