

在需要時提供幫助—— 支援您的精神健康

冠狀病毒 (COVID-19) 爆發、與之有關的隔離和限制的影響會使我們感到焦慮、緊張或不知所措。照顧您的精神健康從未如此重要。您可以通過多種途徑取得幫助。

7 天 24 小時免費冠狀病毒精神健康支援服務 (Coronavirus Mental Wellbeing Support Service)

您可以致電 **1800 512 348** 或瀏覽 <https://coronavirus.beyondblue.org.au/> 聯絡冠狀病毒精神健康支援服務。

此服務專為協助市民渡過 COVID-19 疫症大流行而設，並且還提供英語以外的其他語言。

Medicare 下的其他精神健康服務

澳洲政府正為受 COVID-19 疫症大流行限制影響的澳洲人提供額外 **10 個 Medicare 補貼的心理治療療程**。向您的 GP 諮詢有關取得此等服務的資料。遠程醫療服務 (Telehealth) 現已可使用，因此您可以在家中通過電話或視頻會診。



在線和電話支援

冠狀病毒帶來了許多挑戰。如需有關資料、意見和各種免費和價格低廉的電話和在線精神健康支援服務，請瀏覽 [Head to Health](#)。若您要聯絡 Head to Health 內列出的任何服務，並且不懂英語，可以致電翻譯和口譯服務 (Translating and Interpreting Service)，電話：131 450。

您將會連接到您所說語言的口譯員。他們會詢問您需要聯繫的組織的名稱和電話號碼。當接線生將您和口譯員接通至組織時，請保持在線。翻譯和口譯服務 7 天 24 小時提供服務，費用只是一個本地電話的收費。

對我們的醫護人員所提供的幫助

Black Dog Institute 正為我們的前線醫療人員（包括長者護理人員）提供有針對性的支持。可以在線取得或在 Google 或 App Store 下載應用程式取得基本網絡 (The Essential Network, TEN) 內的資源。

Smiling Mind 也為醫護人員提供其高級應用程式的免費使用。

精神健康緊急幫助

若您或您認識的任何人陷入困境，可以致電生命求助熱線 (Lifeline) 電話：13 11 14 和兒童求助熱線 Kids Helpline) 電話：1800 55 1800 尋求即時意見和支援。自殺回電服務 (Suicide Call Back Service) 也可提供協助，電話：1300 659 467。