



精神健康服務提供者

全國熱線

Lifeline (生命求助熱線)

☎ 13 11 14

24/7 危機支援

Lifeline 手機短訊

☎ 0477 13 11 14

24/7 危機支援 一與訓練有素的Lifeline 危機支援者的一對一保密短訊

Beyond Blue支援服務

☎ 1300 22 4636

為任何關心精神健康 (尤其是焦慮、抑鬱和自殺) 的人士而設。提供簡短支援、資訊和意見，並能為您指出正確方向以便您獲得所需幫助。

Suicide Call Back Service (自殺回電服務)

☎ 1300 659 467

為受自殺影響的人提供 24/7 電話和在線輔導

MensLine (男士求助熱線)

☎ 1300 78 99 78

提供免費專業 24/7 電話輔導，支援擔心以下問題的男士：精神健康、憤怒管理、家庭暴力 (做成和經歷)、毒癮、人際關係、壓力和健康。

Kids Helpline (兒童求助熱線)

☎ 1800 55 1800

為 5 至 25 歲年輕人提供輔導服務。出於任何原因可隨時通過WebChat (網絡聊天)、電話或電子郵件聯繫 Kids Helpline 的熟練輔導員。

Head to Health (走向健康)

☎ 1800 595 212

為任何需要為自己或其關心的人尋求最佳精神健康支援的人士提供免費資訊或意見。

Butterfly Foundation (蝴蝶基金會)

☎ 1800 334 673

☎ 1800 ED HOPE

為關注飲食失調或身體形象問題的任何人士而設，無論是自己還是您關心的人需要支援。我們所有輔導員均為具備資格的精神健康專業人士，有心理學、社會工作或輔導方面背景。他們也曾接受飲食失調和身體形象方面的專門培訓。

Blue Knot Foundation (藍結基金會)

☎ 1300 657 380

我們為曾經歷童年創傷和虐待的成年人提供支援，也支援他們的父母、伴侶、家人和朋友，以及處理他們個案的專業人士。

Carers Australia (澳洲照顧者協會)

☎ 1800 242 636

為每個州和領地的照顧者及其家人提供短期輔導與情感和心理支援服務。

QLife

☎ 1800 184 527 (下午 3 時至午夜)

QLife 為澳洲想要談論性、身份、性別、身體、感受或人際關係的人士提供匿名和免費 LGBTI 朋輩支援和轉介服務。

1800 RESPECT

☎ 1800 737 732

為受**性侵、家庭暴力和虐待**影響的人士 24 小時提供保密的資訊、輔導和支援服務。

National Alcohol and Other Drug Helpline (國家酗酒及濫用毒品求助熱線)

☎ 1800 250 015

為受**酒精或其他毒品**影響的任何人士而設的熱線。支援服務包括輔導、提供意見和轉介至當地服務機構。

Gambling Help Online (在線賭博援助)

☎ 1800 858 858

為受**賭博**影響的任何人士提供支援

Open Arms Veterans and Families Counselling (退伍軍人和家庭張開懷抱輔導)

☎ 1800 011 046

為**退伍軍人**及其家人而設

ADF Mental Health line (澳洲國防軍精神健康熱線)

☎ 1800 628 036

為現役澳洲國防軍成員及其家人而設

PANDA (澳洲產前產後焦慮和抑鬱機構)

☎ 1300 726 306

Perinatal Anxiety & Depression Australia (澳洲產前產後焦慮和抑鬱機構) 支援澳洲各地在**懷孕期間和為人父母的第一年**受焦慮和抑鬱影響的女性、男性和家庭。星期一至星期五，上午 9 時至晚上 7 時 30 分

SANE

☎ 1800 187 263

SANE 為確認有**複雜精神健康問題**、複雜創傷或嚴重心理困擾的成年人提供朋輩支援、輔導、支援、資訊和轉介服務。我們也為關心他們的家人或朋友提供支援。



州/領地精神健康危機熱線

此等熱線由州政府運營。他們應對緊急請求，幫助處於精神健康危機的人士。精神健康危機可以包括：精神病發作、自我傷害、有自殺傾向和感到失控。這可能是已有問題突然發作，如精神分裂，也可能是某人第一次出現精神問題。

此等服務會評估精神病患者，以確定精神病類型，以及衛生或其他服務需應對的急切性。此等服務通常由危機評估和處理小組管理，而小組由精神科護士、社工、精神科醫生和心理醫生等精神健康專業人士組成。

澳洲首都領地

Mental Health Crisis Assessment Triage Team (精神健康危機評估分流小組)

☎ 1800 629 354

Access Mental Health 提供每星期 7 天、每天 24 小時的精神健康服務。此等服務為您提供評估和治療服務，並就一系列精神健康問題提供意見和資訊。

新南威爾士州

NSW Mental Health Line (新南威爾士州精神健康熱線)

☎ 1800 011 511

精神健康熱線提供：專業援助和意見，以及轉介至當地精神健康服務。員工為精神健康專業人士，他們會提出問題以確定您或您關心的人是否需要持續的精神健康護理和需要護理的急切程度。

北領地

Northern Territory Mental Health Line (北領地精神健康熱線)

☎ 1800 682 288

為北領地人口而設的精神健康熱線

昆士蘭州

24 小時 Assessment and Referral Line (評估和轉介熱線)

☎ 1300 642 255

保密的精神健康電話分流服務，是昆士蘭州人士取得公共精神健康服務的第一聯絡點。每星期 7 天、每天 24 小時提供服務，並將來電者連至其最近的昆士蘭公共精神健康服務。

南澳州

Mental Health Triage Service 24/7 (精神健康分流服務)

☎ 13 14 65

此服務是：取得公共精神健康服務的主要渠道；在精神健康緊急情況或危機情況下可以提供意見和資訊；員工為精神健康臨床醫生；評估和在適當時轉介至緊急應對小組。

塔斯曼尼亞州

Mental Health Services Helpline (精神健康服務熱線)

☎ 1800 332 388

取得精神病和服務的保密意見和評估。求助熱線提供分流服務，由我們的社區精神健康臨床醫生營運。也就是我們會確定您可能需要的治療或服務類型。我們可能會將您轉介至專科精神健康服務機構或提供其他服務機構的詳細資訊以幫助您。

維多利亞州

Suicide Line Victoria (維多利亞州自殺熱線)

☎ 1300 651 251

為有自殺風險人士和任何有精神健康問題人士提供免費輔導和支援

西澳州

Mental Health Emergency Response Line (精神健康緊急熱線)

☎ 1800 555 788 (都會)

☎ 1800 676 822 (Peel 地區)

☎ 1800 552 002 (鄉郊)

聯繫訓練有素的精神健康臨床醫生，他們可以提供：精神健康評估；危機支援、危機規劃和短暫干預；導引精神健康系統；精神健康資訊和意見；當需要超出電話可以支援時，轉介至精神健康或緊急服務。此服務旨在通過將有關人士與適當的支援服務聯繫，在精神健康危機期間確保他們安全。

額外服務與支援

精神健康服務 Medicare 回扣

若您或您認識的人正受困擾或經歷精神健康問題，您也可以取得 Medicare 補貼的精神健康服務。符合條件人士目前每個日曆年內最多10次個人服務可以取得 Medicare 回扣。任何認為自己可能需要額外支援的人都可以與他們的家庭醫生或轉介醫生（例如精神科醫生）商談。

了解有關 Better Access 措施的更多資訊，瀏覽 <https://www.health.gov.au/initiatives-and-programs/better-access-initiative>。

通過基層醫療網絡提供本地化支援

政府向全國各地的基層醫療網絡 (PHN) 提供資助，以開啟適合地區的精神健康服務。PHN 評估其社區的需要並委託醫療服務機構，以便其所在地區人士可以在當時當地取得協調的醫療護理服務。

您可以在 <https://www.health.gov.au/initiatives-and-programs/phn/your-local-phn/find-your-local-phn> 網頁找到您當地的 PHN 和詳細聯繫資訊。

對年輕人的支援

年輕人在創傷事件後特別容易出現精神健康問題。持續的精神健康問題可能會導致教育成果較差，並喪失穩定感和安全感。年輕人的精神健康已受並會繼續受 COVID-19 大流行和全國多次自然災害嚴重影響，這已獲確認。

政府向 headspace 提供資助，以支援 12-25 歲患有或可能患有輕度至中度精神疾病的年輕人。在以下網址找到 headspace 服務列表，包括在線服務：<https://headspace.org.au/>。



在此處找到其他語言的精神健康資訊：<https://www.embracementalhealth.org.au/welcome>

若您需要傳譯員協助與上述任何服務機構對話，請致電 131 450 聯繫 TIS National (翻譯和傳譯服務)。



在此處瀏覽其網站以獲取更多資訊：<https://www.tisnational.gov.au/>

Head to Health (走向健康)

Head to Health Centres and Satellites (中心和衛星中心)

- Head to Health 成人精神健康中心為可能處於困境或危機中或需要幫助尋找適合其個人需要的精神健康服務的成年人及其家人和朋友提供安全和溫馨的空間。
- 通過 Head to Health 網站提供的精神健康護理服務包括：對處於危機人士的即時支援和跟進，以及對有中度至重度精神健康需要人士的短期至中期護理。
- Head to Health 中心提供免費服務。無需預約或家庭醫生轉介。
- 您可以致電 1800 595 212 或前往最近的 Head to Health 中心，請瀏覽 (<https://www.headtohealth.gov.au/supporting-yourself/head-to-health-services#locations>)。

前往 Head to Health 臨時診所 (Pop Up clinics) (維多利亞州和新南威爾士州)

- Head to Health 臨時診所最初在新南威爾士州和維多利亞州成立，旨在為受 COVID-19 大流行影響的所有年齡人士提供額外的精神健康支援。
- Head to Health 臨時診所提供免費遠程醫療服務和 COVID 安全的面對面會診。
- 您可以致電 1800 595 212 或前往最近的診所 (<https://www.headtohealth.gov.au/supporting-yourself/head-to-health-services#clinics>)。

Head to Health Phone Service (電話服務)

- 全國 Head to Health Phone Service 於 2022 年 7 月 1 日推出，以支援澳洲人獲得最能滿足他們或他們照顧的人所需的精神健康服務。
- 居住在澳洲的任何人士都可以致電 Head to Health (電話：1800 595 212) 聯繫精神健康專家，尋求意見、資訊或轉介至最合適的當地精神健康服務機構。
- 在工作日上午 8 時 30 分至下午 5 時 (公眾假期除外) 可免費致電 Head to Health Phone Service。

Head to Health 並非危機服務。如需緊急支援，請致電 Lifeline，電話：13 11 14 或致電 SuicideLine，電話：1300 651 251。若您需要即時幫助或有傷害自己或他人的風險，請立即致電 000。

- 在此網頁 <https://www.headtohealth.gov.au/supporting-yourself/head-to-health-services> 取得有關 Head to Health 服務的更多資訊。