最近覺得不太自在嗎？你並非孤立無援。

Medicare 精神健康網絡（Medicare Mental Health）為澳洲的所有人提供免費的精神健康和安康服務。

你不需要預約或轉介。

查找適合你的支援。

* 瀏覽 medicarementalhealth.gov.au (http://www.medicarementalhealth.gov.au/)
* 致電 1800 595 212 聯絡 Medicare精神健康網絡
* 前往你當地的Medicare精神健康中心
* 尋找你附近的兒童服務機構。