



社区支持指引：2019 冠状病毒病 (COVID-19) 援助和康复

2020 年 9 月更新

目录

| | |
|---------------------------------|----|
| 支持服务 | 3 |
| 热线电话 | 3 |
| 有关 COVID-19 的网站 | 3 |
| 卫生及公共服务部 (DHHS) | 3 |
| 澳大利亚政府的健康预警 | 3 |
| 在线的社区支持指引 | 4 |
| 服务查询 | 4 |
| 维多利亚州社区信息和支持服务 | 4 |
| 智能手机和平板电脑使用的应用 | 4 |
| COVIDSafe 应用 | 4 |
| Ask Izzy 应用 | 4 |
| 有关特殊问题的支持 | 4 |
| 精神健康 | 4 |
| 个人支持和心理辅导 | 4 |
| 自杀和危机支持 | 4 |
| 有关精神健康的常见问题 | 6 |
| 家庭暴力 | 7 |
| 酒精和其它药品使用 | 8 |
| 住所和无家可归 | 8 |
| 食物援助 | 9 |
| 医疗服务 | 10 |
| 经济和法律支持。 | 11 |
| 澳大利亚政府的支持 | 11 |
| 维多利亚州政府的支持 | 12 |
| 其它机构的支持 | 12 |
| 支持特殊群体 | 14 |
| 老年人、残障人士和照顾者 | 14 |
| 有关 COVID-19 的其它语言和无障碍版本信息 | 14 |
| 原住民和托雷斯海峡岛民社区 | 15 |
| 有孩子的家庭 | 15 |
| 年轻人和学生 | 16 |
| 签证持有者 | 17 |
| 宠物 | 17 |

支持服务

墨尔本致力于确保所有在本市生活、工作和学习的人都能获得社会、健康、和社区方面的援助和康复支持服务。

我们知道人们当前正处于艰难的时刻。我们已经整理了一份关键服务提供商、社区机构和在线资源的列表，以便在疫情期间向人们提供支持，让社区获得援助和康复服务。

如果您因 COVID-19 疫情面临困难或感到绝望，这些服务可能会对您有帮助。

我们已经联系了这些机构以确定它们在疫情期间提供的服务。虽然我们已经尽力确保信息的准确性，但由于形势变化太快，一些细节仍可能会改变。我们建议您直接联系相关机构以确认他们当前提供的服务、进行预约以及了解他们保持社交距离的规定。

热线电话

以下热线电话每天 24 小时提供。

如果您怀疑自己可能感染了新冠病毒，请致电 1800 675 398。

需要口译员服务？请致电笔译和口译服务（TIS National）131 450。

如需获取有关 COVID-19 的一般信息或建议，请致电 1800 020 080。

该热线可提供有关健康、社交距离措施、紧急援助需求（食品、外展服务、和个人护理）、报告违规指引、企业、提供给建筑施工人士相关的信息。

请仅在紧急情况下才拨打 000。

有关 COVID-19 的网站

如需获取有关 COVID-19 的信息，最好使用来自政府官方网站而不是社交媒体或新闻的信息。

卫生及公共服务部（DHHS）

如需获取有关 COVID-19 的最新和详细信息以及有关症状、旅行、如何降低感染风险等建议，请浏览 DHHS 的 [新冠病毒网站](#)¹。如果您离家外出（并且年龄在 12 岁或以上），则必须佩戴 [口罩或面部遮挡物](#)² 以及遵守预防新冠的卫生守则。

有关降低感染风险的特定信息，请浏览相关网站 [减少感染 COVID-19 的措施](#)³。

有关维多利亚州当前限制措施的最新信息，请浏览网站 [维多利亚州 COVID-19 限制措施](#)⁴。

如需获取相关信息的中文版，请致电 131 450 或浏览网站 [新冠病毒中文信息](#)⁵。

如需获取卫生及公共服务部的最新视频，请浏览网站 [YouTube](#)⁶。

澳大利亚政府的健康预警

如需获取澳大利亚政府监控及应对 COVID-19 的方式以及最新官方医疗建议和病例数据，请浏览网站 [2019 新冠病毒健康预警](#)⁷。

如需获取澳大利亚卫生部的最新视频，请浏览网站 [YouTube](#)⁸。

¹ <http://www.coronavirus.vic.gov.au/>

² <https://www.dhhs.vic.gov.au/face-coverings-covid-19>

³ <https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus-covid-19-transmission-reduction-measures>

⁴ <http://www.vic.gov.au/coronavirus-covid-19-restrictions-victoria>

⁵ <http://www.coronavirus.vic.gov.au/translations>

⁶ https://www.youtube.com/channel/UCIV7G_xiYLekQvqkwoVA

⁷ <https://www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert>

⁸ <https://www.youtube.com/user/healthgovau/search?query=%22information+from+SBS%22>

在线的社区支持指引

服务查询

本网站提供广泛的社区支持指引，其中包含使用医疗、福利、社区服务等内容。请使用在所在的区、邮编或关键词查询服务。如需使用该指引，请前往[服务查询网站](#)⁹。

维多利亚州社区信息和支持服务

这些网站方便人们联络本地服务提供商。如需用所在区、邮编和名称查询服务和社区机构，请前往[维多利亚州社区信息和支持服务网站](#)¹⁰或[我的社区指引](#)¹¹。

智能手机和平板电脑使用的应用

下载“Coronavirus Australia”（澳大利亚新冠病毒）应用以获取最新信息，请前往网站[澳大利亚新冠病毒应用](#)¹²。

COVIDSafe 应用

如果有人接触了 COVID-19 检测呈阳性的人，这款澳大利亚政府的应用就可以联系那些接触者。如需查询更多信息和下载该应用，请前往网站 [COVIDSafe 应用](#)¹³。

Ask Izzy 应用

该应用可以帮助您查找附近的服务。您可以查找超过 360,000 个服务提供商，获取有关住房、餐食、医疗保健、心理辅导、法律意见、戒瘾治疗及其它更多信息。许多服务都是免费和匿名的。如果您使用 Telstra 的手机网络，即使手机没有话费也可以使用“Ask Izzy”。如需下载该应用，请前往网站 [AskIzzy](#)¹⁴。

有关特殊问题的支持

精神健康

个人支持和心理辅导

您对 COVID-19 感到担心吗？在这个不确定性与日俱增且形势不断变化的时期，适应这些变化可能会很困难。无论您是正在遭受自我隔离、经济困难、前线工作等问题的困扰，还是只是对未来感到恐惧，现在比以往都更需要关注您的精神健康。

我们编制了一个在线的精神健康热线电话和网站的列表。可以登录看看和在线聊天。它们可以为您自身或您家人指明正确的方向。

如果您身处紧急情况或者有风险造成自残或直接伤害他人，请拨打 000。

自杀和危机支持

Lifeline（生命热线）

13 11 14（每天 24 小时提供）

⁹ <https://www.serviceseeker.com.au/>

¹⁰ <http://www.cisvic.org.au/>

¹¹ <https://www.mycommunitydirectory.com.au/>

¹² <https://www.health.gov.au/resources/apps-and-tools/coronavirus-australia-app>

¹³ <https://www.health.gov.au/resources/apps-and-tools/covidsafe-app>

¹⁴ <https://askizzy.org.au/>

发短信至 0477 131 114 (澳大利亚东部夏令时每天晚上 6 点至午夜 12 点)
[Lifeline 的危机在线聊天¹⁵](#) (每天晚上 7 点至午夜 12 点)

自杀问题回电服务

1300 659 467

自杀问题回电服务是全国性远程医疗服务, 该服务全天 24 小时向居住在澳大利亚、受到自杀问题困扰的人提供免费的专业电话和在线心理辅导, 服务对象包括:

- 有自杀倾向的人;
- 担心他人自杀的人;
- 照顾有自杀倾向者的人;
- 受自杀亲友影响的人;
- 支持受自杀问题影响者的医护人员。

如果您需要口译员协助上述服务, 请致电笔译和口译服务 (TIS National), 电话号码是 131 450。

其它支持服务和求助热线

| 机构 | 提供的支持 | 联系方式 |
|------------------------|--|--|
| 卫生及公共服务部 (DHHS) | 支持精神健康的一般建议和资源。 | 针对 COVID-19 的精神健康资源¹⁶ |
| Beyond Blue 新冠精神健康服务 | 这是一个专门的电话服务, 由精神健康专业人士提供疫情相关的应对措施。 他们有一个专门的在线论坛“应对新冠疫情”, 那里提供了一个与他人联系、分享您的经验和沟通支持信息的平台。 他们还有一系列帮助您管理疫情期间的精神健康和支 持您身边人的资源。 | 1800 512 348 (每天 24 小时提供) Beyond Blue 新冠病毒¹⁷ Beyond Blue 当前提供的支持服务将继续开展 1300 22 4636 (每天 24 小时提供) Beyond Blue——获取支持¹⁸ 在线聊天: 澳大利亚东部标准时间 下午 3 点至午夜 12 点 (24 小时内 回复电子邮件) |
| Care in Mind | 面向在墨尔本北区、中区和西区居住、工作或学习的人提供心理辅导服务。 | 1300 096 269 (每天 24 小时提供) Care in Mind¹⁹ |
| Kids Helpline (儿童求助热线) | 面向 5 岁至 25 岁的青少年提供免费、私人且保密的电话和在线心理辅导服务。 | 1800 55 1800 (每天 24 小时提供) Kids Helpline (儿童求助热线)²⁰ 网页聊天心理辅导服务²¹ 发电子邮件给心理辅导服务²² (每天上午 8 点至下午 10 点有人查邮件) |
| Headspace | 面向 12 岁至 25 岁青少年及其家人的保密精神健康信息、支持和健康服务。 | 1800 650 890 (每天上午 9 点至凌晨 1 点) Headspace²³ |

¹⁵ <https://www.lifeline.org.au/crisis-chat>

¹⁶ <https://www.dhhs.vic.gov.au/mental-health-resources-coronavirus-covid-19>

¹⁷ <https://coronavirus.beyondblue.org.au/>

¹⁸ <http://www.beyondblue.org.au/get-support>

¹⁹ <https://careinmind.com.au/>

²⁰ <https://kidshelpline.com.au/>

²¹ <https://kidshelpline.com.au/get-help/webchat-counselling>

²² <https://kidshelpline.com.au/get-help/email-counselling/>

²³ <https://headspace.org.au/>

| 机构 | 提供的支持 | 联系方式 |
|------------------------------------|--|---|
| MensLine (男性热线) | 支持、信息和转介服务, 以实用和有效的方式帮助男性处理情绪和人际关系问题。在线聊天服务提供 30 分钟与专业心理辅导员的实时聊天。skype 视频聊天服务提供 30 分钟的与心理辅导员面对面视频支持。 | 1300 78 99 78 (每天 24 小时提供) MensLine (男性热线) ²⁴ |
| GriefLine (忧伤热线) | 面向儿童的电话和在线心理辅导服务和项目。 | 1300 845 745 每天午夜 12 点至凌晨 3 点 GriefLine (忧伤热线) ²⁵ |
| 澳大利亚关系协会 (Relationships Australia) | 面向个人、家庭和社区的关系支持服务。请注意这不是一项危机服务。 在 COVID-19 疫情期间, 他们继续通过电话、在线和视频会议的方式提供服务, 但面对面的服务则暂时不提供。访问他们的网站, 浏览并免费下载有关疫情的信息和提示资源。 | 1300 364 277 澳大利亚关系协会 (Relationships Australia) ²⁶ |
| ReachOut | 面向年轻人及其父母的在线精神健康机构, 它提供处理日常问题的实用支持和工具。他们也向家长提供支持青少年的特定信息。 | ReachOut ²⁷ |
| SANE Australia | 提供一系列服务, 包括热线电话、在线论坛、转介服务、工作场所资源以及有关复杂精神问题的倡议。 | 1800 187 263 Sane ²⁸ |
| Switchboard - Qlife | 面向同性恋、双性恋、变性人、双性人、性别认同疑惑、和其他属于该类群体的人 (LGBTIQA+) 及其亲友的心理辅导、信息提供和转介服务。 | 1800 184 527 或在线聊天 (每天下午 3 点至午夜 12 点) Switchboard ²⁹ |
| 蝴蝶基金会 (Butterfly Foundation) | 支持经历饮食失调或饮食障碍的人。 | 1800 334 673 蝴蝶基金会 (Butterfly Foundation) ³⁰ |
| Enliven | 一系列帮助个人在隔离期间照顾自己的实用技巧。 | 在隔离期间照顾好自己 ³¹ |
| 澳大利亚失智症协会 (Dementia Australia) | 为那些在家照顾失智症患者的人提供建议。 | 给失智症患者的小提示 ³² |
| 红十字会 (Red Cross) | 帮助个人和家庭保持健康和管理隔离的提示。 | 红十字会的 COVID-19 提示 ³³ |

有关精神健康的常见问题

我当前有精神健康问题.....

如果您曾经历过精神健康问题：

- 动用您的支持网络；
- 承认沮丧的感觉；
- 如果您遇到困难, 尽早寻求专业支持。

²⁴ <http://www.mensline.org.au/>

²⁵ <https://griefline.org.au/>

²⁶ <http://www.relationships.org.au/>

²⁷ <https://au.reachout.com/>

²⁸ <https://www.sane.org/>

²⁹ <http://www.switchboard.org.au/get-help/>

³⁰ <https://thebutterflyfoundation.org.au/covid-19>

³¹ <https://enliven.org.au/wp-content/uploads/2020/04/Taking-care-of-yourself-in-isolation.pdf>

³² <https://www.dementia.org.au/resources/coronavirus-covid-19-helpsheets/tips-for-people-living-with-dementia>

³³ <https://www.redcross.org.au/stories/covid-19>

那些已开始管理精神健康问题的人士应继续您的治疗计划并留意任何新的症状。

我想找一名心理学家或心理辅导员.....

澳大利亚心理学会（Australian Psychological Society）的“查找心理学家”（Find a Psychologist）服务列出了有完全资质的独立执业人员。如需获取更多信息，请浏览[澳大利亚心理学会³⁴](http://www.psychology.org.au/)的网站。

澳大利亚心理治疗和心理咨询服务联合会（Psychotherapy and Counselling Federation of Australia, 英文简称 PACFA）提供的“查找治疗师”（Find a Therapist）搜索服务可以帮您查找注册的心理辅导员或心理治疗师。浏览网站 [PACFA³⁵](https://www.pacfa.org.au/) 并点击“查找治疗师”（Find a Therapist）。

当前许多精神健康专业人士都提供在线的心理辅导服务。如果您不确定哪些方法对您最有效，可以先与您的家庭医生（GP）谈谈。

我想要获得有 Medicare 折扣的心理辅导服务.....

如需获取心理辅导服务的 Medicare 折扣，您需要先与家庭医生制定精神健康护理计划（mental health care plan）。有了精神健康护理计划，您每个日历年度就能获得最多 10 次个人和 10 次小组的有 Medicare 折扣的预约，您可以在这些预约中与辅助的精神健康服务人员例如心理学家和社工见面。

备注：对于受到 COVID-19 第二波疫情影响、身处进一步限制区域的人，澳大利亚政府将提供 10 次[额外的 Medicare 资助的心理辅导治疗](#)。

如需获取精神健康护理计划，请与家庭医生预约并要求进行精神健康护理计划评估。家庭医生可以将您转介至当地的服务，或者也可以要求将您转介至自己选择的服务。

家庭暴力

如果您或您认识的人正面临紧迫危险，请致电 000。

或者如果这么做是安全的，联系 Safe Steps 的每周 7 天每天 24 小时的危机服务，电话号码是 1800 015 188，以获取帮助和支持。

如果发生家暴，或者家里有其他使用暴力，并且您正面临风险，则无论您是否身处限制区域，包括在宵禁以外的时间，您都可以离开家。如果您被警察截停，告诉他们您在家感觉不安全，他们会提供帮助。您可使用为家暴问题提供的安全住所和支持。

| 机构 | 提供的支持 | 联系方式 |
|--|---|--|
| 维多利亚州警察 (Victoria Police) | 如果您正在遭受暴力或担心朋友、家人或邻居遭受暴力，请举报家庭暴力。如果有需要，000 的接线员可以帮您联系口译员。 | 如需报告紧急情况，请致电 000 或浏览网站 警察局 (police station)³⁶ 。 |
| 卫生及公共服务部 (DHHS) | 有关家庭暴力和求助资源的建议。 | 在 COVID-19 疫情期间获得家暴支持³⁷ COVID-19 疫情期间的家暴危机应对和支持³⁸ |
| 反对家暴多元文化中心 (Multicultural Centre Against Family Violence) | 提供有翻译服务的帮助。 | 1800 755 988 (周一至周五上午 9 点至下午 5 点) 为女性提供的信息³⁹ |
| 安全步骤家暴危机应对中心 (Safe Steps Family Violence Crisis) | 通过电话和专业支持服务，协助经历家暴的女性及其孩子。 | 1800 015 188 (每天 24 小时提供) 家暴应对电话⁴⁰ |

³⁴ <http://www.psychology.org.au/>

³⁵ <https://www.pacfa.org.au/>

³⁶ <http://www.police.vic.gov.au/family-violence>

³⁷ <http://www.dhhs.vic.gov.au/getting-support-family-violence-covid-19>

³⁸ <http://www.dhhs.vic.gov.au/family-violence-crisis-response-and-support-during-coronavirus>

³⁹ <http://www.intouch.org.au/information-for-women>

| | | |
|---|--|--|
| Response Centre) | 帮助家暴受害者从创伤中恢复以及过上远离家暴的生活。 | |
| 1800respect | 面向遭受性侵、家暴和虐待的人提供保密信息、心理辅导和支持服务。该服务同时支持面临无家可归风险或当前无家可归的人。 | 1800respect/1800 737 732 (每天 24 小时提供) 1800respect⁴¹ |
| 反对性侵中心 (Centre Against Sexual Assault) | 支持被性侵的人。 | 1800 806 292 (每天 24 小时提供) |
| 儿童保护危机热线 (Child Protection Crisis Line) | 如果您担心某个儿童正在面临受虐或被忽视的重大伤害风险, 则您应该联系为该儿童所住区域提供服务的儿童保护新客户服务。 | 1300 664 977 (周一至周五上午 9 点至下午 5 点) 非工作时间请致电 13 12 78 (周一至周五下午 5 点至上午 9 点) 周末和公共假日全天 24 小时 |
| 维多利亚州老年人权益组织 (Seniors Rights Victoria) | 虐待老年人 是一种家庭暴力, 涵盖危害老年人的任何行为, 施暴者是家庭成员或朋友等认识或信任的人。这些虐待可能是肢体、社交、心理或性方面的虐待, 也可能包括不当行为和忽视。 维多利亚州老年人权益组织提供信息、支持和建议。服务包括: 热线电话、专业法律服务、短期支持和为个人倡议。 | 1300 368 821 (周一、周二、周四和周五上午 10 点至下午 5 点) www.seniorsrights.org.au⁴² |

酒精和其它药品使用

| 机构 | 提供的支持 | 联系方式 |
|---------------------------------------|--|--|
| Healthdirect | 提供您所在区域的药品和酒精相关服务列表。 | Healthdirect⁴³ |
| Direct Line | 维多利亚州免费且保密的酒精和药品心理辅导和转介服务。与专业心理辅导员在线实时聊天。 | 1800 888 236 (每天 24 小时提供) 在线心理辅导⁴⁴ |
| 维多利亚州减少伤害组织 (Harm Reduction Victoria) | 面向 COVID-19 疫情期间使用药品的人提供在线信息资源以及药物治疗倡议和药物支持 (PAMS) 服务。 | 维多利亚州减少伤害组织 COVID-19 疫情信息⁴⁵ 地址: 128 Peel Street, North Melbourne |

住所和无家可归

| 机构 | 提供的支持 | 联系方式 |
|----------------------|---|--|
| Launch Housing | 位于墨尔本的机构, 为面临风险者提供紧急庇护、危机住房、专业支持和露宿相关服务。 Collingwood、St Kilda 或 Cheltenham 的服务点提供评估、住房信息和住房协助。 | 1800 825 955 Launch Housing 无家可归服务⁴⁶ |
| 救世军 (Salvation Army) | Westwood Place 的服务窗口提供 Lighthouse Cafe 餐馆 | 1800 266 686 |

⁴⁰ <http://www.safesteps.org.au/our-services/services-for-women-children/247-family-violence-response-phone-line>

⁴¹ [http://www.1800respect.org.au/⁴¹](http://www.1800respect.org.au/)

⁴² <http://www.seniorsrights.org.au>

⁴³ https://www.healthdirect.gov.au/australian-health-services/results/melbourne-3000/tihcs-aht-10870/drug-and-alcohol-treatment-services?pageIndex=1&tab=SITE_VISIT

⁴⁴ <https://www.directline.org.au/online-counselling>

⁴⁵ <https://www.hrvic.org.au/covid19-you>

⁴⁶ <https://www.launchhousing.org.au/homelessness-services>

| | | |
|---------------------------------------|--|---|
| Army) | <p>供应的早餐、午餐和晚餐外卖。墨尔本 69 Bourke Street 提供食品和个人护理包。</p> <p>可以提出淋浴要求，以及使用社区成员的储物空间。</p> <p>St Vincent 的护士会在特定时间到现场，该服务无须预约。</p> <p>CoHealth 流动健康诊所于特定日期在现场提供服务。</p> | <p>日间餐厅（早上 7 点至下午 1 点）</p> <p>夜间餐厅（下午 4 点至晚上 11 点）</p> <p>现场护士服务（周一至周四上午 9 点至下午 1 点）</p> <p>CoHealth 流动诊所（周一至周三上午 10 点 30 分至中午 12 点 30 分）</p> |
| 前院年轻人服务 (Frontyard Youth Services) | 面向 16 岁至 25 岁青少年的住宿项目。该服务当前仅通过预约提供，以减少公共区域的人数。 | 9977 0077 或 1800 800 531 frontyard@mcm.org.au Frontyard ⁴⁷ |
| Cohealth——中区 | 服务包括转介至 launch housing 住宿、流动诊所和护士外展项目。仅提供紧急和长期护理。每个人都将在前门接受筛查。考虑到清洁要求，可用的淋浴和洗衣服务有所减少。 | 9448 5536 Cohealth——中区 ⁴⁸ (周一至周五上午 10 点至下午 4 点) |
| The Living Room | 初级保健服务，提供免费医疗和支持，以促进面临无家可归风险或当前无家可归的个人的身心和社交健康。 | 9945 2100 1800 440 188 |

食物援助

| 服务 | 提供的支持 | 联系方式 |
|--------------------|--|---|
| 紧急救济包 | <p>维多利亚州政府正在支持那些需要接受强制隔离、自己仅有少量食物或没有食物、且没有亲友网络支持的个人。</p> <p>每一个符合条件的家庭将收到直接送上门的两周的必需用品。</p> <p>食物包中有可长期存放的牛奶、意粉、麦片、罐装蔬菜和白糖。符合条件的家庭还将获得个人护理包，其中包括肥皂、牙膏和除臭剂。根据相关家庭的需求，还可能提供尿片或婴儿配方奶粉等额外物品。</p> | 1800 675 398 面向最需要帮助的维多利亚人提供紧急援助包 ⁴⁹ |
| 墨尔本市送餐服务 | <p>墨尔本市向老年人和残障人士提供送餐上门服务。每份餐食的费用是\$8.10 澳元。</p> <p>联系我们了解您是否符合条件。</p> | 9658 9658 |
| Mecwacare | Mecwacare 向老年人和残障人士提供送餐上门服务。每份餐食的费用是\$10.50 澳元。 | 8573 4650 |
| Lentil as anything | 面向那些弱势、面临风险、或有需求人群提供健康和可承担的食物。提供网上点餐、Uber eats 送餐、餐馆外卖、可长期储存的真空包装餐食。所有的餐食费用由订购者自行决定，以捐款方式支付。 | Lentil as anything ⁵⁰ |
| 墨尔本市的社区食物指引 | 墨尔本市创建了有关如何获取可负担的新鲜健康食物、食物银行、包裹、优惠券、社区餐食、食物教育、社区花园、食物救援、市场、食物送货和购物支持等信息资源。 | 社区食物指引 ⁵¹ |
| 超市和便利店 | 联系您的本地超市，了解如何送货上门、网上下单再自提、获取食物和生活用品包、社区提货等服务。 | Coles ⁵² Foodworks ⁵³ IGA ⁵⁴ |

⁴⁷ <http://www.mcm.org.au/homelessness/frontyard>

⁴⁸ <https://www.cohealth.org.au/locations/central-city-2/>

⁴⁹ <https://www.premier.vic.gov.au/emergency-relief-packages-victorians-who-need-it-most>

⁵⁰ <https://www.lentilasanything.com/coronavirus-response>

⁵¹ <https://www.melbourne.vic.gov.au/community/health-support-services/health-services/Pages/community-food-guide.aspx>

⁵² <https://shop.coles.com.au/a/national/content/priority-service-information>

⁵³ <https://foodworks.com.au/ndis>

⁵⁴ <https://igashop.com.au/>

| | | |
|--|---|--|
| | | Woolworths⁵⁵ 7-Eleven⁵⁶ |
| 农贸市场 | 墨尔本各地的一些市场仍然开门营业。浏览网站了解哪些市场因为 COVID-19 疫情限制而关闭。 | mfm.com.au⁵⁷ |
| 墨尔本最新资讯 (What's On Melbourne) 指引提供有关本地餐馆、咖啡厅和送餐服务的信息。 | 墨尔本最新资讯博客列出了墨尔本各地提供外卖和/或送餐上门服务的餐饮企业。其中包括通过 Deliveroo 和 Uber Eats 送餐平台提供的送餐服务。 | 墨尔本提供送餐上门的餐馆⁵⁸ |

医疗服务

如果您需要紧急医疗服务，请拨打三个零（000）。

如果您觉得不安全或身处紧急情况，无论是否有限制或处于宵禁中，您都可以离家接受医疗服务。

| 服务 | 提供的支持 | 联系方式 |
|----------------------------------|---|---|
| 医生上门看病 (Home Doctor) | 如果您的家庭医生 (GP) 下班了，但您或认识的人需要在晚上或周末看医生，就可以打电话叫公费报销、非工作时间的医生上门看病。这些医生周一至周五晚上上班的时间从晚上 6 点开始，周六从中午开始，周日和公共假日则全天上班。这项服务覆盖墨尔本地区。使用在线地区定位确认该服务在您所在地区是否可用。 | 13 74 25 医生上门看病 (Home Doctor)⁵⁹ |
| 药品和处方 | 澳大利亚邮政 (Australia Post) 与澳大利亚药房行业协会 (Pharmacy Guild of Australia) 合作，提供零接触式的送药上门服务。 药房可以使用澳大利亚邮政每月免费向客户派送不多于 500 克的药品和其它必需品。 | 联系您的本地药房咨询这项服务。 |
| 居家医疗服务 (Homes Medicines Service) | 旨在新冠疫情期间为人们提供支持。该服务支持： <ul style="list-style-type: none"> - 根据澳大利亚健康保护原则委员会针对新冠确诊病例做出的、医生建议在家隔离的人。 - 咨询过 COVID-19 (全国或州) 热线、注册医生或护士、或 COVID-19 培训诊所分诊员工后且符合当前 COVID-19 疑似感染的全国分诊规定条件的人。 - 年龄在 70 岁以上的人。 - 50 岁以上的原住民和托雷斯海峡岛民。 - 有慢性病或免疫力低下的人。 - 新生儿父母和孕妇。 | 联系您的药房或医生咨询自己是否符合获得这项服务的条件。 |
| 药品 | 一些连锁药房支持远程发处方服务，会使用信件、传真、电子邮件或电子传送处方技术。 在紧急情况下，药剂师也可以在没有处方的情况下供应一个月的处方药，但列在附录 8 (Schedule 8) 上的药品除外。 | 联系您的本地药房咨询这项服务。 |
| COVID-19 检测 | 维多利亚州各地有许多检测点。登录卫生与公共服务部 (DHHS) 的网站查询离您最近的检测点。 | 检测地点⁶⁰ |
| COVID-19 居家检测 | 卫生与公共服务部 (DHHS) 将协助墨尔本城区的维多利亚州弱势群体展开居家检测，以延缓 COVID-19 的传播。 | 致电维多利亚州 COVID-19 热线 1800 675 398 并选择“9”，查询您是否符合获取这项服务的条件。 |

⁵⁵ <https://www.woolworths.com.au/shop/discover/priorityassistance>

⁵⁶ <http://www.7eleven.com.au/>

⁵⁷ <https://mfm.com.au/>

⁵⁸ <https://whatsonblog.melbourne.vic.gov.au/melbourne-restaurants-that-will-deliver-to-your-door/>

⁵⁹ <https://homedoctor.com.au/locations/melbourne>

⁶⁰ <https://www.dhhs.vic.gov.au/where-get-tested-covid-19>

| | | |
|--|---|--|
| | <p>“打电话上门检测” (Call-to-Test) ⁶¹ 服务让我们最弱势的人群能够在家获得有资质的医护人员上门检测新冠的服务。这项服务让那些因为受伤、行动不便或其它符合条件的原因而无法离家的人可以接受检测服务。</p> <p>这项服务适用于有新冠症状且符合以下条件的人：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 受伤、有慢性病或身体虚弱影响行动能力的人。 • 有中度至重度肢体或社会心理残障的人。 • 有中度至重度精神健康或行为问题但未归类为社会心理残障的人。 • 照顾中度至重度残障人士的照顾者。 <p>如果您认为自己属于弱势群体，则需要打电话给家庭医生（GP）获取新冠检测转介信来使用这项服务，并证明自己无法离家前往检测点，例如，需要通过家人和社区支持等。</p> | |
|--|---|--|

经济和法律支持。

澳大利亚政府的支持

澳大利亚政府提供经济支持帮助澳大利亚人度过 COVID-19 疫情难关。这些资助包括收入支持福利金、家庭福利金和临时提前领取养老基金。如需获取更多信息请前往：

- [国库部 \(The Treasury\)](#) ⁶²
- [澳大利亚税务局 \(Australian Taxation Office, 英文简称 ATO\)](#) ⁶³
- [澳大利亚服务部 \(Services Australia\)](#) ⁶⁴

下表列出了澳大利亚政府提供的某些特别支持福利金的详细信息。

| 服务 | 提供的支持 | 联系方式 |
|-------------------------|--|---|
| 当前没有领取澳大利亚政府福利的人 | 一些受新冠疫情影响而无法工作、处于隔离中、正在住院、或正在照顾儿童的个人或其家人可能符合领取某项福利的条件。 | 受新冠影响的个人 ⁶⁵ |
| 当前已经在领取澳大利亚政府福利的人 | 当前已领取福利金的人可能受到相关福利金变化影响。其中包括家庭、求职者、澳大利亚老年人、残障人士、学生、培训生和照顾者。 | 当前已经领取福利金的人 ⁶⁶ |
| 求职者福利金 | 求职者福利金 (JobSeeker payment) 是一项每两周发放 \$550 澳元的补贴，它用于帮助那些失业或暂时无法工作以及当前没有从雇主那里领取保职位福利金 (JobKeeper payment) 的 22 岁至退休年龄的人。需符合居住条件和接受经济状况调查。申领该福利和其它福利都暂停了资产测试。 | 求职者福利金 (JobSeeker payment) 信息 ⁶⁷ |
| Centrelink 福利领取者的特殊支持福利 | 领取某些 Centrelink 福利的人，包括求职者 (JobSeeker) 和青年津贴 (Youth Allowance) 领取者，可以领取两笔每笔 \$750 澳元的经济支持福利金。第一笔是在 3 月提供，第二笔是在 7 月中发放。 | 简介——支持家庭的福利金 (PDF 200 KB) ⁶⁸ |

⁶¹ <https://www.dhhs.vic.gov.au/call-to-test-covid-19>

⁶² <https://treasury.gov.au/coronavirus/households>

⁶³ <https://www.ato.gov.au/General/COVID-19/Support-for-individuals-and-employees/>

⁶⁴ <https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/news/more-financial-support-people-affected-coronavirus>

⁶⁵ <https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/subjects/affected-coronavirus-covid-19>

⁶⁶ <https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/subjects/affected-coronavirus-covid-19/if-you-already-get-payment-from-us>

⁶⁷ <https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/jobseeker-payment>

⁶⁸ https://treasury.gov.au/sites/default/files/2020-03/Fact_sheet-Payments_to_support_households_0.pdf

| | | |
|--------------------------|--|--|
| Centrelink 领取者的补贴和其它收入支持 | <p>新申请和现有的求职者 (JobSeeker) 福利领取者以及领取其它 Centrelink 福利的人将收到为期 6 个月、每两周 \$550 澳元的补贴, 申请者无须接受资产测试或满足等待期条件。</p> <p>领取求职者福利 (JobSeeker Payment) 和青年津贴 (Youth Allowance) 的条件已放宽至包含被临时辞退或失去工作的永久职位雇员、收入下降的个体户、自雇人士、临时工或合同工、以及那些照顾受新冠疫情影响的人的照顾者。</p> <p>参考国库部 (Treasury) 的网站获取更多信息, 以及了解一般收入支持、在家工作和申领养老基金的信息。</p> | 简介——个人的收入支持 (PDF 253 KB) ⁶⁹ |
|--------------------------|--|--|

维多利亚州政府的支持

下表列出了维多利亚州政府提供的某些特殊支持福利金的详细信息。

| 服务 | 提供的支持 | 联系方式 |
|-----------------------------------|---|---|
| 工作者支持福利金 (Worker support payment) | <p>为隔离期间无法工作、没有收入、且没有资格领取任何带薪病假、特殊疫情病假或其它收入支持的工作者提供一笔一次性的\$1500 澳元福利金。</p> <p>该计划同时确保个人在接受检测后将符合条件获得维多利亚州政府提供的\$300 澳元支持福利金——只要他们符合当前计划的条件。</p> | 工作者支持福利金 (Worker support payment) ⁷⁰ |
| 求职者 (Jobseekers) | <p>“为维多利亚州工作” (Working for Victoria) 机构帮助因新冠疫情失去工作的人寻找新的短期或临时工作机会。除了工作实习, 该资助机构还可以帮助人们拓展技能或快速获取证书以便开始工作。</p> | 为维多利亚州工作 (Working for Victoria) ⁷¹ |
| 帮助支付电费、煤气费或水费 | <p>水电煤援助补贴计划 (The Utility Relief Grant Scheme) 向符合条件持有领退休金卡、健康护理卡、或退伍军人金卡、且面临经济困难或高额房租开支的维多利亚人提供为期 2 年、水电煤每项开支最高\$650 澳元的福利, 或者为使用单一能源的人提供\$1300 澳元的福利。</p> | 水电煤援助补贴计划 (Utility Relief Grant Scheme) ⁷² |

其它机构的支持

下表提供了一些经济和法律支持服务的详细信息。

| 服务 | 提供的支持 | 联系方式 |
|--------------------|--|---|
| 个人贷款福利金 (包括住房贷款偿还) | <p>一些银行已经放宽了面临经济困难顾客的还贷条件, 包括延迟或重组房贷。</p> | COVID-19 顾客常见问题 ⁷³ |
| 公屋租户和面临无家可归风险的人 | <p>民宅租户或住在多租户房屋、社会公屋、房车公园或特殊残障住房的人, 在经济困难情况下可能可以申请提前结束租约。</p> <p>房东不可以赶走想要继续住的租客, 除非租客有损毁物业财产、从事犯罪活动、严重暴力或如果租户可以支付得起房租但却拒绝付房租的行为。如果租户因 COVID-19 疫情而无法支付房租, 他们不应被列入民宅租户数据库中或上黑名单。</p> | 维多利亚州消费者——COVID-19 和您的权益 ⁷⁴ 维多利亚州租户——拖欠房租和 COVID-19 ⁷⁵ |
| 电话和互联网折扣 | <p>询问您的电话和互联网运营商是否在 COVID-19 疫情期间</p> | Telstra 的 COVID-19 支持 ⁷⁶ |

⁶⁹ https://treasury.gov.au/sites/default/files/2020-04/Fact_sheet-Income_Support_for_Individuals.pdf

⁷⁰ <https://www.dhhs.vic.gov.au/covid-19-worker-support-payment>

⁷¹ <http://vic.gov.au/workingforvictoria>

⁷² <https://services.dhhs.vic.gov.au/utility-relief-grant-scheme>

⁷³ <https://www.ausbanking.org.au/wp-content/uploads/2020/03/COVID-19-Customer-FAQs.pdf>

⁷⁴ <https://www.consumer.vic.gov.au/resources-and-tools/advice-in-a-disaster/coronavirus-covid19-and-your-rights>

⁷⁵ <https://www.tenantsvic.org.au/advice/coronavirus-covid-19/rent-arrears-and-covid-19/>

⁷⁶ <https://www.telstra.com.au/covid19>

| | | |
|----------|---|--|
| | 提供折扣或协助。 Optus 公司向顾客提供选择如果不需要服务可以暂停当前计划。同时暂时豁免滞纳金、暂停断网和追讨欠款。 | Optus 的 COVID-19 支持⁷⁷ |
| 理财咨询 | 一些理财咨询服务提供全年的支持服务，并向受影响的工作人员、企业和广泛的社区提供支持。理财咨询服务是一项免费和保密的服务，该服务由社区机构、法律中心和一些政府机构提供。搜索您附近的“合理用钱”（Money Smart）服务。 | “合理用钱”（Money Smart）经济问题辅导信息⁷⁸ |
| 乡村理财咨询服务 | 这项服务面向符合条件的初级生产商、渔民、林业种植者、收割者、及其它小型的乡村企业，提供免费、保密和独立的理财咨询。维多利亚州农业部可以协助寻找本地服务提供商。 | 乡村理财咨询服务⁷⁹ |

⁷⁷ <https://www.optus.com.au/about/media-centre/coronavirus-support#get-in-touch>

⁷⁸ <https://moneysmart.gov.au/managing-debt/financial-counselling>

⁷⁹ <http://www.agriculture.gov.au/ag-farm-food/drought/assistance/rural-financial-counselling-service/vic>

支持特殊群体

老年人、残障人士和照顾者

| 机构 | 提供的支持 | 联系方式 |
|--|--|--|
| 维多利亚州照顾者 (Carers Victoria) | 面向照顾者及其家人提供短期的心理辅导、情感和心理支持服务。 虽然他们的办公室当前对访客关闭以及暂停了面对面的接触，但他们仍然可以向照顾者提供以下支持：情感支持和服务建议、电话或在线心理辅导、上门的临时照顾和其它由员工提供的必要上门服务、送货和设备到家、提供帮助您应对社交隔离、在线支持和教育的设备。 | 1800 514 845 (周一至周五上午 8 点 30 分至下午 5 点) 维多利亚州照顾者 (Carers Victoria) ⁸⁰ |
| 维多利亚州政府 | 维多利亚州政府向照顾者提供医疗建议、进一步支持、和保持健康的提示。 | 身处隔离中的残障人士及其照顾者须知 (Word 64 KB) ⁸¹ |
| 国家残障保险计划 (NDIS) | NDIS 在其 COVID-19 页面上向接受服务的残障人士提供了服务变更和可用支持的相关信息。联系 NDIS 要求复审计划。 | 1800 800 110 (周一至周五上午 8 点至下午 8 点) NDIS 的 COVID-19 信息 ⁸² |
| 联邦居家支持项目 (Commonwealth Home Support Program) | 面向居家需要帮助的老年人提供初级支持 | 1800 200 422 (My Aged Care) 我的养老护理 (My Aged Care) ⁸³ |
| 居家和社区护理项目 | Mecwacare 向 65 岁以下、独立生活能力面临风险的残障人士提供支持。相关服务包括家务协助、个人护理、食品送餐服务、社交支持、家庭维修和临时照顾托管。 | 8573 4650 |
| 旅行者援助 (Travellers Aid) | 旅行者援助在 Flinders Street 和 Southern Cross Stations 提供行动支持、设备租用、和陪伴服务。 | 旅行者援助 (Travellers Aid) ⁸⁴ |
| Able Australia - Ablelink | Able Australia 仍然开放并持续提供残障服务，其中包括失明失聪支持和对老年人的社区支持。 | 1300 225 369 Able Australia ⁸⁵ 请注意，Ross House (Ablelink 办公室总部) 当前已关门。 |

有关 COVID-19 的其它语言和无障碍版本信息

| 机构 | 提供的支持 | 联系方式 |
|--|--|--|
| 维多利亚州的多元文化委员会 | 为维多利亚州的多元文化提供支持和倡议。 | 维多利亚州的多元文化委员会 ⁸⁶ COVID-19 信息 ⁸⁷ |
| 接受多元文化心理健康 (Embrace Multicultural Mental Health) | 为多元文化社区和澳大利亚心理健康服务提供获取其它语言版本的资源、服务和信息的全国平台。 | 接受心理健康 (Embrace Mental Health) ⁸⁸ |
| 维多利亚州政府 | 有关 COVID-19 的书面信息，提供超过 40 种社区语言版本，包括：缅甸语、中文、达利语、哈扎拉语、高 | 有关 COVID-19 的翻译版信息 ⁸⁹ |

⁸⁰ <https://www.carersvictoria.org.au/>

⁸¹ <https://www.dhhs.vic.gov.au/people-disability-and-carers-home-isolation-coronavirus>

⁸² <https://www.ndis.gov.au/coronavirus>

⁸³ <https://www.myagedcare.gov.au/>

⁸⁴ <https://www.travellersaid.org.au/>

⁸⁵ <https://ableaustralia.org.au/>

⁸⁶ <https://www.multiculturalcommission.vic.gov.au/coronavirus-support-services>

⁸⁷ <https://www.multiculturalcommission.vic.gov.au/coronavirus>

⁸⁸ <https://embracementalhealth.org.au/>

⁸⁹ <https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>

| | | |
|------------------------------|---|--|
| | 棉语、普什图语、波斯语、土耳其语、乌尔都语、越南语等。 | |
| 澳大利亚政府 | 提供有关 COVID-19 信息翻译版的视频。 | 澳大利亚政府提供的各语言有关 COVID-19 信息的视频⁹⁰ |
| Ethnolink | 精选了澳大利亚政府和维多利亚州政府提供的其它社区语言的文字和语音信息。 | Ethnolink 的 COVID-19 翻译资源⁹¹ |
| SBS | 提供超过 60 种语言的 COVID-19 信息视频。 | COVID-19 信息视频⁹² |
| 健康信息翻译 (Health Translations) | 由“Health Translations”提供的有关 COVID-19 的多语言翻译件。 | 健康信息翻译 (Health Translations)⁹³ |
| 维多利亚州政府教育部 | 有关在家学习建议的多语言版。 | 在家学习建议的翻译版⁹⁴ |

原住民和托雷斯海峡岛民社区

| 机构 | 提供的支持 | 联系方式 |
|---|---|--|
| 维多利亚州原住民社区控制健康机构 (VACCHO) | 面向原住民和托雷斯海峡岛民社区的特别建议、医疗支持、有关 COVID-19 的信息和支持服务。 | VACCHO COVID-19 信息和支持⁹⁵ |
| 维多利亚州政府——卫生及公共服务部 (DHHS) | 强调文化尊重、有关社交距离、获取食物和生活必需品、以及其它建议的信息。 | 面向原住民社区的 COVID-19 信息⁹⁶ |
| 澳大利亚原住民机构 (National Indigenous Australians Agency, 英文简称 NIAA) | 各方协调努力保护澳大利亚原住民免受严重威胁, 首要关注偏远地区的人和维持食物安全。 | NIAA 的 COVID-19 信息⁹⁷ |

有孩子的家庭

| 机构 | 提供的支持 | 联系方式 |
|----------------|--|---|
| 墨尔本市家庭服务 | 母婴和儿童保健、免疫接种、托儿服务、家长支持和心理辅导。 | 9340 1422 familyservices@melbourne.vic.gov.au |
| 维多利亚州政府 | 用社区语言向家长提供有关婴儿、学步幼童、学龄前幼童、学龄儿童就玩乐、健康、在家学习、在家在线学习方面的建议。 | 教育资源⁹⁸ 给家长的教育服务⁹⁹ |
| 家长求助热线 | 家长的危机支持 | 13 22 89 (每天上午 8 点至午夜) |
| Newy with kids | 为居家的家长和儿童提供有趣的亲子活动。 | 家庭娱乐和社交距离¹⁰⁰ |
| 学习图书馆 | 在学校关闭期间为儿童提供学习资源。 | 教育资源¹⁰¹ |

⁹⁰ <https://www.youtube.com/user/healthgovau/search?query=%22information+from+SBS%22>

⁹¹ <https://www.ethnolink.com.au/covid-19-coronavirus-translated-resources/>

⁹² <https://www.sbs.com.au/language/coronavirus>

⁹³ <https://www.healthtranslations.vic.gov.au/bhcv2/bhcht.nsf/PresentEnglishResource?Open&x=&s=Coronavirus>

⁹⁴ <https://www.education.vic.gov.au/parents/learning/Pages/home-learning-translated-advice.aspx>

⁹⁵ <http://www.vaccho.org.au/about-us/coronavirus-information/finding-support/>

⁹⁶ <https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus-information-aboriginal-communities>

⁹⁷ <https://www.niaa.gov.au/indigenous-affairs/coronavirus-covid-19/information-individuals>

⁹⁸ <https://www.education.vic.gov.au/parents/Pages/default.aspx>

⁹⁹ <https://www.education.vic.gov.au/parents/services-for-parents/Pages/default.aspx>

¹⁰⁰ <https://newywithkids.com.au/family-fun-social-distancing-coronavirus/>

¹⁰¹ <https://www.education.com/resources/>

年轻人和学生

| 机构 | 提供的支持 | 联系方式 |
|-----------------------------------|--|---|
| 在澳大利亚学习（澳大利亚政府） | 给国际留学生的信息和支持。 | 1300 981 621 （周一至周五上午 9 点至下午 5 点） 电子邮件： international.students@dese.gov.au 学生支持 ¹⁰² |
| 墨尔本学习（维多利亚州政府） | 作为维州政府帮助数万名州内人士的紧急支持一揽子计划的一部分，国际留学生可以收到维多利亚州政府提供的最高\$1100 澳元的援助金。 | 国际留学生紧急援助金¹⁰³ |
| The Venny | 已经运行了 30 年的 The Venny 位于 JJ Holland Park，该机构为 5 岁至 18 岁的儿童及其家人提供游戏空间，包括餐食和零食。在疫情期间，位于 JJ Holland Park 的儿童公共游戏区已经关闭。现在该机构于周二、周五和周六的下午 1 点提供在线游戏日活动。 | 9376 0589 电子邮件： Info@thevenny.org.au The Venny¹⁰⁴ |
| The Drum | 在 Carlton、Kensington、墨尔本北区、市中心、以及 Richmond 和 Collingwood 的公屋提供年轻人服务。在疫情期间，该机构继续提供心理辅导、案例工作、在线或电话的育儿支持。所有小组和座谈会都改用了在线平台。 | 9663 6733 The Drum¹⁰⁵ |
| 前院年轻人服务（Frontyard Youth Services） | 面向 16 岁至 25 岁青少年的住宿项目。该服务当前仅通过预约提供，以减少公共区域的人数。 | 9977 0077 或 1800 800 531 电子邮件： frontyard@mcm.org.au |
| 年轻人项目（市中心商务区） | 专业初级保健服务、家庭医生看病、心理辅导、戒毒治疗、简单的介入支持、丙型肝炎和肝科诊所、其它医疗服务转介、支持和治疗选择。 外展服务、流动针头和针管项目、过量用药预防和安全用药建议、免费解毒剂纳洛酮和过量用药应对培训、心理辅导、意外事件后护理、同龄人支持。 | The Living Room 9945 2100 青少年巡逻项目 0412 155 491 或 1800 700 102 |
| Headspace——青少年心理健康服务 | 支持年龄介于 12 岁至 25 岁的青少年及其家人度过困难时期的免费在线和电话服务。 为了应对 COVID-19 疫情，一些 headspace 中心正在调整他们的服务方式以适应在线和电话心理辅导。 | 1800 650 890 Headspace¹⁰⁶ |
| ReachOut | 为青少年及其父母提供免费信息的在线心理健康组织。提供一个称为工具箱（toolbox）的身心健康应用软件合集。 | ReachOut¹⁰⁷ The toolbox¹⁰⁸ |
| Kids Helpline（儿童求助热线） | 面向 5 岁至 25 岁的青少年提供免费、私人且保密的电话和在线心理辅导服务。 | 1800 55 1800 （每天 24 小时提供） Kids Helpline（儿童求助热线）¹⁰⁹ 网页聊天心理辅导服务¹¹⁰ 电子邮件心理辅导服务¹¹¹ |

¹⁰² <https://www.studyinaustralia.gov.au/English/student-support>

¹⁰³ <https://www.studymelbourne.vic.gov.au/help-and-support/support-for-students-coronavirus/international-student-emergency-relief-fund>

¹⁰⁴ <http://www.thevenny.org.au/>

¹⁰⁵ <https://thedrum.ds.org.au/contact/>

¹⁰⁶ <http://www.headspace.org.au/covid-19/>

¹⁰⁷ <https://au.reachout.com/>

¹⁰⁸ <https://au.reachout.com/sites/thetoolbox>

¹⁰⁹ <https://kidshelpline.com.au/>

¹¹⁰ <https://kidshelpline.com.au/get-help/webchat-counselling>

¹¹¹ <https://kidshelpline.com.au/get-help/email-counselling/>

| | | |
|---|-------------------------------------|--|
| 青少年走出抑郁——勇敢项目 (Youth Beyond Blue – brave program) | 帮助年龄介于 8 岁至 17 岁的焦虑青少年的认知行为治疗项目。 | Brave 4 you¹¹² |
| 心情健身房 (Mood gym) | 帮助年龄介于 12 岁至 25 岁的抑郁青少年的在线认知行为治疗项目。 | 心情健身房 (Mood gym)¹¹³ |
| 陪焦虑一起玩 (Playing with anxiety) | 给儿童和青少年的电子书 | 陪焦虑一起玩 (Playing with anxiety)¹¹⁴ |

签证持有者

| 机构 | 提供的支持 | 联系方式 |
|--------------------------------|-------------------------------|--|
| 澳大利亚政府 | 在 COVID-19 疫情期间，有关移民安排和义务的信息。 | COVID-19 疫情期间的移民和边境安排¹¹⁵ |
| | 以多种语言提供有关留在澳大利亚的签证权利信息。 | 签证权利和住在澳大利亚¹¹⁶ |
| 公平工作委员会 (Fair Work Commission) | 临时工作者或签证持有者须知，同时提供翻译版本。 | COVID-19 疫情期间的临时工作者和签证持有者须知¹¹⁷ |

宠物

| 机构 | 提供的支持 | 联系方式 |
|------------|--|---|
| 墨尔本市动物管理服务 | 墨尔本市提供动物管理服务，包括有关宠物所有权的注册、调查和教育。 | 9658 8816 动物管理服务¹¹⁸ |
| 宠物食物商店 | 宠物食物可以从宠物商店例如 Pet Stock、Pet Barn、My Pet Warehouse 等网上订购，或者联系本地宠物商店了解它们是否有送货服务。 | 有用的网站包括： Petbarn¹¹⁹ Petstock¹²⁰ My pet warehouse¹²¹ |

¹¹² <https://brave4you.psy.uq.edu.au/>

¹¹³ <http://www.moodgym.anu.edu.au/welcome>

¹¹⁴ <http://www.playingwithanxiety.com/>

¹¹⁵ <https://covid19.homeaffairs.gov.au/>

¹¹⁶ <https://covid19.homeaffairs.gov.au/staying-australia>

¹¹⁷ <http://www.fairwork.gov.au/find-help-for/visa-holders-migrants/migrant-worker-and-visa-holder-information-during-coronavirus>

¹¹⁸ <https://www.melbourne.vic.gov.au/residents/pets/animal-management-services/Pages/animal-management-services.aspx>

¹¹⁹ <http://www.petbarn.com.au/>

¹²⁰ <https://www.petstock.com.au/c/covid19>

¹²¹ <https://www.mypetwarehouse.com.au/>