



有多种语言版本可供选择



# 邻里互助

— Manningham —

本地服务是您的邻居，并将永远为您和我们的社区提供支持。



**Access Health & Community** 是您所在地区的众多社区服务机构之一。

我们的服务包括医生看诊、辅助医疗服务、精神健康及社区支援。我们的服务旨在建立快乐和健康的社区。

我们与多家服务机构合作，以最好的方式为您服务。

本指南介绍了其中的一些服务和社区中可用的帮助。许多服务和支持项目都是免费的或收费低廉。

您可以使用我们提供的电话号码与列出的服务机构联系，也可以在互联网上搜索这些机构以获得更多信息。还有一些全州性的服务机构，提供全天候服务（日夜运作）的联系电话。

我们只向您提供电话号码，但您可以在互联网上搜索更多的信息。通常会有全州性的服务机构，提供全天候服务（日夜运作）的联系电话。

---

“我们与多家服务机构合作，以最好的方式为您服务。”

---


这本指南有希腊语、简体中文、意大利语、越南语和波斯语的版本可供选择。




"我最近丢掉了大部分的工作时间，我不知道会不会很快有更多的工作给我?"

在使用已有技能或掌握新技能方面，您有许多选择。Centrelink 可以在您找工作的时候为您提供经济上的帮助，但是志愿服务或在当地进修短期课程会助您保持自己仍在进步的感觉。

**Centrelink**

 136240

**JobCo**


 9356 8600



"我发现去赴约和购物越来越难，而且我没有家人可以带我去。"

社区接送服务可助您完成这些重要的事情。您也许还希望有食品和药物的送货服务。

**Manningham  
Council**

 9840 9333




"现在家里的争吵变得越来越有人身攻击的性质；我的伴侣经常批评我，辱骂我。我不知道该怎么办？"


任何人在自己家中都应该拥有感到舒畅的权利。您如果在家里天天都感到不舒服，则可以寻求服务机构的帮助。这些服务机构的工作人员会聆听您的倾诉，提供支持，并帮助您制定居家获得安全感的计划。

**如有紧急危险，请  
用电话呼叫 000**

**EDVOS**

 9259 4200

**Safe Steps**


 1800 015 188




"最近，我一直在为付账单而发愁；而且我已经开始拖欠房租了。我不知道下个月该怎么过。"

有些人觉得咨询理财顾问是驾驭财务状况的好方法。Centrelink 还可以在您寻工期间及难以支付生活开支时提供经济支援。

**EACH**

 1300 00 3224

**Anglicare**

 9896 6322


 食物




"现在手头很紧；我需要养活自己、我的家人和孩子。我需要帮助，为家人提供健康的食物。"

您所在社区的许多服务机构都提供包装食物、冷冻食品或代金券。不要挨饿；这些机构都想帮助您。

**Doncare**

 9856 1500

**LinC Manningham**

 0423 334 383

 技术




"很多信息在网上都找得到，但我不太懂电脑，而且上网要花很多钱。"

您可以用一些简单廉价的方法来学习使用电脑、智能手机和互联网，并获得更多最新的设备。邻里之家和当地的图书馆有辅导员开设电脑课程，或者提供电脑让公众使用。

**Manningham Libraries:**

**Bulleen**

 9896 8450

**Doncaster**

 9877 8500



"我不确定自己还能在住的地方呆多久；也不知道能去哪里。"

居有定所的感觉是您的权利。有些服务机构可以帮助您继续住在家里或寻找新的住所。

**Opening Doors**

 1800 825 955

 **酒精、药物和其他药品**


---



"我注意到自己一周内的大部分晚上都在喝酒。我觉得难以戒掉，但不知道能跟谁谈谈。"

帮助您减少喝酒或使用其他药物的方法很多。Access Health and Community 的戒酒及其他药物服务部门提供免费的咨询和支持服务。

**AccessHC**

 9810 3070


**Central Intake**  
(内城东区)

 1800 778 278

**DirectLine (24 小时)**

 1800 888 236

**Medication Support  
and Recovery Service**


 1800 931 101




"我最近一直感到担心和焦虑。我可以向谁倾诉?"

务必要寻求帮助。辅导和心理健康的服务机构可通过远程保健 ( telehealth ) 或面对面的方式提供帮助。这些服务很多也是免费的。


**headspace Hawthorn**

 9006 6500

**Steps Mental Health**

 1800 378 377

**AccessHC**

 9810 3070



"我要照顾残疾的儿子；我时不时需要休息一下——就几个小时而已。"

务必要抽空为自己做一些事情或者只是给自己一些放松的时间；这样做可以让您照顾好自己的健康。暂托护理可以有几种不同的安排方式。

**Manningham Council**

 9819 2629



"我真的很想念我的朋友们；  
我不知道自己该怎么办。"



当我们感到陷入困境或孤立时，可能会在很多方面开始从周围的社区中退出。一次简单的通话即可助您与您的朋友或家人联系上。为什么不去当地的邻里之家看看有什么活动，或者去地方组织或团体做志愿者呢？在那里您可能会认识新朋友。

**Pines Learning**

 9842 1839

**Living and Learning  
at Ajani**

 9850 3687

**Warrandyte  
Neighbourhood  
House**

 9844 1839


**Access Health and Community** 是一家注册的社区卫生服务机构，为地方社区服务了 **150** 多年。

我们提供一系列主要由政府资助的健康及福利项目，面向社区的所有成员。我们的许多服务项目都是免费的或收费极为低廉。

我们的服务包括医疗、牙科、心理健康、辅助医疗、残疾护理、照顾者支持以及一系列的社会和社区支持项目-

我们在 Manningham 的主要中心位于 1020 Doncaster Rd Doncaster East；但我们在 Manningham 全市都有办事处。

您可以通过以下方式了解我们的各项服务：

 [www.accesshc.org.au](http://www.accesshc.org.au)

 (03) 9810 3000

在 COVID-19 疫情封城期间，Access Health and Community 继续提供全面的服务。这本小册子是我们社区支持服务的一部分。