

健康幸福 支持卡片




MANNINGHAM

任何背景的人
都可能会经历无家可归的状况
如果您需要帮助，就可以找到支持。

紧急住宿


24小时7天全天候全州范围内的支持，请与房屋和支持人员进行沟通。

 **1800 825 955**

Wesley Mission 紧急住宿，住房建议和支持。

 **8870 4000**

Community Housing LTD 为无家可归或有风险的人士提供的一系列的服务。

 **9856 0050** 或 **1300 245 468**

SalvoCare Eastern Regional 为无家可归或有无家可归风险的人士提供帮助。

 **9853 5680**


精神健康包括我们的情绪，心理，
和社会幸福感。

如果您遇到紧急情况，或有直接伤害自己
或他人的危险，请致电000。


Lifeline 24小时7天全天候危机支持和自
杀预防服务。

 **13 11 14**

Beyondblue 电话热线支持和网络在线
支持 (beyondblue.org.au) 。

 **1300 224 636**

Parentline 为孩子父母和照顾者提供心
理辅导咨询服务。

 **13 22 89**

Mensline Australia 为男士提供24小
时7天全天候的免费支持，转介和心理辅
导咨询服务。该服务可通过电话，在线
(mensline.org.au) 和视频方式进行。

 **1300 789 978**

Kids Helpline 为5至25岁的年轻人提供24小时7天全天候网络在线（kidshelpline.com.au）和电话心理辅导咨询服务。

 **1800 551 800**

Headspace 青年人精神健康服务。

 **1800 650 890**

Steps Mental Health（**Steps精神健康**）服务旨在满足您在每个阶段的需求。

 **1800 378 377**


NEAMI 精神健康和幸福服务与项目。

 **9890 9248**

Access, Health and Community 提供一系列精神健康和幸福服务。

 **9810 3000**

Butterfly Foundation 饮食失调或身体形象问题。

 **1800 33 4673**


Eastern Health 有24小时7天全天候电话热线来支持您以及照顾者和卫生专业人员。

 **1300 721 927**

Wellways NDIS（全国残障保险计划）提供精神和残障支持与服务。

 **1300 111 400**

EACH 为所有年龄段患精神疾病的人士或有患精神疾病风险的人士提供支持。

 **1300 00 3224**

Anxiety Disorders Association of Victoria（维多利亚州焦虑症协会）信息，支持团体和资源。

 **9853 8089**

QLife 提供匿名和免费的LGBTIQ+（性少数群体）同伴支持和转介。

 **1800 184 527**

吸毒，酗酒和赌博等成瘾是健康问题。
您可以通过多种方式寻求帮助和支持。

Directline 保密的酒精和毒品心理辅导
咨询和转介服务。

 **1800 888 236**

Inner East Central Intake Service
为东部地区的治疗提供了协调联系。

 **1800 778 278**

**Eastern Drug and Alcohol Service
(EDAS)** 免费毒品和酒精项目，为依赖
酒精和毒品人士提供个人心理辅导咨
询。

 **1800 888 236**

Access, Health and Community
毒品和酒精心理辅导咨询，包括对处方
药和非处方药的支持。

 **9810 3000**

Thorne Harbour Health

心理辅导咨询服务和

针对LGBTIQA+（性少数群体）的治疗项目。

 **9865 6700**

Medication Support and Recovery Service（药物支持和恢复服务）为滥用处方药和非处方药的人士提供治疗服务。

 **1800 931 101**

SalvoCare Eastern Care and Recovery 提供了一系列的支持和恢复服务。

 **1800 888 236**

Gamblers Help（赌徒者求助服务）提供24小时7天全天候的免费和保密服务。

 **1800 858 858**

在澳大利亚，家庭暴力是违法的。现任或前任伴侣，无论是同性别，性别多元化关系中，在父母，照顾者，孩子，兄弟姐妹或大家庭之间都可能发生家庭暴力。

暴力形式可以包括：

情感上

- ▶ 言语辱骂或控制行为
- ▶ 将您与他人隔离
- ▶ 威胁要告诉其他人您的性取向或性别认同
- ▶ 故意损坏财产/汽车/您的个人物品
- ▶ 威胁伤害宠物，孩子，朋友，自残或自杀
- ▶ 跟踪-跟着您
- ▶ 控制您获得药物，辅助工具和医疗预约的渠道
- ▶ 煤气灯效应（一种心理操纵的形式）——让您相信自己一文不值，失去了现实

肢体上

- ▶ 推，扇，踢，拳打，让人窒息，朝您扔东西
- ▶ 肢体暴力可以迅速增加

性侵犯和/或性生殖方面虐待

- ▶ 强迫您进行性行为。
(即便您已婚，也是虐待行为)
- ▶ 性虐待或性侵犯也可能发生在儿童与他们有年长的家庭成员或他们信任的人身上，有残障的人士，被认为是LGBTIQ+（性少数群体）的人士，还有老年人性虐待
- ▶ 强迫您做出选择关于避孕或怀孕

财务上

- ▶ 控制您获得对金钱财务决策的渠道，或未经您同意就使用您的钱
- ▶ 阻止您工作

信仰方面虐待

- ▶ 阻止您践行自己的精神信仰以及/或者强迫您转变为他们的宗教信仰

签证方面虐待

- ▶ 藏起您的护照或签证文件或威胁关于您的签证状态
- ▶ 嫁妆方面虐待
- ▶ 贩卖

科技技术方面虐待

- ▶ 使用应用程序或相机进行监视你
- ▶ 跟踪您，在社交媒体上发表辱骂性评论

如果您遇到家庭暴力，那绝不是您的错。如果您需要立即帮助且感到不安全，请致电000。

如需非紧急帮助，请联系：

Safe Steps Response Centre 维多利亚州的24小时7天全天候家庭暴力响应中心。

 **1800 015 188**

The Orange Door 为成人，儿童和年轻人提供家庭暴力支持。

 **1800 319 355**

1800 RESPECT 澳大利亚24小时7天全天候在线服务（1800respect.org.au）以及与家庭暴力有关的心理辅导咨询和信息支持。

 **1800 737 732**

EDVOS 专门针对家庭暴力方面支持东部大都市地区。

 **9259 4200**

Doncare Community Services

(Doncare 社区服务)

针对女士和儿童的心理辅导咨询和危机支持。

 **9856 1500**

Eastern Community Legal

Centre (东区社区法律中心) 免费的法律咨询服务，应对家庭暴力和老年人虐待。


 **1300 32 52 00**

Eastern Centre against Sexual

Assault (ECASA) 为遭受性侵害的人士提供免费心理辅导咨询和支持服务。

 **9870 7330**

W/Respect LGBTIQ+ (性少数群体) 家庭暴力服务。

 **1800 542 847**

Victims of Crime Helpline


(犯罪受害者帮助热线)

提供信息，建议和转介的免费服务，帮助受害者进行管理和康复。

 **1800 819 817**

InTouch Multicultural Centre against Family Violence

(inTouch反家庭暴力多元文化中心)
专门针对家庭暴力服务，为来自移民和
难民背景的女士提供支持。

 **1800 755 988**

Migrant Information Centre (MIC) (移民者信息中心)


心理辅导咨询和团体项目。

 **9285 4888**

**Boorndawan William Aboriginal
Healing Service (Boorndawan
William原住民康复服务)** 专门针对原
住民家庭暴力服务。

 **9212 0200**

Child Protection (儿童保护) 服务
可保护儿童和年轻人免受家庭中的虐待
或忽视造成的伤害。

 **1300 369 536**


WIRE 为女士，非二元性别和性别多元
化的人士提供免费的支持和转介服务。

 **1300 134 130**

Child First Family Services


（儿童第一家庭服务）

需要支持的儿童，年轻人和家庭。

 **1300 762 125**

Kids Helpline（儿童热线服务）


为5至25岁年轻人提供24小时7天全天候在线（kidshelpline.com.au）和电话心理辅导咨询服务。

 **1800 551 800**


Mensline Australia 为男士提供24小时7天全天候免费支持，转介和心理辅导咨询服务，可以通过电话，在线（mensline.org.au）和视频方式进行。

 **1300 789 978**

Men's Referral Service（男士转介服务） 给男士的家庭暴力电话心理辅导咨询，信息和转介服务。

 **1300 766 491**

受儿童时期创伤和虐待的成年幸存者

 **1300 657 380**

如果您或其他人需要紧急
帮助或处于危险情况中，
拨打☎ 000



当地警察局

唐卡斯特 **Doncaster** (24 小时开放)

979 Doncaster Road

Doncaster East

☎ **8841 3999**


沃伦代特 **Warrandyte**

65 Yarra Street

Warrandyte

☎ **9844 3231**

欲获得更多信息：

 [manningham.vic.gov.au/
wellbeing-support](http://manningham.vic.gov.au/wellbeing-support)



口译服务

9840 9355

普通话 廣東話 Ελληνικά Italiano العربية فارسی



全国中继服务

133 677

