



这本手册旨在向Whittlesea市居民提供实用信息，妥善管理自己的财务事宜。

您感觉有
经济压力吗？

您是否
付不起账单？

您是否需要
财务建议？

您是否
需要援助？

目录



简介	4
实用提示	5
供能和供水	6
水电气费减免补助和非市水电气费减免补助计划	6
维多利亚州能源与供水监察专员办公室 (EWOV)	6
维州供能比价网站 (Victorian Energy Compare)	6
电话与互联网	6
澳洲电信 (Telstra)	6
澳大利亚公共服务部 - Centrelink	6
电信监察专员办公室 (TIO)	6
住房	7
卫生与公共服务部 - 维州住房管理处	7
澳大利亚公共服务部 - Centrelink	7
维多利亚租户协会 (Tenants Victoria)	7
租户援助服务与法律援助计划 (TAAP)	7
维多利亚州民事与行政仲裁庭 (VCAT)	7
住房安全保障服务 (HHS) - Preston区	7
Vincent Care - 住所联系计划项目	7
Whittlesea市 - 市政税	7
教育费用	8
教育培训部 (DET)	8
公立学校救济计划 (SSR)	8
集训营、运动及郊游基金 (CSEF)	8
幼儿保育补贴	8
家庭援助	8
圣劳伦斯兄弟会 - Saver Plus定期储蓄扶助项目	8
史密斯家庭慈善机构 (Smith Family) - 终身学习计划	8
无息贷款计划 (NILS)	8
实惠电脑库	9
学生贷款、奖学金和学杂费补助	9
活跃童年代金券计划	9



什么是财务基本知识?

10

善用金钱

10

财务服务与支持

11

澳大利亚公共服务部 - 财务信息服务 (FIS)

11

Uniting Kildonan - 东北地区财务辅导服务

11

Centrelink - 澳大利亚公共服务部

11

澳大利亚税务局 (ATO)

11

澳大利亚居民

11

全国债务求助热线 (NDH)

11

澳大利亚金融投诉调查局 (AFCA)

11

理财小窍门

12

支付账单

12

付账方式

12

什么是信贷

12

免息、免息期分别是什么

12

信用评分和信用报告

12

贷款种类

13

无息贷款计划 (NILS)

13

帮扶贷款 (StepUp Loan) 计划

13

发薪日贷款

13

先租后买

13

银行贷款

13

收支计划

14

服务机构

16

紧急救济服务

17

心理健康

20

餐食

17

住房服务

21

紧急电话热线

17

原住民

21

酒精、另类药物和赌博

18

法务

22

残障

18

女性

22

家庭

19

Whittlesea市议会

19

家庭暴力

19

简介

Whittlesea社区联结 (Whittlesea Community Connections) 编写这本财务知识手册, 是为了给Whittlesea市可能遇到困难居民提供信息、资源和支持。

Whittlesea社区联结是一个非营利组织, 坚持以人为本和一体化的方式与社区密切合作, 致力于找出并消除人们获取信息和支持服务的障碍。我们鼓励社区成员利用这本手册提高财务知识, 实现财务有保障、生活更幸福。

读者可以从目录查找手册中介绍的各类资源和服务, 翻到对应的页码查看详情。社区成员可以自行联系服务机构, 也欢迎随时致电Whittlesea社区联结寻求帮助。



如果需要口译员服务, 请告诉我们联络中心的工作人员, 届时将通过全国笔译与口译服务 (TIS) 为您安排。

欢迎拨打我们的电话: (03) 9401 6666
周一至周五, 上午9:00至下午5:00

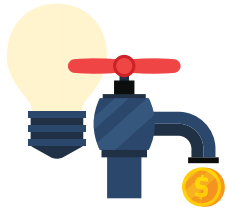
如果获取服务时需要翻译, 您也可以直接拨打TIS的电话。
131 450 (澳大利亚境内)

实用提示





实用提示 (续)



供能和供水

水电气费减免补助和非市水电气减免补助计划

水电气减免补助 (Utility Relief Grant - URG) 和非市水电气减免补助 (Non-Mains Utility Relief Grant scheme - NURGS) 计划面向老年优惠卡 (Pensioner Concession card)、医疗保健卡 (Health Care card) 或退伍军人金卡 (DVA Gold card) 的持有人。即使您没有这些卡, 但收入很低, 或许也可以申请。每张账单最高补助650澳元, 具体视账单的欠费额而定。如果市水、电、气当中只有一项欠费, 比如燃气, 那么最多可以补助1300澳元。这项补助不需偿还, 但每两年只可获得一次。要申请URG, 请联系您所属的供能或供水公司。申请NURG, 则需联系维多利亚州优惠待遇信息热线 (Victorian Concession Information Line)。有关上述补助的资格、转介程序和具体信息, 请访问下方DHHS网站或拨打维多利亚州优惠待遇信息热线。

同时, 要确保您的优惠卡已在供水/供电/供气公司登记, 才能享受折扣。

- www.dhs.vic.gov.au/for-individuals/financial-support/concessions/hardship/utility-relief-and-non-mains-utility-grant-scheme
- 维多利亚州优惠待遇信息热线, 电话: 1800 658 521

维多利亚州供能与供水监察专员办公室 (EWOV)

对于居民与供能公司的纠纷, EWOV可提供实际帮助。作为一家独立机构, 供能与供水监察专员办公室 (EWOV) 专门解决维多利亚州的消费者与供电、供气和供水公司之间的纠纷。EWOV的网站简单易用, 提供实用的介绍和联系信息。

- www.ewov.com.au
- 电话: 1800 500 509

维州供能比价网站

维州供能比价网站 (Victorian Energy Compare) 是维州政府的一个独立的供能公司价格对比网站。该网站能帮助您将您当前的气费和电费与其它供能公司进行比较, 根据您的使用情况, 找到最合适的能源供应商。使用这个工具需要提供一份最近的账单。

- <https://compare.energy.vic.gov.au>



电话和互联网

澳洲电信 (Telstra)

澳洲电信公司 (Telstra) 向非营利机构提供一个方案, 以帮助客户购买电话卡, 或者为难以支付Telstra账单的人提供经济援助。以下网站可查看Telstra支付账单协助方案或Telstra电话卡协助方案的信息。

- www.telstra.com.au/aboutus/community-environment/community-programs/access-for-everyone/community-agencies

澳大利亚公共服务部 - Centrelink

澳大利亚公共服务部 (Services Australia) 是为澳大利亚民众提供款项和服务的政府部门。低收入者或有资格享受电话和互联网支出的优惠。电话补助用于补贴家庭电话和互联网服务的费用。申请Centrelink福利时需要核查是否符合资格, 并且该补助金随Centrelink的津贴一起发放。

- www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/telephone-allowance

电信业监察专员办公室 (TIO)

TIO的服务与EWOV类似, 但专门针对电信行业。TIO擅长快速、免费、独立、公正、公平地解决纠纷。住宅或小企业的业主若在电话或互联网方面有未解决的投诉, 可以联系这项服务。

- www.tio.com.au
- 电话: 1800 062 058



住房

维州卫生与公共服务部 - 住房管理处

卫生与公共服务部住房管理处提供多种服务及各种住房信息,包括提供押金贷款、申请公共住房、危机与紧急住宿安排、社区住房信息、援助性住房信息、咨询建议、活动式单元房、住房方案查看器、房屋所有权和私人出租房信息等方面的协助。

- www.housing.vic.gov.au/housing-options
- 电话: 1300 664 977

澳大利亚公共服务部 - Centrelink

澳大利亚公共服务部的Centrelink向低收入人群提供租金支持。如需了解申请资格、申请流程及其它信息,请拨打家庭事务热线或访问以下网页。

- www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/rent-assistance

维多利亚租户协会

维多利亚租户协会 (TV) 是一个向租户进行住房权利的宣传和教育的组织,致力于改善租户的租赁条件,在法律和政策制定过程中代表租户集体利益的服务机构。他们为各类型的租户提供建议、帮助和法律援助,包括私人住宅和公共住宅物业、合租房和露营车公园的租户。

- www.tenantsvic.org.au
- 电话: 1800 068 860

租户援助与法律援助计划 (TAAP)

TAAP为在私人租赁协议上遇到麻烦的维州租户提供帮助,以免他们无家可归。TAAP也提供其它服务渠道的介绍和转介,代表租户与房东或房地产中介进行协商,并协助准备材料和出席维多利亚州民事与行政仲裁庭 (VCAT) 的听证。

- www.consumer.vic.gov.au/clubs-and-fundraising/funded-services-and-grants/tenancy-and-consumer-program-2017-21/tenancy-assistance-and-advocacy-program
- TAAP墨尔本东北部服务处电话: 1800 002 992

维多利亚州民事与行政仲裁庭 (VCAT)

VCAT审理和裁定各种民事纠纷,包括住宅租赁纠纷。住宅租赁审理名单上可以有租户诉房东、房东诉租户、合租房业主诉合租房租客,以及公共住宅总监诉租户等各类纠纷。诸如欠租、退还保证金、修理、维护、财产损失或物业改造、宠物和出租、涨租过多,以及申请租约终止令和物业占有令等,都可以通过VCAT进行审理。

- www.vcat.vic.gov.au/adv/disputes/residential-tenancies
- 电话: 1300 018 228

住房安全避风港 (HHS) - Preston办事处

HHS Preston办事处是Whittlesea市的房屋中介机构,为无家可归或存在无家可归风险的人提供各种住房服务和支持方案,包括家政员和中介费补助,以帮助这些人租到私人房产。HHS也可资助欠租和首期租金。

- www.havenhomesafe.org.au
- 电话: (03) 9479 0700

Vincent Care - 住所联系计划

这个计划通过早期干预和预防措施,为面临无家可归风险的个人和家庭提供支持。住所联系计划 (Home Connect Program) 为目前居住在私人出租房或希望搬入私人出租房的人提供支持,帮助他们在现在的住房平稳地住下去或找到更合适的住房。

- vincentcare.org.au/our-services/home-connect/
- 电话: (03) 9304 0147

Whittlesea市 - 市政稅

如果您在支付市政稅 (rates) 方面遇到困难,可以向Whittlesea市议会咨询纾困安排事宜。

- www.whittlesea.vic.gov.au/about-us/rates/late-rates-payments/
- 电话: 92172170



教育费用

教育培训部 (DET)

对于负担教育开支的低收入和/或持有效Centrelink优惠卡的家庭, 教育培训部可提供经济援助。其中包括: 公立学校救济 (SSR)、集训营、运动与郊游基金 (CSE)、儿童保育补贴 (Child Care Subsidy) 和家庭援助 (Family Assistance)。欲了解更多信息, 请与学校或保育机构联系。

- <https://www2.education.vic.gov.au/pal/financial-help-families/policy>

公立学校救济项目 (SSR)

SSR为公立学校的学生提供校服、鞋和教育资源 (包括学习用具和图形计算器) 等方面的支持。SSR与所有维多利亚州立小学、中学、专门学校和语言学校合作, 确保有困难的学生都能得到上学的必需品。欲了解更多信息, 请与学校联系。

- <https://stateschoolsrelief.org.au/>

集训营、运动及郊游基金 (CSEF)

CSEF是政府拨款, 用于帮助符合条件的学生参加学校活动, 如学校集训营或旅行、游泳、学校组织的体育项目、户外教育项目以及远足和邀请嘉宾来校活动。持有效优惠证件的家庭和临时寄养家庭均有资格申请。其中会特别考虑寄养和脱离寄养的学生、由法定亲属照顾的学生、持过渡签证的家庭、持临时保护签证的家庭、属于社区拘留的学生或寻求避难者。欲了解更多信息, 请与学校联系。

- www.education.vic.gov.au/about/programs/Pages/csef.aspx

幼儿保育补贴

幼儿保育补贴 (Child Care Subsidy) 和幼儿保育额外补贴 (Additional Childcare Subsidy) 都是政府资助的补贴, 能帮助符合条件的家庭支付幼儿保育费用。如需了解申请资格、申请流程及其它信息, 请拨打家庭事务热线或访问以下网页。

幼儿保育补贴

- www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/child-care-subsidy

幼儿保育额外补贴

- www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/additional-child-care-subsidy

Family Assistance家庭援助

Family Assistance家庭援助的支持资金由政府拨款, 面向低收入家庭, 用于支付养育子女的费用。如需了解申请资格、申请流程及其它信息, 请拨打家庭事务热线或访问以下网页。

- <https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/families>

圣劳伦斯兄弟会 - Saver Plus 定期储蓄项目

Saver Plus 储蓄项目由圣劳伦斯兄弟会运营, 旨在培养和提高低收入家庭和单亲家庭的理财能力, 帮助他们积蓄资产。该项目已在澳大利亚60余地推行。

- www.bsl.org.au/services/money-matters/saver-plus
- 电话: 1300 610 355
- 电邮: saverplus@bsl.org.au

Smith Family慈善机构 - 终身学习计划

资助人通过终身学习计划 (Learning for Life) 向处境困难和难以负担学校费用的家庭提供经济援助。该计划还为儿童和家庭介绍当地的学习机会, 以及Smith Family慈善机构提供的教育项目。如需了解更多信息, 请与孩子的学校联系。

- www.thsmithfamily.com.au/what-we-do/how-we-help/learning-for-life

无息贷款计划 (NILS)

NILS帮助低收入的个人和家庭获取安全、公平、负担得起的贷款。贷款可用于支付教育费用、家庭用品、汽车修理和医疗等基本商品和服务, 最高1500澳元。设定的还款额合理, 在12-18个月内偿还。欲查找附近的NILS贷款机构, 请访问以下网站。

- <https://nils.com.au/>
- 电话: 13 64 57

Computer bank

Computer Bank电脑汇是一家独立的非营利组织, 提供价格低廉的翻新台式电脑和笔记本电脑。该组织已给社区提供了数以千计的低价翻新机, 主要是由学生购买, 用于学习。持有有效的澳大利亚优惠卡方可使用该服务。

- www.computerbank.org.au/
- 电话: (03) 9600 9161

学生贷款、奖学金和学杂费补助

澳大利亚的高等教育费是用于支付大学和职业技术学校 (TAFE) 等高等教育机构课程的费用。政府提供贷款和助学金以减轻符合资格的学生的高等教育负担。澳大利亚公民和永久签证持有人可以申请HECS-HELP、FEE-HELP和VET-HELP等政府助学贷款，用于支付学费、留学费用、学生服务费和设施使用费。奖学金是一种经济奖励，帮助学生在私立中小学、私立或公立大专学院、大学或其它学术机构接受教育。奖学金的评定需要参照多项标准，如学业成绩、多元化和包容性、运动技能和经济需要等。

奖学金

- www.studyassist.gov.au/you-study/scholarships

HECS Help助学贷款

- www.studyassist.gov.au/help-loans/hecs-help

VET Help助学贷款

- www.studyassist.gov.au/vet-students/vet-student-loans

Fee Help学杂费助学贷款

- www.studyassist.gov.au/help-loans/fee-help

活跃童年代金券计划

活跃童年代金券计划 (Get Active Kids Voucher) 通过发放10万张代金券支持少年儿童参与有组织的体育活动和积极的运动生活，代金券最高200澳元，可用于缴纳会员费、购买体育器材或制服。

欲进一步了解活跃童年代金券计划、申请资格和申请方法，请访问

- www.getactive.vic.gov.au/vouchers/



什么是 财务基本知识？

财务基本知识是指一个人具备一套能够有效利用手中掌握的各种财务资源，在充分知情的基础上做出明智的决策的技能和知识。

善用金钱

“善用金钱”（Money Smart）是一项政府支持的可靠举措，旨在为澳大利亚的民众提供财务指导。该项目提供各种简单实用的工具、理财小窍门、比较和计算工具，帮助您在银行业务和收支预算、贷款、信用和债务、投资和理财计划、保险、Super养老金和退休计划等方面作出明智的决策。如果需要支持，官方网站的财务顾问资源页面还提供财务建议和指导。

• www.moneysmart.gov.au





财务服务和支 持

澳大利亚公共服务部 - 财务咨询服务 (FIS)

当您拨打132 300时,接线员会询问来电的原因,此时请回答“Financial Information Service”(财务咨询服务)。FIS的专员会负责答复。

- 网站: servicesaustralia.gov.au/fis
- 拨打132 300,然后说“Financial Information(财务咨询)”

FIS可以为您讲解有哪些退休选择方案。无论您打算明天还是20年后退休,FIS都能帮您仔细规划。您可以在网上查找信息或与FIS专员交流。他们会告诉您如何构建一个稳固的财务基础,保障自己的退休生活。

Uniting Kildonan - 东北区财务辅导服务

Uniting Kildonan向正在遭受经济困难的群众提供一系列免费服务。其中的财务辅导可以评估您的财务状况,协助您理清账单和债务的优先次序,说明付款义务的相关规定和法律,协助与债权人谈判并协商付款计划,提供预算规划和资金管理支持,以及提供转介到其它专门机构的介绍信。

- www.unitingkildonan.org.au/programs-and-services/financial-support/financial-counselling/north-eastern-financial-counselling-program/
- 电话: 1800 685 682

Centrelink - 澳大利亚公共服务部

Centrelink是一项政府服务,向面临经济困难的澳大利亚群众提供财务支持。Centrelink为退休人员、失业者、困难家庭、照护者、家长、残障人士、澳洲原住民以及不同文化和语言背景的人提供资金支持和服务。欲查看您是否具备申请Centrelink支持的资格,请访问下方澳大利亚公共服务部网站。

- www.servicesaustralia.gov.au/individuals/centrelink

澳大利亚税务局 (ATO)

税收是个人和企业向澳大利亚政府支付的款项,用于提供完善的医疗保健系统、优质的教育、建设和升级道路网络及社区设施等。学习税务知识可以大大避免错失减免优惠或者拖欠税款的情况。在开始工作之前,我们建议您先咨询税务局。澳大利亚税务局向个人、企业和各类组织发放单一税号(TFN)用于识别和保存纳税记录。

澳大利亚居民

- www.ato.gov.au/individuals/tax-file-number/apply-for-a-tfn/australian-residents---tfn-application/

外国护照持有人、永久移民和临时访客的申请流程如下

- www.ato.gov.au/individuals/tax-file-number/apply-for-a-tfn/foreign-passport-holders,-permanent-migrants-and-temporary-visitors---tfn-application/

常住澳大利亚境外者

- www.ato.gov.au/individuals/tax-file-number/apply-for-a-tfn/people-living-outside-australia---tfn-application/

如果在报税方面需要帮助,每年7月至10月Whittlesea社区联结有免费的协助缴税计划。请致电咨询是否符合资格。

- Whittlesea社区联结: (03) 9401 6666

全国债务援助专线 (NDH)

NDH提供免费的电话财务辅导服务,帮助人们管理债务,有效掌控财务状况,还可转介法律援助、食宿救急、医疗保健等其它服务。

- <https://ndh.org.au/>
- 电话: 1800 007 007

澳大利亚金融投诉调查局 (AFCA)

AFCA负责处理的投诉种类繁多,覆盖银行、信用社、建筑协会、人寿保险公司、退休基金会、财务规划师等许多其它金融机构。AFCA协助个人消费者和小企业与金融机构协商如何解决纠纷。

- www.afca.org.au/about-afca
- 电话: 1800 931 678



什么是财务基本知识？ (续)



理财小窍门

支付账单

不必等到账单上门才付款。定期付账是掌控账单的好办法，例如：如果您两周领一次薪金，那就两周结一次账单，或者尽量预留一笔钱结账。请水电气公司设定两周发一次账单。他们会计算您过去一年的账单总额，然后分成26份每两周缴一次的账单。所有账单都可以这样处理，例如家庭座机/互联网、手机、贷款、信用卡、房贷、市政税和教育费用等。

付账方式

可以用以下几种方法来支付账单：邮局缴费单或缴费卡、通过电话或网银进行BPAY、网银定期自动扣缴（直接借记）、Centrepay。

什么是信贷

信贷就是当下收到一些有价值并承诺以后偿付，而贷款人通常会在本金上加收一笔财务手续费。一旦同意还贷，您就有责任根据您与贷款人订立的合约条款偿还所欠的一切款项。信贷包括个人贷款和房屋贷款、金融信用卡和商店信用卡、教育贷款、分期购贷款、短期贷款或发薪日贷款，以及移动电话费、互联网服务费、电力/燃气/供水费的贷款，等等。

免息、免息期分别是什么

免息是指对借的钱不收取利息。免息期是指在贷款人指定的时间内，不需要为借的钱支付利息，但若免息期结束还没有还清本金，就需要按贷款人定的标准还利息。利滚利很可怕，如果没有在免息期内还清钱，利息可能非常多，所以强烈建议您尽量在免息期结束之前还清您借的钱。

信用评分和信用报告

信用报告概述了您管理信用账户的情况。如果您申请过信贷或贷款就会有一份对应的信用报告。贷款人和债权人会参考信用报告来判断是否给您提供信贷以及在什么条款下提供。信用评分基于记录在您的信用报告当中您的个人情况和财务信息。贷款人通过信用评分（或信用评级）来判断是否给您信贷或借给您钱。知道您的信用评分和信用报告有助于协商信贷交易，或者知晓为什么贷款被拒绝。当您已经获得某种形式的信贷，一定要遵守合同约定和还款安排，因为这会影响您的信用评分和信用报告。要免费获取信用报告和信用评分的副本，可以向下面的三个信贷事务所申请查询。

Illion

- www.illion.com.au/#illion-for-individuals
- Illion电话：1300 734 806

Equifax

- www.equifax.com.au/personal/help-centre/credit-reports/get-my-equifax-credit-report
- Equifax电话：13 83 32

Experian

- www.experian.com.au/order-credit-report/
- Experian电话：1300 783 684



贷款种类

无息贷款计划 (NILS)

无息贷款计划是通过Good Shepherd向低收入人群提供的无息贷款。贷款额最高1500澳元，NILS工作人员将和您一起安排一个您有能力还款的方案。欲知更多信息并查找附近的贷款机构，请访问以下网站。申请须满足各项资格要求。

- <https://goodshepherdmicrofinance.org.au/services/no-interest-loan-scheme-nils/>

帮扶贷款计划

Good Shepard 提供各种帮扶贷款 (Step Up loans)，向低收入和难以达到银行信贷条件的人群提供低息贷款。贷款金额从800澳元到最高3000澳元不等，可在三年内按低利率偿还。欲知更多信息并查找附近的贷款机构，请访问以下网站。申请须满足各项资格要求。

- <https://goodshepherdmicrofinance.org.au/services/stepup-loan/>

发薪日贷款

发薪日贷款，也叫小额贷款，最多可以借2000澳元，偿还期从16天到一年不等。这虽然看起来可以快速补窟窿，但发薪日贷款有很多手续费，最终还的要比借的多得多。有一些比它便宜的借钱途径，所以需要贷款时一定先要货比三家，多方打听。发薪日贷款比银行的个人贷款贵得多。

先租后买

先租后买作为一种合法交易，可以让您先租用家具、电子产品、机动车、房产、家用电器等财产，每周或每月付一笔钱，并可以选择在协议期的某个时间点彻底买下。根据双方的协议，如果您不按时支付租金/还款，可能面临高额的滞纳金，甚至丧失购买相关财产的权利。

银行贷款

银行贷款提供中期或长期资金，而借款人必须偿还贷款本金和利息。银行将根据您的收入、支出、信贷记录、资产状况和整体还贷能力等因素，决定贷款期限和利息高低。在申请贷款之前，建议先了解不同金融机构提供的选择方案。如果拿不准，可以向财务咨询服务机构寻求意见和指导。

收支计划

收支计划是帮助您跟踪、规划和确定应优先支付的开支的好办法。制定一个收支或开销计划也有助于避免债务缠身，或在负债时走出债务困境。下面有一个简单的理财工具供您参考。



收入	\$ 金额	\$ 金额	\$ 金额
您的实得收入			
伴侣的实得收入			
奖金/加班费			
Centrelink津贴			
家庭税收福利 (Family Tax Benefit)			
领取的育儿补贴			
总收入 A			

家庭基本生活支出			
租金			
电力			
燃气			
供水			
互联网			
付费电视			
座机			
移动电话			
其它			
保险和理财产品			
汽车保险			
住宅和财物保险			
健康保险			
汽车贷款			
信用卡还款			
个人贷款			
发薪日贷款			
无息贷款			
欠家人的钱			

日杂支出				
超市				
肉类				
熟食和面包糕点				
宠物食品				
个人和医疗支出				
化妆品和洗漱用品				
美发美容				
医药用品				
眼镜和眼部护理				
牙科				
医护和医疗服务				
爱好				
服装鞋袜				
珠宝首饰				
电脑和电子配件				
运动与健身				
餐饮娱乐				
茶水咖啡				
午餐				
外卖和零食				
香烟				
饮料和酒				
酒吧和俱乐部				
餐厅				
书籍				
报刊杂志				
电影音乐				
度假				
节假日				
庆典聚会和人情礼品				
交通出行				
总支出		B		
收入		A		
支出		B		
余额				

服务机构

My Community Directory

我的社区目录 (My Community Directory) 是一个社区数字信息库, 在线汇总了Whittlesea市各种服务的信息。

- www.mycommunitydirectory.com.au/Victoria/Whittlesea





紧急救济服务

紧急救济服务 (Emergency Relief Services) 向面临经济困难的人群提供经济和实物援助、食品和膳食支持。支持形式因服务而异, 可以是食物篮、食品券、经济支持、付账支持, 以及衣物和生活用品等实物援助。具体提供哪些支持请询对应的服务机构。

Whittlesea社区联结

- 电话: (03) 9401 6666

圣云先会 (St Vincent de Paul)

- 电话: 1800 305 330

Mernda Community Lunch 社区供餐

- 电话: 0475 454 133

Salvation Army Whittlesea City Corps 救世军Whittlesea分部

- 电话: (03) 9437 4997

Countrywide Community Missions Vic 全国社区工作维州分部

- 电话: 0411 394 494

Encompass Care 关怀组织

- 电话: 0422 461 847

Catholic Care 天主教关怀组织

- 电话: 1800 123 228

北角服务中心 (North Point Centre)

- 电话: (03) 9338 1898

维多利亚州原住民儿童保育机构合作社 (Victorian Aboriginal Childcare Agency Cooperative)

VACCA Preston

- 电话: (03) 9287 8800

Heavenly Feast 教会餐食援助

- 电话: 0420 821 646
- vittlefeastproject@gmail.com

From US2YOU

- 电话: 0412 042 069

Whittlesea Ministries Inc. Foodshare 餐食援助

- 电话: 0417 652 753

Big Group Hug

- <https://biggrouphug.org/>

Sikh Community Connections

- 0476 850 607 (只能用于发短信)

Hope Centre

- 电话: 0423 165 320
- john@unihillchurch.com.au

Turbans 4 Australia

- 电话: 0405 557 713 (仅用于发短信)



餐食

Mill Park Baptist Church (The Shak)

- 电话: 0400 072 933

Mernda Community Lunch 社区供餐

- 电话: 0475 454 133

Encompass Care Community Lunch 午餐援助

- 电话: 0422 461 847



危机电话热线

警察/消防/救护车

用于亟需警察、消防或救护车立刻救助的紧急情况。

- 电话: 000
- 每周7天每天24小时服务

North Eastern CAAT Service 东北部服务/危机评估与处理小组

CATT每周7天、每天24小时响应紧急呼叫, 帮助心理健康出现危机的人。

- 电话: 1300 859 789
- 每周7天每天24小时在线

Lifeline 救助热线

为遭受情绪困扰的澳大利亚人提供24小时危机援助和自杀预防服务。

- 电话: 13 11 14
- 每周7天每天24小时服务

After Hours Child Protection Service 放学后儿童保护服务

在常规上学时间以外保障儿童的人身安全

- 电话: 13 12 78
- 周一至周五下午5:00至次日凌晨9:00; 周末及公众假期24小时服务



服务机构 (续)

Safe Steps 防家暴支持

维多利亚州的7天24小时防家暴支持服务,为维多利亚州遭受家暴或担心家暴的人提供专业支持。有下班后防家暴支持服务。

- 电话: (03) 9928 9600 or 1800 015 188
- 每周7天每天24小时服务

Kids Help Line 青少年儿童求助热线

澳洲唯一向5至25的青少年儿童提供免费、私密、保密的咨询服务,7天24小时全天候电话和在线心理辅导。

- 电话: 1800 551 800
- 每周7天每天24小时服务

Men's Line 男士求助热线

为遇到情感和人际关系问题的男士提供的电话和在线心理辅导服务。

- 电话: 1300 789 978
- 每周7天每天24小时服务

Parentline 亲子服务

向维多利亚州儿童和青少年的父母和照顾者,围绕一系列育儿问题提供心理辅导、信息和支持服务。

- 电话: 13 22 89
- 每周7天服务,上午8:00至午夜

维多利亚州中毒信息中心 (Victorian Poisons Information Centre - VPIC)

向维多利亚州人民建议如果有人中毒、服药过量、误用药物,或者被蛇、蜘蛛、蜜蜂、黄蜂等咬伤/蜇伤该怎么办。

- 电话: 13 11 26
- 每周7天每天24小时服务



酒精、毒品和 赌博

Caraniche

专业的酒精和另类药物 (AOD) 治疗服务。

- 电话: (03) 9401 0600
- 周一至周五上午9:00至下午5:00

BASELINE's 直拨热线

为维多利亚州受到酒精和另类药物 (AOD) 滥用问题困扰的人提供的7天24小时保密心理辅导、信息和转介服务。

- 电话: 1800 888 236
- 每周7天每天24小时服务

Family Drug & Alcohol Helpline 滥用酒精和药物 家庭求助热线

滥用药物家庭求助服务向酒精和药物滥用者的亲友提供实用帮助、信息和支持。

- 电话: 1300 660 068
- 每周7天每天24小时服务

Gamblers' Help 赌博求助热线

面向受到赌博危害的人及其亲友提供援助。重点在于预防、早期干预,特别关注易受赌博危害的群体,以及住在边远和农村社区的人群。

- 电话: 1300 133 445
- 电邮: ghnintake@bchs.org.au
- 周一至周五上午9:00至下午5:00

Uniting Care ReGen 酒精和药物滥用关怀组织

在维多利亚州和塔斯马尼亚州从事滥用酒精和另类药物 (AOD) 治疗及宣传教育的机构。作为一个组织,我们可以为社区服务部门当前和未来的变化做准备。

- 电话: 1800 700 514
- 周一至周五上午9:00至下午5:00



残障

国家残障保险计划 (NDIS) - 圣劳伦斯兄弟会

向符合条件,在智力、身体、感官、认知和心理上存在障碍的人士提供支持,还可为符合条件的残障人士或发育迟缓的儿童提供早期干预。

- 电话: 1300 275 634
- 周一至周五,早上8:30至下午5:30

Northern Support Services 北部支持服务

为智力、身体和感官障碍 (包括后天脑损伤) 的人士提供设施和社区服务。

- 电话: (03) 9486 5077
- 周一至周五上午8:30至下午4:30

Disability Services 残障服务

为智力、身体和感官障碍 (包括后天脑损伤) 的人士提供设施和社区服务。

- 电话: (03) 9407 9699
- 周一至周五上午9:00至下午5:00



家庭

Drummond Street Services 家庭援助

面向家庭和个人，在整个家庭生活期及家庭关键过渡期为儿童、青少年、成人和家庭提供一系列预防、早期干预和有针对性的专家支持。

- 电话: (03) 9663 6733
- 周一、周四和周五上午9:00至下午5:00;
周二和周三上午9:00至晚上8:00

Relationships Australia (Victoria) 人际关系支持服务

面向个人、家庭和社区的人际关系支持服务机构，旨在让澳大利亚人都能建立积极阳光、相互尊重的人际关系。安排互助小组，提供家庭和个人心理辅导，并对施虐和受虐伴侣进行婚恋关系教育。

- 电话: (03) 9431 7777
- 周一至周五上午9:00至下午5:00

维州圣公会 (Anglicare Victoria)

帮助住在寄养家庭和寄宿院的孩子实现梦想，帮助经历危机的家庭重新建立联系，并提出维护家庭共同生活和孩子安全的创新方案。

- 电话: (03) 9412 6133
- 周一至周五上午9:00至下午5:00

Child First / Orange Door 防家暴服务

这是遭受家暴的女性、儿童和青少年寻求援助的新渠道，也面向在儿童保育和福利方面需要支持的家庭，让他们获取安全和援助服务。

- 电话: (03) 9450 0955
- 周一至周五上午9:00至下午5:00

维州妇幼保健服务 (Maternal Child Health)

MCH是一项免费的全面初级保健服务，与家庭配合照料婴幼儿直至他们入学。

- <https://directory.whittlesea.vic.gov.au/family-and-children/maternal-and-child-health-centres.aspx>
- 电话: 13 22 29
- 每周7天每天24小时服务



Whittlesea 市议会

City of Whittlesea 市议会

我们提供社区服务和便利设施，也负责制定和执行当地法律。

- 电话: (03) 9217 2170 | 传真: (03) 9217 2111
- 周一至周五上午8:30至下午5:00



家庭暴力

维州警察局

维州警察局始终全力以赴维护社区安全。

- 电话: 000
- 每周7天每天24小时服务

Orange Door

Orange Door反家暴服务为家暴受害者以及在儿童和青少年的照料和福利方面需要帮助的人开辟新的途径，提供他们需要的援助。

- 电话: 1800 319 355
- 周一至周五上午8:00至下午5:00

Safe Steps 防家暴支持

为遭受家暴的女性、青少年和儿童提供覆盖全州的快速响应服务。Safe Steps的24/7全天候响应热线为来电者接通专业支持人员，这些人员能帮助他们查找应对方案、制定安全计划、获取支持服务并帮助他们安排紧急住所。提供下班后防家暴支持服务。

- 电话: (03) 9928 9600 或 1800 015 188
- 每周7天每天24小时服务

Berry Street

澳大利亚慈善机构BerryStreet是一家独立的社区服务组织，致力帮助受虐待、暴力和冷漠危害的儿童、青少年和家庭。

- 电话: (03) 9450 4700 | 传真: (03) 9450 4701
- 周一至周五上午9:00至下午5:00



服务机构 (续)

Intouch

覆盖全州的家暴问题专家服务机构，与维多利亚州有移民和难民背景的女性及其家庭和社区一起，为女性提供个案管理、教育培训、开展调查并实行社区项目，以解决社区的家暴问题。

- 电话: 1800 755 988
- 周一至周五上午9:00至下午5:00

救世军: Crossroads Family Violence Service 防家暴服务

为女性和儿童提供专业的反家暴援助服务，包括预防、早期干预及危机应对等等。服务形式有小组工作、外派点、危机和高危情况应对、居家安全服务、外展个案管理，以及专门的家庭暴力庇护所和支持。

- 电话: (03) 9353 1011 | 传真: (03) 9350 7102
- 周一至周五上午9:00至下午5:00

Sexual Assault Crisis Line 性侵危机热线

维州性侵危机热线 (SACL) 提供覆盖全州的下班后保密电话危机心理辅导服务，面向过去和近期遭受性侵的个人。

- 电话: 1800 806 292
- 周一至周五下午5:00至上午9:00; 周末及公共假期24小时服务

No To Violence 男士反暴力转介服务

维多利亚州个人和机构组成、预防男性家暴的协会，专注于与施暴者一起努力，帮助他们作出改变并停止暴力行为。

- 电话: 1300 766 491 或 (03) 9428 2899
- 周一至周五上午8:00至晚上9:00; 周六和周日上午9:00至下午6:00



心理健康

Mind

在全国提供心理健康、社会心理障碍和双重残障的支持服务。提供实用和激励性支持，助力提高生活质量。支持人们培养抗逆能力、掌控自己的生活并参与社区活动。

- 电话: 1300 286 463
- 周一至周五上午9:00至下午5:00

Banyule Community Health (LIFT Program) 社区健康服务

LIFT计划向焦虑、抑郁、有慢性精神疾病或有自杀倾向的人提供心理健康支持。

- 电话: (03) 9450 2000
- 周一至周四上午8:00至下午6:00;
周五上午8:00至下午5:00

Headtohelp 心理健康服务

HeadtoHelp向各年龄段有情绪困扰、精神疾病和/或成瘾症的人(及其家人和照护者)提供心理健康支持。除了在HeadtoHelp内部团队提供支持,也可转介其它适合为个体客户提供长期支持的健康机构。

- 电话: 1800 595 212
- 周一至周五上午8:30至下午5:00

NEAMI - Thomastown

Neami Thomastown开展社区外展支持、社区项目和团体活动,帮助无家可归者,提供住房支持。

- 电话: (03) 9464 6455 or 1300 785 358
- 周一至周五上午9:00至下午5:00

Kids Helpline 青少年儿童求助热线

青少年儿童热线向澳大利亚5岁至25岁的人群提供免费的电话和在线心理辅导服务。

- 电话: 1800 551 800
- 每周7天每天24小时在线

Austin CAMHS North East Metro (0-18岁) 青少年心理健康服务

为0-18岁的青少年儿童提供心理健康信息、心理评估和服务转介。可安排危机援助。

- 电话: (03) 9496 3620
- 周一至周五上午9:00至下午5:00



住房服务

Haven Home Safe

这是澳大利亚唯一一家充分整合了无家可归救济和廉租房服务的机构,专门帮助无家可归者和低收入人群。

- 电话: (03) 9479 0700
- 周一至周五上午9:00至下午5:00

Launch Housing

位于墨尔本的非教会组织，提供无家可归救济和住房支持。如果您面临无家可归的风险或目前无家可归，请联络住房支持人员获取建议。

- 电话: 1800 048 325 或 (03) 9288 9611
- 传真: (03) 9288 9602
- 周一至周五上午9:00至下午5:00
- 电话: 1800 825 955
- 每周7天每天24小时服务

Aboriginal Housing Victoria 维州原住民住房服务

保障维州原住民获得合适的廉价住房，以此为基础改善生活、强化社区建设。住房服务面向最需要支持的人。

- 电话: (03)9403 2100 或 1800 248 842
- 周一至周五上午8:30至下午4:30

Housing Choices Australia

为无家可归者或面临此风险的残障人士提供住房信息和转介服务，包括获取公共住房、合租房、合作社住房、社区住房、住房协会、私人出租房以及其它支持服务的信息。

- 电话: 1300 312 447 | 传真: 1300 312 737
- 周一至周五上午9:00至下午5:00

Office of Housing (DHS) –North West Region 西北地区住房服务处

维州住房管理处是维州卫生与公众服务部的下属机构。如果您无家可归，或者面临无家可归或家庭暴力的危险，您有多种住宿选择。

- 电话: 1300 664 977
- 周一至周五上午8:45至下午5:00

租户联盟 (Tenants Union)

提供法律服务和援助，在维州民事与行政仲裁庭和其它法院为当事人担任代理，通过出版物、在线材料和培训课程开展社区教育并通过各种渠道进行宣传，以促进和保障维多利亚州所有住宅租户的权益。

- 电话: (03) 9416 2577 或 1800 068 860
- 周一、周二、周四和周五上午9:00至下午4:00; 周三中午12:30至晚上7:30

The Salvation Army St Kilda Crisis Centre 圣基尔达救世军危机中心

面向难以获得主流公共服务的个人和家庭提供多种危机服务项目。目的是为需要福利援助、咨询以及一般转介和支持服务的人提供各类信息。

- 电话: (03) 9536 7777 或 1800 627 72
- 传真: (03) 9536 7778
- 周一至周五上午9:00至下午5:00



原住民

维多利亚州原住民儿童保育机构合作社 (Victorian Aboriginal Child Care Agency Co-operative Ltd)

在原住民社区提供家庭和儿童福利、家庭援助以及加强和统一各种服务。其目的是加强社区内部原住民儿童、个人和家庭的安全、身心健康和文化联系。

- 电话: (03) 9287 8800 或 (03) 9480 7300
- 传真: (03) 9287 8999
- 周一至周五上午9:00至下午5:00

Aboriginal Housing Victoria 维州原住民住房服务

保障人们获得合适的廉价住房，以此为基础改善生活、强化社区建设。向最需要的人提供住房服务。

- 电话: (03)9403 2100 或 1800 248 842
- 周一至周五上午8:30至下午4:30

Bubup Wilam

作为一家原住民儿童与家庭服务机构，BubupWilam向原住民儿童、家庭和社区提供综合性的服务和项目，包括早期干预和预防计划、幼儿教育以及保健福利等。

- 电话: (03) 8459 4800
- 周一至周五上午7:30至下午6:00

Connecting Home 住房服务

Connecting Home 在澳大利亚东南部开展工作，主要面向20世纪上半叶“被偷走的一代”，利用不同的项目——如老年护理、残障和个案管理——陪伴个人和家庭一起前进，以目标为导向设定工作原则，帮助“同化政策”下强行寄养到白人家庭的原住民幸存者踏上治愈之旅。

- 电话: (03) 8679 0777
- 周一至周五上午8:00至下午4:00

维多利亚州原住民医疗保健服务 (VAHS)

解决维多利亚州原住民群体的特殊医疗需求，为社区提供全面的医疗、牙科和社会服务。

- VAHS Epping 电话: (03) 8592 3920
- VAHS Preston 电话: (03) 9403 3300 | 传真: (03) 9403 3333
- VAHS Fitzroy 电话: (03) 9419 3000 | 传真: (03) 8592 3900
- 周一至周四上午9:00至下午5:00; 周五上午9:00至下午4:00; 周六上午9:30-下午12:30 (仅VAHS Fitzroy开诊)



服务机构 (续)



法务

维多利亚州法律援助 (VLA)

VLA是提供信息咨询、法律建议和普法教育的机构,重点在于预防出现和早期解决法律问题。

- 电话: 1300 792 387
- 周一至周五上午8:00至下午5:00

Whittlesea社区联结 - 社区法律服务

Whittlesea社区联结的社区法律服务处为在本市及周边生活、工作或学习的人提供免费的法律援助。目的是加强大众对法律的认识,以便在充分知情的基础上做出明智的决定。

- 电话: (03) 9401 6655
- 周一至周五上午9:00至下午5:00

维州女性法律服务处 (Women's Legal Service Victoria)

维州女性法律服务处是一个非营利组织,自1982年以来一直向女性提供免费的法律服务。我们帮扶处于弱势的女性,解决婚恋关系破裂或暴力产生的法律问题。

- 电话: (03) 8622 0600 或 1800 133 302
- 传真: (03) 8622 0666
- 周二和周四下午5:30至晚上7:30

男性法律服务

在男性及其家庭的重大生活转折点向其提供费用低、效益高的法律服务。主要从法律角度协助男性家长在落实家庭法条款后继续去见子女并参与他们的生活。

- 电话: 1800 463 675
- 周一至周五上午9:00至下午5:30



女性

女性信息与转介交流中心 (WIRE)

扩大了服务范围的WIRE现在可以满足非二元和多元性别人群的需求。这是维多利亚州范围内唯一一家由女性和非二元性别人士经营的机构,为女性、非二元和多元性别人士免费提供一般信息咨询、支持和转介服务。

- 电话: 1300 134 130
- 周一至周五上午9:00至下午5:00

维州女性法律服务处 (Women's Legal Service Victoria)

维州女性法律服务处是一个非营利组织,自1982年以来一直向女性提供免费的法律服务。我们帮扶处于弱势的女性,解决婚恋关系破裂或暴力产生的法律问题。

- 电话: (03) 8622 0600 或 1800 133 302
- 传真: (03) 8622 0666
- 周二和周四下午5:30至晚上7:30

