



社區援助服務目錄：

新冠病毒（ COVID-19 ）紓困及復甦

2020 年九月份更新版

目錄

援助服務.....	3
熱線電話.....	3
新冠病毒 (COVID-19) 相關網站.....	3
衛生與公共服務部 (DHHS)	3
澳州政府的衛生警報.....	4
線上社區援助服務目錄.....	5
Service Seeker 服務搜尋網站.....	5
維多利亞州社區資訊及援助.....	5
手機和平板電腦應用程式.....	5
COVIDSafe 應用程式.....	5
Ask Izzy 應用程式.....	5
特殊需求援助.....	5
精神健康.....	5
個人支持及輔導.....	5
預防自殺及危機援助.....	6
精神健康常見問題 (FAQ)	8
家庭暴力.....	9
酒精及其他藥物濫用.....	10
住房及無家可歸者.....	10
食物救濟.....	11
醫療服務.....	12
財務及法律幫助.....	14
澳州政府援助.....	14
維多利亞州政府援助.....	15
其他機構的援助.....	15
為特定人士提供的援助.....	17
年長者、殘疾人士及照顧者.....	17
與新冠病毒相關的多文化、多語言及多元視聽格式資訊.....	17
原住民和托雷斯海峽島民社區.....	18
有兒童的家庭.....	18
年輕人和學生.....	19
短期簽證持有人.....	20
寵物.....	21

援助服務

墨爾本市政廳致力於為所有在本市政廳轄區內生活、工作及學習的人們協助改善轄區內的社交、衛生及社區紓困及復甦成果。

我們瞭解這是一段特別艱難的時刻。我們匯集了一份清單，涵蓋關鍵服務供應商、社區機構及線上資源，可在疫情流行期間為人們提供幫助，為社區提供紓困及復甦服務。

如果您因為 COVID-19 (新冠病毒) 疫情而面臨困境或生活艱難，這些服務或許可以幫助您。

我們已經與這些機構聯繫，確認各機構在疫情期間仍提供服務。儘管我們已盡全力確保本文內的資訊正確，但有關詳情仍有可能隨著快速變化的情況而改變。建議您直接與各機構聯繫，確認其目前所提供的服務、進行預約並瞭解他們在實施身體距離方面所作出的措施。

熱線電話

以下熱線每週七天，每天 24 小時都可撥打。

如果您懷疑自己可能感染新冠病毒，請致電 1800 675 398。

需要口譯員服務？致電 131 450 聯繫口筆譯服務處 (TIS National) 。

若需新冠病毒 (COVID-19) 的一般資訊或建議，請致電 1800 020 080。

該熱線可提供與健康、身體距離實施措施、緊急救濟 (包含食物、外展及個人護理)、違規通報、企業相關事務的資訊，也為建築和建造業工作者提供資訊。

請只在緊急情況撥打 000。

新冠病毒 (COVID-19) 相關網站

查詢新冠病毒相關資訊時，最好查看政府官方網站而非社交媒體或新聞。

衛生與公共服務部 (DHHS)

請瀏覽 DHHS [新冠病毒資訊網站](#)¹，查詢與症狀、出行及如何降低感染風險的最新詳細資訊及建議。12 歲以上人在離家外出時均須戴上 [口罩或面罩](#)² 並遵守新冠安全衛生規定。

欲知如何降低感染風險，請瀏覽 [coronavirus-covid-19-transmission-reduction-measures](#)³ 網站

欲知維多利亞州的最新防疫限制措施，請瀏覽 [coronavirus-covid-19-restrictions-victoria](#)⁴ 網站

若需非英語版本的資訊，請致電 131 450 或瀏覽 [新冠病毒翻譯版資源](#)⁵ 網頁

欲觀看衛生與公共服務部的最新疫情現況影片，請前往 [YouTube](#)⁶

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_xiYLekqQvqkwoVA

澳洲政府的衛生警報

欲知澳洲政府如何監測及應對新冠疫情，以及其他最新官方醫療建議和確診數目，請瀏覽 [novel-coronavirus-2019-health-alerts](#)⁷網頁

欲觀看澳洲政府的最新現況更新影片，請前往 [YouTube](#)⁸

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>

線上社區援助服務目錄

Service Seeker 服務搜尋網站

該網站是一份廣泛的社區援助服務目錄，您可透過該目錄查看衛生、身心健康及社區服務資料。您可輸入區域、郵政編號或關鍵詞來搜尋服務。欲查看該目錄，請瀏覽[Service Seeker服務搜尋網站](#)⁹

維多利亞州社區資訊及援助

這些網站幫助人們查找本區附近的服務供應商。請瀏覽[維多利亞州社區資訊及援助網站](#)¹⁰或[我的社區目錄 \(My Community Directory \)](#)¹¹網站，輸入區域、郵政編號及名稱來搜尋服務及社區機構

手機和平板電腦應用程式

請前往[澳洲新冠病毒應用程式](#)¹²網頁下載澳洲新冠病毒應用程式，獲取最新資訊

COVIDSafe 應用程式

該澳洲政府的應用程式能夠協助當局追蹤接觸過新冠病毒確診者的人。欲知更多資訊或下載該應用程式，請瀏覽 [covidsafe 應用程式](#)¹³網頁

Ask Izzy 應用程式

您可透過該應用程式來找到就近的服務。其中有 36 萬個服務供應商，涵蓋住房、餐食、醫療保健、輔導、法律諮詢、戒癮治療等服務。您可以找到許多免費及可保持匿名的服務。如果您使用 Telstra 的手機網絡，即使帳戶餘額不足時也能使用 Ask Izzy 應用程式。欲下載該應用程式，請前往 [AskIzzy](#)¹⁴網站

特殊需求援助

精神健康

個人支持及輔導

您對新冠病毒感到擔心嗎？這段充滿未知變數的時期可能令人感到很難適應。無論您是難以應對自我隔離、經歷財務困難、在防疫前線工作或只是擔心未來，現在更需要照顧好自己的精神健康。

我們匯集了一份線上精神健康熱線及網站清單。歡迎使用這些服務並展開對話。他們會指導您如何照顧自己或家人。

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/>

若您處於緊急狀況，或有即時自我傷害或傷人的風險，請撥打 000。

預防自殺及危機援助

Lifeline

13 11 14 (每週 7 天，每天 24 小時)

請發送短訊至 0477 131 114 (澳洲東部夏令時間晚上 6 點至午夜，每週 7 晚)

[Lifeline 危機支援線上交談¹⁵](#) (晚上 7 點至午夜，每週 7 晚)

防止自殺回電服務

1300 659 467

防止自殺回電服務是一項全國遠程醫療服務，每天 24 小時為全澳洲受到自殺影響的人提供免費、專業的電話及線上輔導服務。服務對象包括：

- 有自殺傾向的人
- 擔心他人狀況的人
- 照顧有自殺傾向者的人
- 經歷過親友自殺的人
- 協助受到自殺影響的人的專業醫療人員

若需要口譯員協助您聯繫以上任何服務，請致電 131 450 聯繫口筆譯服務處 (TIS National)。

其他援助服務和熱線

機構	所提供援助	聯繫方式
衛生與公共服務部	支持精神健康的一般建議和資源。	新冠病毒相關的精神健康資源¹⁶
Beyond Blue 新冠病毒精神保健服務	該服務是專用的熱線電話，由瞭解疫情應對的專業醫療人員提供服務。 該服務設有專門的線上論壇「新冠病毒流行期間如何應對 (Coping during the coronavirus pandemic) 」，提供人們彼此連結、分享經驗並互相打氣的平台。 該服務也提供廣泛的資源，可在疫情期間幫助您照顧自己的精神健康並支持您身邊的人。	1800 512 348 (每週 7 天，每天 24 小時) Beyond Blue 新冠疫情服務¹⁷ Beyond Blue 現有的支持服務仍會持續運營 1300 22 4636 (每週 7 天，每天 24 小時) Beyond Blue——獲取援助¹⁸ 線上交談：澳洲東部標準時間下午 3 點至午夜 12 點 (24 小時內回覆電郵)

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>

機構	所提供援助	聯繫方式
Care in Mind	為在墨爾本北區、市中心和西區居住、工作或學習的人提供輔導。	1300 096 269 (每週 7 天, 每天 24 小時) Care in Mind ¹⁹
Kids Helpline	為 5 至 25 歲的年輕人提供免費、隱私及保密的電話及線上輔導服務。	1800 551 800 (每週 7 天, 每天 24 小時) Kids Helpline ²⁰ 網路交談輔導 ²¹ 電郵輔導 ²² (每天早上 8 點至晚間 10 點收信)
Headspace	為 12 至 25 歲的年輕人及其家人提供保密的精神及身心健康資訊、援助和保健服務。	1800 650 890 (每週 7 天, 早上 9 點至凌晨 1 點) Headspace ²³
MensLine	提供援助、資訊和轉介服務, 幫助男士用實際、有效的方式來處理情緒及人際關係問題。提供 30 分鐘線上交談, 由專業輔導員提供實時訊息服務。服務亦提供 30 分鐘 skype 視訊交談, 與輔導員進行視訊面對面交談。	1300 78 99 78 (每週 7 天, 每天 24 小時) MensLine ²⁴
GriefLine	為兒童提供電話及線上輔導及其他項目。	1300 845 745 每週 7 天, 每天中午 12 點至凌晨 3 點 GriefLine ²⁵
Relationships Australia	為個人、家庭及社區提供人際關係支持。請注意, 該服務並非緊急服務。 新冠疫情期間持續提供電話、網路及視訊會議服務, 但面對面服務暫不提供。您可瀏覽其網站並免費查看及下載疫情相關的資源、資訊及建議。	1300 364 277 Relationship Australia ²⁶
ReachOut	線上精神健康機構, 為年輕人及其父母提供實際支持和工具來幫助解決日常問題。該機構也為父母提供具體資訊來幫助他們支持家中的青少年人。	ReachOut ²⁷
SANE Australia	提供廣泛服務, 包括熱線電話、線上論壇、轉介、職場資源及複雜精神問題宣導支持。	1800 187 263 Sane ²⁸

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/>

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/>

機構	所提供援助	聯繫方式
Switchboard - Qlife	為 LGBTIQ+社群、其家人和朋友提供輔導、資訊和轉介服務。	1800 184 527 或線上交談 (每週 7 天, 每天下午 3 點至午夜 12 點) Switchboard ²⁹
Butterfly Foundation	為經歷進食障礙或飲食失調的人提供援助。	1800 334 673 The Butterfly Foundation ³⁰
Enliven	一系列簡單實用的技巧, 可幫助自我隔離人士照顧自己。	自我隔離期間照顧自己 ³¹
Dementia Australia	為照顧患有癡呆症家人的人提供建議。	與癡呆症患者共處的建議 ³²
紅十字會 (Red Cross)	協助個人及家庭照顧身心健康及渡過隔離的建議。	紅十字會新冠病毒相關建議 ³³

精神健康常見問題 (FAQ)

我已有精神健康狀況.....

若您過去經歷過精神健康狀況, 請:

- 重啟您的支持網絡
- 承認難受的感覺
- 若面臨困難, 及早尋求專業援助

已在控制精神健康的患者, 請繼續療程並觀察是否有新症狀產生。

我想找位心理醫生或輔導員.....

您可透過澳洲心理學會 (Australian Psychological Society) 的「搜尋心理醫生 (Find a Psychologist)」服務, 搜尋符合資格的獨立從業者。欲知更多資訊, 請瀏覽[澳洲心理學會](#) ³⁴網站

澳洲心理治療與輔導聯合會 (Psychotherapy and Counselling Federation of Australia) 提供「搜尋治療師 (Find a therapist)」功能, 可助您找到註冊的輔導員或心理治療師。瀏覽 [PACFA](#) ³⁵網站並點擊「搜尋治療師 (Find a therapist)」。

許多精神健康專業人士現正提供線上輔導服務。如果您不確定哪個方案最適合您, 建議先諮詢您的 GP (全科醫生)。

我希望可以獲得 Medicare 的輔導費用補貼.....

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>

³⁴ <http://www.psychology.org.au/>

³⁵ <https://www.pacfa.org.au/>

若要獲得 Medicare 的輔導費用補貼，首先需要與您的醫生制定一個精神保健計畫。有了精神保健計畫，您即可在每日曆年間獲得 Medicare 補貼最多 10 次個人預約及 10 次小組預約，用於心理醫生及社工等精神保健相關服務。

請注意：澳州政府將為新冠病毒第二波疫情影響地區中，需持續遵守限制措施的人們提供 10 次額外 Medicare 補貼的心理治療。

欲制定精神保健計畫，請與您的醫生預約看診並要求進行精神保健計畫評估。您的醫生可將您轉介到您附近區域的服務，您也可以要求醫生將您轉介到您選定的服務。

家庭暴力

若您或您認識的人正面臨即時危險，請撥打 000。

在安全的情況下，也可撥打 1800 015 188 聯繫 Safe Steps 24/7 危機服務獲取幫助和支持。

若您受到家庭暴力影響或家中成員有暴力行為，且您面臨遭受暴力的風險，您可以不顧所在地區的外出限制（包括宵禁時段的外出限制）離開住所。如果被警察截停，請告知警察您在家中不安全，警察會幫助您。您可以獲取安全住宿及防止家暴支持服務。

機構	所提供援助	聯繫方式
維多利亞州警方 (Victoria Police)	若您現正經歷家庭暴力，或是擔心朋友、家人或鄰居的安全，請向警方通報家暴。需要的情況下 000 接線員可為您接駁安排電話口譯員。	若要通報緊急事件，請撥打 000 或前往 警察局 ³⁶
衛生與公共服務部	預防家庭暴力和相關援助建議。	在新冠疫情期間獲取預防家暴援助 ³⁷ 新冠疫情期間的家暴危機應對和援助 ³⁸
反家暴多元文化中心	提供英語以外語言的協助。	1800 755 988 (週一至週五，早上 9 點至下午 5 點) 婦女專用資訊 ³⁹
Safe Steps 家暴危機應對中心	透過電話專線及專家支持服務來幫助經歷家暴的婦女及其孩子。 幫助經歷過家暴的倖存者克服創傷，遠離暴力的生活並展開新生。	1800 015 188 (每週 7 天，每天 24 小時) 家暴應對電話專線 ⁴⁰
1800respect	提供保密的資訊、輔導及支持服務來幫助受到性侵、家庭暴力或虐待影響的人。也為無家可歸者或面臨無家可歸風險的人提供援助。	1800respect/1800 737 732 (每週 7 天，每天 24 小時) 1800respect ⁴¹

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>

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

反性侵中心	為遭受過性侵的人提供支持服務。	1800 806 292 (每週 7 天, 每天 24 小時)
兒童保護危機專線	如果您擔心有兒童可能因虐待或忽視遭受嚴重傷害, 您應聯繫該兒童居住地區的兒童保護服務機構。	1300 664 977 (週一至週五, 早上 9 點至下午 5 點) 非辦公時間 13 12 78 (週一至週五, 下午 5 點至早上 9 點。週末及公眾假日全天候 24 小時服務)
Seniors Rights Victoria	虐待老人是一種家庭暴力, 由認識且信任的人 (如家人或朋友) 對老年人造成傷害的任何行為都算是虐待老人。虐待包含身體虐待、社交虐待、經濟虐待、心理虐待或性虐待, 且包括不當對待和忽視。 Seniors Rights Victoria 提供資訊、援助和建議。服務項目包括: 援助熱線、專家法律服務、短期援助和個人維權。	1300 368 821 (週一、週二、週四和週五早上 10 點至下午 5 點) www.seniorsrights.org.au ⁴²

酒精及其他藥物濫用

機構	所提供援助	聯繫方式
Healthdirect	提供您所在區域有關毒品及酒精濫用等服務清單。	Healthdirect ⁴³
Direct Line	提供維多利亞州內免費、保密的酒精和毒品輔導及轉介。與專業輔導員進行實時線上交談。	1800 888 236 (每週 7 天, 每天 24 小時) 線上輔導 ⁴⁴
Harm Reduction Victoria	在新冠疫情期間為使用毒品的人提供線上資訊及藥物治療宣導藥物援助 (PAMS) 服務。	Harm reduction Victoria 新冠病毒毒資訊 ⁴⁵ 128 Peel Street, North Melbourne

住房及無家可歸者

機構	所提供援助	聯繫方式
Launch Housing	該機構位於墨爾本, 為面臨無家可歸風險的人提供緊急庇護、危機住宿、專家支持服務及露宿支援服務。	1800 825 955 Launch Housing 無家可歸者服務 ⁴⁶

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>

	在 Collingwood、St Kilda 及 Cheltenham 設有服務點，有需要人士可前往這些服務點接受評估、獲取住房資訊及住宿援助。	
救世軍 (Salvation Army)	Lighthouse 咖啡店在 Westwood Place 設置招待窗口提供早餐、午餐和晚餐外帶。有需要人士也可於 69 Bourke Street, Melbourne 領取食物及個人護理包。 如果有需要，可安排淋浴間，亦可使用社區成員儲物空間。 St Vincent's 醫院的護士在指定時間於現場服務，無需預約。 CoHealth 流動診所在指定的日子於現場服務。	1800 266 686 日間咖啡店 (早上 7 點至下午 1 點) 黃昏咖啡店 (下午 4 點至晚上 11 點) 護士現場服務 (週一至週四，早上 9 點至下午 1 點) CoHealth 流動診所 (週一及週三，早上 10 點半至中午 12 點半)
Frontyard Youth Services	為 16 至 25 歲的人提供住宿方案。目前只提供預約服務，以減少共用空間的人數。	9977 0077 或 1800 800 531 frontyard@mcm.org.au Frontyard ⁴⁷
Cohealth—市中心	提供轉介至 launch housing、流動診所及護士外展項目服務。只提供急救及長期護理。所有人都將在前門接受篩檢。由於清潔規定，已減少淋浴和洗衣設備服務。	9448 5536 Cohealth—市中心 ⁴⁸ (週一至週五，早上 10 點至下午 4 點)
Living room	基礎衛生服務，為無家可歸者 (或可能面臨無家可歸的個人) 提供免費保健服務及援助，改善其生理、精神和社交健康。	9945 2100 1800 440 188

食物救濟

服務	所提供援助	聯繫方式
緊急紓困包	維多利亞州政府為正接受強制自我隔離，且沒有足夠食物也沒有親友能夠協助的人提供援助。 符合援助資格的每個家戶會收到兩週份量的必需食品，送到家門。 食品包內包括如保久乳、義大利麵、早餐穀片、罐頭蔬菜和糖等物品。符合援助資格的家戶也會收到個人護理包，內含肥皂、牙膏和除臭劑。根據家戶需要，可提供尿布或嬰兒配方奶粉等額外物品。	1800 675 398 給最需援助的維多利亞州居民提供的緊急紓困包 ⁴⁹
墨爾本市政廳送餐服務	墨爾本市政廳為年長者和殘疾人提供送餐到府服務。每份餐點價格為\$8.10。 若您符合送餐資格，請聯繫我們。	9658 9658

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>

Mecwacare	Mecwacare 為年長者和殘疾人提供送餐到府服務。每份餐點價格為\$10.50。	8573 4650
Lentil as anything	為弱勢社群、面臨風險或有需要的人提供健康、可取得的餐點。提供線上送餐、Uber eats 送餐、餐廳外賣服務及真空保鮮包。所有餐點都按您的意願付費。	Lentil as anything ⁵⁰
墨爾本市政廳 「社區餐食指南」	墨爾本市政廳製作了一份資源，內容包括如何取得價格合宜、新鮮且健康的餐點、食物銀行、食品包、代金券、社區供餐、食物教育、社區菜園、食物救助、市集、送餐及購物協助。	社區餐食指南 ⁵¹
超市及便利商店	請聯繫您所在區域的超市，瞭解如何使用送貨到府、預訂取貨 (click and collect)、食品雜貨包，以及社區取貨服務。	Coles ⁵² Foodworks ⁵³ IGA ⁵⁴ Woolworths ⁵⁵ 7-Eleven ⁵⁶
農夫市集	墨爾本各地的某些市集仍在運營中。請瀏覽網站，查看哪些市集在新冠限制期間關閉。	mfm.com.au ⁵⁷
What's On Melbourne 本地餐廳、咖啡店和送餐服務指南	What's On Melbourne 博客列出了墨爾本各地提供外賣和/或送餐服務的餐食生意。包括使用 Deliveroo 和 Uber Eats 等平台的送餐服務。	提供送餐服務的墨爾本餐廳 ⁵⁸

醫療服務

若您需要緊急醫護服務，請撥打零零零 (000)。

若您感到不安全或是有緊急情況，您可以離家尋求醫護服務，不需遵守限制措施 (包括宵禁時段)。

服務	所提供援助	聯繫方式
Home Doctor 家訪醫生	若您的 GP (全科醫生) 診所在週間晚上或週末沒有營業，而您或您認識的人在這些時段需要醫療，請致電給可醫保報銷的非營業時段家訪醫生。家訪醫生於週一至週五晚上 6 點後、週六中午後、週日和公眾假日全天候提供服務。墨爾本多個區域都可使用該服務。請用線上地區查找功能查看您的所在區域是否有提供該服務。	13 74 25 Home Doctor 家訪醫生 ⁵⁹
藥物和處方	澳洲郵政已與澳洲藥學協會合作，透過藥房零接觸送貨服務來提供藥品。 藥房可透過澳洲郵政每月為客戶免費遞送 500 克以下的藥品和其他必需品。	請聯繫您所在地區的藥房並詢問該服務。

⁵⁰ <https://www.lentilanything.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/>

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>

<p>Homes Medicines Service 家庭藥品服務</p>	<p>為在疫情期間提供支持而設立。該服務為以下的人提供支持：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 根據醫生建議（符合澳洲衛生保護原則委員會針對新冠病毒確診病例進行居家隔離指南）而在家隔離的人 - 在諮詢新冠病毒熱線（國家熱線或州熱線）、註冊醫護人員或新冠病毒培訓診所分流人員後，符合現行的疑似感染新冠病毒國家分流規定標準的人 - 年滿 70 歲的人 - 超過 50 歲的原住民和托雷斯海峽島民 - 有慢性病或免疫力低的人 - 新生兒父母及懷孕婦女 	<p>請聯繫您的藥房或醫生，諮詢您是否符合使用該服務的資格。</p>
<p>藥物</p>	<p>一些連鎖藥店接受以信件、傳真、電郵或電子傳送處方的方式來遠程發送處方。</p> <p>緊急情況下，藥劑師可以在沒有處方的情況下提供一個月份的處方藥，但不包含第 8 類藥物。</p>	<p>請聯繫您所在地區的藥房並詢問該服務。</p>
<p>新冠病毒檢測</p>	<p>維多利亞州有多個檢測中心。請瀏覽 DHHS 網站，查看哪個檢測中心離您最近。</p>	<p>去哪裡做病毒檢測⁶⁰</p>
<p>居家新冠病毒檢測</p>	<p>DHHS 協助弱勢的維多利亞州墨爾本都會區居民進行居家病毒檢測，以幫助減緩新冠病毒的散播。</p> <p>上門檢測 (Call-to-Test)⁶¹ 服務讓最弱勢的人們可在家中接受由合格醫生進行新冠病毒檢測。該服務適用於因受傷、行動不便或其他合條件原因而不能出門的人。</p> <p>該服務也適用於有新冠病毒症狀且符合以下狀況的個人：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 因受傷、慢性健康問題或身體虛弱而行動不便。 • 有中度至重度生理或社會心理障礙 • 有中度至重度精神健康或行為問題，且沒有被歸類為有心理障礙。 • 有中度至重度障礙人士的照顧者 <p>有需要的人（若認為自己是屬於弱勢社群）均須致電全科醫生，要求轉介接受新冠病毒檢測以取得該服務，且須表明自己無法出門前往現有的檢測中心（如沒有家人幫忙或社區支持）。</p>	<p>請致電 1800 675 398 維多利亞州新冠病毒熱線並按數字鍵 9，找出您是否符合使用該服務的資格。</p>

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

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

財務及法律幫助

澳州政府援助

澳州政府會提供財務援助來協助澳洲人民渡過新冠疫情。援助包括收入補助金、家庭補助金和暫時提前發放退休金。欲知更多資訊，請瀏覽以下網站：

- [財政部](#)⁶²
- [澳州稅務局](#)⁶³
- [Services Australia](#) ⁶⁴

以下列表提供澳州政府一些補助金的更多細節。

服務對象或類別	所提供援助	聯繫方式
目前沒有領取澳州政府補助金的人	若因新冠病毒影響令個人或其家人在隔離或住院中且無法工作或照顧孩子，即可能符合領取補助金的資格。	受新冠病毒影響的個人 ⁶⁵
目前已領取澳州政府補助金的人	已領取補助金的人，其補助金可能會有變動。包括家庭、失業者、年長澳洲人、殘疾人士、學生、實習生和照顧者。	已領取補助金的個人 ⁶⁶
JobSeeker 尋工津貼	JobSeeker 尋工津貼為 22 歲至年屆退休年齡，沒有工作或是暫時無法工作且未向僱主領取 JobKeeper 保職津貼的人提供每兩週\$550 的補助金。條件是必須符合居民身分要求和經濟狀況審查。本補助金和數個其他補助金已暫停進行資產審查。	Jobseeker 尋工津貼資訊 ⁶⁷
Centrelink 受益人的特別補助金	發放兩筆\$750 經濟支持補助金給某些 Centrelink 補助金（包含 Jobseeker 尋工津貼和青年補助金）的領取人。第一筆補助金於三月發放，第二筆於七月中發放。	資料說明單——家庭支持補助金 (PDF 200 KB) ⁶⁸
Centrelink 受益人和其他收入補助的補充津貼	新舊 Jobseeker 尋工津貼和部分其他 Centrelink 補助金的領取人將會每兩週收到一筆\$550 的補充津貼，持續六個月，且不須資產審查或等待期。 Jobseeker 尋工津貼和青年補助金的領取資格亦已放寬，涵蓋被撤職或失業的長期員工及收入減少的個體營業戶、自僱者、臨時工或合約工，以及受新冠病毒影響的人的照顧者。 欲知詳細資訊及一般收入補助、在家工作和取得退休金等說明，請參閱財政部網站。	資料說明單——個人收入補助 (PDF 253 KB) ⁶⁹

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

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

維多利亞州政府援助

以下列表提供維多利亞州政府一些補助金的更多細節。

服務對象或類別	所提供援助	聯繫方式
停工援助津貼 (Worker support payment)	為隔離期間無法工作、沒有收入且沒有帶薪病假、特別流行病假期或其他收入補助的僱員提供一筆\$1500的單次補助金。 該計畫還確保當個人接受病毒檢測後，只要符合現行計畫的資格，即符合領取一筆\$300 維多利亞州政府補助金的資格。	停工援助津貼 ⁷⁰
尋工人士	Working for Victoria 為因新冠病毒失去工作的工作者尋找短期或臨時工工作機會。除安排工作外，該機構還可以協助發展技能或幫助人們立即取得認證以開始工作。	Working for Victoria ⁷¹
幫助支付電力、燃氣或水費帳單	公用事業救濟補助金計畫為持有退休人士卡、Health Care 卡或退伍軍人金卡，且面臨財務困難或昂貴租金的合格維多利亞州居民提供補助金，兩年期間內，每項公用事業類型的補助金最高可達\$650，對於使用單一能源的人，最高可獲得\$1300 補助金。	公用事業救濟補助金計畫 ⁷²

其他機構的援助

以下列表提供一些其他財務及法律幫助的更多細節。

服務	所提供援助	聯繫方式
個人貸款還款 (包括房貸還款)	一些銀行放寬了對面臨財務困難的客戶的貸款還款條件，包括推遲或重組房貸還款。	新冠病毒客戶常見問題 ⁷³
租客及可能面臨無家可歸的人	若面臨財務困難，房屋租客或住在分租房屋、社會住房、露營車公園或殘疾人專用住宿的人可以申請提早解除租約。 房東不得驅離希望續住的租客，除非發生損毀財物、犯罪活動、嚴重暴力事件或租客有能力支付租金卻拒絕支付。不得將因新冠疫情無力支付房租的租客記入住宅租客資料庫或列入黑名單。	Consumer Victoria—新冠病毒和您的權利 ⁷⁴ Tenants Victoria—拖欠房租和新冠病毒 ⁷⁵
電話和網路折扣	請諮詢您的電話或網路供應商，查詢是否有提供因應新冠病毒的折扣或援助。	Telstra 新冠病毒援助 ⁷⁶ Optus 新冠病毒援助 ⁷⁷

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>

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

	Optus 允許客戶在不需要電訊服務的情況下暫停現有方案。並暫停收取遲交罰款及暫停中斷連接和收取欠款行動。	
財務諮詢	許多財務諮詢服務全年提供支持服務，並為受影響的員工、企業和社區大眾提供幫助。財務諮詢是一項由社區機構、法律中心和一些政府機構提供的免費、保密服務。請搜尋「Money Smart」來查找您附近的服務處。	Moneysmart 財務諮詢資訊 ⁷⁸
農村地區財務諮詢服務	該服務為符合條件的第一級生產者、漁民、林業種植者、收割業者和其他農村小型企業提供免費、保密和獨立的財務諮詢。Agriculture Victoria 可以協助找尋附近的服務供應商。	農村地區財務諮詢服務 ⁷⁹

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>

為特定人士提供的援助

年長者、殘疾人士及照顧者

機構	所提供援助	聯繫方式
Carers Victoria	為照顧者及其家人提供短期輔導以及情緒與心理支持服務。 雖然該服務處目前不對訪客開放且已暫停面對面服務，但仍可為照顧者提供：情緒支持和服務建議、電話或線上輔導、居家暫休服務及其他到府的必要服務、送遞可幫助您渡過社交隔離的物品及設備，以及線上支持及教育。	1800 514 845 (週一至週五，早上 8 點半至下午 5 點) Carers Victoria ⁸⁰
維多利亞州政府	維多利亞州政府向照顧者提供醫療建議、進一步援助及保健建議。	給殘疾人士及其照顧者在自我隔離期間的資訊 (Word 64 KB) ⁸¹
全國殘疾保障計畫 (NDIS)	NDIS 在其新冠病毒網頁上為殘疾人士提供了有關服務變更的專門資訊和可用的援助。聯繫 NDIS 要求覆核方案。	1800 800 110 (週一至週五，早上 8 點至晚上 8 點) NDIS 新冠病毒資訊 ⁸²
聯邦居家援助計畫	初級援助服務，為需要家居生活協助的年長者提供幫助。	1800 200 422 (My Aged Care) My Aged Care ⁸³
居家和社區照顧計畫	Mecwacare 為未滿 65 歲的殘疾人士提供獨立生活的協助。該服務包括居家協助、個人護理、送餐、社交支持、居家維修和暫休服務。	8573 4650
Travellers Aid	Travellers Aid 在 Flinders Street 和 Southern Cross 火車站為行動不便人士提供支援、設備租借和陪同服務。	Travellers Aid ⁸⁴
Able Australia - Ablelink	Able Australia 仍然開放並繼續提供殘疾服務，包括視聽障援助和老年人社區支持。	1300 225 369 Able Australia ⁸⁵ 請注意 Ross House (Ablelink 辦公處大樓) 目前不開放。

與新冠病毒相關的多文化、多語言及多元視聽格式資訊

機構	所提供援助	聯繫方式
維多利亞州多元文化委員會	為多元文化及語言背景的維多利亞居民提供支持和倡導服務。	⁸⁶ 新冠病毒資訊 ⁸⁷

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>

Embrace Multicultural Mental Health	為多元文化社區及澳洲精神健康服務提供的國家平台，可用於取得適於不同文化的資源、服務和資訊。	Embrace Mental Health ⁸⁸
維多利亞州政府	用 40 多種社區語言編寫的新冠病毒相關書面資訊，包括：緬甸文、中文、達里文、哈扎拉吉文、高棉文、帕斯托文、波斯文、土耳其文、烏爾都文和越南文。	新冠病毒相關翻譯版資訊 ⁸⁹
澳州政府	提供有翻譯資訊的新冠病毒相關影片。	澳州政府新冠病毒說明影片，多語言版本 ⁹⁰
Ethnolink	澳政府和維多利亞州政府官方資訊，以多種社區語言翻譯的書面和口頭資訊。	Ethnolink 新冠病毒翻譯版資訊 ⁹¹
SBS	超過 60 種語言版本的新冠病毒說明影片	新冠病毒說明影片 ⁹²
Health translations	Health translations 提供翻譯成多種語言的新冠病毒相關資源。	Health Translations ⁹³
維多利亞州政府教育部	多種社區語言版本的在家學習建議。	在家學習建議翻譯版 ⁹⁴

原住民和托雷斯海峽島民社區

機構	所提供援助	聯繫方式
維多利亞州原住民社區控制衛生組織	為原住民和托雷斯海峽島民社區提供具體建議、醫療幫助、新冠病毒相關資訊及支持服務。	VACCHO 新冠病毒資訊及幫助 ⁹⁵
維多利亞州政府——衛生與公共服務部	與身體距離、獲取食品和必需品相關的資訊及其他建議，強調尊重不同文化。	給原住民社區的新冠病毒資訊 ⁹⁶
國立澳洲原住民署	共同努力保護澳洲原住民免受嚴重威脅，目前主要針對維護偏遠地區的居民以及糧食保障。	NIAA 新冠病毒資訊 ⁹⁷

有兒童的家庭

機構	所提供援助	聯繫方式
墨爾本市政廳家庭服務	母嬰保健、疫苗接種、托兒、家長支持和輔導	9340 1422 familyservices@melbourne.vic.gov.au
維多利亞州政府	為新生兒、幼兒、學齡前兒童和學童父母提供遊戲、保健和在家學習資源，翻譯成各種社區語言的在家學習建議	教育資源 ⁹⁸ 給家長的教育性服務 ⁹⁹

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

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

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>

Parent Helpline	為家長提供危機支援服務	13 22 89 (每週 7 天, 每天早上 8 點至午夜 12 點)
Newy with kids	給孩子和父母在家中進行的趣味活動	家庭娛樂和社交距離¹⁰⁰
Learning library 學習圖書館	給孩子在學校關閉期間的學習資源	教育資源¹⁰¹

年輕人和學生

機構	所提供援助	聯繫方式
Study in Australia (澳洲政府)	給留學生的資訊和協助。	1300 981 621 (週一至週五, 早上 9 點至下午 5 點) 電子郵件 : international.students@dese.gov.au 學生協助¹⁰²
Study Melbourne (維多利亞州政府)	根據維多利亞州政府的緊急援助方案, 留學生可領取一筆高達\$1100 的紓困津貼, 這項援助方案將幫助全州數以萬計的人們。	留學生緊急紓困基金¹⁰³
The Venny	The Venny 位於 JJ Holland Park, 已運營 30 年。The Venny 提供一個休閒娛樂的空間, 並為 5 到 18 歲的年輕人及其家人提供餐點和點心。位於 JJ Holland Park 的公共兒童休閒空間在疫情期間已關閉, 但 The Venny 於週二、週五和週六下午 1 點舉辦線上玩伴聚會。	9376 0589 電子郵件 : Info@thevenny.org.au The Venny¹⁰⁴
The Drum	在 Carlton 區、Kensington 區、North Melbourne 區、市中心以及 Richmond 和 Collingwood 的公共住房區提供青年服務。該服務於疫情期間持續透過網路或電話方式提供輔導、個案工作及育兒協助。所有小組活動及講座也已改為使用網路平台。	9663 6733 The Drum¹⁰⁵
Frontyard Youth Services	為 16 至 25 歲的人提供住宿方案。目前只提供預約服務, 以減少共用空間的人數。	9977 0077 或 1800 800 531 電子郵件 : frontyard@mcm.org.au
Youth Projects (市中心)	專科基礎醫療服務、全科醫生諮詢、輔導、鴉片類藥物替代療法 (ORT)、短暫干預援助、C 型肝炎和肝病門診、其他醫療服務轉診、援助和治療選擇。	The Living Room 9945 2100 青年項目徒步巡視小組 0412 155 491 或 1800 700 102

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

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

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/>

	外展、流動針頭和注射器計畫、預防藥物過量和安全用法建議、免費的納洛酮和藥物過量應對培訓、輔導、事件後護理、同伴支持。	
Headspace— 青年精神健康服務	為面臨艱難時期的 12 至 25 歲年輕人及其家人提供的免費線上或電話服務。 因應新冠疫情，部分 headspace 中心正調整其服務方式，包括進行線上及電話輔導。	1800 650 890 Headspace ¹⁰⁶
ReachOut	為青年人及其父母免費提供資訊的線上精神健康機構。其中包括稱為「工具箱 (toolbox)」的一系列身心健康應用程式。	ReachOut ¹⁰⁷ 工具箱 ¹⁰⁸
Kids Helpline	為 5 至 25 歲的年輕人提供免費、隱私及保密的電話及線上輔導服務。	1800 55 1800 (每週 7 天，每天 24 小時) Kids Helpline ¹⁰⁹ 網路交談輔導 ¹¹⁰ 電子郵件輔導 ¹¹¹
Youth Beyond Blue—勇敢計畫	可幫助 8 至 17 歲年輕人處理焦慮感的認知行為療法	Brave 4 you ¹¹²
Mood gym	可幫助 12 至 25 歲年輕人面對憂鬱的線上認知行為療法	Mood gym ¹¹³
與焦慮共處	給兒童和青少年的電子書	與焦慮共處 ¹¹⁴

短期簽證持有人

機構	所提供援助	聯繫方式
澳州政府	新冠疫情期間的移民安排及簽證規定相關資訊。	新冠疫情期間的移民及邊境安排 ¹¹⁵
	可在澳洲停留的簽證權利相關資訊，提供多語言版本。	簽證權利及在澳洲停留 ¹¹⁶
公平工作委員會 (Fair Work Commission)	給移民工或持有短期簽證工作者的資訊。提供翻譯版資訊。	給移民工和短期簽證持有人的新 冠疫情期間相關資訊 ¹¹⁷

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/>

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>

寵物

機構	所提供援助	聯繫方式
墨爾本市政廳 動物管理服務	墨爾本市政廳提供包括動物登記、調查和教育負責寵物飼主等動物管理服務。	9658 8816 動物管理服務 ¹¹⁸
寵物食品商	您可以從 Pet Stock、Pet Barn、My Pet Warehouse 等寵物商店網站線上訂購寵物食品，或聯繫您附近的寵物商店，諮詢是否有提供送貨服務。	請瀏覽以下網站： Petbarn ¹¹⁹ Petstock ¹²⁰ My pet warehouse ¹²¹

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

¹¹⁹ <http://www.petbarn.com.au/>

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

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