



# 彭里斯社区援助服务

## 重点注意事项

- 紧急服务标为红色
- 本地服务标为黄色
- 全国性服务标为灰色
- 请注意，可能会在短时间内更改详情
- 如果您无法获得援助，请提前致电或试用其它服务
- 如果您需要翻译协助与服务部门之间的沟通，请致电笔译和口译服务处（TIS National），电话为 13 14 50
- 如需关于您可获得的本地服务的更多建议，请致电彭里斯市政府（Penrith City Council），电话为 4732 7777。

## 目录

食物援助 .....	2
财务援助 .....	5
危机/紧急情况 .....	8
无家可归 .....	9
精神健康 .....	10
家庭暴力 .....	13
儿童和青少年 .....	15
多元文化服务 .....	17
残障 .....	18
老年人或长者 .....	19

## 食物援助

为新冠肺炎 (COVID) 确诊 1800 943 553

住户提供的食物

新州卫生部 (NSW Health) \*致电求助

为新冠肺炎确诊住户上门配送  
基本物资

- **紧急食物救济**
- 食物篮和基本物资配送
- 获取福利援助 (如心理健康)

Anglicare

8624 8600

[anglicare.org.au/locations/penrith/anglicare-penrith-office](https://anglicare.org.au/locations/penrith/anglicare-penrith-office)

针对彭里斯地方政府行政区  
(Penrith LGA)

提供回电服务

周一和周二上午 9 点至下午 3  
点

周三中午 12 点半至晚上 7 点

周四上午 9 点至下午 3 点

- **紧急食物救济**
- 食物篮配送
- 食物篮内包含:
  - 面包、牛奶、鸡蛋、麦片、意面、罐装食物和饼干
  - 可自选新鲜果蔬、洗漱用品、尿布和婴儿奶粉等
- 服务机构或个人均可提出请求

Turbans 4 Australia

[https://docs.google.com/forms/d/1UX-hp-8JCeFvK2VAMS8UITkMr3GpryE8HhbatrKJ7ps/viewform?edit\\_requested=true](https://docs.google.com/forms/d/1UX-hp-8JCeFvK2VAMS8UITkMr3GpryE8HhbatrKJ7ps/viewform?edit_requested=true)

救济食物送货  
上门

- **紧急食物救济**
- 免费食物篮送货上门
- 必须通过[在线表格](#)转介

Christ Mission Possible

4704 8809 - [cmp.org.au](https://cmp.org.au)

The Rock Community Centre — 32 Copeland St, Kingswood

欢迎随时前来领取

来电了解更多信息或获得紧急  
救济援助

- **紧急食物救济**
- 每周领取免费食物篮:
  - 周二上午 8 点半至 11 点半  
32 Copeland St, Kingswood
- 免费早餐:
  - 周一、周三和周五上午 7 点半至 9 点  
86 Station St, Penrith

Westcare

4731 3275

[westcare.org.au/contact](https://westcare.org.au/contact)

提供回电服务

请提前来电, 预约领取救济物  
资的时间

配送能力有限, 但可以安排为  
弱势群体配送

- **紧急救济服务:**
  - 食物篮、食物和生活用品
  - 部分洗漱用品
  - 衣服和内衣
- “电话访谈/领取”服务
- 服务机构可以转介, 而居民也可以要求直接援助

<b>Mama Lanas</b>	<b>0407 909 447</b> 56 Woodriff St, Penrith (Kmart 超市的后街)
彭里斯市中心 欢迎随时前来领取 无需预约	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 免费热餐外卖服务</li> <li>• 周一至周六晚上 7 点至 8 点</li> </ul>
<b>Nepean Food Services</b>	<b>4733 7200</b> <a href="http://nepeanfoodsolutions.org.au">nepeanfoodsolutions.org.au</a>
付费服务 针对彭里斯地方政府行政区 (Penrith LGA) 周一至周五 有资格标准和费用	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 付费服务</li> <li>• 送餐上门</li> <li>• 已注册“我的养老服务 (My Aged Care)”或国家残障保险计划 (NDIS) (如果计划包括餐食) 的人可享受 6.50 澳元的送餐服务</li> <li>• 尚未注册“我的养老服务”或国家残障保险计划的人将享受 9 澳元的送餐服务</li> <li>• 所有餐食均为预制, 并送餐上门</li> </ul>
<b>Paying it Forward Homelessness Services</b>	<b>0459 262 637</b> <a href="https://facebook.com/PayingItForwardNSW">facebook.com/PayingItForwardNSW</a> - <a href="mailto:pif.homeless@outlook.com">pif.homeless@outlook.com</a>
整个彭里斯区域 欢迎随时前来领取 <i>如遇恶劣天气, 可能取消活动</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 周日傍晚 5 点半至 6 点</li> <li>• 贾米森公园 (Jamison Park) (便利设施区对面)</li> <li>• 仅提供外带</li> <li>• 另提供甜品、零食、水果和水</li> <li>• 无食物篮</li> </ul>
<b>Penrith Community Kitchen</b>	<b>4732 1755</b> - <a href="http://penrithcommunitykitchen.com.au">penrithcommunitykitchen.com.au</a> PCYC 停车场 — 100 Station Street, Penrith
彭里斯市中心	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 工作日免费餐食服务 <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 周一至周五中午 12 点至下午 1 点</li> </ul> </li> <li>• 午餐外带套餐: <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 三明治和卷饼</li> <li>◦ 水果和水</li> <li>◦ 口罩和消毒剂</li> <li>◦ 热餐或冷冻餐</li> </ul> </li> </ul>
<b>Reach Out Penrith</b>	<b>0468 479 116</b> — Unit 10/11 Robertson Place, Penrith
付费服务 彭里斯市中心	<a href="https://facebook.com/ReachOutinPenrith">facebook.com/ReachOutinPenrith</a> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 付费</li> <li>• 捐赠 35 澳元, 即可获得一个大食物篮, 内含食物、水果和蔬菜等</li> </ul>
<b>Your Community Needs</b>	<b>0468 884 717</b> Unit 6c, 516-526 Great Western Hwy, St Marys (汽车场后面)
付费服务	

针对圣玛丽兹区 (St Marys)  
周边 5 公里内

- 付费服务
- 大幅折价/补贴的食物和商品
- 欢迎所有人前来，这是个不评判他人的友好之地
- 提供广泛的服务
- 社区组织
- 可通过 Facebook 联系: [facebook.com/Your-Community-Needs-Limited-Non-profit-Organization-1056363424560569/](https://www.facebook.com/Your-Community-Needs-Limited-Non-profit-Organization-1056363424560569/)

**Vinnies Community Hub  
Penrith**

**8861 9770**

[vinnies.org.au/page/News/NSW/COVID-19\\_Support](https://vinnies.org.au/page/News/NSW/COVID-19_Support)

整个彭里斯区域  
回电支持服务

- 可来电留言，将有工作人员回电
- 提供无接触配送食物篮和食物包服务
- 能源账单援助

**Service NSW  
(Rapid Relief Team)**

**13 77 88**

必须致电 Service NSW 申请该  
服务

- 配送不易腐的食物盒
- 适用于在短时间内接到通知进行集中隔离或自我隔离的人和社区中的其他弱势群体

## 财务援助

由于需求量大，可能会在短时间内更改详情

<b>Westcare</b>	<b>4731 3275</b> <a href="http://westcare.org.au/contact">westcare.org.au/contact</a>
针对彭里斯地方政府行政区 (Penrith LGA) 提供回电服务 配送能力有限，但可以安排为 弱势群体配送	<ul style="list-style-type: none"><li>● <b>紧急救济服务：</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ 食物篮、食物和生活用品</li><li>○ 财务援助，包括账单支付代金券</li><li>○ 转至财务辅导及其它援助</li></ul></li><li>● “电话访谈/领取”新冠肺炎流程</li><li>● 服务机构可以转介，而居民也可以要求直接援助</li></ul>
<b>Anglicare</b>	<b>8624 8600</b> <a href="http://anglicare.org.au/what-we-offer/food-and-financial-assistance/help-with-money">anglicare.org.au/what-we-offer/food-and-financial-assistance/help-with-money</a>
针对彭里斯地方政府行政区 (Penrith LGA) 来电请求服务	<ul style="list-style-type: none"><li>● 可提供能源账单代金券 (EAPA 代金券)</li><li>● 为有困难的人提供财务服务</li><li>● 欠租援助 (评估后)：<ul style="list-style-type: none"><li>○ 可转至新州住房部 (Housing NSW)，申请 4 周的援助</li><li>○ 居民可自助申请</li><li>○ 等待期约为 2 周</li></ul></li><li>● 生活用品援助</li><li>● 幼童的尿布和奶粉</li><li>● 个人卫生用品，如洗发水、肥皂和卫生纸</li></ul>
<b>Barnados Centre Cranebrook</b>	<b>4729 1211</b> <a href="http://barnados.org.au/our-centres/penrith">barnados.org.au/our-centres/penrith</a>
提前来电 周一至周五上午 9 点至下午 1 点以及下午 2 点至 5 点	<ul style="list-style-type: none"><li>● 可无接触领取食物篮</li><li>● 可来电索取能源账单代金券，请来电预约 (仅限周四和周五) (EAPA 代金券)</li><li>● 紧急援助向所有人开放</li></ul>
<b>Salvation Army Penrith</b>	<b>4721 3076</b> <a href="http://salvationarmy.org.au/penrith/help/food-voucher-or-financial-assistance">salvationarmy.org.au/penrith/help/food-voucher-or-financial-assistance</a>
整个彭里斯区域	<ul style="list-style-type: none"><li>● 生活用品和基本服务的财务援助卡</li></ul>

<b>Bridging the Gap</b>	<b>9673 1211</b> <a href="http://www.btg.com.au">www.btg.com.au</a>
彭里斯地方政府行政区圣玛丽兹区 (St Marys, Penrith LGA) 周一至周四上午 9 点至下午 5 点半	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 免费财务辅导</li> <li>• 家电无息贷款</li> </ul>
<b>Vinnies Community Hub Penrith</b>	<b>8861 9770</b> <a href="http://vinnies.org.au/page/News/NSW/COVID-19_Support">vinnies.org.au/page/News/NSW/COVID-19_Support</a>
针对彭里斯地方政府行政区 (Penrith LGA) 回电服务	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 电话评估</li> <li>• 食物包</li> <li>• 能源账单援助</li> </ul>
<b>Wesley Mission</b>	<b>4732 9277</b> <a href="http://wesleymission.org.au">wesleymission.org.au</a>
针对彭里斯地方政府行政区 (Penrith LGA)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 紧急救济</li> <li>• 欠租救济</li> <li>• 生活用品代金券</li> <li>• 财务辅导</li> </ul>
<b>新州救护车 (NSW Ambulance) 费用豁免</b>	<b>1300 655 200</b> <a href="https://www.ambulance.nsw.gov.au/our-services/accounts-and-fees/exemptions-from-nsw-ambulance-fees">https://www.ambulance.nsw.gov.au/our-services/accounts-and-fees/exemptions-from-nsw-ambulance-fees</a>
新州 全天候服务	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 如果患者收到 NSW Ambulance 的发票，只要治疗和/或运送原因涉及新冠肺炎，即可免付费用。该费用豁免同样适用于对新冠肺炎疫苗有不良反应的患者。</li> <li>• 在收到发票后，患者可拨打 1300 655 200，联系 NSW Ambulance，申请费用豁免。豁免申请可以<a href="#">在线提交</a>—请使用发票编号登录，并按照提示操作。</li> </ul>
<b>新冠肺炎援助搜索</b>	<a href="http://disasterassistance.service.nsw.gov.au/covid">disasterassistance.service.nsw.gov.au/covid</a>
新州 全天候服务	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 在线表格</li> <li>• 回答问题，即可生成您可能获得的财务及其它援助的列表</li> </ul>
<b>能源账户支付援助 (EAPA)</b>	<a href="http://service.nsw.gov.au/transaction/energy-accounts-payment-assistance-eapa-scheme">service.nsw.gov.au/transaction/energy-accounts-payment-assistance-eapa-scheme</a>
新州	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 能源账户支付援助 (EAPA) 的 50 澳元代金券</li> <li>• 适用于因短期财务危机或新冠肺炎等紧急情况难以支付住宅能源账单的居民</li> <li>• 参见上述彭里斯区域的服务，了解是否可在当地获得 EAPA 代金券</li> </ul>
<b>新州能源与水监察员</b>	<b>1800 246 545</b> <a href="http://ewon.com.au">ewon.com.au</a>

新州政府服务中心（Service NSW）信息	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 免费、公平和独立的服务</li> <li>• 可以帮助在供能、供电和供水机构处遇到问题的新州居民</li> </ul>
住宅租约支持计划	<a href="https://fairtrading.nsw.gov.au/resource-library/publications/coronavirus-covid-19/property/moratorium">fairtrading.nsw.gov.au/resource-library/publications/coronavirus-covid-19/property/moratorium</a>
新州	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 针对符合条件的受新冠肺炎影响的租户</li> <li>• 60 天的驱逐冻结期</li> <li>• 房东减租援助</li> </ul>

## 危机/紧急情况

<b>Lifeline</b>	<b>13 11 14</b>
全国 全天候服务	<ul style="list-style-type: none"><li>• 危机援助</li><li>• 自杀预防</li></ul>
<b>Link2home</b>	<b>1800 152 152（免费电话）</b>
新州 全天候服务	<ul style="list-style-type: none"><li>• 适用于无家可归或面临无家可归风险的人</li><li>• 无家可归电话咨询热线</li><li>• 无家可归服务、临时住所及其它适当服务</li></ul>
<b>预防自杀回电服务</b>	<b>1300 659 467</b> <a href="http://suicidecallbackservice.org.au">suicidecallbackservice.org.au</a>
全国 全天候服务	<ul style="list-style-type: none"><li>• 自杀预防</li><li>• 另提供在线援助和资源</li></ul>

# 无家可归

## Link-Wentworth Housing 4777 8000

[wentworth.org.au](http://wentworth.org.au)

### 针对彭里斯地方政府行政区 (Penrith LGA)

周一和周二上午 8 点半至下午  
4 点半

周三下午 1 点至 4 点半

周四和周五上午 8 点半至 4 点  
半

- 社区住房机构和无家可归援助
- 可来电寻求援助

## Neami Penrith-Nepean STEP-Link Program 1800 263 264

### 针对彭里斯地方政府行政区 (Penrith LGA)

- 支持获得永久、安全的经济适用房
- 适用于因新冠肺炎疫情而住在临时住所的人
- 帮助露宿街头的人获得长期住房和全方位支持，确保他们一直有房住

## Paying It Forward Homelessness Services 0459 262 637

### 整个彭里斯区域

无需预约

*如遇恶劣天气，可能取消活动*

- 每周晚餐服务
- 周日傍晚 5 点半至 6 点
- 贾米森公园 (Jamison Park) (便利设施区对面)

## Platform Youth Services 4760 0800

1800 760 071 (免费电话) - [platformys.org.au](http://platformys.org.au)

### 整个彭里斯区域

来电求助

- 针对 12 到 25 岁的青少年
- 面临无家可归的风险
- 紧急和过渡住宿援助
- 租房援助
- 通过无息贷款提供财务援助，视评估而定
- 为 16 岁以下人员提供家庭调解援助
- 工作人员可与身处危机的青少年在户外见面

## Link2home 1800 152 152 (免费电话)

新州

全天候服务

- 适用于无家可归或面临无家可归风险的人
- 无家可归电话咨询热线
- 无家可归服务、临时住所及其它适当服务

## 心理健康

### Headspace Penrith

4720 8800 - 606 High St, Penrith

[headspace.org.au](http://headspace.org.au)

针对彭里斯地方政府行政区  
(Penrith LGA)

周一至周五上午 9 点至下午 5 点

- 适用于 12 到 25 岁的青少年
- 心理健康援助、一般健康、酒精和其它药物服务以及工作支持等
- 可向家人和朋友提供援助

### Wentworth Healthcare

1800 595 212

“Head to Health”流动诊所

针对彭里斯 (Penrith)、蓝山  
(Blue Mountains)、霍克斯  
伯里 (Hawkersbury) 和利斯  
戈 (Lithgow)

周一至周五上午 8 点半至下午  
5 点 (公共节假日除外)

- 设立“Head to Health”流动服务，为在长期封城期间挣扎的各年龄段人群提供心理健康援助。
- 训练有素的专业人员将接听电话并提供建议。如有必要，将为您转接最适合您的援助或服务。
- **这不是危机服务。**

### LikeMind Penrith

8880 8111 - 109 Henry St, Penrith

[likemind.org.au/penrith](http://likemind.org.au/penrith)

针对彭里斯地方政府行政区  
(Penrith LGA)

周一至周五上午 9 点至下午 5 点

- 为成人免费提供心理健康支持
- 面对面和远程医疗预约
- 有专业人员

### Neami Nepean-Penrith

8416 1190

针对彭里斯地方政府行政区  
(Penrith LGA)

周一至周五上午 8 点半至下午  
5 点

- 提供精神疾病和心理健康需求的援助
- 提供住房和无家可归方面的援助
- 可由个人、看护、援助服务或专业医疗人员转介

### Bridging the Gap

9673 1211

[www.btg.com.au](http://www.btg.com.au)

彭里斯地方政府行政区圣玛丽  
兹区 (St Marys, Penrith  
LGA)

周一至周四上午 9 点至下午 5  
点半

- 青少年和家庭辅导
- 3 到 16 岁儿童的表达性治疗
- 为患有创伤、焦虑和抑郁的青少年提供免费电话和在线辅导

### Flourish Australia

9393 9799

尼平蓝山地方政府行政区  
(Nepean Blue Mountains  
LGA)

周一至周五上午 9 点至下午 5  
点

- 为患有心理健康问题或疾病的人提供社会心理援助
- 16 到 25 岁的青少年计划
- 可由个人、看护、援助服务或医疗人员转介
- 一对一外展援助、能力建设和团体计划

## 免费服务

### 您当地的全科医生或医疗中心

- 可预约远程医疗
- 可预约讨论精神健康护理计划
  - 可能需要转诊至有国民保健（Medicare）补贴的心理医生。

### Breakthru Family Mental Health Support Service

1800 767 212  
<https://breakthru.org.au>

- 彭里斯地方政府行政区（Penrith LGA）  
远程医疗援助和在线小组
- 免费、灵活的家庭援助，适用于 0 到 18 岁的儿童和青少年
  - 提供远程医疗援助和在线小组

### Beyond Blue Coronavirus Mental Wellbeing Support Service

1800 512 348（免费电话）  
[coronavirus.beyondblue.org.au](https://coronavirus.beyondblue.org.au)

- 全国  
全天候服务
- 免费电话热线
  - 提供信息、建议和策略，协助在疫情中管理身心健康

### Kids Helpline

1800 55 1800（免费电话）  
[kidshelpline.com.au](https://kidshelpline.com.au)

- 全国  
全天候服务
- 适用于儿童、青少年、家长兼看护、学校和老师
  - 免费电话辅导服务
  - 在线资源

### Mental Health Telephone Access Line

1800 011 511（免费电话）

- 新州  
全天候服务
- 专业的帮助和建议
  - 转介至当地精神健康服务

### Sane

1800 18 7263（SANE）（免费电话）

- 新州  
工作日上午 10 点至晚上 10 点
- 通过电话、在线聊天、电邮及在线论坛提供单独辅导和同伴支持
  - 成人辅导

### Mindspot

1800 61 44 34  
[www.mindspot.org.au](https://www.mindspot.org.au)

- 澳大利亚全国  
免费在线服务
- 所有数字化评估和学习
  - 创建账户，完成在线评估：<https://mindspot.org.au/before-assessment>
    - 评估结束时，可以选择预约治疗师讨论评估结果，并接收量身定制的书面反馈和建议
  - 成人辅导
  - 在线课程

### My Compass

[www.mycompass.org.au](https://www.mycompass.org.au)

澳大利亚全国  
在线自助  
免费服务

- 在线自助，获得压力、焦虑、抑郁方面的援助，或塑造良好的精神健康
- 获得服务的步骤
  - 注册：[www.mycompass.org.au](http://www.mycompass.org.au)
  - 填写个人详细资料
  - 选择计划活动
  - 在电脑或移动设备上开始治疗
  - 查看仪表盘，跟进持续结果

## 家庭暴力

→→ 如发生紧急或危及生命的情况，请拨打三个零（000）

注： 如果遭遇性暴力或家庭暴力，无论您所在地区有何限制，您都可以外出求助

<b>DV West</b>	<b>4732 2318（接待号码）</b>
针对彭里斯地方政府行政区 （Penrith LGA） 接待号码全天候开通	<ul style="list-style-type: none"><li>• 家庭暴力援助服务</li><li>• 处于风险和紧急情况者的转介</li><li>• 妇女可自行转介求助</li></ul>
<b>Penrith Women's Health Centre</b>	<b>4721 8749</b>
针对彭里斯地方政府行政区 （Penrith LGA） 周一至周五上午9点至下午5点	可提供下列支持： <ul style="list-style-type: none"><li>• 家庭暴力</li><li>• 接待和个案工作援助</li><li>• 妇女健康护理临床援助</li><li>• 辅导</li><li>• 法律建议（妇女法律服务机构）</li><li>• 年轻母亲的援助</li></ul>
<b>1800RESPECT</b>	<b>1800 737 732（免费电话）</b>
全国 全天候服务	<ul style="list-style-type: none"><li>• 适用于任何遭遇过或有可能遭遇家庭暴力或性侵的人</li><li>• 辅导服务</li></ul>
<b>ACON LGBTIQ and Domestic and Family Violence</b>	<b>1800 063 060（免费电话）或 9206 2000</b> <a href="http://acon.org.au">acon.org.au</a>
新州 周一至周五上午9点至下午5点	<ul style="list-style-type: none"><li>• 适用于遭遇家庭暴力的LGBTIQ人士</li><li>• 实际援助、信息、转介、辅导和代言</li></ul>
<b>新州老年人和残疾人虐待求助热线</b>	<b>1800 628 221（免费电话）</b>
新州 周一至周五上午9点至下午5点	<ul style="list-style-type: none"><li>• 适用于遭遇、目睹或怀疑发生老年人或成年残疾人虐待的人</li><li>• 保密热线</li><li>• 信息、建议和转介</li></ul>
<b>新州家庭暴力求助热线</b>	<b>1800 656 463（免费电话）</b>
新州 全天候服务	<ul style="list-style-type: none"><li>• 适用于妇女，包括变性女性</li><li>• 辅导人员可以帮助您：<ul style="list-style-type: none"><li>○ 与警察交谈，获得法律帮助</li><li>○ 获得医院护理和家庭援助服务</li></ul></li></ul>

- 获得暴力禁制令（AVO）
- 为您和您的孩子制定安全计划
- 为您和您的孩子找到紧急住所

**新州强暴危机机构****1800 424 017（免费电话）**

新州

全天候服务

- 适用于新州遭遇过或面临性暴力或家庭暴力风险的所有性别人士
- 电话和在线辅导服务
- 另向非犯罪家庭成员、重要他人和看护提供援助

**MensLine Australia****1300 789 978**

全国

全天候服务

- 适用于存在家庭和感情困难的男性
- 电话/在线援助和信息咨询服务

## 儿童和青少年

### **Barnados Centre Cranebrook 4729 1211**

[barnados.org.au/our-centres/penrith](http://barnados.org.au/our-centres/penrith)

周一至周五上午 9 点至下午 1 点以及下午 2 点至 5 点

回电服务

- 儿童、青少年 + 家庭及父母援助计划（名额有限，请尽快来电）
- 有青少年辅导员

### **Fusion Western Sydney 8805 5900**

[westernsydney.fusion.org.au](http://westernsydney.fusion.org.au)

针对彭里斯地方政府行政区  
(Penrith LGA)

- 在线融合
  - 13 到 17 岁人群的游戏内容和近况闲聊
  - 周二至周四下午三点至 5 点

### **Headspace Penrith 4720 8800 – 606 High St, Penrith**

[headspace.org.au](http://headspace.org.au)

针对彭里斯地方政府行政区  
(Penrith LGA)

周一至周五上午 9 点至下午 5 点

可向家人和朋友提供援助

- 精神健康援助、一般健康、酒精和其它药物服务以及工作支持等
- 适用于 12 到 25 岁的青少年

### **NCNS 4721 8520**

[nepeancommunity.org.au](http://nepeancommunity.org.au)

整个彭里斯区域

周一至周五

- 儿童、青少年和家庭援助服务
- 在线社交和实践活动
- 可来电/发送电邮，将提供回电服务
- 有青少年辅导员

### **Platform Youth Services 4760 0800 - 1800 760 071 (免费电话) – 570 High St, Penrith**

[platformys.org.au](http://platformys.org.au)

整个彭里斯区域

- 针对 12 到 25 岁的青少年
- 面临无家可归的风险
- 紧急和过渡住宿援助
- 租房援助
- 通过无息贷款提供财务援助，视评估而定
- 为 16 岁以下人员提供家庭调解援助
- 工作人员可与身处危机的青少年在户外见面（并提供见面用的口罩）

**Community Junction Inc.****9834 2708**[www.communityjunction.org.au](http://www.communityjunction.org.au)[info@communityjunction.org.au](mailto:info@communityjunction.org.au)

彭里斯地方政府行政区  
(Penrith LGA) 及周边地区  
免费服务  
无资格标准

- 青少年组：
  - 12 到 18 岁
  - 青少年走访服务 — 每周 5 天都有青少年辅导员
- 18 岁以上：
  - 在线 Zoom 走访服务
- 在线走访天数和时间
  - 周一和周三下午 3 点半至 5 点半
  - 周五下午 5 点至 7 点
  - 各种有趣的在线活动
- 为青少年提供一对一援助
- 为家长提供在线健身课程
- 为 0 到 5 岁儿童及其家长提供在线互动学习课程

**Bridging the Gap****9673 1211**[www.btg.org.au](http://www.btg.org.au)

彭里斯地方政府行政区圣玛丽  
兹区 (St Marys, Penrith  
LGA)  
周一至周四上午 9 点至下午 5  
点半

- 儿童、青少年和家庭辅导
- 3 到 16 岁儿童 — 艺术治疗、游戏治疗
- 12 到 18 岁青少年及其家庭
- 为患有创伤、焦虑和抑郁以及面临学校和关系紧张问题的青少年提供免费电话和在线辅导

**Street University Penrith****1800 151 045 (免费电话)**

针对彭里斯地方政府行政区  
(Penrith LGA)

- 适用于 15 到 24 岁人群
- 通过电话或在线提供所有服务
- 辅导服务
- 个案工作
- 通过 Discord 支持青少年参与和活动

**Flourish Australia****9393 9799**

针对彭里斯地方政府行政区  
(Penrith LGA)  
周一至周五上午 9 点至下午 5  
点  
免费服务

- 为患有心理健康问题/疾病的人提供社会心理援助
- 16 到 25 岁的青少年计划
- 可由个人、看护、援助服务或医疗人员转介
- 一对一外展援助、能力建设、团体计划

**儿童求助热线****1800 55 1800 (免费电话)**[kidshelpline.com.au](http://kidshelpline.com.au)

全国  
全天候服务

- 适用于儿童和青少年
- 同时适用于家长兼看护、学校和老师
- 免费电话辅导服务
- 另提供在线资源

## 多元文化服务

**Nepean Multicultural Access (NMA)** Elizabeth: **0416 713 019** - Shahnaz: **0405 300 027** - Faye: **0403 548 083**  
Laura: **0416 723 904** - [nma.org.au](http://www.nma.org.au)  
<http://www.nma.org.au> - 29 Swanston St, St Marys

针对彭里斯地方政府行政区  
(Penrith LGA) 及周边区域

- 援助服务
- 社区计划
- 个案工作
- 定居服务
- 向移民和有难民背景的人提供多元文化支持

**Penrith Women's Health Centre** **4721 8749**  
[pwhcentre@pwhc.org.au](mailto:pwhcentre@pwhc.org.au) - [penrithwomenshealthcentre.com](http://penrithwomenshealthcentre.com)

针对彭里斯地方政府行政区  
(Penrith LGA)

- 家庭暴力援助
- 辅导服务
- 妇女健康服务
- 家庭暴力法庭代言援助
- 社区计划

**Syd West Multicultural Services** **9621 6633**  
[sydwestms.org.au](http://sydwestms.org.au)

针对西悉尼地区

- 为（在澳大利亚居住不满 5 年的）难民和新移民提供服务
- 宣讲会 and 小组活动
- 英语课
- 紧急救济援助和转介

**新州多元文化问题赌博服务机构** **1800 858 858**  
[www.gamblinghelp.nsw.gov.au](http://www.gamblinghelp.nsw.gov.au)

针对新州

- 戒赌援助

**Services Australia - Centrelink** **131 202**

全国

- 通过电话口头提交申请
- 学习使用 Centrelink 应用程序
- 在线提交申请援助

## 残障

<b>Nepean Area Disabilities Organisation (NADO)</b>	<b>1300 738 229</b> <b>nado.org.au/</b>
针对彭里斯地方政府行政区（Penrith LGA）及周边区域	<ul style="list-style-type: none"><li>• 短期住所和暂托服务</li><li>• 通过远程医疗和电话提供临床服务</li><li>• 援助协调</li></ul>
<b>Penrith Disabilities Resource Centre</b>	<b>4732 2363</b>
针对彭里斯地方政府行政区（Penrith LGA） 周一至周五上午 9 点至下午 5 点	<ul style="list-style-type: none"><li>• 提供残障人员援助信息</li><li>• 残障人员及其看护援助</li></ul>
<b>Uniting Penrith</b>	<b>4732 9444</b> <b>lacinfo@uniting.org</b>
针对彭里斯地方政府行政区（Penrith LGA）	<ul style="list-style-type: none"><li>• 帮助获取“我的养老服务（My Aged Care）”和国家残障保险计划（NDIS）</li><li>• 援助协调</li><li>• 住宿援助</li></ul>
<b>Active Care Network</b>	<b>4722 3083</b>
付费服务 悉尼全市	<a href="http://activecarenetwork.org.au">activecarenetwork.org.au</a> <ul style="list-style-type: none"><li>• 付费服务</li><li>• 交通援助</li><li>• 适用已注册国家残障保险计划（NDIS）的人</li><li>• 适用有“我的养老服务（My Aged Care）”转介的老年人</li></ul>
<b>新州老年人和残疾人虐待求助热线</b>	<b>1800 628 221（免费电话）</b>
新州 周一至周五上午 9 点至下午 5 点	<ul style="list-style-type: none"><li>• 适用于遭遇、目睹或怀疑发生老年人或成年残疾人虐待的人</li><li>• 保密热线</li><li>• 信息、建议和转介</li></ul>

## 老年人或长者

**Uniting Penrith** 4732 9444  
[lacinfo@uniting.org](mailto:lacinfo@uniting.org)

- 针对彭里斯地方政府行政区 (Penrith LGA)
- 帮助获取国家残障保险计划 (NDIS) 和“我的养老服务 (My Aged Care)”
  - 援助协调
  - 住宿援助

**Community Junction Inc.** 9834 2708  
[www.communityjunction.org.au](http://www.communityjunction.org.au)  
[info@communityjunction.org.au](mailto:info@communityjunction.org.au)

- 彭里斯地方政府行政区 (Penrith LGA) 及周边地区  
免费服务  
无资格标准
- 长者活动套餐
  - 长者社区团体

**Council For Older Australians** 8268 9601 / 0438 431 817  
[acsn@cotansw.com.au](mailto:acsn@cotansw.com.au)  
**Aged Care Navigator Service** [Aged Care Navigator - COTA NSW](#)

- 新州
- 支持老年人及其家庭获得老年护理服务
  - 关于“我的养老服务 (My Aged Care)”的信息和建议
  - 帮助了解老年人可获得的服务

**Active Care Network** 4722 3083  
[activecarenetwork.org.au](http://activecarenetwork.org.au)

- 悉尼全市  
收费服务
- 交通服务
  - 适用已注册国家残障保险计划 (NDIS) 的人
  - 适用有“我的养老服务 (My Aged Care)”转介的老年人

**澳大利亚长者新冠肺炎支持热线** 1800 171 866 (免费电话)

- 全国  
周一至周五上午 8 点半至下午 6 点
- 信息和援助
  - 适用澳大利亚长者及其家庭和看护

**老年人虐待预防处** 1300 651 192  
(07) 3867 2525

全国	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 为遭遇、目睹或怀疑发生认识或信任的人虐待老年人情况的人提供免费援助</li> <li>• 援助、转介和信息</li> </ul>
----	---

**新州老年和残障虐待求助热线**    **1800 628 221**  
nswadc@adc.nsw.gov.au

新州 周一至周五上午 9 点至下午 5 点	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 举报老年人和成年残障人士在家庭里、家中或社区遭到虐待、忽视和剥削的情况</li> <li>• 获得信息和援助</li> </ul>
--------------------------	--

**紧急家庭援助服务和“我的养老服务（My Aged Care）”**    **1800 200 422（免费电话）**

全国	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 帮助澳大利亚老年人加入计划</li> <li>• 在紧急情况下提供短期居家援助服务，无需进行老年护理评估： <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 餐食</li> <li>○ 个人护理</li> </ul> </li> </ul>
----	---