

# INNER WEST

## 长者服务目录

20  
24



市议会承认Eora族的Gadigal和Wangal部族是 Inner West 地方政府辖区所在土地的传统守护人。



## 地方辖区内选区

Balmain Ward 选区— Baludarri 部族所在地 (族徽 Leather Jacket)

Leichhardt Ward 选区— Gulgadya 部族所在地 (族徽 Grass Tree)

Ashfield Ward 选区— Djarrawunang 部族所在地 (族徽 Magpie)

Stanmore Ward 选区— Damun 部族所在地 (族徽 Port Jackson Fig)

Marrickville Ward 选区— Midjuburi 部族所在地 (族徽 Lillypilly)



## 市长寄言

Inner West 市议会致力于支持老年居民，帮助他们安享老年生活。

Inner West 的许多长者长期居住在本市，为这里做出了巨大贡献，成就了本市的今天。我在此感谢所有长者对本市社区的长期贡献！

这份《长者服务目录》旨在帮助 Inner West 的长者在社区中保持独立，享受健康、积极的生活。

这份目录简明易懂，汇编了非营利机构、政府部门和慈善组织的信息，可帮助您获取当地的各类长者支持服务和活动项目，充分享受生活。

无论您需要保健、财务还是法律建议，或者需要日常家务服务，都可以在这里找到。

我们认为，这份目录不仅是老年居民的实用资源，也是照护者、家属和服务机构的有用工具。



议员 Darcy Byrne  
Inner West 市长

如需联系长者健康团队，请发送电子邮件至：[seniors@innerwest.nsw.gov.au](mailto:seniors@innerwest.nsw.gov.au)或致电(02) 9392 5863 留言。工作人员将定期听取留言，因此请留下您的姓名和联系电话。您也可以拨打 Inner West 市议会客服电话：9392 5000；或访问[www.innerwest.nsw.gov.au/seniors](http://www.innerwest.nsw.gov.au/seniors)。

所含信息截至2023年11月24日正确无误。

## 目录

应急和安全信息	04
水上运动中心	05
社区中心和合作伙伴	06
市政巴士和服务	07
拨款补助	07
图书馆	08
住宿安置	09
维权、权益和信息	10
长者护理和残障服务联络点	14
保持活跃，建立社区联系	16
照护者	20
电脑操作协助	21
失智症	22
防止伴侣和家庭暴力	24
财务支持和理财扫盲	25
食物援助	26
花园护理	28
医疗保健服务	29
居家和社区帮助	33
房屋维护和修改	34
心理健康援助	35
多元文化服务机构	37
防止诈骗和网络安全	38
交通出行	39
志愿服务机会	40



## 应急和安全信息

遇到紧急情况拨打000（24小时开通）

接线员会询问您是需要消防、警察或救护车服务，然后询问事发位置和最近的十字路口。

对于非紧急情况，请拨打警察协助热线，  
电话：131 444

### Police Area Command 地区警署

Campsie 警署（Campsie Police Station）：  
9784 9399

Leichhardt 警署（Leichhardt Police Station）：  
9552 8099

Inner West 警署（Inner West Police Station）：  
9568 9299

Burwood 警署（Burwood Police Station）：  
9745 8499

Ashfield 警署（Ashfield Police Station）：  
9797 4099

### 州政府应急服务（State Emergency Service）

洪水、暴风雨和海啸：132 500

### 长者预防Covid-19

COVID-19引发重症的风险随着年龄增加。对于患有严重疾病或免疫系统虚弱的人来说，重症发病率更高。

#### 预防COVID:

建议您外出戴口罩，与他人保持1.5米的距离，保持良好的手部卫生习惯。

如果出现任何症状，即使很轻微，也要做抗原检测，并告知家庭医生。请务必继续前往已约定的诊疗。

欲了解更多信息，请访问以下网站：

[www.nsw.gov.au/covid-19/stay-safe/higher-risk-groups/seniors](http://www.nsw.gov.au/covid-19/stay-safe/higher-risk-groups/seniors)

### 新冠病毒感染全国求助热线

电话：1800 020 080

## 水上运动中心

一张通用卡即可进入五处水上运动中心和三个健身房。即刻访问 Inner West Fitness Pass 健身通行证页面，了解更多信息或注册。长者可获折扣，有适用条件。

[www.innerwest.nsw.gov.au/explore/aquatic-centres/inner-west-fitness-pass/inner-west-fitness-pass](http://www.innerwest.nsw.gov.au/explore/aquatic-centres/inner-west-fitness-pass/inner-west-fitness-pass)

### Annette Kellerman水上运动中心

设施包括：三个游泳池，游泳班、健身房、健身班、托儿所、咖啡馆、会议室。

电话：(02) 9392 5400

网址：[www.innerwest.nsw.gov.au/explore/aquatic-centres/annette-kellerman-aquatic-centre](http://www.innerwest.nsw.gov.au/explore/aquatic-centres/annette-kellerman-aquatic-centre)

地址：Enmore Park, Black Street, Marrickville NSW 2204

### Fanny Durack水上运动中心

设施包括：两个游泳池，开办水上有氧运动班。

电话：(02) 9392 5400

网址：[www.innerwest.nsw.gov.au/explore/aquatic-centres/fanny-durack-aquatic-centre](http://www.innerwest.nsw.gov.au/explore/aquatic-centres/fanny-durack-aquatic-centre)

地址：Petersham Park, Station Street, Petersham NSW 2049

### Ashfield水上运动中心

设施包括：五个游泳池，开办游泳班、团体健身班、私人训练，托儿所、咖啡馆、水疗中心、桑拿浴室、蒸汽浴室。

电话：(02) 9392 5400

网址：[www.innerwest.nsw.gov.au/explore/aquatic-centres/ashfield-aquatic-centre](http://www.innerwest.nsw.gov.au/explore/aquatic-centres/ashfield-aquatic-centre)

地址：Frederick and Elizabeth Street, Ashfield NSW 2131

### Leichhardt Park水上运动中心

设施包括：六个游泳池、游泳班、健身房、健身班、托儿所、咖啡馆。

电话：(02) 9392 5400

网址：[www.innerwest.nsw.gov.au/explore/aquatic-centres/leichhardt-park-aquatic-centre](http://www.innerwest.nsw.gov.au/explore/aquatic-centres/leichhardt-park-aquatic-centre)

地址：Leichhardt Park, Mary Street, Lilyfield NSW 2040

### Dawn Fraser Baths 户外泳池

设施包括：海潮咸水游泳池、更衣室、热水淋浴、售货亭。

电话：(02) 9392 5400

网址：[www.innerwest.nsw.gov.au/explore/aquatic-centres/dawn-fraser-baths](http://www.innerwest.nsw.gov.au/explore/aquatic-centres/dawn-fraser-baths)

地址：Elkington Park, Fitzroy Avenue, Balmain NSW 2041

## 社区中心和合作伙伴

各社区中心都分别举办各种活动，综合起来有各种活动计划、家庭服务、个人支持、社区团体、环境和艺术项目等，各地社区中心的具体服务略有差异。请访问网站或拨打电话，了解当前开展的具体计划和时间。

### Addison Road社区组织

电话：(02) 9569 7633

网址：[www.addiroad.org.au/](http://www.addiroad.org.au/)

地址：142 Addison Road, Marrickville NSW 2204

### Annandale社区中心

开展丰富的活动和项目，支持当地社团。设施也供租用。

电话：(02) 9392 5419

网址：[www.innerwest.nsw.gov.au/explore/venues-for-hire/community-centres/annandale-community-centre](http://www.innerwest.nsw.gov.au/explore/venues-for-hire/community-centres/annandale-community-centre)

地址：79 Johnston Street, Annandale NSW 2038

### Canterbury City社区中心

提供花园护理服务、家庭援助、社会包容和健康服务、志愿服务机会、培训和教育等。请注意，此处不再提供太平绅士（Justice of the Peace）服务。

电话：(02) 9750 9344

网址：[www.4cs.org.au](http://www.4cs.org.au)

地址：130 Railway Parade, Lakemba NSW 2195

### Hannaford社区中心

开展丰富的活动和项目，支持当地社团。设施也供租用。

电话：(02) 9392 5869

网址：[www.innerwest.nsw.gov.au/places-spaces/community-facilities-and-town-halls/hannaford-community-centre#activities](http://www.innerwest.nsw.gov.au/places-spaces/community-facilities-and-town-halls/hannaford-community-centre#activities)

地址：608 Darling Street, Rozelle NSW 2039

### Jimmy Little社区中心

开办各类课程、项目，支持社团活动，设施也供租用。

电话：(02) 9392 5000 (Inner West Council Customer Service)

网址：[www.innerwest.nsw.gov.au/places-spaces/community-facilities-and-town-halls/jimmy-little-community-centre](http://www.innerwest.nsw.gov.au/places-spaces/community-facilities-and-town-halls/jimmy-little-community-centre)

地址：19 Cecily Street, Lilyfield NSW 2040

### Newtown邻里中心

支持各种长者活动、计划，提供信息和转介服务，安置无家可归者，安排寄宿公寓。有厅室供租用。

电话：(02) 9564 7333

网址：[www.newtowncentre.org](http://www.newtowncentre.org)

地址：11-13 Darley Road, Newtown NSW 2042

### Summer Hill社区中心- 3Bridges

为居民提供信息和帮助，实施计划满足社区需求。有厅室供租用。

电话：1300 327 434

网址：[3bridges.org.au](http://3bridges.org.au)

地址：131 Smith Street, Summer Hill NSW 2130

### Together2 (原 Rozelle邻里中心)

为个人和团体提供一系列无需预约的服务和会议场所，以及社区项目、活动和服务。

电话：(02) 9556 9500

网址：[together2.org.au](http://together2.org.au)

地址：754 Darling Street, Rozelle NSW 2039



## 市政巴士

### 巴士租赁

Inner West 市议会提供多种巴士供社团租用。

电话: (02) 9392 5000

网址: [www.innerwest.nsw.gov.au/explore/getting-around/community-buses](http://www.innerwest.nsw.gov.au/explore/getting-around/community-buses)

## 拨款补助

### Inner West 市议会拨款计划

各种拨款提供财务援助, 支持发展当地社区的创新、创意和可持续项目。Inner West 市议会设立了多个拨款类别。欲详细了解

各种拨款, 请访问 Inner West 市议会网站拨款页面:

电话: (02) 9392 5000

网址: [www.innerwest.nsw.gov.au/contribute/grants](http://www.innerwest.nsw.gov.au/contribute/grants)

## 图书馆

Inner West 有八家图书馆，分别位于：Ashfield、Balmain、Dulwich Hill (Emanuel Tsardoulis Community)、Haberfield、Leichhardt、Stanmore、St Peters/Sydenham，还有 Petersham 的市议会档案中心。各家图书馆分别有独特的社区语言藏书，开办作家见面会和其它演讲，可查阅历史档案等。图书馆还开展社区活动，提供送书上门服务。欢迎访问图书馆网站了解更多信息：网址：[www.innerwest.nsw.gov.au/explore/libraries/find-a-library](http://www.innerwest.nsw.gov.au/explore/libraries/find-a-library)  
联系方式：[library@innerwest.nsw.gov.au](mailto:library@innerwest.nsw.gov.au)

### Ashfield图书馆

电话：(02) 9392 5588

地址：Level 3, 260 Liverpool Road,  
Ashfield NSW 2131

### Balmain图书馆

电话：(02) 9392 5588

地址：370 Darling Street, Balmain  
NSW 2041

### Dulwich Hill (Emanuel Tsardoulis) 图书馆

电话：(02) 9392 5588

地址：362-372 New Canterbury  
Road, Dulwich Hill  
NSW 2203

### Haberfield图书馆

电话：(02) 9392 5588

地址：78 Dalhousie Street,  
Haberfield NSW 2045

### Leichhardt图书馆

电话：(02) 9392 5588

地址：Piazza Level, Italian  
Forum, 23 Norton Street,  
Leichhardt NSW 2040

### Marrickville图书馆

电话：(02) 9392 5588

地址：Patyegarang Place, 313  
Marrickville Road, Marrickville  
NSW 2204

### Stanmore图书馆

电话：(02) 9392 5588

地址：Stanmore Reserve,  
Douglas Street,  
Stanmore NSW 2048

### St Peters/Sydenham 图书馆

电话：(02) 9392 5588

地址：St Peters Town Hall,  
39 Unwins Bridge Road,  
St Peters NSW 2044

## 住宿

### 原住民无家可归者及康复社区服务 (Aboriginal Corporation for Homeless & Rehabilitation Community Services)

电话求助热线为无家可归或面临无家可归的原住民提供支持和住宿转介服务。

电话: (02) 9799 8446

网址: [www.achracs.org.au](http://www.achracs.org.au)

### 长者护理和住宿援助

电话: 1800 200 422

网址: [www.myagedcare.gov.au/help-at-home](http://www.myagedcare.gov.au/help-at-home)

### Care Connect

为经济困难和/或有无家可归风险的人士提供个人支持和经纪服务。

电话: 1800 692 464

网址: [www.careconnect.org.au](http://www.careconnect.org.au)

### 社区服务和司法

Housing Pathways是新州的住房安置申请管理机构, 由州社区与司法部 (DCJ) ——包括AHO和住宿联络中心——携手参与的社区保障房服务商合作经营。

电话: 1800 422 322 (Housing Contact Centre)

网址: [www.facs.nsw.gov.au/housing/help/applying-assistance](http://www.facs.nsw.gov.au/housing/help/applying-assistance)

### Link2Home

介绍当地服务、进行需求评估、转介至无家可归安置专员和支持服务机构、临时住所和其它服务。

电话: 1800 152 152

网址: [www.dcj.nsw.gov.au/contact-us/helplines](http://www.dcj.nsw.gov.au/contact-us/helplines)

[html#link2home](#)

### 我的老年护理 (My Aged Care)

获取多种类型的长期和临时住宿方案。

电话: 1800 200 422

网址: [www.myagedcare.gov.au/aged-care-homes](http://www.myagedcare.gov.au/aged-care-homes)

### Newtown邻里中心

为无家可归者安排寄宿公寓、提供援助。

电话: (02)9509 1800 - 寄宿公寓外联服务 (Boarding House Outreach Service)

网址: [www.newtowncentre.org/outreach-service.html](http://www.newtowncentre.org/outreach-service.html)

### Stride

澳大利亚国家残障保险计划 (NDIS) 针对有精神障碍的成年人的住宿、支持和疗养项目。为在家生活的智障人士提供培训、支持和教育。

电话: 1300 00 1907

网址: [www.stride.com.au](http://www.stride.com.au)

地址: Level 2, Building 125, Corner Church and Glover Streets, Lilyfield NSW 2040

### Rev. Bill Crews基金会和Exodus基金会

提供帮助和支持服务, 如社工、牧师、心理辅导、食品包和福利援助。

电话: (02) 8752 4600

网址: [www.billcrews.org](http://www.billcrews.org)

地址: 180 Liverpool Road, Ashfield NSW 2131

### UnitingCare

针对长者及其照护者的个案管理、独立生活计划、辅助生活和住宿支持。

电话: 1800 864 846

网址: [www.unitingcare.org.au](http://www.unitingcare.org.au)

### Wesley无家可归者安置服务 (Wesley Homeless Services)

电话: 1300 259 789

网址: [www.wesleymission.org.au/about-us/contact-us](http://www.wesleymission.org.au/about-us/contact-us)

## 维权、法定权益和信息

### 新州反歧视委员会 (Anti-Discrimination Board of NSW)

为因性别、怀孕、种族、年龄、性取向、婚姻或家庭状况、残障或个人关系而受到歧视的人士。

电话: 1800 670 812

网址: [www.antidiscrimination.nsw.gov.au](http://www.antidiscrimination.nsw.gov.au)

### 澳大利亚人权委员会 (Australian Human Rights Commission)

独立机构, 负责调查并解决针对非法的性别、种族、残障和年龄歧视进行的投诉。

电话: 1300 656 419 或 (02) 9284 9888

网址: [www.humanrights.gov.au/complaints](http://www.humanrights.gov.au/complaints)

### Capacity Australia

为无法自主决策的残障人士和相关服务机构提供资源。

网址: [www.capacityaustralia.org.au/about-capacity-australia](http://www.capacityaustralia.org.au/about-capacity-australia)

### 联邦监察员 (Commonwealth Ombudsman)

受理对澳大利亚政府部门的投诉。

电话: 1300 362 072

网址: [www.ombudsman.gov.au](http://www.ombudsman.gov.au)

### 社区司法中心 (Community Justice Centres)

免费政府服务, 帮助民众调解纠纷。

电话: 1800 990 777

网址: [www.cjc.justice.nsw.gov.au](http://www.cjc.justice.nsw.gov.au)

### 通过我的老年护理 (My Aged Care) 服务进行投诉

如果您对自己 (或亲人) 接受的长者护理在任何方面感到担忧, 可以通过“我的老年护理”提出投诉。

电话: 1800 200 422

网址: [www.myagedcare.gov.au/contact-us/complaints](http://www.myagedcare.gov.au/contact-us/complaints)

### 老龄事务委员会 (Council of the Ageing - COTA)

代表50岁以上人群的权威组织。以保护消费者权益为主的非政府组织, 致力确保长者的意见得到倾听。

电话: (02) 9286 3860/1800 449 102

网址: [www.cotansw.com.au](http://www.cotansw.com.au)

### 退休金和养老金领取者联合会 (Combined Pensioners and Superannuants)

为低收入人群维权, 涵盖消费者权益、住房、长者服务、生活费用和收入等方面。

电话: 1800 451 488/(02) 8836 2100

网址: [www.cpsa.org.au](http://www.cpsa.org.au)

### 电话号码黑名单 (DO NOT CALL Register)

通过这项免费服务, 消费者可以安全地注册家庭电话、手机或传真号码, 减少营销电话的骚扰。

电话: 1300 792 958

### 新州能源和水资源监察员 (Energy and Water Ombudsman NSW)

受理电、燃气或水供应方面的问题。

电话: 1800 246 545

网址: [www.ewon.com.au](http://www.ewon.com.au)

### 经济权益法律援助 (Financial Rights Legal Service)

金融服务: 包含消费者信用、银行业务、追讨债务和保险事务。通过电话提供协助和财务辅导, 以及法律建议和法务代理。

电话: 1800 007 007—全国债务问题求助热线 (National Debt Helpline)

电话: 1800 844 949—法律咨询热线 (Legal Advice Line)

网址: [www.financialrights.org.au/about-us/contact-us](http://www.financialrights.org.au/about-us/contact-us)

## 医疗保健问题投诉委员会 (Aged Care Complaints Commission)

可以投诉新州的任何医疗保健服务机构和从业人员，包括医生、护士、牙医、药剂师、心理咨询师、脊椎按摩师、足疗师等等。  
电话：1800 043 159/(02) 9219 7444  
TTY (听障热线)：(02) 9219 7555 (或拨打全国转接服务 133 677)  
网址：www.hccc.nsw.gov.au

## 司法服务 (Justice Connect)

这家法律援助慈善机构可在各个法律领域、司法程序的各个阶段为民众提供帮助，包括虐待老人。  
电话：(02) 8599 2100  
网址：www.justiceconnect.org.au

## LawAccess NSW

免费提供法律信息和转介服务。  
电话：1300 888 529  
实时聊天：在我们的网站提供  
网址：www.lawaccess.nsw.gov.au

## 法律援助 (Legal Aid)

为新州的弱势群体提供免费法律咨询，个别情况下可担当法务代理。以多种社区语言提供情况说明书及资源，帮助解决法律问题。  
电话：1300 888 529  
网址：www.legalaid.nsw.gov.au  
Burwood法律援助 (Burwood Legal Aid)  
电话：(02) 9747 6155

## Marrickville社区法律中心 (Marrickville Community Legal Centre)

这家非营利社区法律中心为社会和经济弱势的人群免费提供便利的法律援助和相关服务，如 Inner West 租户咨询服务等。  
电话：(02) 9889 2899  
网址：www.mlc.org.au/contact

## 澳大利亚国家长者协会 (National Seniors Australia)

我们努力为澳大利亚的全体长者争取更好的结果。  
电话：1300 76 50 50  
网址：www.nationalseniors.com.au

## 新州长者与残障人受虐求助热线 (NSW Ageing and Disability Abuse Helpline)

新州老龄与残障事务委员会 (ADC) 成立的宗旨是防止并且更好地保护长者和残障成年人免受虐待、忽视和剥削之害。这是一项免费服务，针对新州社区的长者和残障成年人受虐待的问题提供相关信息咨询、支持和转介。任何人都可以致电举报/求助。  
电话：1800 628 221  
网址：www.ageingdisabilitycommission.nsw.gov.au

## 新州民事与行政仲裁庭 (NSW Civil & Administrative Tribunal – NCAT)

审查州政府部门在社区服务领域的相关决定。仲裁庭的审查范围包括房屋租赁、建筑施工、监护决定，以及对政府决定进行行政审查等方面。  
电话：1300 006 228  
网址：www.ncat.nsw.gov.au

## 新州公平交易署 (NSW Fair Trading)

通过合规管理促进对消费者和商户都公平的市场环境，并保护社区民众。  
电话：13 32 20  
网址：www.fairtrading.nsw.gov.au/about-fair-trading

## NCAT监护司

就有决策障碍的人作出决定。保护患有残障和/或慢性病的长者的权利和独立性。

电话：1300 006 228, 然后按 2 转监护司。

网址：[www.ncat.nsw.gov.au/ncat/how-ncat-works/ncat-divisions-and-appeal-panel/guardianship-division.html](http://www.ncat.nsw.gov.au/ncat/how-ncat-works/ncat-divisions-and-appeal-panel/guardianship-division.html)

## 新州监察员 (NSW Ombudsman)

独立和中立的政府机构，负责监督新州各社区服务和政府部门的工作。

电话：1800 451 524

网址：[www.ombo.nsw.gov.au](http://www.ombo.nsw.gov.au)

## 新州受托人与监护人服务处 (NSW Trustee and Guardian)

新州受托人与监护人服务处的职责是为本州民众担任独立、公正的执行人、管理人、代理律师和受托人，同时也为私人财务经理提供直接的财务管理服务，以及授权和指导服务。

电话：1300 109 290

网址：[www.tag.nsw.gov.au/about-us](http://www.tag.nsw.gov.au/about-us)

## 新州法律服务专员办公室 (Office of the NSW Legal Services Commissioner)

新州法律服务专员受理对本州事务律师和诉讼律师的投诉案例。

电话：1800 242 958

网址：[www.olsc.nsw.gov.au](http://www.olsc.nsw.gov.au)

## 长者维权网络 (The Older Persons Advocacy Network – OPAN)

这一全国性网络由九个州和地区的组织组成，成立25年来一直成功地为澳大利亚大都市区、城镇地区、农村和边远地区的长者提供维权、信息和教育服务。通过免费服务支持长者及其代理人解决与联邦资助的长者护理服务相关的问题。

电话：1800 700 600, (周一至周五上午8:00至晚上8:00,

周六上午10:00至下午4:00)

网址：[www.opan.com.au](http://www.opan.com.au)

## Redfern法律援助中心 (Redfern Legal Centre)

提供免费的法律咨询和个案服务，开展社区法律宣传，并参与法律改革。

电话：(02) 9698 7277

网址：[www.rlc.org.au](http://www.rlc.org.au)

## 长者权益服务 (Seniors Rights Service)

这一社区法律中心在多个领域向新州的长者提供电话咨询、维权、法务咨询和宣传教育，涵盖虐待长者、疗养院、收容所和养老村居民权、公寓业权等涉及长者的其它法律问题。

电话：1800 424 079/(02) 9281 3600

网址：[www.seniorsrightsservice.org.au](http://www.seniorsrightsservice.org.au)

## Silver Rainbow

Silver Rainbow银发族计划旨在改善LGBTI人群年老时进入澳大利亚长者护理系统的体验。

电话：(02) 7209 6301

地址：LGBTIQ+ Health Australia, Gadigal Land of the Eora Nation, Suite 2101, Level 21, 233 Castlereagh Street, Sydney NSW 2000

网址：[www.lgbtiqhealth.org.au/silver\\_rainbow](http://www.lgbtiqhealth.org.au/silver_rainbow)



## 澳大利亚金融投诉管理局 (The Australian Financial Complaints Authority - AFCA)

受理对银行业务、养老金和财务规划方面的投诉。

电话: 1800 931 678

网址: [www.afca.org.au/make-a-complaint](http://www.afca.org.au/make-a-complaint)

## 新州租户联盟 (Tenants Union of NSW)

提供租房信息、建议和在线资源。

电话: 1800 251 101 (咨询热线: 周一上午10:00至下午1:00, 周四下午2:00至5:00), 或拨打(02) 8117 3700请求转介当地服务。

网址: [www.tenants.org.au](http://www.tenants.org.au)

## 新州女性法律援助 (Women's Legal Service NSW)

为女性提供法律信息、建议和转介。

电话: 1800 801 501

- 家暴法律咨询热线-1800 810 784
- 女性法律咨询热线-1800 801 501
- 原住民女性法律援助-1800 639 784

网址: [www.wlsnsw.org.au](http://www.wlsnsw.org.au)



## 长者护理和残障服务联络点

### 老年慢性病护理与康复服务 - 无障护理组 (Aged Health Chronic Care and Rehabilitation Services – Access Care Team)

这是悉尼地方卫生区 (Sydney Local Health District) 的长者护理和康复服务联络点，仅接收 Camperdown、Concord 和 Canterbury 的社区护理转诊。近40个小组，包括个案管理、家庭和日间治疗组、日托中心和二便失禁专职护士。需要提供正式转介书。

电话: 1300 722 276

网址: [www.slhd.nsw.gov.au/ACRS/ACCT.html](http://www.slhd.nsw.gov.au/ACRS/ACCT.html)

### 内西区护理查找服务 (Care Finder Service Inner West)

Care Finder可以为弱势长者提供免费支持，获取澳大利亚长者护理系统的服务，帮助他们了解哪些支持有助于他们在社区和家中生活，进行个人评估，寻找和选择合适的服务。由于资金调整，拨打普通电话亦可帮助他们查找当地服务。

电话: 1800 346 337

网址: [www.cesphn.org.au/community/services-in-your-region/aged-care/care-finder-2](http://www.cesphn.org.au/community/services-in-your-region/aged-care/care-finder-2)

悉尼地方卫生区 (Sydney Local Health District) 服务门户机构，提供各种转介。

电话: (02) 9767 6050

电子邮箱: [SLHD-carefinders@health.nsw.gov.au](mailto:SLHD-carefinders@health.nsw.gov.au)

### 慈善社会 (The Benevolent Society)

主要从事无家可归支持和住宿安置的转介服务。

电话: 1800 236 762

电子邮箱: [customercare@benevolent.org.au](mailto:customercare@benevolent.org.au)

### Uniting (新州、首都特区)

主要从事无家可归支持和住宿安置的转介服务。

电话: 1800 411 817

电子邮箱: [CarefindersNetwork@uniting.org](mailto:CarefindersNetwork@uniting.org)

## Cass Care Ltd

专注于多元文化和语言背景的人群。

电话：(02) 9789 4587

电子邮箱：carefinderservice@cass.org.au

## Relationship Australia

专注于脱离照料的青少年。

电话：(02) 9687 3636

电子邮箱：carefinder@ransw.org.au

## 长者健康中心 (Healthy Ageing Hub)

中心就简单的长者健康问题提供解答和实用建议——Newtown Neighbourhood Centre 邻里中心。

电话：(02) 9564 7333

地址：11-13 Darley Street, Newtown, NSW 2042

网址：www.newtowncentre.org.au

## 我的老年护理 (My Aged Care)

查找护理服务的政府门户网站，帮助您找到在家中和社区独立生活的支持服务。

电话：1800 200 422

网址：www.myagedcare.gov.au

## 国家残障保险计划 (National Disability Insurance Scheme – NDIS)

NDIS为符合条件的残障人士提供补助，使其有更多时间与家人朋友在一起，更为独立、获得新技能、工作，或在社区做志愿工作，并介绍服务机构、社团、俱乐部、辅助保健服务，同时提供信息，提高生活质量。

电话：1800 800 110

网址：www.ndis.gov.au

## 老龄和残障事务委员会 (Ageing and Disability Commission – ADC)

ADC成立的宗旨是防止并且更好地保护长者和残障成年人免受虐待、忽视和剥削之害。

电话：1800 628 221

网址：www.ageingdisabilitycommission.nsw.gov.au

## DPS长者护理指南 (DPS Aged Care Guide)

提供家庭护理、退休村和养老院护理的信息。

网址：www.agedcareguide.com.au

## 保持活跃，建立社区联系

另参阅关于“社区中心”和“多元文化服务商”部分，此类机构在社区组织团体、开办活动。

### Inner West 市议会

市议会的长者健康团队在社区开展各类增进身心健康的活动以及其它专题活动、服务、创新措施和信息宣传，包括：

- 健身班和舞蹈班
- 创意团体
- 水上运动中心、图书馆、社区中心
- 社会团体
- 志愿服务机会
- 居家养老服务支持

就失智症、安全保障、经济帮助、年度活动、老年节等主题进行宣传 and 提供信息。

电子邮箱：[seniors@innerwest.nsw.gov.au](mailto:seniors@innerwest.nsw.gov.au)

电话：(02) 9392 5863-仅提供留言问答服务

网址：[www.innerwest.nsw.gov.au/live/community-well-being/seniors](http://www.innerwest.nsw.gov.au/live/community-well-being/seniors)

### 其他市议会

Inner West 的周边议会的官方网站如下：

- [www.burwood.nsw.gov.au/For-Residents/Our-Community/Seniors](http://www.burwood.nsw.gov.au/For-Residents/Our-Community/Seniors)
- [www.canadabay.nsw.gov.au/community/community-services/seniors](http://www.canadabay.nsw.gov.au/community/community-services/seniors)
- [www.strathfield.nsw.gov.au/live/seniors-and-disability-services](http://www.strathfield.nsw.gov.au/live/seniors-and-disability-services)
- [www.cbcity.nsw.gov.au/community/community-services/seniors](http://www.cbcity.nsw.gov.au/community/community-services/seniors)
- [www.bayside.nsw.gov.au/seniors](http://www.bayside.nsw.gov.au/seniors)
- [www.cityofsydney.nsw.gov.au/community-centres](http://www.cityofsydney.nsw.gov.au/community-centres)

### ACON

为LGBTI群体（50岁以上）的长者提供支持、陪伴和建议和LOVE关爱项目。

电话：(02) 9206 2000

网址：[www.acon.org.au/who-we-are-here-for/older-people/#undefined](http://www.acon.org.au/who-we-are-here-for/older-people/#undefined)

### 活跃及保健计划 (Active & Healthy Program)

政府管理的线上资源目录，包括社区体育活动、预防跌倒的活动项目和“50岁+”成年人运动计划。

网址：[www.activeandhealthy.nsw.gov.au](http://www.activeandhealthy.nsw.gov.au)

### 心脏基金会健行 (Heart Foundation Walking)

这是澳大利亚最大的免费健行组织。通过这一轻松简单的社交方式，带动人们健行，保持活跃。Inner West 市议会网站上也有其它健行小组。

电话：13 11 12

网址：[www.walking.heartfoundation.org.au](http://www.walking.heartfoundation.org.au)

### 新州爱尔兰裔支持机构 (Irish Support Agency NSW)

为爱尔兰族裔的个人和团体提供保密的同情和关怀支持服务。

电话：1800 186 966

地址：64 Devonshire Street, Surry Hills, NSW 2010

网址：[www.irishsupportagency.org.au](http://www.irishsupportagency.org.au)

## Leichhardt 女性社区保健中心 (Leichhardt Women's Community Health Centre)

除了预约保健服务之外，还为女性开办各种活动项目和学习班。

电话：(02) 9560 3011

网址：[www.lwchc.org.au](http://www.lwchc.org.au)

## Marrickville 男士小舍 (Men's Shed)

电话：0414 620 519 (Stuart Grigg)

地址：107 Redfern Street Redfern NSW 2204

网址：[www.mensshed.org/find-a-shed](http://www.mensshed.org/find-a-shed)

## Haberfield 男士小舍 (Men's Shed Haberfield)

为男性的社交团体，进行个人木工制作活动，制作的物品也可捐给当地社团。无需木工制作经验。

电话：(02)8752 2500 (联系人 Mary MacKillop)

地址：Mary MacKillop Outreach Centre,

1-5 Rogers Avenue, Haberfield NSW 2045

## Leichhardt 男士小舍 (Men's Shed Leichhardt)

地址：Blackmore Oval, Canal Rd, Leichhardt NSW 2045

电子邮箱：[info@lcmsi.com](mailto:info@lcmsi.com)

网址：[www.mensshed.org/find-a-shed](http://www.mensshed.org/find-a-shed)

## Ashfield 音乐协会 (Musical Society Ashfield)

每年两次在 Ashfield 市政厅演出。

电话：(02)9793 1331

网址：[www.facebook.com/AshfieldMusicalSociety](http://www.facebook.com/AshfieldMusicalSociety)

## 我的老年护理 (My Aged Care)

如果您想联系社交活动小组，包括巴士出游，可以注册“我的老年护理” (My Aged Care)。

电话：1800 200 422

网址：[www.myagedcare.gov.au](http://www.myagedcare.gov.au)

## 国家长者协会 (National Seniors)

澳大利亚各地的长者聚会小组。

电话：1300 76 50 50

网址：[www.nationalseniors.com.au](http://www.nationalseniors.com.au)

## 新州体育办公室 (NSW Office of Sport)

提供您所在地区的健身组织和活动项目信息。

电话：13 13 02

网址：[www.sport.nsw.gov.au](http://www.sport.nsw.gov.au)

## Newtown 女性长者网络 (Older Women's Network (Newtown))

针对女性长者关心的问题开展活动和宣传。

电话：(02) 9519 8044

地址：8-10 Victoria Street, Newtown NSW 2042

网址：[www.ownnsw.org.au](http://www.ownnsw.org.au)

## Probus

Probus是退休或半退休人员的休闲娱乐组织。该组织的座右铭是“有趣、有谊、有契”。

### Probus 俱乐部–Ashfield 5/10

每月第三个星期一上午10:00举行全体大会。活动包括健行小组、Scrabble拼字游戏、咖啡俱乐部、每周公园集会、烧烤、郊游、嘉宾演讲和年度假期等。

电话：0405 327 447 (会长)；

(02)9797 9455/0403 882 451 (秘书)

地址：1st Floor, Club Ashfield, 1-11 Charlotte Street,  
Ashfield NSW 2131

网址：[www.ashfieldprobus@hotmail.com](http://www.ashfieldprobus@hotmail.com)

### Probus 俱乐部–Balmain 联合组

每月第二个星期四上午10:00集会（请提前到场）。

电话：1300 630 488

电子邮箱：[smroll86@gmail.com](mailto:smroll86@gmail.com) (秘书：Sue Roll)

电子邮箱：[margaretdunn@bigpond.com](mailto:margaretdunn@bigpond.com)

(会长：Margaret Dunn)

地址：Balmain Town Hall Meeting Room,  
370 Darling St, Balmain NSW 2041

### Probus 俱乐部–Balmain 东区混合组

每月第一个星期三上午11:00集会。

电话：0414 709 149 (会长)

地址：Cat & Fiddle Hotel, 456 Darling Street,  
Balmain NSW 2041

电子邮箱：[presidentprobus.balmaineast@gmail.com](mailto:presidentprobus.balmaineast@gmail.com)

[Membership.bempc@gmail.com](mailto:Membership.bempc@gmail.com)

网址：[www.probusouthpacific.org/microsites/balmaineastmixed](http://www.probusouthpacific.org/microsites/balmaineastmixed)

### Probus 俱乐部–Haberfield 女士组

每月第三个星期五上午10:00–下午12:00集会。

电话：(02) 9713 6689

地址：St David’s Uniting Church, 51 Dalhousie Street,  
Haberfield NSW 2045

### Probus 俱乐部–Leichhardt

每月第三个星期四上午11:00至下午1点集会，结束后可自愿参加午餐会。有读书、健行和聚餐小组。

电话：1300 630 488 (Probus 南太平洋)

地址：Leichhardt Bowling Club, 88–92 Piper Street,  
Lilyfield NSW 2040

网址：[www.probusouthpacific.org/microsites/leichhardt](http://www.probusouthpacific.org/microsites/leichhardt)

### Probus 俱乐部 – Marrickville

每月第三个星期一上午10:00集会。

电话：1300 630 488 (Probus 南太平洋)

地址：Marrickville Golf Club, Wharf Street,  
Marrickville NSW 2204



## 悉尼越剧团 (Sydney Shaoxing Opera Troupe)

社交型合唱团。每星期四下午1:30-4:30集会。

电话: 0408 649 591

地址: Civic Centre, Ground Floor, Inner West Council Service Centre, 260 Liverpool Street, Ashfield NSW 2131

## Uniting 长者保健中心 (Uniting Seniors Health Hub)

帮助居民保持活跃和社区联系的身心健康计划。

电话: 1800 864 846

网址: [www.uniting.org/services/senior-health-hub.html](http://www.uniting.org/services/senior-health-hub.html)

## 第三年龄大学 (University of the Third Age - U3A)

为非全职工作人士提供非正式的日间课程, 由会员讲课。

电话: (02) 9252 2033

网址: [www.sydneyu3a.org](http://www.sydneyu3a.org)

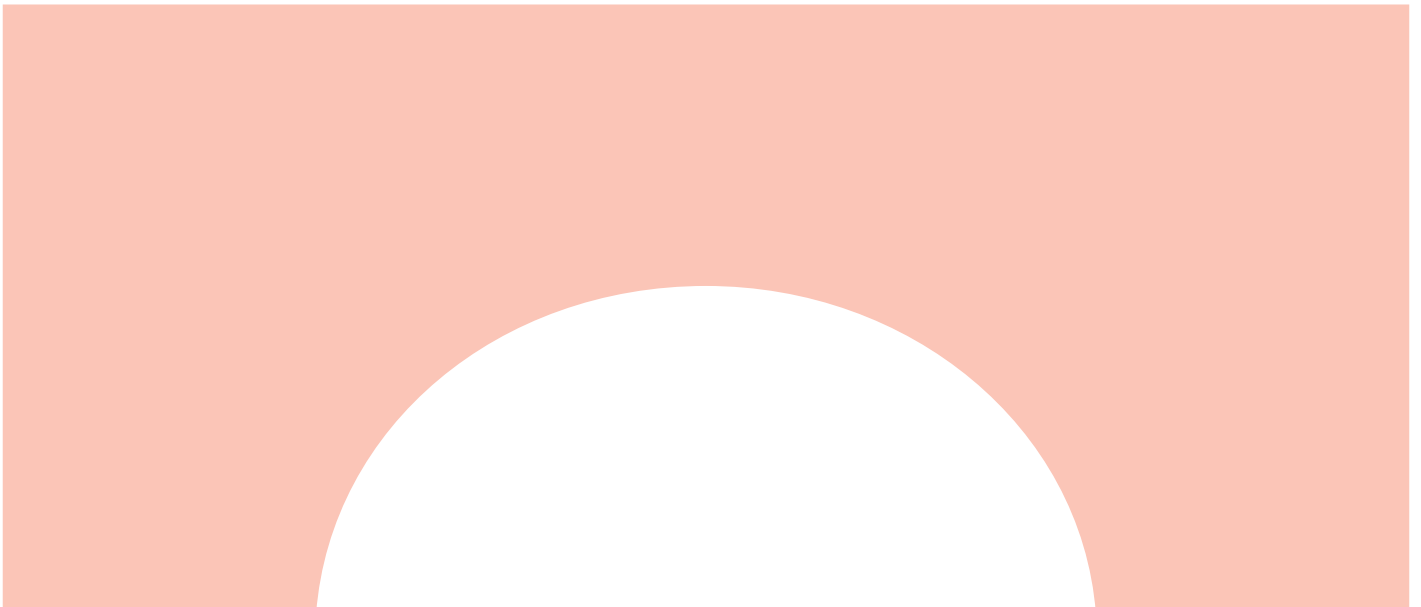
## Wesley长者学校 (Wesley School for Seniors)

提供100多门课程帮助长者在安全贴心的环境中学习新技能并进行社交。周一至周五上课。

电话: (02) 9263 5416

电子邮箱: [schoolforseniors@wesleymission.org.au](mailto:schoolforseniors@wesleymission.org.au)

网址: [www.wesleymission.org.au/schoolforseniors](http://www.wesleymission.org.au/schoolforseniors)



## 照护者

### 新州照护者 (Carers NSW)

新州照护者的服务为各年龄段、不同地区、人生阶段或状况各异的照护者。包括照顾老年人、残障人、身体和精神疾病患者，需要个人支持的照护者。如需照护者方面的信息、支持和心理辅导，请在上午9:00至下午5:00进行联系。

电话：(02) 9280 4744

网址：[www.carersnsw.org.au/about-us](http://www.carersnsw.org.au/about-us)

### 照护者门户 (Carer Gateway)

全国性线上和电话服务，提供实用信息和资源支持照护者，如暂休、同伴支持、互助小组、心理辅导等。

电话：1800 422 737

网址：[www.carergateway.gov.au](http://www.carergateway.gov.au)

### 我的老年护理 (My Aged Care)

要在家中或社区中心获得暂休，实现灵活照护，请访问 My Aged Care 网站，输入您的邮政编码查询。

电话：1800 200 422

网址：[www.myagedcare.gov.au/find-a-provider](http://www.myagedcare.gov.au/find-a-provider)

## 电脑操作协助

### 澳大利亚长者电脑俱乐部联合会 (Australian Seniors Computer Clubs Association)

帮助长者掌握电脑技能。

电话：0434 857 222

网址：[www.ascca.org.au](http://www.ascca.org.au)

### 轻松联网计划 (Be Connected Program)

政府帮助澳大利亚人上网的项目。开办免费课程，可按照自己的节奏学习如何上网、打视频电话、设置设备等各方面内容。

电话：1300 795 897

网址：[www.beconnected.esafety.gov.au](http://www.beconnected.esafety.gov.au)

### Hannaford电脑俱乐部

坐下来接受辅导员的一对一讲解。学习初级或高级电脑技能，使用iPad或其它系统的平板电脑、智能手机，以及Mac等台式和笔记本电脑的操作技巧。志愿者辅导员耐心为您讲解实用技能。为55岁或以上人士。需要预订。如需查询或报名，请与办公室联系。10元即可成为年度会员。

地址：608 Darling Street, Rozelle NSW 2039

电话：(02) 9392 5869

网址：[www.innerwest.nsw.gov.au/explore/venues-for-hire/community-centres/hannaford-community-centre](http://www.innerwest.nsw.gov.au/explore/venues-for-hire/community-centres/hannaford-community-centre)

### Inner West 市议会各地图书馆

Inner West 各地图书馆全年开展正式的学生一对一讲解电脑操作知识。

### 少年技术计划 (Teen Tech Program)

通过一个跨代技术支持计划，在高中生科技辅导员的带领下，为成年人讲解技术问题。学生辅导员将协助成年人解决常见技术问题和数字设备问题。

### 老年技术通 (Tech Savvy Seniors)

是长者的免费电脑入门课程。帮助缺少或毫无数字设备经验的长者掌握操作技巧，培养信心，用技术进行社交、获取服务或经营个人业务。

网址：[www.innerwest.nsw.gov.au/explore/libraries](http://www.innerwest.nsw.gov.au/explore/libraries)

### 其它老年技术通项目

老年技术通 (Tech Savvy Seniors) 由新州政府和Telstra合作出资开办。从入门到高级，为长者免费开展多种类型的正规培训课程。

网址：[www.telstra.com.au/tech-savvy-seniors](http://www.telstra.com.au/tech-savvy-seniors)或[www.sydneycommunitycollege.edu.au](http://www.sydneycommunitycollege.edu.au)

关于Probus俱乐部、第三年龄大学 (U3A) 和Wesley长者学校，请见第18-19页。

## 失智症

卫生部和国家残障保险计划特许部分机构提供支持服务。  
需满足一定资格条件。

### 无碍护理组 (Access Care Team) – 悉尼地方卫生区 (Sydney Local Health District)

提供老年慢性病护理及康复门诊，基于门诊和社区的服务。

电话：1300 722 276

网址：[www.slhd.nsw.gov.au/acrs/ACCT.html](http://www.slhd.nsw.gov.au/acrs/ACCT.html)

### Artful: Art and Dementia Toolkit (Museum of Contemporary Art) – 艺术与失智症工具包 (当代艺术博物馆)

针对失智症患者及其支持人群设计的在线资源。个人购买每个60元。

网址：[www.mca.com.au/learn/art-dementia/artful-online-toolkit](http://www.mca.com.au/learn/art-dementia/artful-online-toolkit)

### 浸信会关怀 (Baptist Care)

针对 Inner West 地区的失智症咨询服务。

电子邮箱：[ask@baptistcare.org.au](mailto:ask@baptistcare.org.au)

电话：1300 275 227

### 大脑与心智中心 (Brain and Mind Centre – 隶属悉尼大学)

电话：(02) 9351 0774

### 照护者门户 (Carer Gateway)

政府项目，为照护者提供免费的服务和支持。

电话：1800 422 737

网址：[www.carergateway.gov.au](http://www.carergateway.gov.au)

### 澳大利亚失智症协会 (Dementia Australia)

全国性组织，为澳大利亚失智症患者的医疗保健专业人员和照护者提供信息、教育和支持，开通全天候失智症求助热线，组织照护者学习班，有专门的资源库和失智症照护策划团队，提供居家照护、暂休和长期住宿护理中心建议。

电话：1800 100 500

### 全国失智症求助热线工作时间

电子邮箱：[helpline@dementia.org.au](mailto:helpline@dementia.org.au)

线上聊天：[dementia.org.au/helpline/webchat](http://dementia.org.au/helpline/webchat)

网址：[www.dementia.org.au](http://www.dementia.org.au)

### Ella Centre

Ella Centre为失智症患者提供日托和支持服务。

地址：58A Dalhousie Street, Haberfield, NSW 2045

电话：(02) 9798 5140

网址：[www.ella.org.au](http://www.ella.org.au)

### 澳大利亚失智症团体之家 (Group Homes Australia)

提供不同的寄宿服务模式，组织为期5天的静修期，和其他失智症患者及家人一起重设失智症患者的家庭生活 (Rementia Together)。该计划提供食宿和暂休服务，可接待五人及各自的陪护，以创新方式进行失智症教育，通过实用工具和策略帮助您改善生活，在充满支持和关怀的环境中与他人交往，并在静修结束后保持联络。

电话：1300 015 406

网址：[www.grouphomes.com.au](http://www.grouphomes.com.au)

## Inner West 邻里援助-失智不失好生活

每月的第一和第三个星期三上午11:00至下午1:00, 在 Concord West 的 5 Senses Garden 组织一系列讲座和早茶会。适合失智症患者和照护者。

电话: (02) 9799 5099

电子邮箱: [maja@iwna.com.au](mailto:maja@iwna.com.au)

网址: [www.iwna.com.au](http://www.iwna.com.au)

## Kalparrin失智症日托中心

为中度至重度失智症患者提供每周七天的暂休护理和照护者支持。

电话: (02)9743 6549

网址: [www.yourcare.org/supplier/profile/kalparrin-day-care-centre-inner-west](http://www.yourcare.org/supplier/profile/kalparrin-day-care-centre-inner-west)

## Lucan社区照护中心

为体弱的长者和失智症患者提供日托服务。为多元文化群体（意大利、希腊和俄罗斯裔）和照护者的支持服务，包括安排交通。

电话: (02)9564 2022

地址: 158 Lilyfield Road, Lilyfield NSW 2040

网址: [www.unitingcare.org.au](http://www.unitingcare.org.au)

## 3Bridges -失智症正念照护计划

3Bridges 主要帮助失智症患者及其家庭照护者，以及社区护理和医疗保健专业人员解决各种挑战。

电话: 1300 327 434

地址: 320 Liverpool Road, Ashfield NSW 2131

网址: [3bridges.org.au](http://3bridges.org.au)

## 记忆咖啡馆 (Memory Cafes)

- DeCafe Leichhardt -其它支持服务请拨打1800 486 484, 或发送电子邮件至: [ask@uniting.org](mailto:ask@uniting.org)
- Canterbury Bankstown 失智症咖啡馆  
电子邮箱: [CBDeMentiacafe@gmail.com](mailto:CBDeMentiacafe@gmail.com)
- [dementiacarersaus@gmail.com](mailto:dementiacarersaus@gmail.com)

## 悉尼地方卫生区 (Sydney Local Health District)

老年医疗保健专科医生 (Aged Health Medical Specialist)

电话: 1300 722 276

## The Connection-失智男士照护者小组

每月第一个星期五在 Five Dock 集会。

电子邮箱: [anne.tunks@health.nsw.gov.au](mailto:anne.tunks@health.nsw.gov.au)

电话: (02) 9767 5953

## 失智症照护者支持小组 (Dementia Support Carers Group)

每月最后一个星期三上午集会。

电子邮箱: [SLHD-DementiaSupport@health.nsw.gov.au](mailto:SLHD-DementiaSupport@health.nsw.gov.au)

电话: (02) 9562 5495

## 防止伴侣和家庭暴力服务

### 防止虐待长者和残障人士求助热线

新州老龄和残障事务委员会（ADC）的服务项目。ADC成立的宗旨是防止并且更好地保护长者和残障成年人免受虐待、忽视和剥削之害。

电话：1800 628 221

网址：[www.facs.nsw.gov.au/resources/statistics/ageing-and-disability-abuse-helpline](http://www.facs.nsw.gov.au/resources/statistics/ageing-and-disability-abuse-helpline)

### 新州防止家暴热线（NSW Domestic Violence Line）

防止家庭暴力热线为当前或曾经遭受家庭暴力的女性及同性伴侣提供电话心理辅导、信息和转介服务。训练有素的女性个案工作者可敏锐感知家庭暴力受害者的需求。防止家庭暴力热线的工作人员熟知原住民、其它文化背景、乡村和偏远地区女性的特殊需求。

电话：1800 65 64 63

网址：[www.facs.nsw.gov.au/domestic-violence/helpline](http://www.facs.nsw.gov.au/domestic-violence/helpline)

### 1800 Respect 反家暴热线

为澳大利亚遭受过性侵、家暴或面临此类风险的女性、男性及其非冒犯支持者提供 24/7 全天候电话和在线危机辅导。

电话：1800 737 732

网址：[www.1800respect.org.au](http://www.1800respect.org.au)

## 老年防摔

### 新州卫生部（NSW Health）

向新州的公共医疗保健服务机构提供相关信息和链接，以及公众获取社区护士、牙医、营养师、医生、职业治疗师、验光师、药剂师、理疗师、足病医师和心理咨询师等医疗保健人员服务的信息。

电话：(02) 9391 9000

网址：[www.health.nsw.gov.au/falls/Pages/default.aspx](http://www.health.nsw.gov.au/falls/Pages/default.aspx)

### 保持活跃动起来（Staying Active and On Your Feet）

新州卫生部提供的资源。

网址：[www.activeandhealthy.nsw.gov.au/assets/pdf/stayactive\\_web\\_final.pdf](http://www.activeandhealthy.nsw.gov.au/assets/pdf/stayactive_web_final.pdf)

### 稳步走计划（Stepping On Program）

“稳步走”是为期7周的免费老年防摔计划，为65岁及以上人群，以及50岁及以上的原住民。

电话：1800 255 774

电子邮箱：[SLHD-Heal@health.nsw.gov.au](mailto:SLHD-Heal@health.nsw.gov.au)

网址：[www.activeandhealthy.nsw.gov.au/home/stepping-on](http://www.activeandhealthy.nsw.gov.au/home/stepping-on)



## 财务支持和理财扫盲

### 澳大利亚能源监管局 (Australian Energy Regulator)

帮助难以支付水电气费的弱势群体。

电话：1300 585 165 (电话可能收费)

周一至周五，上午10:00–下午4:00 (AEST/AEDT时间)

网址：[www.aer.gov.au](http://www.aer.gov.au)

### 澳大利亚税务局 (Australian Taxation Office)

税务局是政府的主要税收机构。其职责是管理和健全税收、消费税和养老金体系，为澳大利亚人民得到的公共服务提供资金。

电话：13 28 65

网址：[www.ato.gov.au](http://www.ato.gov.au)

### Burwood Community Welfare Services 社区福利服务

在水电和生活账单方面提供援助

电话：(02) 9744 1866

### 能源和水资源监察员 (Energy and Water Ombudsman)

需要帮助支付水电气费？

电话：1800 246 545

网址：[www.ewon.com.au](http://www.ewon.com.au)

### 应对气候变化、能源、环境和水利部 (Dept of Climate Change, Energy, the Environment and Water)

长者省钱、回扣和其它资源指南。

网址：[www.energy.gov.au/households/household-guides/life-stages-advice/seniors-guide-energy-saving](http://www.energy.gov.au/households/household-guides/life-stages-advice/seniors-guide-energy-saving)

### 债务问题全国求助热线 (National Debt Helpline)

专业财务顾问免费提供保密服务。

电话：1800 007 007

网址和实时聊天：[www.ndh.org.au](http://www.ndh.org.au)

### 无息贷款计划 (NILS Loans)

“无息贷款计划”为低收入个人和家庭提供安全、公平、可负担的信贷。本地有多家信贷机构。

电话：1300 232 663

地址：MTC Australia 334-336 Illawarra Rd, Marrickville NSW 2204

网址：[www.mtcaustralia.com.au/support/nils](http://www.mtcaustralia.com.au/support/nils)

### 省钱探测器 (Savings Finder)

帮助您查找与您相关的新州政府返利项目和代金券。

网址：[www.service.nsw.gov.au/campaign/savings-finder](http://www.service.nsw.gov.au/campaign/savings-finder)

### 老年卡

每年发布为长者的折扣卡及相关的优惠目录。

电话：13 77 88

网址：[www.seniorcard.nsw.gov.au](http://www.seniorcard.nsw.gov.au)

### 澳大利亚服务 (Services Australia)

为澳大利亚长者提供支持。您可以约见咨询财务信息专员或长者护理专家。开办退休、长者护理等主题的免费在线研讨会。

电话：1800 227 475 (长者护理热线)

网址：[www.servicesaustralia.gov.au/ageing](http://www.servicesaustralia.gov.au/ageing)

### 新州服务 (Services NSW)

返利计划，可以约见Savings Finder 专员。

电话：13 77 88

网址：[www.service.nsw.gov.au/services/concessions-rebates-and-assistance](http://www.service.nsw.gov.au/services/concessions-rebates-and-assistance)

## 食品

### Petersham 圣公会众圣教堂 (All Saints Anglican Church)

组织社区烧烤和餐饮，包括冷冻食品 and 外卖。

地址：325 Stanmore Road, Petersham NSW 2049

网址：[www.allsaintspetersham.org.au/hub-of-hope](http://www.allsaintspetersham.org.au/hub-of-hope)

### Ask Izzy 查询服务

Ask Izzy 是免费、匿名查找全国和地方支持服务的方式，包括住房、膳食、医疗保健、心理辅导、法律咨询等。

网址：[www.askizzy.org.au/food/personalise/page/sub-food](http://www.askizzy.org.au/food/personalise/page/sub-food)

### Anglicare

提供社区食品库、信息和支持服务

电话：1300 111 278

网址：[www.anglicare.org.au](http://www.anglicare.org.au)

### 食品库

当地社区食品库的最新名单见此处：

网址：[www.innerwest.nsw.gov.au/live/community-well-being/community-support-and-food-service](http://www.innerwest.nsw.gov.au/live/community-well-being/community-support-and-food-service)

### Addi Road 食品库

两个地点分别在 Marrickville 和 Camperdown。为低收入、失业或难以维持生计的人群。在食品库购买食物可以善用开支预算。

网址：[www.addiroad.org.au/the-food-pantry](http://www.addiroad.org.au/the-food-pantry)

### Marrickville 食品库

每天中午12:00开门，下午4:00关门，星期三除外，延迟至晚上7:00。

地址：Hut 1, 142 Addison Road Community Centre, Marrickville NSW 2204

电话：(02)9569 7633

### Camperdown 食品库

周一至周五中午12:00开门，下午4:00关门。

地址：31 Pyrmont Bridge Road, Camperdown NSW 2050

电话：(02)9569 7633

### 新州及首都特区食品库 (Foodbank NSW and ACT)

将食物分配到最需要的人手上。

电话：(02) 9756 3099

网址：[www.foodbank.org.au/contact-us](http://www.foodbank.org.au/contact-us)

## 我的老年护理 (My Aged Care) – 餐食与备餐

“我的老年护理”系统通过多种方式提供食物，包括上门和在社区中心的服务。服务资金随时调整，申请服务需要注册。部分本地服务如下。对于在 Inner West 地区提供食物（包括中餐和犹太餐）的其他组织，请使用“我的老年护理”（My Aged Care）服务查找器或联系“送餐上门”（Meals On Wheels），并告知“我的老年护理”或 NDIS 注册号。

电话：1800 200 422“我的老年护理”或新州“送餐上门”联系电话 1300 679 669

网址：[www.myagedcare.gov.au/aged-care-services/meals-and-food-preparation](http://www.myagedcare.gov.au/aged-care-services/meals-and-food-preparation) 或 [www.nswmealsonwheels.org.au](http://www.nswmealsonwheels.org.au)

## Australian Unity

服务覆盖 Marrickville 和 Leichhardt 地区。

电话：1300 160 170 (选项 2)

## Australian Unity 原住民家庭照护 (Australian Unity Aboriginal Home Care)

电话：1300 271 415

## Inner West Meals on Wheels 送餐上门服务

覆盖 Ashfield 和其它一些地方政府辖区。

电话：(02) 8745 0086

## Newtown Mission – Jordan Café 咖啡馆

地址：280A King Street, Newtown NSW 2042

网址：[www.newtownmission.org.au](http://www.newtownmission.org.au)

## Oz Harvest

澳大利亚领先的食物救济组织。如果需要食物救济，请在下方搜索栏查找附近提供食物援助的服务。

电话：(02) 9516 3877

网址：[www.ozharvest.org/food/receive-food-individuals](http://www.ozharvest.org/food/receive-food-individuals)

## Rev. Bill Crews 基金会 – 面包与鱼餐厅 (Loaves and Fishes Restaurant)

广泛服务覆盖 Ashfield 等多地，为无家可归者和饥饿者提供免费餐食。

地址：180 Liverpool Rd, Ashfield NSW 2131

电话：(02) 8752 4600

网址：[www.billcrews.org/free-meals-sydney](http://www.billcrews.org/free-meals-sydney)

## Together 2

位于 Rozelle 邻里中心外面。通过当地合作伙伴和志愿者帮助有需要的人打零工、购买日用杂货和提供电话支持。

地址：754 Darling Street, Rozelle NSW 2039

电话：(02) 9556 9550 (Rozelle 邻里中心)

网址：[www.Together2.org.au](http://www.Together2.org.au)

## Second Bite

Second Bite 不直接向个人提供食物救济，但如果您或您认识的人需要食物救济，我们建议使用我们的食品服务查找器搜索您附近的服务。

电话：1800 263 283

网址：[www.secondbite.org/food-finder](http://www.secondbite.org/food-finder)

## The Staples Bag

由国际安置服务组织 (Settlement Services International - SSI) 创办的这家社会企业，在 Campsie 经营一家平价超市，为低收入人群提供廉价优质的必需品。

电话：(02) 9787 6832

地址：449 Canterbury Road, Campsie NSW 2194

## 花园护理

### 我的老年护理 (My Aged Care)

使用“我的老年护理”查找器搜索您所在城区可能提供花园护理或家政服务的商家。本部分可能包含一些服务商。

电话: 1800 200 422

网址: [www.myagedcare.gov.au/find-a-provider](http://www.myagedcare.gov.au/find-a-provider)

### 原住民家政服务 (Aboriginal Home Care)

花园打理、住宅小型和大型维护维修。

电话: 1300 271 415

网址: [www.australianunity.com.au](http://www.australianunity.com.au)

### Australian Unity – Burwood

花园打理、住宅小型和大型维护维修。

电话: 1300 160 170

网址: [www.australianunity.com.au](http://www.australianunity.com.au)

### Inner West 邻里援助

Ashfield 地区的简单花园打理和享受补贴的草坪修剪服务。

电话: (02) 9799 5099

网址: [www.iwna.com.au](http://www.iwna.com.au)

### Canterbury City Community Centre 社区中心

Inner West 地区的简单花园打理和草坪修剪服务。

电话: (02) 9799 9344

网址: [www.4cs.org.au](http://www.4cs.org.au)

## 医疗保健服务

### 原住民医疗服务 (Aboriginal Medical Service)

Cooperative Ltd (AMS Redfern) 通过一支多学科团队为原住民和托雷斯海峡岛民提供符合文化需求的医疗保健服务。

电话: (02) 9319 5823

地址: 36 Turner Street, Redfern NSW 2016

网址: [www.amsredfern.org.au](http://www.amsredfern.org.au)

### 无碍护理团队 (Access Care Team) – 悉尼本地

卫生区老年健康、慢性病护理和康复服务-门诊看病、门诊手术/检查术、社区和辅助医疗服务。

电话: 1300 722 276

网址: [www.slhd.health.nsw.gov.au/aged-health](http://www.slhd.health.nsw.gov.au/aged-health)

### ACON 反暴力计划

我们为不同性取向和性别多样化的人们开展社区健康、社会包容和艾滋病防治服务。

电话: (02) 9206 2000

网址: [www.acon.org.au](http://www.acon.org.au)

### 酒精及药/毒品信息服务中心 (Alcohol and Drug Information Service)

为相关人员提供评估、转诊、心理疏导和药/毒品教育服务。

电话: 1800 250 015

网址: [www.yourroom.health.nsw.gov.au](http://www.yourroom.health.nsw.gov.au)

### 澳大利亚听力协会 (Australian Hearing)

有许多听力专家及补贴性助听器的资助者。

电话: 13 44 32

网址: [www.hearing.com.au](http://www.hearing.com.au)

### 澳大利亚脑损伤协会 (Brain Injury Australia)

澳大利亚脑损伤协会 (BIA) 是信息的中央交流中心和全国转诊门户, 促进澳大利亚脑损伤患者参与社会和经济活动。

电话: (02) 9808 9390

网址: [www.braininjuryaustralia.org.au](http://www.braininjuryaustralia.org.au)

### Bright Sky Australia

一站式销售各类专业保健产品, 包括: 个人护理品—一次性和可清洗的卫生护垫、裤子和护理裤、导尿管、腿袋、小便盆和其它大小便辅助工具; 新型和传统伤口护理用品; 营养液、肠内喂养液、补充剂和维生素; 皮肤护理用品; 肠道护理用品; 防褥疮用具和被褥; 助行设备; 呼吸系统用具等。

电话: 1300 88 66 01

网址: [www.brightsky.com.au](http://www.brightsky.com.au)

### 癌症协会 (Cancer Council)

癌症协会是澳大利亚唯一一家对各种癌症全面开展从研究到预防和支持工作的慈善机构。我们帮助民众安心走过诊断、治疗到生存的各个阶段。

电话: 13 11 20

网址: [www.cancer.org.au](http://www.cancer.org.au)

### Deaf Connect

为聋人、聋盲人和重听的澳大利亚人提供终身服务, 社会影响广泛。如果您年满65岁, 或者是年满50岁的原住民或托雷斯海峡岛民, 可以预约免费的手语翻译和实时字幕—只能通过“Deaf Connect”预约。

网址: [www.deafconnect.org.au](http://www.deafconnect.org.au)

## 医疗保健服务（续）

### （非工作时间）全科医生帮助热线（GP Helpline）

免费拨打“保健指南”（Health Direct），注册护士将评估您的病情，提供健康信息和相应的帮助。如有必要，护士会将您的电话转交全科医生接听。

电话：1800 022 222

网址：[healthdirect.gov.au/after-hours-gp-helpline](http://healthdirect.gov.au/after-hours-gp-helpline)

#### 医院-悉尼地方卫生区

各家医院服务内容不同，涵盖急诊、事故重伤、住院、长者护理、康复、转诊、设备租借、门诊、诊所、全科医生服务（Balmain）、家庭病床等。

#### Balmain

电话：(02) 9395 2111

地址：29 Booth Street, Balmain  
NSW 2041

网址：[slhd.health.nsw.gov.au/  
Balmain](http://slhd.health.nsw.gov.au/Balmain)

#### Canterbury

电话：(02) 9153 2000

地址：575 Canterbury Road,  
Campsie NSW 2194

网址：[www.slhd.nsw.gov.au/  
canterbury](http://www.slhd.nsw.gov.au/canterbury)

#### Concord

电话：(02) 9767 5000

地址：Hospital Road,  
Concord NSW 2139

网址：[www.slhd.nsw.gov.au/  
concord](http://www.slhd.nsw.gov.au/concord)

#### 皇家阿尔弗雷德王子医院

（Royal Prince Alfred- RPA）

电话：(02) 9515 6111

地址：Missenden Road,  
Camperdown

NSW 2050

网址：[www.slhd.nsw.gov.au/rpa](http://www.slhd.nsw.gov.au/rpa)



## 悉尼牙科医院 (Sydney Dental Hospital)

所有约诊均请致电“口腔保健集中接诊与信息服务中心” (COHHS)。

电话: (02) 9293 3200

地址: 2 Chalmers Street, Surry Hills NSW 2010

网址: [www.slhd.nsw.gov.au/OralHealth/patients\\_contacts.html](http://www.slhd.nsw.gov.au/OralHealth/patients_contacts.html)

## Leichhardt社区女性保健中心 (Leichhardt Women's Community Health Centre)

提供平价医疗、辅助医疗和补充医疗护理服务和教育, 改善女性健康。

电话: (02) 9560 3011

网址: [lwchc.org.au](http://lwchc.org.au)

## Medicare

报销医疗保健费和药费并提供相关服务。

电话: 132 011

网址: [www.servicesaustralia.gov.au/medicare](http://www.servicesaustralia.gov.au/medicare)

## 我的老年护理 (My Aged Care)

使用“我的老年护理”服务查找器搜索可以在家中和社区获得的其它医疗保健服务, 如辅助医疗、护理、足疗等。

电话: 1800 200 422

网址: [www.myagedcare.gov.au/find-a-provider](http://www.myagedcare.gov.au/find-a-provider)

## 新州死亡及丧亲服务 (NSW Death and Bereavement Service)

提供丧亲时该怎么办的信息。

电话: 13 77 88 (新州服务)

网址: [www.service.nsw.gov.au/guide/death-and-bereavement](http://www.service.nsw.gov.au/guide/death-and-bereavement)

## 助听器援助计划 (卫生和长者护理部)

资助的助听器。

电话: 1800 500 726

网址: [www.hearingservices.gov.au](http://www.hearingservices.gov.au)

## 澳大利亚残障人协会 (People With Disabilities Australia)

为残障人士及其陪护提供相关权利信息、建议和转介。另提供个人和团体法律维权。

电话: (02) 9370 3100

网址: [www.pwd.org.au](http://www.pwd.org.au)

## Positive Life NSW

位于新州, 由同行领导和管理的组织, 为澳大利亚艾滋病毒感染者服务。提供信息、转介和建议。

电话: (02) 8357 8386

网址: [www.positivelife.org.au](http://www.positivelife.org.au)

## 医疗保健服务（续）

### 公立口腔诊所（Public Oral Health Clinic）

为符合条件的人群提供公共口腔保健服务。

电话：(02) 9293 3333

网址：<https://www.health.nsw.gov.au/oralhealth/Pages/default.aspx>

### 澳大利亚家庭关系协会（Relationship Australia）

协助老人及其家属预防和解决家庭冲突，直面问题进行对话，提高沟通技巧，制定计划（包括医疗保健、财务和生活安排），做出有助于维护每一个家庭成员利益、权利和安全的决定，减少虐待老人的风险，包括情感和经济上的苛待。

电话：1300 364 277

网址：[www.relationshipsnsw.org.au/support-services-category/senior-relationship-services](http://www.relationshipsnsw.org.au/support-services-category/senior-relationship-services)

### 防止性侵服务（Sexual Assault Service）-悉尼地方卫生区

电话：(02) 9515 9040

网址：[www.slhd.nsw.gov.au/communityhealth/SexualAssault/services.html](http://www.slhd.nsw.gov.au/communityhealth/SexualAssault/services.html)

### 社工-澳大利亚服务（Services Australia）

电话：132 850

网址：[www.servicesaustralia.gov.au/social-work-services](http://www.servicesaustralia.gov.au/social-work-services)

### 悉尼Inner West中风患者俱乐部

中风患者及其陪护亲友的交流场所，方便社交并获取信息。每月第一个星期二上午10:30-中午12:30集会。欲了解详情，请联系新州中风康复会（Stroke Recovery Association NSW）。

电话：1300 650 594

地址：Five Dock RSL, Great North Road, Five Dock NSW 2046

网址：[www.strokensw.org.au](http://www.strokensw.org.au)

### 性别中心（The Gender Centre）

为跨性别、性别多样和性别未定者提供信息、住宿、辅导和心理健康服务，以及其他多种支持服务，以便他们作出知情决策。

电话：(02) 9519 7599 或 (02) 9569 2366

网址：[www.gendercentre.org.au](http://www.gendercentre.org.au)

### Vision Australia

新州眼镜援助计划（NSW Spectacles Program）通过政府资助为符合条件的民众提供眼镜和助视用品。

电话：1300 847 466

网址：[www.visionaustralia.org/services/funding/other-funding/nsw-spectacles](http://www.visionaustralia.org/services/funding/other-funding/nsw-spectacles)

## 家庭和社区帮助

### 我的老年护理 (My Aged Care)

“我的老年护理”门户网站汇总列出了大量服务机构。选择您需要的家庭服务，输入您的邮政编码，也可拨打下面的1800查询或访问对应网站。经过初步评估找到家政服务、暂休护理、家居维护、膳食、社交支持、交通、辅助技术和辅助医疗服务。

电话：1800 200 422

网址：[www.myagedcare.gov.au](http://www.myagedcare.gov.au)

### Telecross电话-澳大利亚红十字会

志愿者早上打电话关怀问候独居长者。

电话：1800 733 276 (客服团队)

网址：[www.redcross.org.au/services/telecross](http://www.redcross.org.au/services/telecross)

### 退伍军人家政服务 (Veterans Home Care)

符合条件的退伍军人和烈士家属可享受简单的家政服务。

电话：1300 550 450

网址：[www.dva.gov.au](http://www.dva.gov.au)

## 居家杂物清理 (Hoarding and squalor)

### 天主教保健护理 (Catholic Health Care)

居家杂物清理服务和“不被‘宝物’掩埋” (Buried in Treasure) 计划。可上门提供帮助，专门清理堆积过多的杂物。为此推出了名为“不被‘宝物’掩埋”的项目。

电话：1300 931 638

网址：[www.catholichealthcare.com.au/hoarding-squalor-support-services](http://www.catholichealthcare.com.au/hoarding-squalor-support-services)

### CareFinder护理查找器

为需要家政支持、寻找住房或生活艰难的弱势群体提供免费服务。要查找 Inner West 的服务机构，请拨打下面的电话号码。

电话：1800 356 337

## 居家维护和改造

### 我的老年护理 (My Aged Care)

使用“我的老年护理”查找器搜索您所在城区可能提供花园护理或家政服务的商家。本部分可能包含一些服务商。

电话: 1800 200 422

网址: [www.myagedcare.gov.au/find-a-provider](http://www.myagedcare.gov.au/find-a-provider)

### 原住民家政服务 (Aboriginal Home Care)

花园打理、住宅小型和大型维护维修。

电话: 1300 271 415

网址: [www.australianunity.com.au](http://www.australianunity.com.au)

### 团结澳大利亚 (Australian Unity) – Burwood

花园打理、住宅小型和大型维护维修。

电话: 1300 160 170

网址: [www.australianunity.com.au](http://www.australianunity.com.au)

### Inner West 邻里援助

Ashfield 地区的简单花园打理和享受补贴的草坪修剪服务。

电话: (02) 9799 5099

网址: [www.iwna.com.au](http://www.iwna.com.au)

### Canterbury City 社区中心

Inner West 地区的简单花园打理和草坪修剪服务。

电话: (02) 9799 9344

网址: [www.4cs.org.au](http://www.4cs.org.au)

### Uniting

提供家政和花园服务，比如铺设坡道，让家里更安全、更方便。通过“我的老年护理”享受政府补贴，私人可用。

电话: 1800 864 846

网址: [www.uniting.org](http://www.uniting.org)

## 口译和笔译员

### Centrelink 多语种翻译

Centrelink 针对非英语人士开通的语言协助热线

电话: 13 12 02

网址: [www.servicesaustralia.gov.au](http://www.servicesaustralia.gov.au)

### Inner West 口译服务

个人、团体和会议口译，电话和现场口译、文件翻译、医疗和法律服务翻译等。

电话: (02) 9798 1400 (圣公会关怀 Anglicare)

网址: [www.anglicare.org.au](http://www.anglicare.org.au)

### 新州多元文化服务 (Multicultural NSW)

提供口译和笔译服务。

电话: (02) 8255 6767

网址: [www.multicultural.nsw.gov.au](http://www.multicultural.nsw.gov.au)

### 翻译及传译服务 (TIS)

内政部提供的电话或现场口译和笔译服务。

电话: 13 14 50

网址: [www.tisnational.gov.au](http://www.tisnational.gov.au)

### 全国转接服务 (National Relay Service)

联系方式如下。

语音转接: 1300 555 727

TTY 文字转语音: 133 677。1800 电话: 1800 555 677

NRS 聊天: 1300 553 467

SMS 转接: 1300 149 715

NRS 字幕: 1300 018 342

网址: [www.accesshub.gov.au](http://www.accesshub.gov.au) (查看电话号码和联系信息的完整列表)

## 心理健康支持服务

### 圣公会心理辅导和支持 (Anglicare Counselling and Support Help)

提供食物、住宿、经济援助，以及家庭、亲密关系和心理健康方面的帮助。

电话：1300 111 278

网址：[www.anglicare.org.au](http://www.anglicare.org.au)

### Beyond Blue

针对抑郁症、焦虑症、双相情感障碍和产后抑郁症提供信息咨询和疗愈活动计划。

电话：1300 224 636

网址：[www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)

### Black Dog Institute

以教育、研究、临床和社区为导向，由专家提供抑郁症和双相情感障碍方面的专业服务。

电话：(02) 9382 4530 (接待处)

网址：[www.blackdoginstitute.org.au](http://www.blackdoginstitute.org.au)

### 家庭戒毒热线 (Family Drug Help)

保密电话服务，介绍毒品及其对家人的危害并提供支持。

电话：1300 660 068

网址：[www.sharc.org.au](http://www.sharc.org.au)

### 印度教慈善委员会 (Hindu Benevolent Council)

网址：[www.hinducouncil.com.au](http://www.hinducouncil.com.au)

### 生命热线 (Lifeline)

心理健康支持/预防自杀

电话：13 11 14

网址：[www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)

### 男性援助热线 (Mensline)

提供支持、信息和转介服务的电话专线，帮助男性以实用方法有效处理情感问题。

电话：1300 789 978

网址：[www.mensline.org.au](http://www.mensline.org.au)

### 心理健康热线 (Mental Health Line)

电话：1800 011 511

网址：[www.health.nsw.gov.au/mentalhealth](http://www.health.nsw.gov.au/mentalhealth)

### 心理健康统筹委员会 (Mental Health Coordinating Council)

心理健康权威组织：影响政策、进行宣教。

电话：(02) 9060 9627

网址：[www.mhcc.org.au](http://www.mhcc.org.au)

### 心理健康信息服务中心 (Mental Health Information Service)

提供心理健康和服务的相关信息和援助。

电话：1300 794 991

网址：[www.wayahead.org.au](http://www.wayahead.org.au)

### Neami

非营利组织，提供心理健康咨询、无家可归安置和防止自杀服务。通过远程医疗，免预约服务和在住宿机构提供支持，帮助人们独立生活。

网址：[www.neaminational.org.au](http://www.neaminational.org.au)

### New Horizons

提供心理健康和服务的相关信息和援助。

电话：1300 726 372

网址：[www.newhorizons.org.au/contact](http://www.newhorizons.org.au/contact)

## 心理健康支持（续）

### One Door Mental Health

通过One Door，精神疾病患者及其家人可以找到一个包容的群体、获得创新服务和法律援助。

电话：1800 843 539

网址：[www.onedoor.org.au](http://www.onedoor.org.au)

### 心理健康维权服务 (The Mental Health Advocacy Service)

针对心理健康方面需要帮助或建议的人士提供法律援助。

电话：(02) 9745 4277

网址：[www.legalaid.nsw.gov.au/what-we-do/civil-law/mental-health-advice](http://www.legalaid.nsw.gov.au/what-we-do/civil-law/mental-health-advice)

### Partners in Recovery

为有严重或长期心理问题的个人或照护者。

网址：[www.newhorizons.net.au/temp/pir](http://www.newhorizons.net.au/temp/pir)

### Stride—心理健康服务

电话：1300 00 1907

网址：[www.stride.com.au](http://www.stride.com.au)

### St John of God Burwood

提供心理辅导和疗愈服务。

电话：(02) 9715 3643

## 多元文化服务商

另请参阅“保持活跃，建立社区联系”部分。

### Centrelink多语种翻译电话服务

电话：13 12 02

网址：[www.servicesaustralia.gov.au](http://www.servicesaustralia.gov.au)

### 澳洲华人服务社 (CASS)

为长者提供各种休闲活动，包括唱歌、轻度锻炼、静养、保健、积极老龄化、职业服务等。

电话：(02) 9789 4587

网址：[www.cass.org.au](http://www.cass.org.au)

### Co.As.It 意大利长者团体

电话：(02) 9564 0744

地址：67 Norton Street, Leichhardt NSW 2040

网址：[www.coasit.org.au](http://www.coasit.org.au)

### 社区和文化交流公司

为 Inner West 地区的阿拉伯裔、越南裔及其他多元文化团体、女性长者团体提供支持服务和活动。

电话：(02) 8507 2028/(02) 8507 2027

网址：[www.ccci.org.au](http://www.ccci.org.au)

### 少数族裔社区服务合作社 (Ethnic Community Services Cooperative)

在社区提供支持多元文化的服务和项目。

电话：(02) 9569 1288

网址：[www.ecsc.org.au](http://www.ecsc.org.au)

### 希腊福利中心 (Greek Welfare Centre)

广泛服务涉及保健、信息和心理辅导、长者事务、宣传教育、心理健康、社区访客等。

电话：(02) 9516 2188

网址：[www.gwccservices.org](http://www.gwccservices.org)

### 都会协助 (Metro Assist)

前身为都会区移民资源中心 (Metro Migrant Resource Centre)。提供一系列社区服务，包括：移民安置、家庭支持和早期干预、紧急救济、租房服务和社区发展等。

电话：(02) 9789 3744

网址：[www.metroassist.org.au](http://www.metroassist.org.au)

### PAWA社区护理公司

多元文化家庭护理服务商。主要照顾波兰裔东欧人。

电话：(02) 9716 0036

网址：[www.pawacc.org.au](http://www.pawacc.org.au)

### STARTTS

全称“新州酷刑和创伤幸存者治疗与康复服务” (Service for the Treatment and Rehabilitation of Torture and Trauma Survivors - STARTTS)。为老年难民提供服务，包括个人心理辅导、支持和自助互助组。服务在STARTTS办事处或外联地点开展。

电话：(02) 9646 6700

网址：[www.startts.org.au](http://www.startts.org.au)

### 悉尼多元文化社群服务 (Sydney Multicultural Community Services - Sydney MCS)

Sydney MCS提供一系列社区服务，满足多元文化和语言背景 (CALD) 群体的特殊需求。

电话：(02) 9663 3922

网址：[www.sydneymcs.org.au](http://www.sydneymcs.org.au)

## 预防诈骗和网络安全

### 澳大利亚竞争与消费者委员会防诈组 (Australian Competition & Consumer Commission Scamwatch)

Scamwatch由澳大利亚竞争与消费者委员会 (ACCC) 运营，为消费者和小企业提供有关如何识别、避免和举报诈骗的信息。提供相关信息、工具和资源。

网址: [www.scamwatch.gov.au/about-scamwatch](http://www.scamwatch.gov.au/about-scamwatch)

### 澳大利亚金融事务投诉管理局 (Australian Financial Complaints Authority)

主要解决消费者和金融服务机构的纠纷。

电话: 1800 931 678

网址: [www.afca.org.au](http://www.afca.org.au)

### 澳大利亚税务局-反诈预警

电话: 1800 008 540

网址: [www.ato.gov.au/General/Online-services/Identity-security-and-scams/Scam-alerts](http://www.ato.gov.au/General/Online-services/Identity-security-and-scams/Scam-alerts)

### 银行业务

《明眼识诈保安全》(Safe and Savvy) - 出版物

网址: [www.ausbanking.org.au/wp-content/uploads/2019/11/Safe-and-Savvy-web.pdf](http://www.ausbanking.org.au/wp-content/uploads/2019/11/Safe-and-Savvy-web.pdf)

### 公平交易署

电话: 13 32 20

网址: [www.fairtrading.nsw.gov.au/buying-products-and-services/scams](http://www.fairtrading.nsw.gov.au/buying-products-and-services/scams)

### 线上安全

“电子安全督察” (eSafety Commissioner) 专供长者使用的板块，提供大量实用信息。

网址: [www.esafety.gov.au/seniors](http://www.esafety.gov.au/seniors)

### 警察援助热线 (PAL) -非紧急情况

用于非紧急警察援助、举报轻微犯罪、一般查询。

电话: 131 444

### 澳大利亚服务 (Services Australia) - 反诈骗和身份盗窃

电话: 1800 941 126 (服务台: 周一至周五上午8:00-下午5:00)

网址: [www.servicesaustralia.gov.au/scams-and-identity-theft](http://www.servicesaustralia.gov.au/scams-and-identity-theft)

### 骗局小黑书 (The Little Black Book of Scams)

澳大利亚竞争与消费者委员会出版的纸质和数字宣传材料。

电话: 1300 302 502

网址: [www.accc.gov.au/publications/the-little-black-book-of-scams](http://www.accc.gov.au/publications/the-little-black-book-of-scams)



## 交通

### 无碍悉尼社区交通 (Access Sydney Community Transport)

协助购物、个人交通需求和社交出游。提供信息、转介服务和巴士租赁。运送到医院等地就诊。为Ashfield居民提供每月巴士出游服务。

电话：(02) 8241 8000

网址：[www.accesssydney.org.au](http://www.accesssydney.org.au)

### Connect Inner West 交通连接

协助购物、个人交通需求、团体社交出游。包括定期前往主要购物街。提供信息、转介服务和巴士租赁。运送到医院等地就诊。提供每月巴士出游服务。必须电话预订。

电话：(02) 9558 6800

网址：[www.connectinnerwest.org.au](http://www.connectinnerwest.org.au)

### Leichhardt Local Link 本地连接服务 (免费)

社区交通服务旨在帮助居民获取当地服务，如前往 Leichhardt 公园水上运动中心、诊所和保健服务机构、交通中心、公共设施和服务地点、购物区和商业街等。

网址：[www.innerwest.nsw.gov.au/explore/getting-around/community-buses](http://www.innerwest.nsw.gov.au/explore/getting-around/community-buses)

### 我的老年护理 (My Aged Care)

输入邮政编码，使用查找器搜索您所在的区域有哪些交通方式。

电话：1800 200 422

网址：[www.myagedcare.gov.au/service-finder/help-at-home](http://www.myagedcare.gov.au/service-finder/help-at-home)

### 接送服务 (Pick Me Up Service)

为重病患者、长者、贫困居民和残障人士的免费就医接送服务。

电话：1300 747 763

网址：[www.sirroden.org.au](http://www.sirroden.org.au)

### Opal 交通卡

办理Opal智能交通卡后可以反复充值使用，乘坐公共交通刷卡付款。只需给您的Opal卡充值，即可在Opal运营网络内的任何地方，通过刷卡上下车船搭乘火车、巴士、渡轮和轻轨。Opal运营的火车、巴士、渡轮和轻轨网络覆盖 Sydney、Blue Mountains、Central Coast、Hunter、Illawarra 和 Southern Highlands。

网址：[www.opal.com.au/en/about-opal](http://www.opal.com.au/en/about-opal)

### 公共交通

铁路、轻轨、巴士、渡轮等。

电话：131 500

网址：[www.transportnsw.info](http://www.transportnsw.info)

### 的士补贴计划 (Taxi Transport Subsidy Scheme)

由新州交通局提供。

电话：1800 623 724

网址：[www.transport.nsw.gov.au/projects/programs/point-to-point-transport/transport-disability-incentives-and-subsidies](http://www.transport.nsw.gov.au/projects/programs/point-to-point-transport/transport-disability-incentives-and-subsidies)

## 志愿服务机会

### Go Volunteer

非营利组织，让参加志愿服务更容易。

网址：[www.govolunteer.com.au](http://www.govolunteer.com.au)

### Inner West 市议会志愿服务机会

市议会提供丰富的志愿服务机会。欢迎联系 Inner West 市议会，了解参加社区活动、公共项目等志愿服务的不同方式。志愿服务是参与当地事务、学习新技能、结交新朋友的绝佳途径。市议会将在网站上更新志愿者招募信息。

电话：(02) 9392 5000

网址：[www.innerwest.nsw.gov.au/contribute/community-participation/volunteer-with-us](http://www.innerwest.nsw.gov.au/contribute/community-participation/volunteer-with-us)

访问市议会的“社团注册”页面，报名参加感兴趣的活动：

[www.innerwest.nsw.gov.au/contribute/community-participation/community-group-register](http://www.innerwest.nsw.gov.au/contribute/community-participation/community-group-register)

### 新州志愿服务 (NSW Volunteering)

为个人和组织提供志愿服务的资源和建议。学习如何查找志愿岗位，以及志愿者的招募和管理方法。

网址：[www.nsw.gov.au/community-services/volunteering](http://www.nsw.gov.au/community-services/volunteering)

### 志愿服务中心 (The Centre for Volunteering)

为希望参加志愿服务的人士提供相关资源和转介服务。

电话：(02) 9261 3600

网址：[www.volunteering.com.au](http://www.volunteering.com.au)

### 技能、培训和资源服务 (Skills, Training & Resource Service – STARS)

为希望参加志愿服务的人士特设的资源中心。

电话：(02) 9750 9344

网址：[www.4cs.org.au/what-we-do/learning-and-development/stars-training](http://www.4cs.org.au/what-we-do/learning-and-development/stars-training) and [www.4cs.org.au/stars-volunteer-opportunities](http://www.4cs.org.au/stars-volunteer-opportunities)



如需联系长者健康团队，请发送电子邮件  
至：

[seniors@innerwest.nsw.gov.au](mailto:seniors@innerwest.nsw.gov.au),

拨打 02 9392 5000 或 9392 5863,

或者访问: [www.innerwest.nsw.gov.au/  
community/who-we-are/seniors](http://www.innerwest.nsw.gov.au/community/who-we-are/seniors)

[innerwest.nsw.gov.au](http://innerwest.nsw.gov.au)