



安全和帮助

有时候，打电话给别人是获得信息或帮助的最快方式。

免责声明：本网站上有些链接会带你前往仅有英语信息的网页。

在本页上

- [灾难援助](#)
- [安全](#)
- [心理健康支持](#)
- [帮助戒瘾、解决财务或法律方面的问题](#)

灾难援助

紧急情况或灾难求助：

[访问 Recovery Connect](#)

有关发生自然灾害的地方政府辖区以及如何申请灾难恢复补助的信息：

[访问 Disaster Assist](#)

有关山火、水灾或其它自然灾害受灾群众可获得的自然灾害补助和援助的信息：

[访问 Services Australia](#)

寻找本地区内的灾害恢复服务和支持，请访问：

[National Recovery and Resilience Agency（国家抗灾和灾后恢复局）](#)

安全

1800RESPECT

如果你正在遭受家庭暴力或性暴力，或有遭受家庭暴力或性暴力的风险，请拨打 1800 737 732 或访问 [1800RESPECT](#)。

[Sunny App](#) 也可以支持残疾人识别暴力和虐待行为、了解自己的权利，并采取行动保护自己的安全。



NDIS Quality and

Safeguards Commission (NDIS 质量和保障委员会)

如要提出对 NDIS 的担忧或投诉，请致电 1800 035 544

[访问 NDIS Quality and Safeguards Commission \(NDIS 质量和保障委员会\) 网站](#)

eSafety Commissioner (电子安全专员局)

查询最新信息，帮助自己妥善处理网上安全问题，包括网络虐待和暴力

[访问 eSafety Commissioner \(电子安全专员局\) 网站](#)

WWDA – Our Site

在 Women with Disability Australia (澳大利亚残疾女性协会，简称 WWDA) 网站上，你可以了解何为针对女性的暴力，以及如何获得所需的帮助

[访问 Our Site 网站](#)

Disability Workforce Support (残疾工作人员支持)

帮助专业医疗人员和残疾支持工作人员有效应对残疾人受到性侵的事件

[访问 Laurel House - Disability Workforce Support](#)

National Disability Abuse and Neglect Hotline (全国残疾人虐待和忽视求助热线)

National Disability Abuse and Neglect Hotline (全国残疾人虐待和忽视求助热线，简称“热线”) 是一项免费、独立、保密的服务，处理和举报虐待和忽视残疾人的行为。

[请致电热线 1800 880 052 或访问热线网站了解详情](#)

如果你需要帮助获得其它语言的残疾信息：

Multilingual Information Access (多语种信息获取，简称 MiAccess)

MiAccess 可帮助母语非英语的人们使用 NDIS

[请访问 MiAccess 了解详情](#)

心理健康支持

如果你深陷危机，感到焦虑或抑郁，希望和别人交谈：



Lifeline（生命热线）

致电 13 11 14（面向所有人）

[访问 Lifeline（生命热线）网站](#)

Beyond Blue（摆脱忧郁）

致电 1300 224 636（面向所有人）

[访问 Beyond Blue（摆脱忧郁）网站](#)

Suicide Call Back Service（自杀求助回电服务）

致电 1300 659 467（面向所有人）

[访问 Suicide Call Back Service（自杀求助回电服务）网站](#)

Kids Helpline（儿童求助热线）

致电 1800 55 1800（面向 5 到 25 岁者）

[访问 Kids Helpline（儿童求助热线）网站](#)

Mensline Australia（澳大利亚男性求助热线）

致电 1300 789 978（面向男性）

[访问 Mensline Australia（澳大利亚男性求助热线）网站](#)

Blue Knot 基金会

致电 1800 421 468 咨询创伤心理辅导师或寻求有关国家赔偿申请的支持

[访问 Blue Knot 基金会网站](#)

Veterans and Families Counselling（退伍军人和家庭心理辅导）

致电 1800 011 046（面向退伍军人）

[访问 Department of Veterans' Affairs（退伍军人事务部）网站](#)

SANE Australia

SANE 提供长期心理健康支持，服务对象为 18 岁以上有复杂心理健康问题者及其家人和照顾者、自闭症患者社区，以及寻求心理健康支持的智障人士。

[请致电 1800 187 263 或访问 SANE Australia 网站获取支持](#)



13YARN

13YARN 是一项全国性服务，面向身陷危机的原住民和托雷斯海峡岛民。该服务由训练有素的原住民和托雷斯海峡岛民 Lifeline 工作人员为咨询者提供一对一电话交谈和支持，帮助他们在遇到危机时度过难关。

致电 13YARN (13 92 76)

[访问 13YARN 网站了解更多信息](#)

如果你深陷悲伤：

Griefline（悲伤支持热线）

致电 1300 845 745

[访问 Griefline（悲伤支持热线）网站](#)

如果你需要紧急心理健康关怀：

澳大利亚首都领地

致电 Mental Health Triage Service（心理健康预检分诊服务），电话：1800 629 354

新南威尔士州

致电 Mental Health Line（心理健康专线），电话：1800 011 511

北领地

致电 Crisis Assessment Telephone Triage Service（危机评估电话预检分诊服务），
电话：1800 682 288

昆士兰州

致电 [24 小时心理健康照护](#)，电话：1300 642 255



南澳州

致电 Mental Health Triage Service（心理健康预检分诊服务），电话：13 14 65

塔斯马尼亚州

致电 Mental Health Services Helpline（心理健康服务求助热线）1800 332 388

维多利亚州

访问 [Mental Health Services（心理健康服务）网站](#) 选择你所在地区的服务

Western Australia

致电 [Mental Health Emergency Response Line（心理健康应急热线）](#) 1800 676 822

如果你需要紧急暂息服务：

Carer Gateway（照顾者网关）

致电 1800 422 737（面向照顾者）

访问 [Carer Gateway（照顾者网关）网站](#)

Veterans' Home Care Assessment Agency（退伍军人居家照护评估局）

致电 1300 550 450（面向退伍军人）

访问 [Veterans' Home Care Assessment Agency（退伍军人居家照护评估局）网站](#)

帮助戒瘾、解决财务或法律方面的问题

Directline



如果你有吸毒或酗酒问题，需要帮助

致电 1800 888 236

[访问 DirectLine 网站](#)

Gambling Help（赌博问题求助）

如果你赌博上瘾，需要帮助

致电 1800 888 236

[访问 Gambling Help（赌博问题求助）网站](#)

National Debt Helpline（全国债务问题求助热线）

如果你陷入债务或财务困境

致电 1800 007 007

[访问 National Debt Helpline（全国债务问题求助热线）网站](#)

如果你需要法律帮助：

澳大利亚首都领地

致电 [Legal Aid ACT（澳大利亚首都领地法律援助）](#)，电话：1300 654 314

新南威尔士州



致电 [LawAccess NSW](#), 电话：1300 888 529

北领地

致电 [Northern Territory Legal Aid Commission \(北领地法律援助委员会\)](#), 电话：1800 019 343

昆士兰州

致电 [Legal Aid Queensland \(昆士兰州法律援助\)](#), 电话：1300 651 188

南澳州

致电 [Legal Services Commission of South Australia \(南澳洲法律服务委员会\)](#), 电话：1300 366 424

塔斯马尼亚州

致电 [Legal Aid Tasmania \(塔斯马尼亚州法律援助\)](#), 电话：1300 366 611

维多利亚州

致电 [Victoria Legal Aid \(维多利亚州法律援助\)](#), 电话：1300 792 387

西澳州

致电 [Legal Aid Western Australia \(西澳州法律援助\)](#), 电话：1300 650 579

紧急联系信息

如遇紧急情况或有人面临危险：



拨打零零零 (000)

如果你有听觉或言语障碍，遇到紧急情况时：

拨打 106 发出短信紧急呼叫

如需笔译或口译协助：

致电 Translating and Interpreting Service (笔译和口译服务)，电话：131 450

如需家庭暴力方面的帮助：

致电 1800RESPECT，电话：1800 737 732

如遇中毒事件需要紧急协助：

致电 Poisons Information Centre (毒物信息中心)，电话：131 126

紧急情况或灾难求助：

<u>澳大利亚</u>	<u>北领地</u>	<u>南澳州</u>	<u>维多利</u>
<u>首都领地</u>	<u>(NT)</u>	<u>(SA)</u>	<u>亚州</u>
<u>(ACT)</u>			<u>(VIC)</u>

<u>新南威尔</u>	<u>昆士兰州</u>	<u>塔斯马</u>	<u>西澳州</u>
<u>士州</u>	<u>(QLD)</u>	<u>尼亚州</u>	<u>(WA)</u>
<u>(NSW)</u>		<u>(TAS)</u>	