



安全和幫助

有些時候，電話求助是獲得資訊或幫助的最快方式。

免責聲明：本網站上部份連結將連接至僅有英文內容的網站。

本頁內容

- [災難援助](#)
- [安全](#)
- [心理健康支援](#)
- [幫助戒癮、解決財務或法律方面的問題](#)

災難援助

緊急情況或災難求助：

[瀏覽 Recovery Connect](#)

有關發生自然災害的地方政府轄區以及如何申請災難恢復補助的資訊：

[瀏覽 Disaster Assist](#)

有關山火、水災或其它自然災害受災人士可獲得的自然災害補助和援助的資訊：

[瀏覽 Services Australia](#)

尋找所在地區的災害恢復服務和支援，請瀏覽：

[National Recovery and Resilience Agency](#)

安全

1800RESPECT

如正遭受家庭暴力或性暴力或有相關風險，請致電 **1800 737 732** 或瀏覽

[1800RESPECT](#) 網站。

[Sunny App](#) 也可以支援殘疾人士識別暴力和虐待行為、瞭解個人權利，並採取行動保護自身安全。

NDIS Quality and Safeguards Commission (NDIS 品質和保障委員會)

如欲提出對 NDIS 的擔憂或投訴，請致電 **1800 035 544**

[瀏覽 NDIS Quality and Safeguards Commission \(NDIS 品質和保障委員會\) 網站](#)

eSafety Commissioner (電子安全專員局)

查詢最新資訊，幫助自己妥善處理網上安全問題，包括網絡虐待和暴力

[瀏覽 eSafety Commissioner \(電子安全專員局\) 網站](#)

WWDA – Our Site

Women with Disability Australia (澳洲殘疾女性協會，簡稱 WWDA) 提供針對女性暴力的相關資訊，以及如何獲得幫助

[瀏覽 Our Site 網站](#)



Disability Workforce Support (殘疾工作人員支援)

幫助專業醫療人員和殘疾支援工作人員有效應對殘疾人士受到性侵的事件

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

National Disability Abuse and Neglect Hotline (全國殘疾人士虐待和忽視求助熱線)

National Disability Abuse and Neglect Hotline (全國殘疾人士虐待和忽視求助熱線，簡稱「熱線」) 是一項免費、獨立、保密的服務，專門處理和接受舉報虐待和疏忽照顧殘疾人士的行為。

[請致電熱線 1800 880 052 或瀏覽熱線網站瞭解詳情](#)

如需幫助獲得英語以外的殘疾資訊：

Multilingual Information Access (多語言訊息中心，簡稱 MiAccess)

MiAccess 可幫助母語非英語人士使用 NDIS

[請瀏覽 MiAccess 網站瞭解詳情](#)

心理健康支援

如果您深陷危機，感到焦慮或抑鬱，希望和別人交談：

Lifeline (生命熱線)

致電 13 11 14 (歡迎任何人士使用服務)

[瀏覽 Lifeline \(生命熱線\) 網站](#)

Beyond Blue (擺脫憂鬱)

致電 1300 224 636 (歡迎任何人士使用服務)

[瀏覽 Beyond Blue \(擺脫憂鬱\) 網站](#)

Suicide Call Back Service (自殺求助回電服務)

致電 1300 659 467 (歡迎任何人士使用服務)

[瀏覽 Suicide Call Back Service \(自殺求助回電服務\) 網站](#)

Kids Helpline (兒童求助熱線)

致電 1800 55 1800 (服務適用年齡：5 歲至 25 歲)

[瀏覽 Kids Helpline \(兒童求助熱線\) 網站](#)

Mensline Australia (澳洲男性求助熱線)

致電 1300 789 978 (服務對象：男性)

[瀏覽 Mensline Australia \(澳洲男性求助熱線\) 網站](#)

Blue Knot 基金會

致電 1800 421 468 諮詢創傷心理輔導師或尋求有關國家賠償申請的支援

[瀏覽 Blue Knot 基金會網站](#)



Veterans and Families

Counselling (退伍軍人和家庭心理輔導)

致電 1800 011 046 (服務對象：退伍軍人)

瀏覽 [Department of Veterans' Affairs \(退伍軍人事務部\) 網站](#)

SANE Australia

SANE 提供長期心理健康支援，服務對象為 18 歲以上且有複雜心理健康問題人士及其家人和照顧者、自閉症患者社區，以及尋求心理健康支援的智障人士。

請致電 1800 187 263 或瀏覽 [SANE Australia 網站](#) 獲取支援

13YARN

13YARN 是一項全國性服務，為身陷危機的原住民和托雷斯海峽島民而設。該服務由經專業培訓的原住民和托雷斯海峽島民 Lifeline 工作人員為諮詢者提供一對一電話交談進行支援，幫助有需要人士在遇到危機時度過難關。

致電 13YARN (13 92 76)

如欲瞭解更多資訊，請瀏覽 [13YARN 網站](#)

如果您深陷悲傷：

Griefline (悲傷支援熱線)

致電 1300 845 745

瀏覽 [Griefline \(悲傷支援熱線\) 網站](#)

如需緊急心理健康關懷：

澳洲首都領地

致電 Mental Health Triage Service (心理健康分流服務)，電話：1800 629 354

新南威爾士州

致電 Mental Health Line (心理健康熱線)，電話：1800 011 511

北領地

致電 Crisis Assessment Telephone Triage Service (危機評估電話分流服務)，
電話：1800 682 288

昆士蘭州

致電 [24 小時心理健康照護](#)，電話：1300 642 255

南澳州

致電 Mental Health Triage Service (心理健康分流服務)，電話：13 14 65

塔斯曼尼亞州

致電 Mental Health Services Helpline (心理健康服務求助熱線) 1800 332 388



維多利亞州

瀏覽 [Mental Health Services（心理健康服務）網站](#)，選擇所在地區的服務

Western Australia

致電 [Mental Health Emergency Response Line（心理健康應急熱線）](#) 1800 676 822

如需緊急喘息服務：

Carer Gateway（照顧者門戶）

致電 1800 422 737（服務對象：照顧者）

瀏覽 [Carer Gateway（照顧者門戶）網站](#)

Veterans' Home Care Assessment Agency（退伍軍人居家護理評估局）

致電 1300 550 450（服務對象：退伍軍人）

瀏覽 [Veterans' Home Care Assessment Agency（退伍軍人居家護理評估局）網站](#)
幫助戒癮、解決財務或法律方面的問題

Directline

如有吸毒或酗酒問題而需要幫助

致電 1800 888 236

瀏覽 [DirectLine 網站](#)

Gambling Help（賭博問題求助）

如賭博成癮而需要幫助

致電 1800 888 236

瀏覽 [Gambling Help（賭博問題求助）網站](#)

National Debt Helpline（全國債務問題求助熱線）



如陷入債務或財務困境

致電 1800 007 007

瀏覽 [National Debt Helpline](#)（全國債務問題求助熱線）網站

如需法律幫助：

澳洲首都領地

致電 [Legal Aid ACT](#)（澳洲首都領地法律援助），電話：1300 654 314

新南威爾士州

致電 [LawAccess NSW](#)，電話：1300 888 529

北領地

致電 [Northern Territory Legal Aid Commission](#)（北領地法律援助委員會），
電話：1800 019 343

昆士蘭州

致電 [Legal Aid Queensland](#)（昆士蘭州法律援助），電話：1300 651 188

南澳州

致電 [Legal Services Commission of South Australia](#)（南澳洲法律服務委員會），
電話：1300 366 424

塔斯曼尼亞州

致電 [Legal Aid Tasmania](#)（塔斯曼尼亞州法律援助），電話：1300 366 611

維多利亞州

致電 [Victoria Legal Aid](#)（維多利亞州法律援助），電話：1300 792 387



西澳州

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

緊急聯絡

在緊急情況或有人處於危險中：

致電 [000](#) 報警求助

在緊急情況下，如有聽力或言語障礙：

致電 106 進行[文字緊急求救](#)

如需筆譯或傳譯服務：

致電 [131 450](#) 要求[筆譯和傳譯服務](#)

如需家庭暴力方面的協助：

致電 [1800 737 732](#) 尋求 [1800RESPECT](#) 協助

如遇上中毒情況急需協助：

致電 [131 126](#) 毒藥資訊中心熱線求助

在緊急或災難情況下尋求幫助：

[首都領地](#) [北領地](#) [南澳](#) [維州](#)
[\(ACT\)](#) [\(NT\)](#) [\(SA\)](#) [\(VIC\)](#)

[新州](#) [昆州](#) [塔州](#) [西澳](#)
[\(NSW\)](#) [\(QLD\)](#) [\(TAS\)](#) [\(WA\)](#)