

来自伯明翰的爱



我们大家都度过了冠状病毒（Covid-19）和封城的艰难时期。对大多数家庭来说，暑假期间并没有越来越轻松，这就是我们在这里帮您的原因。这里有一些我们合作伙伴的最有用的服务和支援，可能可以让生活轻松一点…



1. **线上育儿课程。**我们提前为每一名伯明翰的家长缴费，以便使用**育儿课程**。只需输入在页面顶部的接入码“COMMUNITY”，就能上课。从胎儿到19岁青少年，线上都有为这些孩子的家长、看护人和祖父母提供的课程。了解您的孩子是怎样成长的，获得管理他们的行为的小提示。



2. **心理健康支援。**在这些艰难的时间里，我们必须好好照顾我们的心理健康。对于11-25岁的年轻人，在[Kooth](#)上有论坛、指南和咨询服务可以使用。如果您的0-25岁的孩子需要帮助，通过拨打0207 841 4470或**电邮**与“Pause”保持联系。成人可以从[MIND](#)获得帮助，拨打0121 262 3555即可。如果需要紧急帮助，请拨打[前瞻伯明翰 \(Forward Thinking Birmingham\)](#) 电话号码：0300 300 0099。



3. **经济援助。**如果您丢了工作，或买不起食物或交不起房租，有服务可以帮您。如果您正面对经济上的危机并需要购买食物、燃料或基本的家庭电器，[当地福利供应](#)可以帮到很大的忙。[Discretionary Housing Payments](#)可能可以在租金方面帮助您。遍布伯明翰的[食物银行](#)在这里帮助您。



4. **家庭暴力。**受家庭暴力影响的妇女和儿童，请参阅[指南](#)或以保密方式联系[伯明翰和索利哈尔妇女援助 \(Birmingham and Solihull Women's Aid\)](#)。男性受害者，请联系[Respect](#)。



5. **滥用药物或酒精问题。**Android系统或Apple系统上有名为“Staying Free”（“戒掉成瘾”）的新隐私手机程序。使用代码“[birmingham11](#)”，（因已缴费）即可使用。想跟他人谈谈，请致电[Change Grow Live](#)（“改变、成长、活着”）。



6. **丧亲支援。**失去挚爱亲人的时候很可怕 — 您可以通过拨打电话01 687 8010或从[Cruse](#)获得援助。



7. **对家庭的及早帮助。**如果您家中的任何一个人需要更多帮助，不管是需要公共服务还是社区团体的帮助，都请联系我们的[志愿者部门当地负责人](#)。我们有十个站点可以把您联系到城市各地的支援。

如果您担心一个孩子，请拨打伯明翰儿童建议与支援服务（Birmingham's Children's Advice and Support Service）电话0121 303 1888。在包括虐儿的紧急情况下，请拨打999联系警方。您也可以与警方[聊天](#)。