



維多利亞州的緊急情況：

管理你的情緒健康和獲得緊急救濟金



你是否受到緊急事件的影響？

本冊子可以幫助你在遇到緊急情況期間或之後採取行動，以管理你的反應。

此外，還提供了有關如何透過個人困難援助計劃（Personal Hardship Assistance Program）獲取財務援助的資訊。

如遇到生命危險，請務必致電**三個零 (000)** 尋求警察、消防人員或救護車的協助。

緊急情況期間

隨時了解情況可以保障安全。

定時留意最新消息

- 查閱 VicEmergency，了解有關火災、風暴、洪水等緊急事件的警告和事件通知。你可以從 App Store 或 Google Play 下載 VicEmergency，或瀏覽網站：emergency.vic.gov.au
- 你也可以致電 VicEmergency 熱線 **1800 226 226**

讓其他人知道你目前安全

- 向家人和朋友發送訊息，讓他們知道你目前所在的位置，並且目前安全






如果你耳聾、患有聽力或語言障礙，請透過全國中繼服務 (National Relay Service) 與我們聯絡：

- TTY 用戶請致電 **1800 555 677**，然後要求轉接到 **1800 226 226**
- 患有語言和聽力障礙用戶請致電 **1800 555 727**，然後要求轉接到 **1800 226 226**
- 網路中繼用戶請連接到 NRS，然後請求轉接到 **1800 226 226**

如果你不會說英語，請致電筆譯和口譯服務中心 **131 450**，並要求獲取 VicEmergency 熱線的翻譯版資訊。

管理身體、心理和情緒反應

你有可能因為緊急事件而經歷一系列身體、精神和情緒反應。這些反應因人而異。此時，照顧自己和家人的心理健康非常重要。(如可能，請也照顧朋友和鄰居的心理健康)

-  即使你不想談論發生的事情，也請與他人保持聯繫，並使用你過去處理壓力經歷時覺得有用的應對策略。提醒自己在哪些方面做得很好，以支持自己和他人安全度過難關。
-  良好的身體健康有助於保持良好的心理健康。盡量制定日常行程表，使你能夠定期運動、休息、均衡飲食並有機會享受生活。
-  避免使用藥物或酒精來應對緊急情況，因為這可能會導致更多問題。
-  如果你正在經歷重大的情緒變化，請記得在你準備好時與他人談論你的擔憂和感受，這樣你可以更容易控制情緒。
-  如果你感到不知所措並發現難以應對，請向朋友和家人尋求協助或聯絡支援服務。如果你擔心自己或親人的心理健康，請致電 13 11 14 聯繫 Lifeline 或 1300 224 636 聯繫 Beyond Blue。

尋求支持

我們提供不同的資源供你所需。

了解你可以獲得的支援項目

- 致電 VicEmergency 熱線
 - 瀏覽 VicEmergency 網站
 - 致電你市議會或瀏覽其網站。
- 如果你不確定你所屬的市議會，請瀏覽：
www.vic.gov.au/know-your-council

計劃其他安全的住所

- 如果你被告知無法返回家中，則需要尋找其他安全的住所。聯繫家人和朋友並尋求協助。
- 如果你沒有合適的住處，請致電當地市議會，以討論適合你的緊急住宿支援選項。

了解有關經濟援助的資訊

當維多利亞州發生緊急情況時，你有可能會獲得財政支援。

了解可使用的支援服務：

- 瀏覽 VicEmergency 網站上、透過熱線電話
- 或當緊急救援中心開放時，親自前往。

緊急救濟金

如果有的話，你也許可以從維多利亞州政府獲得緊急救濟金。



緊急救濟金可以幫助你支付最需要的費用，包括：

- 食物
- 衣履
- 藥物
- 住宿。

緊急救濟金是一筆固定款項，具體金額視家庭成員數目而定。

救濟金並不會根據你的收入來計算。

你需要遞交申請才可以領取救濟金。維多利亞州政府的相關人員將審查你的申請，並將會通知你是否符合領取救濟金的資格。

如果你附近的緊急救援中心開放，你可以親身前往申請。

查詢 VicEmergency 可用的財務支援

VicEmergency 熱線：1800 226 226
(按 9 要求傳譯服務)

VicEmergency 網站：
www.emergency.vic.gov.au/relief

下一步：長遠思考

隨著時間的推移管理你的精神、身體和情緒反應

你可以採取以下措施來幫助復原：

- 確保你所在的地方和地點是安全。
- 認識到復原通常需要經歷一段時期的壓力和額外的生活挑戰。
- 減少不必要的請求以節省精力。
- 試著保持樂觀和充滿希望的前景，即使有時每個人都需要談論他們的恐懼和擔憂。
- 與他人保持定期溝通和聯繫。騰出空閒時間與家人或朋友一起處於充滿積極和支持的環境中。
- 即使並非真正享受其中，也要定期安排時間外出及保持以往享受的活動。花時間休息、娛樂、享受和放鬆可以幫助身心恢復，並重建健康和福祉。
- 雖然思考還需要做什麼是很自然的，但請謹記追蹤你的恢復進度並承認你的成果。
- 提醒自己，個人、家庭和社區大多都能度過困難時期，有時甚至會因此變得更強大。



如果你嘗試了這些策略，但幾週後情況仍然沒有得到改善，或者你在應對方面遇到困難，請諮詢你的全科醫生或心理健康臨床醫生，尋求一些專業支援來幫助你康復。

保持聯繫

每個人的恢復過程都是不同的，人們可能需要在不同的時間獲得不同的支持。與當地社區保持聯繫將幫助你了解正在發生的事情以及可以獲得哪些支援。

請留意當地市議會以獲取當地災後恢復資訊。

請瀏覽 VicEmergency 網站或致電

VicEmergency 熱線，以了解可用的恢復服務。

與當地社區和支持網絡保持聯繫。



緊急情況後的家庭暴力

緊急情況會對親密關係和家庭帶來額外的壓力，因為他們很難應對緊急情況的後果。

從未對他人使用過暴力或控制他人的人可能會發現自己的行為方式與以前不同；或現有的暴力行為可能開始增加或升級。

如果你或你認識的人遇到危險，請致電
三個零 000。

求助途徑

不論你目前的情況如何、或者你或你認識的人需要幫助，你都可以獲取各種家庭暴力支援服務。

可透過以下二維碼獲取完整的服務清單：



- 如果你希望透過電話獲得協助，你可以致電維多利亞州家庭暴力應對中心 Safe Steps 24 小時全天候熱線，以取得保密的危機支援、資訊和住宿：1800 015 188
- 你也可以致電 1800 RESPECT 或瀏覽 1800RESPECT.org.au 以取得 24/7 的支援。



若要索取此文件的其他格式，請發送電子郵件至 DFFH Emergency Communications <emergency.communications@dffh.vic.gov.au>。

由維多利亞州政府授權和出版，地址：1 Treasury Place, Melbourne。
© 澳洲維多利亞州家庭、公平與住房部，2024 年 12 月。

ISBN 978-1-76130-727-0 (線上 /PDF/Word)

可在 DFFH 緊急救濟處獲取 <https://www.dffh.vic.gov.au/emergency-relief>

(2412242)