# A picture containing holding, drawing  Description automatically generated 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](https://inourplace.heiapply.com/online-learning/)。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](http://www.kooth.com)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](file:///%5C%5C%5C%5Cworkflow%5C%5C02_Projects%5C%5CNHS_Midlands_and_Lancashire_CSU_%28BILCS%29%5C%5C2020%5C%5CP_2020_4915%5C%5CEN-GB_ZH-CN_P_2020_4915_4%5C%5CAfter_Translation_P_2020_4915_4_2%5C%5C%E7%94%B5%E9%82%AE%EF%BC%9Aaskbeam%40childrenssociety.org.uk)与“Pause”保持联系。成人可以从[MIND](https://www.mind.org.uk/?gclid=Cj0KCQjwpNr4BRDYARIsAADIx9yIupzENb35YuRV85Zwdii-ObWoBX__ar_fL7sIYzi8OpbJ7Ig6-uIaAuvAEALw_wcB)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）](https://www.forwardthinkingbirmingham.org.uk/)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](http://www.birmingham.gov.uk/lwp)可以帮到很大的忙。[Discretionary Housing Payments](https://www.birmingham.gov.uk/info/20017/benefits_and_support/373/extra_help_with_your_housing_costs_council_tax)可能可以在租金方面帮助您。遍布伯明翰的[食物银行](https://www.findfoodbanksbrum.org.uk/project_category/food-banks/)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](https://www.birmingham.gov.uk/info/50113/advice_and_support/1219/domestic_abuse_advice)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）](https://bswaid.org)。男性受害者，请联系[Respect](https://mensadviceline.org.uk/)。
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”）](https://www.changegrowlive.org/drug-and-alcohol-service-birmingham)。
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](http://www.cruse.org.uk/get-help)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](https://www.birmingham.gov.uk/info/50224/birmingham_children_s_partnership/2218/from_birmingham_with_love/9)。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](file:///%5C%5Cworkflow%5C02_Projects%5CNHS_Midlands_and_Lancashire_CSU_%28BILCS%29%5C2020%5CP_2020_4915%5CEN-GB_ZH-CN_P_2020_4915_4%5CAfter_Translation_P_2020_4915_4_2%5C%E7%94%B5%E8%AF%9D%EF%BC%9A0121%20303%201888)。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](https://www.west-midlands.police.uk/contact-us)。