



HelpinBrum

在伯明翰寻求帮助 您是否为生活成本上涨而感到忧虑？

查找一些有用的联系方式以获得相关的建议和帮助支持。

伯明翰市议会和相关合作机构正努力为本地居民在英国生活成本危机期间提供支持和指导。

我们希望能帮助尽可能多的本地居民(本传单中概述的重要区域)。

欢迎取暖服务

我们正在与当地社区合作,并与志愿组织和社区部门组织建立伙伴关系,以扩大取暖场所范围。

民众可在冬天期间到这些场所取暖,或者日后的到访使用。

市内的当地社区里现已设有几个“欢迎取暖场所”(Warm Welcome Spaces)。

“欢迎取暖场所”指的是:

- 包容和非评判
- 有暖气且可自由进入

每个场所提供的服务会有所不同,不过可能都会包括:

- 进一步的帮助支持以及现行指导信息
- 参与活动以及有机会学习新事物
- 免费上网、使用电脑和充电点
- 在一个友好环境里与社区内的其他人进行交流

更多有关伯明翰目前“欢迎取暖场所”的详细信息,请查阅

www.birmingham.gov.uk/warmwelcome

随着每周推出更多取暖场所,请继续在相关网站查看。

福利和理财建议:

在生活成本危机期间,确保您能够获得相应的福利和理财建议也很重要。下面有几个信息门户可以为您提供帮助。

要了解您有权获得哪些福利,最好使用政府提供的福利计算平台。使用此链接了解更多信息 [Benefits calculators - GOV.UK](https://www.gov.uk/benefits-calculators)

伯明翰市议会还制定了若干援助资料单,提供一系列债务相关问题的有用信息。您可以在此链接查看和下载有关信息 [managing your debt | Birmingham City Council](https://www.birmingham.gov.uk/managing-your-debt)

如果您正在为债务苦苦挣扎并需要建议和支援,您还可以在此网站 www.birmingham.gov.uk/livingsupport 找到相关需要帮助的正确信息。

还有其他服务,也能为您提供免费建议同时您的信息是保密的:

- 专案计划(The Project) - 福利、债务和住房咨询, 0121 453 0606 | www.theprojectbirmingham.org
- 伯明翰公民咨询(Citizens Advice Birmingham) - 可就福利、债务、住房等提供建议, 0808 278 7990 | www.bcabs.org.uk
- 残疾资源中心(Disability Resource Centre) - 为残疾人提供咨询和宣传服务 03030 402 040 | www.disability.co.uk

能源效率:

随着能源成本的上升,我们致力于减少能源费用,并帮助每个人在进入冬季时保持温暖。

已经有多种计划可供居民使用,完整的信息和指导请查看

[Getting help with your energy bills](https://www.birmingham.gov.uk/getting-help-with-your-energy-bills)

与生活成本危机相关的能源骗局显着增加。

伯明翰市议会网站上有一些有用的帮助支持可以避免这些骗局。

[Energy scams | Scams and hoaxes](https://www.birmingham.gov.uk/energy-scams)

食物支援：

生活成本危机使许多人更难买得起食物。如果您遇到这样的问题，下面的几个信息点可以为您提供帮助。

食品银行：

我们知道，首次使用食品银行或其他(福利)项目时，可能会让人感到气馁。不过，志愿者们会尽最大努力让到访使用者感到暖心。

一位到访使用者说：“*一点人性化举措，就能让您感到温暖受欢迎，而且在我生活拮据的日子里，能感到有人确实愿意帮助我渡过难关。*”

需要查找食品银行或其他食品帮助支援信息，请查阅[Birmingham Food Justice Network Map](#)

健康开始卡

如果您怀孕10周或以上，有一个四岁以下的孩子，或者您或您的家人享有某些福利，那么您可能有资格获得健康开始卡(Healthy Start card)。

卡上有钱可以用来在商店购买：纯液态牛奶；新鲜、冷冻或罐装水果和蔬菜；新鲜、干的或罐装豆类；以及婴儿配方牛奶奶粉。您还可以获得免费的维他命。

要了解更多信息和申请方式，请查阅www.birmingham.gov.uk/healthystart

免费校餐

您还可以查看您的孩子是否可以获得免费校餐，查阅[free school meals eligibility](#)看看是否符合条件。

(符合此项条件的也会自动为您在假期、活动和食品等福利项目上登记注册。)

更多可用信息

如需更多信息，请查看伯明翰市议会网站www.birmingham.gov.uk/livingsupport，可以根据您所需要的帮助将您引导至各种机构组织。或者，致电0121 303 9944，我们的客户服务团队会为您提供帮助。

提供其他支援

地方和国家层面都有提供很多支持帮助。如果您需要信息或指导，这里有一些主要联系机构组织：

Age UK Birmingham (长者服务组织)

为老年人(50岁以上)、其家人和照顾者提供信息、建议和帮助，0121 437 0479 | www.ageuk.org.uk/birmingham

Birmingham Mind

为受心理健康问题影响的人提供建议、信息和指引 0121 262 3555 | www.birminghammind.org

Moneyhelper (理财帮手)

为帮助改善财务状况提供建议 0800 138 7777 | www.moneyhelper.org.uk

Stop Loan Sharks (停止高利贷者)

调查和起诉非法放债人并为借款人提供支持帮助 0300 555 2222 | www.stoploansharks.co.uk

Turn2Us

信息和财政支持 0808 802 2000 | www.turn2us.org.uk | [benefits-calculator-2.turn2us.org.uk](#)

Birmingham and Solihull Women's Aid (伯明翰和索利哈尔妇女援助组织)

为受家庭暴力和虐待影响的妇女和儿童提供援助 0800 800 0028 | www.bswaid.org

Shelter (庇护所)

住房咨询 0808 800 4444 | england.shelter.org.uk

The Active Wellbeing Society (积极主动与幸福健康)

聆听与沟通，鼓励发声，让人们感到他们的呼声被倾听、愿意与他人联系、积极主动、生活美好并能获取所需信息 0121 728 7030 | www.theaws.co.uk/listen-connect

The Refugee and Migrant Centre (难民和移民中心)

为移民、住房和贫困、福利和健康、就业和教育、重新居留和公民身份等提供建议 0121 374 0140 | www.rmcentre.org.uk

Spitfire Services

关于金钱、福利、住房和就业问题的建议 0121 747 5932 | www.spitfireservices.org.uk