



HelpinBrum

在伯明翰尋求幫助 您是否為生活成本上漲而感到憂慮？

查找一些有用的聯繫方式以獲得相關的建議和幫助支持。

伯明翰市議會和相關合作機構正努力為本地居民在英國生活成本危機期間提供支持和指導。

我們希望能幫助盡可能多的本地居民(本傳單中概述的重要區域)。

歡迎取暖服務：

我們正在與當地社區合作，並與志願組織和社區部門組織建立夥伴關係，以擴大取暖場所範圍。

民眾可在冬天期間到這些場所取暖，或者日後的到訪使用。

市內的當地社區裡現已設有幾個「歡迎取暖場所」(Warm Welcome Spaces)。

「歡迎取暖場所」指的是：

- 包容和非評判
- 有暖氣且可自由進入

每個場所提供的服務會有所不同，不過可能都會包括：

- 進一步的幫助支持以及現行指導信息
- 參與活動以及有機會學習新事物
- 免費上網、使用電腦和充電點
- 在一個友好環境裡與社區內的其他人進行交流

更多有關伯明翰目前「歡迎取暖場所」的詳細信息，請查閱

www.birmingham.gov.uk/warmwelcome

隨著每週推出更多取暖場所，請繼續在相關網站查看。

福利和理財建議：

在生活成本危機期間，確保您能夠獲得相應的福利和理財建議也很重要。下面有幾個信息門戶可以為您提供幫助。

要了解您有權獲得哪些福利，最好使用政府提供的福利計算平台。使用此鏈接了解更多信息 [Benefits calculators - GOV.UK](https://www.gov.uk/benefits-calculators)

伯明翰市議會還制定了若干援助資料單，提供一系列債務相關問題的有用信息。您可以在此鏈接查看和下載有關信息 [managing your debt | Birmingham City Council](https://www.birmingham.gov.uk/managing-your-debt)

如果您正在為債務苦苦掙扎並需要建議和支援，您還可以在此網站 www.birmingham.gov.uk/livingsupport 找到相關需要幫助的正確信息。

還有其他服務，也能為您提供免費建議同時您的信息是保密的：

- 專案計劃 (The Project) - 福利、債務和住房諮詢，
0121 453 0606 | www.theprojectbirmingham.org
- 伯明翰公民諮詢 (Citizens Advice Birmingham) - 可就福利、債務、住房等提供建議，
0808 278 7990 | www.bcabs.org.uk
- 殘疾資源中心 (Disability Resource Centre) - 為殘疾人提供諮詢和宣傳服務 03030
402 040 | www.disability.co.uk

能源效率：

隨著能源成本的上升，我們致力於減少能源費用，並幫助每個人在進入冬季時保持溫暖。

已經有多種計劃可供居民使用，完整的信息和指導請查看

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

與生活成本危機相關的能源騙局顯著增加。

伯明翰市議會網站上有一些有用的幫助支持可以避免這些騙局。

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

食物支援：

生活成本危機使許多人更難買得起食物。如果您遇到這樣的問題，下面的幾個信息點可以為您提供幫助。

食品銀行：

我們知道，首次使用食品銀行或其他(福利)項目時，可能會讓人感到氣餒。不過，志願者們會盡最大努力讓到訪使用者感到暖心。

一位到訪使用者說：“**一點人性化舉措，就能讓您感到溫暖受歡迎，而且在我生活拮据的日子裡，能感到有人確實願意幫助我渡過難關。**”

需要查找食品銀行或其他食品幫助支援信息，請查閱[Birmingham Food Justice Network Map](#)

健康開始卡

如果您懷孕10週或以上，有一個四歲以下的孩子，或者您或您的家人享有某些福利，那麼您可能符合資格獲得健康開始卡(Healthy Start card)。

卡上有錢可以用來在商店購買：純液態牛奶；新鮮、冷凍或罐裝水果和蔬菜；新鮮、乾的或罐裝豆類；以及嬰兒配方牛奶奶粉。您還可以獲得免費的維他命。

要了解更多信息和申請方式，請查閱www.birmingham.gov.uk/healthystart

免費校餐

您還可以查看您的孩子是否可以獲得免費校餐，查閱[free school meals eligibility](#)看看是否符合條件。

(符合此項條件的也會自動為您假期、活動和食品等福利項目上登記註冊。)

更多可用信息

如需更多信息，請查看伯明翰市議會網站www.birmingham.gov.uk/livingsupport，可以根據您所需要的幫助將您引導至各種機構組織。或者，致電0121 303 9944，我們的客戶服務團隊會為您提供幫助。

提供其他支援

地方和國家層面都有提供很多支持幫助。如果您需要信息或指導，這裡有一些主要聯繫機構組織：

Age UK Birmingham (長者服務組織)

為老年人(50歲以上)、其家人和照顧者提供信息、建議和幫助，
0121 437 0479 | www.ageuk.org.uk/birmingham

Birmingham Mind

為受心理健康問題影響的人提供建議、信息和指引
0121 262 3555 | www.birminghammind.org

Moneyhelper (理財幫手)

為幫助改善財務狀況提供建議
0800 138 7777 | www.moneyhelper.org.uk

Stop Loan Sharks (停止高利貸者)

調查和起訴非法放債人並為藉款人提供支持幫助
0300 555 2222 | www.stoploansharks.co.uk

Turn2Us

信息和財政支持 0808 802 2000 |
www.turn2us.org.uk | benefits-calculator-2.turn2us.org.uk

Birmingham and Solihull Women's Aid (伯明翰和索利哈爾婦女援助組織)

為受家庭暴力和虐待影響的婦女和兒童提供援助
0800 800 0028 | www.bswaid.org

Shelter (庇護所)

住房諮詢 0808 800 4444 | england.shelter.org.uk

The Active Wellbeing Society (積極主動與幸福健康)

聆聽與溝通，鼓勵發聲，讓人們感到他們的呼聲被傾聽、願意與他人聯繫、積極主動、生活美好並能獲取所需信息
0121 728 7030 | www.theaws.co.uk/listen-connect

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

為移民、住房和貧困、福利和健康、就業和教育、重新居留和公民身份等提供建議
0121 374 0140 | www.rmcentre.org.uk

Spitfire Services

關於金錢、福利、住房和就業問題的建議
0121 747 5932 | www.spitfireservices.org.uk