

## 您可隨時獲得協助

「我在一個虐待關係中長達18個月，有一天晚上我的鄰居報了警。警察來到，指引我獲得本地可以提供的支援。一個社區機構為我提供支援，讓我終於明白自己不只處於一個暴力關係中，同時在財政上、性關係上和心理上受到操控。我失去了自己的身分、工作和朋友，讓我感到孤立無援，同時生活在恐懼之中，擔心我的伴侶會回來找我。但在這些支援下，我現在更有自信，感到更加安全，同時明白到這一切都不是我的錯。自此之後我有機會重返校園，為自己和我的子女建立新生活。」

[www.pkc.gov.uk](http://www.pkc.gov.uk)

## 網頁

[www.rasacpk.org.uk](http://www.rasacpk.org.uk)  
[www.perthwomensaid.org.uk](http://www.perthwomensaid.org.uk)  
[www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)  
[www.pkc.gov.uk](http://www.pkc.gov.uk)  
[www.pkavs.org.uk](http://www.pkavs.org.uk)  
[www.lighthouseforperth.org](http://www.lighthouseforperth.org)  
[www.children1st.org.uk](http://www.children1st.org.uk)  
[www.scotland.police.uk](http://www.scotland.police.uk)  
[www.scot.nhs.uk](http://www.scot.nhs.uk)  
[www.crimestoppers-uk.org](http://www.crimestoppers-uk.org)  
[www.cool2Talk.org](http://www.cool2Talk.org)  
[www.cas.org.uk/bureaux/perth-citizens-advice-bureau](http://www.cas.org.uk/bureaux/perth-citizens-advice-bureau)  
[www.ageuk.org.uk/scotland/contact-us/](http://www.ageuk.org.uk/scotland/contact-us/)

如果您或其他人想以其他語言或格式獲取本文件（有時可能只提供文件總結的翻譯版本），可致電 01738 475000 聯絡顧客服務以為您安排。

您也可以傳送文字訊息到 07824 498145。

所有議會服務均可提供電話翻譯服務。

## 實用應用程式



Calm Harm  
(管理自我傷害)



Stay Alive  
(防止自殺)



Combined Minds  
(精神健康)



Suicide? Help!  
Toyside  
(防止自殺)



Hollie Guard  
(個人安全)

(PKC Design Team - 2020329)

我們希望珀斯及金羅斯可以成為蘇格蘭內最安全，同時最適合兒童、年輕人、成人和家庭居住、工作、遊玩和探訪的地方。

在珀斯及金羅斯生活、工作或探訪的**每個人**都有權確保自己安全、健康和受到尊重，這包括在家中、學校內、工作場所以及更廣泛的社區中。我們致力達至這個目標。

## 確保珀斯及金羅斯的社區安全

您正在擔心其他人或身邊發生的事嗎？

這份單張包含求助和獲取支援的聯絡資訊。



您正在擔心兒童或年輕人的安全嗎？

**PKC Child Protection and Duty Team**  
(PKC 兒童保護及義務團隊)

**ChildProtection@pkc.gov.uk** ☎ **01738 476768**  
任何時間

您擔心成人可能會受到傷害嗎？

**PKC Adult Protection**  
(PKC 成人保護)

**AccessTeam@pkc.gov.uk** ☎ **0345 30 111 20**  
任何時間

您情緒低落、有自殺念頭或受自我傷害行為所困擾嗎？

**The Lighthouse for Perth**  
(珀斯燈塔)

**help@lighthouseforperth.org** ☎ **0800 121 4820**  
星期一至星期四上午 10:00 至下午 4:00  
星期五及星期六上午 8:00 至凌晨 2:00

您因為反社會行為或其他原因，而在自己鄰舍範圍內感到不安全嗎？

**PKC Safer Communities Team**  
(PKC 更安全社區團隊)

**SCT@pkc.gov.uk** ☎ **01738 476173**  
24 小時留言信箱

您需要財政協助，或購買食物等基本必需品的幫助嗎？

**PKC Welfare Rights**  
(PKC 福利權利)

**WelfareRights@pkc.gov.uk** ☎ **01738 476900**  
星期一至星期五上午 9:00 至下午 4:00

您需要找居所，又或者您現時居住的地方不合適嗎？

**PKC Housing Advice/ Homeless Advice**  
(PKC 住屋建議/無家可歸建議)

**housingoptionsandsupport@pkc.gov.uk** ☎ **01738 476000**  
星期一至星期五上午 9:00 至下午 5:00  
只適用於非辦公時間 ☎ **0800 917 0708**

您需要其他人幫助您表達意願嗎？

**Independent Advocacy**  
(獨立倡議)

**info@iapk.org.uk** ☎ **01738 587887**  
星期一至星期五上午 9:00 至下午 5:00

您所處的親密關係中有些事讓您感到不自在嗎？

**Perthshire Women's Aid**  
(珀斯郡婦女協助)

**contactus@perthwomensaid.org.uk** ☎ **01738 635404**  
星期一至星期五上午 10:00 至下午 2:00

您因為經歷或目擊罪案而受到影響(即使沒有報警)嗎？

**Community Landline**  
(社區熱線)

☎ **Court Landline 01738 638018** ☎ **01738 567176**  
(法庭熱線) 星期一至星期五上午 9:00 至下午 4:00

您是否曾受強姦、性侵害或性剝削等影響？

**RASAC**  
(強姦及性侵害支援中心)

**support@rasacpk.org.uk** ☎ **01738 630965**  
無需預約，星期二中午 12:00 至下午 2:00

您是照護者而又需要支援嗎？

**PKAVS**  
(珀斯及金羅斯義工服務協會)

☎ **01738 567076**  
星期一至星期五上午 10:00 至下午 4:00

您需要福利協助、住屋、就業和債務，以至應付問題的各種資訊和支援等多種問題的免費意見嗎？

**Citizens Advice**  
(公民諮詢局)

**per-advice@perthcab.org.uk** ☎ **01738 450580**  
星期一至星期五上午 9:00 至下午 5:00

您需要 Minority Communities Hub (少數社群中心) 的支援嗎？

**PKAVS**  
(珀斯及金羅斯義工服務協會)

☎ **07935 756738**  
星期一至星期五上午 10:00 至下午 4:00

您或您照護的其他人需要酒精或毒品問題的支援嗎？

**Integrated Drug & Alcohol Recovery Team (DART)**  
(DART, 綜合毒品及酒精復康團隊)

☎ **07920 070845** ☎ **07920 070797**  
星期一至星期五上午 9:00 至下午 5:00

您需要辦公時間以外的醫療護理嗎？

**NHS**  
(國民保健服務)

☎ **111**  
只適用於非辦公時間

您感到情緒低落或抑鬱嗎？

**Samaritans** (撒瑪利亞會) ☎ **116123**  
任何時間

您受到欺凌/騷擾/跟蹤嗎？

**Police Scotland** (蘇格蘭警方) ☎ **101**  
任何時間

**Crimestoppers** (防止罪案組) ☎ **0800 555 111**  
任何時間

**Age Scotland** (蘇格蘭老人協會) ☎ **0800 124 4222**  
星期一至星期五上午 9:00 至下午 5:00

