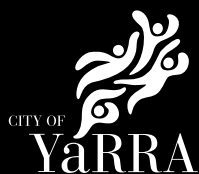


探索 | 连接 | 参与

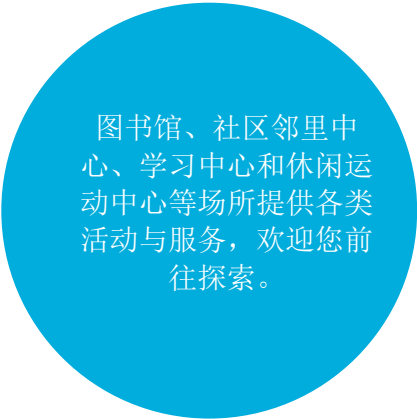
# 社区活动指南

2026



## 您的本地活动与项目指南—适合各年龄层参与

无论您想尝试新活动、加入兴趣小组、担任志愿者、结识新朋友，还是培养运动习惯，都能在这里找到适合您的选择。大部分活动均免费或仅收取少量费用。



图书馆、社区邻里中心、学习中心和休闲运动中心等场所提供各类活动与服务，欢迎您前往探索。



Yarra 市提供专为家庭与儿童、青少年、老年人及残障人士设计的活动。

Yarra 市议会承认乌伦杰里沃伊沃伦族人（Wurundjeri Woi Wurrung）为现今Yarra地区的传统所有者，并承认其对这片土地的主权。

我们同时认可其他澳大利亚原住民及托雷斯海峡岛民对 Yarra 社区所作出的重要贡献，并向来自各族群的长老致以敬意，包括已故及现任长老。

# 目录

|           |    |
|-----------|----|
| 您所在区域的活动  | 4  |
| 志愿服务      | 5  |
| 图书馆       | 6  |
| 社区邻里中心    | 7  |
| 社区花园      | 8  |
| 运动与健身     | 9  |
| 亲子活动与项目   | 10 |
| 青少年活动与项目  | 12 |
| 照顾者活动     | 14 |
| 老年人活动与项目  | 15 |
| 残障人士活动与项目 | 17 |
| 额外支持      | 18 |

封面图片：Rathdowne Street  
摄影：Matt Krumins

**National Relay Service**    TTY 133 677 then (03) 9205 5055    REF 20742

**Languages**    中文 9280 1937    Italiano 9280 1931    Tiếng Việt 9280 1939  
العربية 9280 1930    Ελληνικά 9280 1934    Español 9280 1935    Other 9280 1940

# 您所在区域的活动





## 志愿服务

担任志愿者是参与社区事务的好方式。我们的志愿者在各项计划、服务及活动的开展过程中发挥着重要作用，为社区作出宝贵贡献。



欢迎浏览我们的网站，了解 Yarra 市提供的各类志愿服务机会。扫描二维码获取更多信息。



## 图书馆

Yarra 市的图书馆提供丰富多样的活动与项目，大部分免费或仅收取少量费用，适合各年龄层参与。活动与服务包括：

- 每周或定期举办的活动，例如读书会、缝纫俱乐部及儿童故事时间
- Chatty Café 交流时段，让您一边享用咖啡，一边与他人轻松聊天
- 提供学习、工作、阅读、休闲或社交空间—北费兹罗伊图书馆（North Fitzroy Library）甚至设有空中花园
- 现场音乐演出、电影放映、作家讲座及居民艺术展览等活动
- 各类书籍及资源，包括报纸、杂志、外语馆藏、最新小说及非小说类读物
- 科技设备与支持服务，包括免费公共 Wi-Fi、可借用的 iPad、游戏主机，以及数字技术协助（Digital Help）服务

各图书馆提供的活动及服务略有不同，欢迎向图书馆馆员咨询，了解我们五间分馆的活动信息：

- Carlton
- Collingwood
- Fitzroy
- Fitzroy North, Bargoonga Nganjin
- Richmond

扫描二维码获取更多信息。



### 无法亲自前往图书馆？

我们的“到府图书馆服务”（Home vLibrary Service）提供免费送书上门服务。扫描此处二维码了解更多信息。



## 社区邻里中心

社区邻里中心提供各种各样的活动与项目，大部分免费或仅收取少量费用。有些活动专为不同兴趣及年龄层人士设计，而许多活动则向所有社区成员开放。

活动包括：

- 低收费运动课程，例如普拉提、太极及力量训练
- 社交活动，例如纸牌游戏、乒乓球及拼字游戏
- 音乐项目，包括社区合唱团等
- 英语课程，以及练习外语（如法语和德语）的机会
- 维修咖啡馆（Repair Café），协助您修理损坏物品
- 餐饮服务，包括午餐聚会及流动咖啡车
- 男士工坊（Men's Shed）及女士工坊（Women's Shed），让不同年龄和背景的人士能够按照自己的节奏参与各类实践活动

项目每期都有改变。如需了解最新信息，欢迎向Yarra市的 9 间社区邻里中心咨询：

- Alphington
- Carlton
- Collingwood
- Fitzroy (Fitzroy Learning Network)
- North Carlton
- Fitzroy North: Holden Street
- Richmond: Richmond, Finbar and Belgium Avenue

扫描二维码了解更多信息。



## 社区花园

加入社区花园是与当地社区建立联系的好方式，您可以种植新鲜蔬果、学习和分享技能，并亲近大自然。

欢迎探索您附近的社区花园：

- Alphington Neighbourhood House
- Ballam Ballam - Carlton North
- Burnley Backyard
- Carlton Neighbourhood House
- Condell Growers and Sharers - Fitzroy
- Finbar Neighbourhood House
- Railway Garden - Princes Hill
- Rushall Community Garden

扫描二维码获取更多信息。



### Cultivating Community

位于维多利亚州家庭、公平与住房部（DFFH）土地上的社区花园由 Cultivating Community 负责管理，并由当地居民共同维护。

扫描二维码获取更多信息。



### 公园、公共绿地及游乐场

Yarra市的公园、公共绿地及游乐场是亲近自然和与社区互动的好去处。如需查找您附近的公园，请扫描二维码。





## 运动与健身

我们的休闲运动中心提供适合不同年龄层及群体的活动与项目，无论您是偶尔前往，还是选择成为会员，都欢迎参与。活动包括：

- 健身房内附设的女性专属健身空间，让您能够自在运动
- Parents and Prams 亲子运动课程
- Move for Life 老年人运动课程
- QueerFit 多元性别友好运动课程
- 青少年会员计划
- 共融健身房及力量训练课程

如需了解最新活动信息，欢迎前往以下休闲运动中心：

- Collingwood Leisure Centre
- Collingwood Estate Gym
- Fitzroy Swimming Pool
- Richmond Recreation Centre

各中心提供的活动及项目内容有所不同。请扫描二维码获取更多信息。



### 体能活动指南

如需寻找更多运动方式或体育团体，欢迎通过此二维码查阅我们的《体能活动指南》。



### 伯恩利高尔夫球场

伯恩利高尔夫球场（Burnley Golf Course）适合初学者及经验丰富的高尔夫球爱好者，并向一般访客及会员开放。请扫描二维码获取更多信息。



## 亲子活动与项目

### 亲子游戏小组

亲子游戏小组是结识其他家长或照顾者、建立社区联系的好方式。Yarra市设有多种类型的游戏小组；如果现有小组都不符合您的需求，您也可以自行成立新的游戏小组。

如需了解更多信息，请联系 Yarra 市亲子游戏小组团队：[playgroups@yarracity.vic.gov.au](mailto:playgroups@yarracity.vic.gov.au) 或扫描二维码。



### 育儿信息与支持服务

本服务通过线下及线上方式提供信息讲座，通常于午休时段或傍晚举行，帮助您成为更有信心的家长或照顾者。如果您感到焦虑、睡眠质量欠佳，或希望获得育儿建议，家长支持服务都能为您提供协助。

如需了解更多信息，请扫描二维码。



### 妇幼保健护士服务

本服务为婴幼儿至学龄儿童提供免费发育及成长评估。如果您尚未与妇幼保健护士（MCH Nurse）建立联系，或需要额外支持，请扫描二维码、致电 MCH 预约专线 **9205 5599**，或发送电子邮件至：[mchbookings@yarracity.vic.gov.au](mailto:mchbookings@yarracity.vic.gov.au)



## The Venny's Cubbies（费兹罗伊冒险游乐场）

欢迎带孩子前来探索由专人看护的社区庭院及冒险游乐场。这里提供免费的随到随玩游戏活动，以及女孩和男孩团体活动。相关活动于学期期间、学校假期及晚间时段举行。如需了解更多信息，请致电 **9376 0589** 或发送电子邮件至：[info@thevenny.org.au](mailto:info@thevenny.org.au)

## Connie Benn 中心

Connie Benn 是一座位于费兹罗伊（Fitzroy）的综合服务中心，主要为 0 至 12 岁儿童及当地家庭提供多元化的活动与服务。中心提供的活动及服务包括：故事时间、玩具图书馆、家长活动小组、烹饪课程、手工艺活动、健康与身心福祉服务、语言治疗、法律服务、会议室租借、转介及支持服务。



如需了解更多信息，请扫描二维码、致电 **9426 1500** 或发送电子邮件至：[cbcbadmin@bsl.org.au](mailto:cbcbadmin@bsl.org.au)

## 图书馆

我们的图书馆为亲子提供多元活动与项目，包括婴儿活动时间、童谣时间、家庭故事时间及学校假期活动。

图书馆也是与孩子一同阅读或与朋友相聚的理想场所。有关图书馆服务的更多信息，请参阅第 7 页。欢迎前往您附近的图书馆，了解最新活动信息。



## 青少年活动与项目

Yarra市各地均设有适合青少年聚会交流的场所，让年轻人能够与朋友相聚或结识新朋友，拓展社交圈。

### 青少年服务计划

Yarra市青少年服务计划（Youth Programs）每学期均提供多项免费活动及项目。活动内容丰富多样，从担任 DJ、进行歌曲创作等创意活动，到获得专业协助准备求职申请，适合不同兴趣与需求的青少年参与。



欢迎前往费兹罗伊（Fitzroy）及里士满（Richmond）的服务点了解最新活动信息。如需了解更多信息，请致电 **9205 5555** 或扫描二维码。

### The Drum 青少年服务中心

The Drum Youth Services 为年轻人提供友善、安全且包容的活动与项目，内容包括创意活动、休闲活动、女孩俱乐部，以及免预约项目。如需了解更多信息，请致电 **9663 6733** 联系 Drummond Street Services，或发送电子邮件至：[youthservices@ds.org.au](mailto:youthservices@ds.org.au)



您也可前往以下地点：253 Hoddle Street, Collingwood 或 110 Elizabeth Street, Richmond。请扫描二维码获取更多信息。

我们的图书馆（请参阅第 7 页）及社区邻里中心（请参阅第 8 页）亦提供多项专为青少年设计的活动与项目，欢迎参加。

## 青少年会员计划

我们的休闲运动中心现为 12 至 24 岁的年轻人提供专属会员方案。如需了解Yarra市青少年会员计划（Yarra Youth Membership）的详情，请扫描二维码，或前往您附近的休闲运动中心咨询。



### 需要额外支持吗？

Yarra 市青少年支持计划（Yarra Youth Support）为 12 至 25 岁的年轻人提供免费的短期至中期支持服务。支持内容包括社区外展、信息提供与转介，以及权益倡导，以协助年轻人应对各方面的挑战，包括心理健康、残障相关需求、住房问题、酒精及其他药物使用问题、家庭及同伴关系、教育相关事务，以及法律和财务压力。

青少年支持计划的服务时间为：周一至周五上午 9:00 至下午 5:00

电话：9426 1455 电子邮件：[youthsupport@yarracity.vic.gov.au](mailto:youthsupport@yarracity.vic.gov.au)



# 照顾者活动

## 每月照顾者步行活动

让自己暂时放松一下，与其他照顾者一同沿着美丽的 Yarra 河（Yarra River）进行轻松的每月散步活动。散步结束后，您还可享用免费咖啡，并与其他照顾者轻松聊天。如需了解更多信息，请扫描二维码。





# 老年人活动与项目

Yarra 市提供许多适合老年人的场所及活动，让您能够尝试新事物、拓展兴趣，并结识更多朋友。

## 随心起舞

随心起舞（Dancing from the Heart）是一系列专为 65 岁及以上老年人设计的舞蹈活动。



## 大手牵小手

“大手牵小手”（Seniors and Sprouts）计划让社区老年人与幼儿园儿童通过共同学习与交流建立联系。如需了解更多信息，请扫描二维码。



## U3A（第三年龄大学）

U3A（第三年龄大学）提供各类活动，包括运动课程、郊游活动及专题讲座。大部分课程及社交活动均免费向会员开放。如需了解更多信息，请扫描二维码。



## 多元文化长者社团

Yarra 市设有各类多元化的长者社团，欢迎来自不同文化背景及拥有不同兴趣的人士参加。这些社团每周七天均举办各类活动。如需了解各社团的详细信息，请扫描二维码。





## 居家支持服务计划及活动

市议会通过澳大利亚联邦政府居家支持服务计划（Commonwealth Home Support Programme）提供多项活动与服务。如需了解更多信息，请扫描二维码。



## 伴侣动物支持计划

需要协助遛狗，或希望担任遛狗志愿者吗？欢迎了解伴侣动物支持计划（Companion Animal Support Program）的相关信息。请扫描二维码获取更多信息。



## LGBTQIA+ 长者活动

彩虹银发联盟（Bent Twigs Alliance）是一个为 LGBTQIA+ 长者设立的社交团体，每两周于科林伍德（Collingwood）聚会一次。请扫描二维码获取更多信息。



我们的图书馆（请参阅第 7 页）、社区邻里中心（请参阅第 8 页）及休闲运动中心（请参阅第 10 页）均提供多项专为长者设计的活动与项目，欢迎参与。

## 残障人士活动与项目

Yarra市提供多项专为残障人士设计的服务及活动。

活动内容丰富多样，包括社区午餐、园艺活动、体育运动、故事时间、电子游戏等。

如需了解更多社区支持服务及精彩活动，请扫描二维码。



## 需要额外支持吗？

### North Richmond Community Health

North Richmond Community Health 设有全科医生（GP）、牙科服务及多项其他健康服务。如需了解更多信息，请扫描二维码，或致电：**9418 9800** 或 **9418 9873** 联系牙科。



### cohealth

cohealth 提供一系列健康服务及支持。如需了解更多信息，请致电 **9448 5528** 或扫描二维码。



### Access Health

Access Health 提供广泛的健康服务，包括紧急护理、心理健康服务、高龄照护及社会支持服务。如需了解更多信息，请致电 **9810 3000**。



### 酒精及药物问题保密咨询服务

如需有关酒精及药物问题（包括针具计划）的信息、咨询或转介服务，请致电 DirectLine: **1800 888 236**（24 小时服务）

### 心理健康支持

**St Vincents Mental Health Emergency** 提供每周 7 天、每天 24 小时的精神健康紧急支持服务。

电话：**1300 558 862**

如果您感到不堪重负或难以应对当前情况，生命线（**Lifeline**）可提供免费且保密的一对一危机支持服务。受过专业培训的危机支持人员将以不带评判的态度倾听您的心声，并提供协助。服务时间为每周 7 天、每天 24 小时。电话：**13 11 14**

如果您或他人处于紧急危险之中，请立即拨打 **000**。

## Neighbourhood Justice Centre

The Neighbourhood Justice Centre 为面临无家可归、经济压力、心理健康问题、涉及司法程序的人士，以及家庭暴力受害者/幸存者提供支持服务。

如需了解更多信息，请扫描二维码、致电 **9087 5739** 或发送电子邮件至：[njc@justice.vic.gov.au](mailto:njc@justice.vic.gov.au)



## St Mary's House of Welcome

St Mary's House of Welcome 为无家可归人士提供支持，包括早餐、午餐、淋浴设施及紧急援助。如需了解更多信息，请扫描二维码、致电 **9417 6497** 或发送电子邮件至 [operations@smhow.org.au](mailto:operations@smhow.org.au)



## 食物援助

Yarra市内有多提供食物援助服务的机构。如需了解更多信息，请扫描二维码。





Yarra 市议会 (**Yarra City Council**)

PO Box 168, Richmond VIC 3121

9205 5555

**[info@yarracity.vic.gov.au](mailto:info@yarracity.vic.gov.au)**

**[yarracity.vic.gov.au](http://yarracity.vic.gov.au)**

客户服务中心

Richmond Town Hall

333 Bridge Road, Richmond

Collingwood Town Hall

140 Hoddle Street, Abbotsford