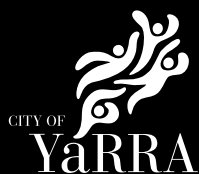


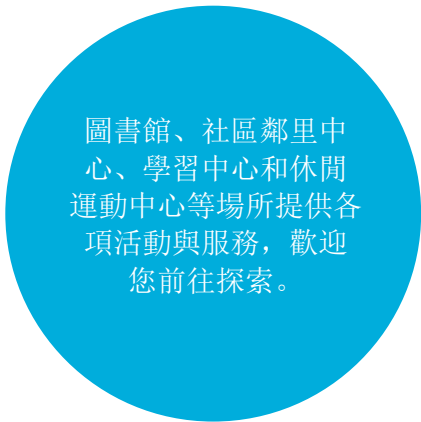
探索 | 連結 | 參與

社區活動指南



您的在地活動與計畫指南 — 適合各年齡層參與

無論您想嘗試新活動、加入興趣團體、擔任志工、認識新朋友，或是培養運動習慣，都能在這裡找到適合您的選擇。大部分活動均為免費或僅收取少量費用。



圖書館、社區鄰里中心、學習中心和休閒運動中心等場所提供各項活動與服務，歡迎您前往探索。



Yarra市提供專為家庭與兒童、青少年、長者及身心障礙人士設計的活動。

Yarra 市議會承認烏倫傑里沃伊沃倫族人（Wurundjeri Woi Wurrung）為現今Yarra地區的傳統擁有者，並承認其對這片土地的主權。

我們同時認可其他澳洲原住民及托雷斯海峽島民對 Yarra 社區所作出的重要貢獻，並向來自各族群的長老致以敬意，包括已故及現任長老。

目錄

您所在區域的活動	4
志工服務	5
圖書館	6
社區鄰里中心	7
社區花園	8
運動與健身	9
親子活動與計畫	10
青少年活動與計畫	12
照顧者活動	14
長者活動與計畫	15
身心障礙人士活動與計畫	17
額外支援	18

封面圖片：Rathdowne Street
攝影：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

您所在區域的活動



志工服務

擔任志工是參與社區事務的好方式。我們的志工在各項計畫、服務及活動的推行過程中扮演重要角色，為社區作出寶貴貢獻。



歡迎瀏覽我們的網站，了解 Yarra 市提供的各類志工服務機會。掃描 QR Code 以取得更多資訊。



圖書館

Yarra市的圖書館提供豐富多元的活動與計畫，大部分免費或僅收取少量費用，適合各個年齡層參與。活動與服務包括：

- 每週或定期舉辦的活動，例如讀書會、縫紉俱樂部及兒童故事時間
- Chatty Café 交流時段，讓您一邊享用咖啡，一邊與他人輕鬆聊天
- 提供學習、工作、閱讀、休閒或社交空間—North Fitzroy 圖書館甚至設有空中花園
- 現場音樂演出、電影放映、作家講座及居民藝術展覽等活動
- 各類書籍及資源，包括報紙、雜誌、外語館藏、最新小說及非小說類書籍
- 科技設備與支援服務，包括免費公共 Wi-Fi、可借用的 iPad、遊戲主機，以及數位科技協助（Digital Help）服務

各圖書館提供的活動及服務略有不同，歡迎向圖書館館員查詢，了解我們五間分館的活動資訊：

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

掃描 QR Code 以取得更多資訊。



無法親自前往圖書館？

我們的「到府圖書館服務」（Home Library Service）提供免費送書到府服務。掃描此處 QR Code 以了解更多資訊。



社區鄰里中心

社區鄰里中心提供各式各樣的活動與計畫，大部分免費或僅收取少量費用。有些活動是專為不同興趣及年齡層的人士設計，而許多活動則開放給所有社區成員參加。

活動包括：

- 低收費運動課程，例如皮拉提斯、太極及肌力訓練
- 社交活動，例如紙牌遊戲、桌球及拼字遊戲
- M音樂活動，包括社區合唱團等
- 英語課程以及練習外語（如法語和德語）的機會
- 維修咖啡館（Repair Café），協助您修理損壞物品
- 餐飲服務，包括午餐聚會及行動咖啡車
- 男士工坊（Men's Shed）及女士工坊（Women's Shed），讓不同年齡和背景的人士能夠依照自己的步調參與各類實作活動

活動每期都會更新。如欲了解最新資訊，歡迎向 Yarra 市的 9 間社區鄰里中心查詢：

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

掃描 QR Code 以了解更多資訊。



社區花園

加入社區花園是與當地社區建立連結的好方法，您可以種植新鮮蔬果、學習新技能、分享所長，以及親近大自然。

歡迎探索您附近的社區花園：

- 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

請掃描 QR Code 以取得更多資訊。



Cultivating Community

位於維多利亞州家庭、公平與住房部（DFFH）土地上的社區花園由 Cultivating Community 負責管理，並由當地居民共同維護。

請掃描 QR Code 以取得更多資訊。



公園、公共綠地及遊樂場

Yarra 市的公園、公共綠地及遊樂場是親近自然及與社區互動的好去處。如欲尋找您附近的公園，請掃描 QR Code。



運動與健身

我們的休閒運動中心提供適合不同年齡層及群體的活動與計畫，無論您只是偶爾前往，或選擇成為會員，都歡迎參與。活動包括：

- 女性專屬健身空間，讓您能自在地運動
- Parents and Prams 親子運動課程
- Move for Life 長者運動課程
- QueerFit 多元性別友善運動課程
- 青少年會員
- 共融健身房及肌力訓練課程

如欲了解最新活動資訊，歡迎前往以下休閒運動中心：

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

各中心提供的活動及課程內容有所不同。請掃描 QR Code 以取得更多資訊。



體能活動指南

如欲尋找更多運動方式或體育團體，歡迎透過此 QR Code 查閱我們的體能活動指南。



Burnley 高爾夫球場

Burnley 高爾夫球場適合初學者及經驗豐富的高爾夫球愛好者，並開放予一般訪客及會員使用。請掃描 QR Code 以取得更多資訊。



親子活動與計畫

親子遊戲小組

親子遊戲小組是認識其他家長或照顧者、建立社區連結的好方式。Yarra市設有多種類型的遊戲小組，如果都不符合您的需求，您也可以自行成立新的遊戲小組。

如欲了解更多資訊，請聯絡 Yarra 市親子遊戲小組團隊：playgroups@yarracity.vic.gov.au 或掃描 QR Code。



親子資訊與支援服務

本服務透過實體及線上方式提供資訊講座，通常於午休時段或傍晚舉行，協助您成為更有信心的家長或照顧者。如果您感到憂慮、睡眠品質不佳，或希望獲得育兒建議，親職支援服務都能為您提供協助。

如欲了解更多資訊，請掃描 QR Code。



婦幼保健護理師服務

本服務為嬰幼兒至學齡兒童提供免費發展及成長評估。如果您尚未與婦幼保健護理師（MCH Nurse）建立聯繫，或需要額外支援，請掃描 QR Code、致電 MCH 預約專線 **9205 5599**，或發送電子郵件至

mchbookings@yarracity.vic.gov.au



The Venny's Cubbies (Fitzroy冒險遊樂場)

歡迎帶孩子前來探索由專人看顧的社區庭院及冒險遊樂場。這裡提供免費的隨到隨玩遊戲活動，以及女孩及男孩的團體活動。相關活動於學期期間、學校假期及晚間時段舉行。如欲了解更多資訊，請致電 **9376 0589** 或發送電子郵件至：

info@thevenny.org.au

Connie Benn 中心

Connie Benn 是一座位Fitzroy的綜合服務中心，主要為 0 到 12 歲的孩童及當地家庭提供多元化的活動與服務。中心提供的活動及服務包括：故事時間、玩具圖書館、家長活動團體、烹飪課程、手工藝活動、健康與身心照護、語言治療、法律服務、會議室租借、轉介及支援服務



如欲了解更多資訊，請掃描 QR Code、致電 **9426 1500** 或發送電子郵件至：

cbbcsladmin@bsl.org.au

圖書館

我們的圖書館為親子提供多元活動與計畫，包括嬰兒活動時間、童謠時間、家庭故事時間及學校假期活動。圖書館也是與孩子一同閱讀或與朋友相聚的理想場所。有關圖書館服務的更多資訊，請參閱第 7 頁。歡迎前往您附近的圖書館，了解最新活動資訊。



青少年活動與計畫

Yarra市各地均設有適合青少年聚會交流的場所，讓年輕人能夠與朋友相聚或認識新朋友，拓展社交圈。

青少年服務計畫

Yarra 市青少年服務計畫每學期均提供多項免費活動及課程。活動內容豐富多元，從擔任 DJ、進行歌曲創作等創意活動，到獲得專業協助準備求職申請，適合不同興趣與需求的青少年參與。



歡迎前往 Fitzroy 及 Richmond 的據點了解最新活動資訊。
如欲了解更多，請致電 **9205 5555** 或掃描 QR Code。

The Drum 青少年服務中心

The Drum Youth Services 為年輕人提供友善、安全且包容的活動與計畫，內容涵蓋創意手作、休閒娛樂、女孩俱樂部及免預約活動。如欲了解更多資訊，請撥打 **9663 6733** 聯絡 Drummond Street Services，或發送電子郵件至 youthservices@ds.org.au



您亦可前往以下據點：253 Hoddle Street, Collingwood 或 110 Elizabeth Street, Richmond。請掃描 QR Code 以取得更多資訊。

我們的圖書館（請參閱第 7 頁）及社區鄰里中心（請參閱第 8 頁）亦提供多項專為青少年設計的活動與計畫，歡迎參加。

青少年會員計畫

我們的休閒運動中心現為 12 至 24 歲的年輕人提供專屬會員方案。如欲了解Yarra市青少年會員計畫（Yarra Youth Membership）的詳情，請掃描 QR Code，或前往您附近的休閒運動中心查詢。



需要額外支援嗎？

Yarra市青少年支援計畫（Yarra Youth Support）為 12 至 25 歲的年輕人提供免費的短期至中期支援服務。支援內容包括社區外展、資訊提供與轉介，以及權益倡導，以協助年輕人應對各方面的挑戰，包括心理健康、身心障礙需求、住房問題、酒精及其他藥物的使用問題、家庭及同儕關係、教育相關事務，以及法律和財務壓力。

青少年支援計畫的服務時間為：週一至週五上午 9:00 至下午 5:00。

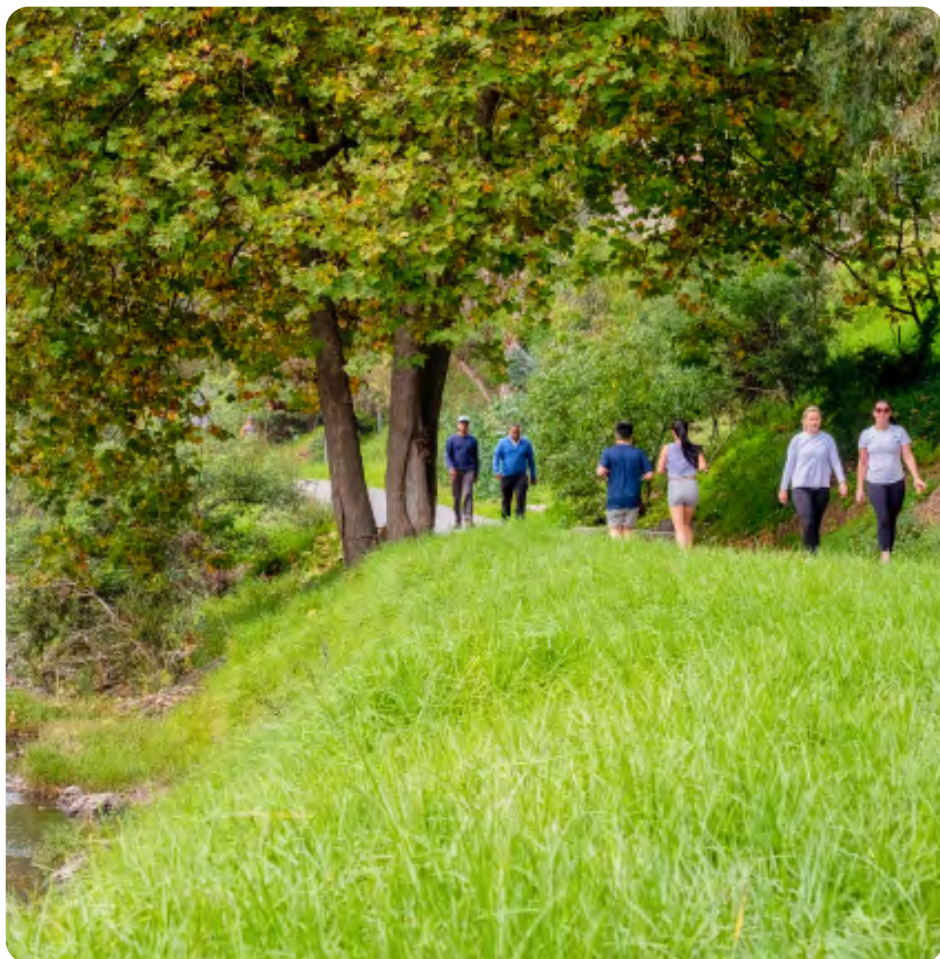
電話：9426 1455或發送電子郵件至：youthsupport@yarracity.vic.gov.au

照顧者活動

每月照顧者步行活動

讓自己暫時放鬆一下，與其他照顧者一同沿著美麗的 Yarra 河（Yarra River）進行輕鬆的每月散步活動。散步結束後，您還可享用免費咖啡，並與其他照顧者輕鬆聊天。

如欲了解更多資訊，請掃描 QR Code。



長者活動與計畫

Yarra 市提供許多適合長者的場所及活動，讓您能夠嘗試新事物、拓展興趣，並結識更多朋友。

隨心起舞

隨心起舞（Dancing from the Heart）是一系列專為 65 歲及以上長者設計的舞蹈活動。內容安全且具包容性，歡迎長者共同參與。如欲了解更多資訊，請掃描 QR Code。



大手牽小手

大手牽小手（Seniors and Sprouts）計畫讓社區長者與幼兒園兒童透過共同學習與交流建立連結。如欲了解更多資訊，請掃描 QR Code。



U3A（第三年齡大學）

U3A（第三年齡大學）提供各類活動，包括運動課程、郊遊活動及專題講座。大部分課程及社交活動均免費開放予會員參加。如欲了解更多資訊，請掃描 QR Code。



多元文化長者社團

Yarra 市設有多元化的長者社團，歡迎來自不同文化背景及擁有不同興趣的人士參加。這些社團每週七天均舉辦各類活動。如欲了解各社團的詳細資訊，請掃描 QR Code。





居家支援服務計畫及活動

市議會透過澳洲聯邦政府居家支援計畫（Commonwealth Home Support Programme）提供多項活動與服務。如欲了解更多資訊，請掃描 QR Code。



伴侶動物支持計畫

需要協助遛狗，或希望擔任遛狗志工嗎？歡迎了解伴侶動物支持計畫的相關資訊。請掃描 QR Code 以取得更多資訊。



LGBTQIA+ 長者活動

彩虹銀髮聯盟（Bent Twigs Alliance）是一個為 LGBTQIA+ 長者設立的社交團體，每兩週於 Collingwood 聚會一次。如欲了解更多資訊，請掃描 QR Code。



我們的圖書館（請參閱第 7 頁）、社區鄰里中心（請參閱第 8 頁）及休閒運動中心（請參閱第 10 頁）均提供多項專為長者設計的活動與計畫，歡迎參與。

身心障礙人士活動與計畫

Yarra 市提供多項專為身心障礙人士設計的服務及活動。

活動內容豐富多元，包括社區午餐、園藝活動、體育運動、故事時間、電子遊戲等活動。

如欲了解更多社區支援服務及精彩活動，請掃描 QR Code。



需要額外支援嗎？

North Richmond Community Health

North Richmond Community Health 設有家庭醫師（GP）、牙科服務及多項其他健康服務。如欲了解更多資訊，請掃描 QR Code，或致電：**9418 9800** 或 **9418 9873**。



cohealth

cohealth 提供多元健康服務及支援。如欲了解更多資訊，請致電 9448 5528 或掃描 QR Code。



Access Health

Access Health 提供廣泛的健康服務，包括急症照護、心理健康服務、高齡照護及社會支援服務。如欲了解更多資訊，請致電 9810 3000。



酒精及藥物問題保密諮詢服務

如需有關酒精及藥物問題（包括針具計畫）的資訊、諮詢或轉介服務，請致電 DirectLine: 1800 888 236（24 小時服務）。

心理健康支援

St Vincents Mental Health Emergency 提供每週 7 天、每天 24 小時的精神健康緊急支援服務。電話：**1300 558 862**。

如果您感到不堪負荷或難以應對目前的情況，生命線（**Lifeline**）可提供免費且保密的一對一危機支援服務。受過專業訓練的危機支援人員將以不帶批判的態度傾聽您的心聲，並提供協助。服務時間為每週 7 天、每天 24 小時。電話：**13 11 14**

如果您或他人處於緊急危險之中，請立即撥打 **000**。

Neighbourhood Justice Centre

Neighbourhood Justice Centre 為面臨無家可歸、經濟壓力、心理健康問題、正與司法系統接觸的人士，以及家庭暴力受害者/倖存者提供支持服務。

如欲了解更多資訊，請掃描 QR Code、致電 **9087 5739** 或發送電子郵件至 **njc@justice.vic.gov.au**



St Mary's House of Welcome

St Mary's House of Welcome 為無家可歸的人士提供支援，包括早餐、午餐、淋浴設施及緊急援助。如欲了解更多資訊，請掃描 QR Code、致電 **9417 6497** 或發送電子郵件至 **operations@smhow.org.au**



食物援助

Yarra市內有多個提供食物援助服務的機構。如欲了解更多資訊，請掃描 QR Code。





Yarra 市議會 (**Yarra City Council**)

PO Box 168, Richmond VIC 3121

9205 5555

info@yarracity.vic.gov.au

yarracity.vic.gov.au

客戶服務中心

Richmond Town Hall

333 Bridge Road, Richmond

Collingwood Town Hall

140 Hoddle Street, Abbotsford