

資源

家長關鍵資源

9-1-1 緊急電話

卑詩省中毒控制中心 (BC Poison Control Centre)

免費電話：1-800-567-8911

網站：dpic.org

HealthLink BC 全天24小時以130餘種語言提供服務，您只需撥打電話或訪問網站即可獲得非緊急健康資訊和服務。

撥打 8-1-1 即可：

- 向護士諮詢您的症狀
- 向藥劑師諮詢用藥問題
- 從營養師處獲取健康飲食建議
- 查找附近的醫療衛生服務和資源
- 從符合資質的健身專家處獲得有關運動健身的資訊

失聰和弱聽人士如需協助，請撥打聽障電話 7-1-1。

網站：healthlinkbc.ca

公共衛生辦公室/社區健康中心 提供各類服務，以促進嬰幼兒的身體、情感、社交、溝通和認知發展。開設的服務包括母乳餵養診所、營養資訊與諮詢、親子免預約接待、兒童保健診所以及家庭和嬰兒隨訪服務。更多資訊請聯絡您當地的衛生部門。

虐待與忽視

兒童救助熱線 (Helpline for Children) 為所有不滿19歲的身體、情感或性虐待（包括遺棄、忽視、虐待，或未能滿足兒童的身體、情感或醫療需求）的受害者提供幫助。救助熱線全天24小時開通，所有人均可撥打，包括擔心自己可能會傷害孩子的家長，或是任何知道有孩子正遭受虐待的人。可匿名致電。

電話：310-1234（無需區號）

使用酒精、菸草和藥物

如需了解面向酗酒或藥物濫用人士的項目，請諮詢您的醫護人員，或聯繫下述機構或服務：

HealthLink BC 以130餘種語言全天24小時提供服務。

電話：8-1-1

失聰和弱聽人士如需協助，請致電7-1-1。

網站：healthlinkbc.ca

酒精與藥物資訊與轉介熱線 (Alcohol and Drug Information and Referral Line) 可提供保密且免費的資訊。

免費電話：1-800-663-1441

Sheway 在溫哥華地區提供服務，為正在或曾經面臨物質濫用問題的孕婦或孩子未滿18個月的女性提供全面的健康和社會服務。項目內容包括：產前及產後護理、嬰兒保健；營養、兒童成長發育、物質成癮、HIV和丙肝、住房和育兒方面的輔導與諮詢。Sheway還會提供基本需求方面的幫助，例如提供每日營養午餐、食品券、食品袋、營養補充劑、配方奶和衣物。

網站：vch.ca/Locations-Services/result?res_id=900

Herway Home 在維多利亞地區提供服務，為有物質濫用史且可能受心理健康問題、暴力及創傷影響的孕婦和育兒期婦女提供健康醫療護理和社會支持。具體服務包括：藥物濫用和酗酒輔導、育兒支持、孕期及產後資訊、營養支持、嬰兒及兒童服務、法律援助、住房和收入援助資訊以及外展服務。

電話：250-519-3681

電郵：herwayhome@viha.ca

網站：islandhealth.ca/learn-about-health/pregnancy-birth-babies/herway-home

哈特伍德婦女中心（Heartwood Centre for Women） 位於溫哥華，是一家設有30張床位的治療機構，為卑詩省19歲以上有嚴重物質濫用和心理健康問題的女性（包括跨性別女性）提供綜合治療。

電話：1-888-300-3088 轉 2032

電郵：heartwood@cw.bc.ca

網站：bcmhsus.ca/our-services/heartwood-treatment-centre

全國原住民酒精與藥物濫用計畫（National Native Alcohol and Drug Abuse Program） 目前資助了10家入住式治療中心。成人、青少年和家庭均可獲得服務。

電話：1-866-913-0033

網站：fnha.ca/what-we-do/mental-wellness-and-substance-use/treatment-centres

卑詩省物質濫用治療項目（Provincial Substance Use Treatment Program） 為有需要的人士提供科學設計、全面支援的入住式治療服務。服務對象均年滿19歲，主要問題為物質濫用，且存在社區機構中未能有效解決的物質濫用習慣。項目為期90天，後續提供6至12個月的支持。

網站：bcmhsus.ca/our-services/provincial-substance-use-treatment-program

母乳餵養

加拿大國際母乳會（La Leche League Canada） 鼓勵並推廣母親之間互相提供母乳餵養支持，同時提供相關服務和資訊。

網站：lllc.ca

卑詩省哺乳顧問協會（British Columbia Lactation Consultants Association） 的成員包括受國際理事會認證的哺乳顧問（IBCLC），以及其他希望保護、支持和推廣母乳餵養的人士。

網站：bclca.ca

HealthLink BC營養師服務，由註冊營養師提供熱線諮詢服務，能為您解答常見問題及有關醫療營養方面的疑問。我們可提供130餘種語言的翻譯服務。

電話：8-1-1

失聰和弱聽人士如需協助，請撥打聽障電話 7-1-1。

網站：healthlinkbc.ca/dietitian-services

公共衛生單位和醫院可能會提供額外的哺乳支持服務，例如哺乳顧問、互助小組、電話諮詢等。請聯絡您當地的衛生部門，以了解更多資訊。

兒童看護

在選擇兒童看護機構時，您可從當地的兒童與家庭發展廳辦事處或公共衛生單位獲得實用的資訊，也可瀏覽HealthLink BC 網站，獲取相關建議和資訊。

網站：healthlinkbc.ca/health-topics/aa43308

可負擔兒童看護補助根據家庭大小、看護類型及家庭收入等因素，為家庭支付兒童看護費。

網站：gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/child-care-funding/child-care-benefit

加拿大稅務局 (Canada Revenue Agency) 的職責是管理執行聯邦政府及大多數省和地區的稅法和通過稅務體系發放的多項社會和經濟補助。

網站：canada.ca/en/revenue-agency/services/child-family-benefits/canada-child-benefit-overview

兒童看護服務中心 (Child Care Service Centres) 以超過350種語言為您提供有關卑詩省兒童與家庭發展廳兒童看護項目的資訊。工作時間：週一至週五 8:30-4:30。

免費電話：1-888-338-6622

網站：gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/child-care-funding/child-care-benefit

卑詩省兒童看護幫助熱線 (Child Care BC Help Line) 為服務提供者和家長提供有關兒童看護資助與補貼的資訊。

免費電話：1-888-338-6622

維多利亞地區：250-356-6501

兒童看護地圖 (Child Care Map) 提供有關卑詩省持牌兒童看護提供方的資訊。

網站：gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-youngchildren/how-to-access-child-care/search-for-child-care

《兒童看護牌照發放條例 (Child Care Licensing Regulations)》

中規定了卑詩省兒童看護提供方須滿足的條件。

網站：health.gov.bc.ca/ccf/child_care

兒童看護資源與轉介計畫 (CCRR) 提供您當地的兒童看護資訊。

卑詩省免費電話：1-888-338-6622

維多利亞地區：250 356-6501

網站：ccrr.bc.ca

卑詩省兒童與家庭發展廳向家長提供有關如何選擇兒童看護服務的資訊，並介紹當地的各種兒童看護選項。

網站：gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children

《家長選擇和監督兒童看護指南 (Parents' Guide to Selecting and Monitoring Child Care)》 是卑詩省政府製作的一份手冊，可以在兒童看護方面為您出謀劃策。

網站：gov.bc.ca/assets/gov/health/about-bc-s-health-care-system/child-day-care/parents_guide_to_selecting_and_monitoring_child_care_in_bc_june_2016.pdf

兒童成長發育

卑詩省嬰兒與兒童發展協會開展的**嬰兒發展計畫 (The Infant Development Program)** 為3歲及以下嬰幼兒提供居家預防和早期干預服務。服務顧問會評估兒童的情況，幫助家庭獲得所需的工具、技能和社區資源，促進兒童的健康成長，幫助他們應對發育中的挑戰。如需查找您週邊的服務項目，請諮詢當地公共衛生護士或您的醫護人員。

網站：icdabc.ca/programs/infant-development-program

DECODA開展有趣的遊戲和玩耍活動，幫助從出生到5歲大的兒童在讀寫、運動和健康飲食等方面打下堅實的基礎。該項目重視在孩子與看護人一同玩耍的過程中發生的學習了解及情感連結。

網站：decoda.ca/resources

Ready, Set, Learn是卑詩省政府發起的一項行動，旨在幫助各個家庭與教育系統和社區機構建立聯繫。

網站：gov.bc.ca/gov/content/education-training/early-learning/support/programs/ready-set-learn

Strong Start是一家旨在培養孩子的閱讀能力的加拿大註冊慈善機構。

網站：strongstart.ca

兒童支援

家庭司法服務 (Family Justice Services) 提供有關政府面向家庭的支援服務的資訊。

網站：gov.bc.ca/gov/content/life-events/divorce/family-justice

卑詩省律政廳的家庭維護執行計畫 (Family Maintenance Enforcement Program) 提供有關政府面向家庭的經濟支援服務的資訊。

網站：fmep.gov.bc.ca/about-the-program

牙科護理

卑詩省牙科協會 (British Columbia Dental Association)

免費電話：1-888-396-9888

低陸平原地區：604-736-2033

網站：bcdental.org

卑詩省潔牙師協會 (BC Dental Hygienists' Association)

電話：604-415-4559

網站：bcdha.bc.ca

卑詩兒童健康計畫 (BC Healthy Kids Program) 幫助較低收入家庭解決孩子的基礎牙科護理費用。如需了解更多資訊，請訪問其網站或聯繫當地公共衛生部門。

免費電話：1-866-866-0800

網站：gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/healthy-women-children/child-teen-health/dental-eyeglasses

Smiles 4 Canada 是由加拿大牙齒矯正促進基金會 (CFAO) 和加拿大牙齒矯正醫師協會 (CAO) 共同發起的一項計畫，旨在為無法負擔治療費用的加拿大年輕人提供牙齒矯正治療。

網站：smiles4canada.ca

家庭資源

支持計畫和家庭資源中心提供多種項目和服務來支持家庭和單親家長。聯繫您當地的公共衛生部門或公共衛生護士以了解更多資訊。

有關經濟支持 (包括卑詩省家庭福利或家庭生活費補助等) 的建議，請聯繫省財政廳。有關扶養令強制執行的資訊，請聯繫省律政廳。您可以在電話簿藍頁中找到最近辦事處的資訊。

卑詩省家庭資源計畫 (Family Resource Programs of BC) 是一家省級非盈利機構，致力於提高民眾對社區家庭資源計畫 (FRP) 重要性的認識。FRP 在全省各社區開展服務，以社區中心的形式致力於促進並支援家庭從孕期到兒童6歲期間的健康發展。

網站：frpbc.ca

卑詩省家庭理事會 (BC Council for Families) 提供有關育兒、兒童發展、父母與青少年關係、工作生活平衡、自殺防範意識等方面的資源。其網站還提供有關積極育兒以及定製計畫和培訓的資訊。

網站：bccf.ca

卑詩省兒童和青少年代表 (British Columbia Representative for Children and Youth) 為有需要的兒童、青少年及其家人提供支持，協助他們與兒童服務體系打交道，並推動體制性進步。

代表的責任是倡導兒童和青少年的權利，保障最弱勢群體的權利，其中包括：

- 在寄養家庭或集體收容機構中接受照顧和居住的兒童和青少年
- 依政府項目要求居住在親屬家的兒童和青少年
- 在監禁中的兒童和青少年

卑詩省兒童和青少年代表是立法框架下的獨立官員，不隸屬於省級各行政部門。

免費電話：1-800-784-2433

網站：rcybc.ca

瓦尼埃家庭研究所 (Vanier Institute of the Family) 是一家以促進所有加拿大家庭身心健康為己任的全國性慈善機構。它在其網站上提供許多家庭相關的資源。

網站：vanierinstitute.ca

家庭暴力

遭遇家庭暴力時，您可以通過多種途徑獲得幫助。

如遇情況緊急，請撥打9-1-1報警。如果您所在的社區沒有9-1-1服務，請在電話簿首頁的「緊急號碼 (Emergency)」一欄下查找當地警方的緊急求助電話。

卑詩省消除暴力協會 (Ending Violence Association of British Columbia)

網站：endingviolence.org

卑詩省過渡居所協會 (BC Society of Transition Houses) 是一家會員制的省級傘式組織，通過領導、支持、協作的形式，推動卑詩省的各项服務更多地關注應對、預防、制止那些針對婦女、兒童和青少年的暴力行為。

網站：bcsth.ca

性別暴力知識中心 (Gender-Based Violence Knowledge Centre)

是一家整合並提供性別暴力相關資訊和資源的機構。

網站：cfc-swc.gc.ca/violence/knowledge-connaissance/index-en.html

孩子求助電話 (Kids Help Phone) 是加拿大唯一一條24小時開通的雙語匿名求助熱線，免費為青少年提供輔導、資訊和轉介服務。

免費電話：1-800-668-6868

發送簡訊 HOME 至：686868

網站：kidshelpphone.ca

消除家庭暴力 (Stop Family Violence) 一站式提供有關家庭暴力的資訊。

網站：phac-aspc.gc.ca/sfv-avf/index-eng.php

全國家庭暴力資源中心 (National Clearinghouse on Family Violence) 提供關於發生在親屬、親密、撫養/贍養、信任關係之間的暴力行為的資訊。

網站：cleoconnect.ca/organization/national-clearinghouse-on-family-violence

VictimLinkBC 是一條覆蓋全省的求助熱線，為家庭暴力、性暴力和其他犯罪行為的受害者提供援助。熱線每週7天、每天24小時運營，以110種語言為您提供服務。接聽熱線的受害者服務專員會幫您找到最近的受害者援助服務。

免費電話：1-800-563-0808

失聰和弱聽熱線 (TTY)：604-875-0885

簡訊：604-836-6381

電郵：VictimLinkBC@bc211.ca

網站：victimlinkbc.ca

身為人父

爸爸中心 (Dad Central) 透過提供有關身為人父的大量資源和指導，連接、啟發並訓練爸爸與社區，使雙方能夠共同培養出健康的孩子。

網站：dadcentral.ca

HealthLink BC

卑詩省居民可以通過HealthLink BC網站或熱線獲得權威的健康資訊。HealthLink BC將BC HealthGuide、BC HealthFiles、BC NurseLine 以及藥劑師和營養師服務整合到一起，讓卑詩省居民可以在家附近找到他們所需的公費健康服務。

HealthLink BC每週七天、每天24小時提供保密的電話護理服務。HealthLink BC在下午5點至次日早上9點之間提供藥劑師服務，為您解答藥物相關的問題。同時也提供營養師服務，註冊營養師在週一至週五早上9點至下午5點之間接受諮詢。HealthLink BC可以解答醫療保健相關的問題或疑慮，包括何時就醫、何時前往急救部門。其亦可提供130種語言的翻譯服務。

無論您身在卑詩省何處，都可以隨時撥打免費電話：8-1-1

失聰或聽障（TTY）免費電話：7-1-1

網站：healthlinkbc.ca

HealthLink BC 文檔提供一系列通俗易懂的資料匯總，主題涉及環境、公共衛生、安全等。一些HealthLink BC文檔的主題與養育幼兒有關，例如HealthLink BC 文檔#68d 食物中的鐵質，和HealthLink BC文檔#45, 我是否需要檢測井水水質？您可以在線查閱 HealthLink BC 文檔，也可以從您當地的省級衛生單位/部門以及各種機構獲取紙質副本，包括員工健康與保健服務中心，原住民健康中心以及醫師辦公室和診所等。

網站：healthlinkbc.ca/services-and-resources/healthlinkbc-files

衛生當局

北部衛生局（Northern Health）

電話：250-565-2649

網站：northernhealth.ca

內陸衛生局（Interior Health）

電話：250-469-7070

網站：interiorhealth.ca

海島衛生局（Island Health）

電話：250-370-8699

網站：islandhealth.ca

溫哥華海岸衛生局（Vancouver Coastal Health）

免費電話：1-866-884-0888

低陸平原地區：604-736-2033

網站：vch.ca

菲沙衛生局（Fraser Health）

電話：1-877-935-5669（免費）或 604-587-4600

網站：fraserhealth.ca

卑詩省衛生服務局

電話：604-675-7400

網站：phsa.ca

聽力

卑詩省早期聽力計畫（BC Early Hearing Program）在全省範圍內為生於卑詩的嬰兒進行聽力篩查。該計劃提供從聽力篩查到聽力測試的綜合服務，並在發現聽力損失後提供早期語言支持。

網站：phsa.ca/our-services/programs-services/bc-early-hearing-program

卑詩省家庭聽力資源協會（BC Family Hearing Resource Society）是一家非營利組織，為卑詩各地的家庭提供干預、支持、教育、手語教學和同儕輔導。

網站：bcfamilyhearing.com

卑詩省兒童聽力和言語中心（Children's Hearing and Speech Centre of BC）是一家以家庭為中心的臨床和教育中心，教導有聽力障礙的兒童聽說，使他們擁有發揮最大潛能所需的技能和信心。

網站：childrenshearing.ca

卑詩省失聰兒童協會 (Deaf Children Society of BC) 是一家非營利機構，為從出生到五歲的失聰或聽障兒童的家庭提供資源、項目、支援和資訊。

網站：www.deafchildren.bc.ca

省級失聰及聽障服務 (Provincial Deaf and Hard of Hearing Services) 為失聰、聽障和聾盲兒童及其家人提供了一個安全的場所，他們可在美式手語 (ASL) 和英語環境中探索並實現個人目標。

網站：www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/child-behaviour-development/special-needs/deaf-hard-of-hearing-deafblind-blind-partially-sighted/deaf-hard-of-hearing

免疫接種

HealthLink BC 文檔中包含許多與免疫接種相關的主題。

網站：healthlinkbc.ca

ImmunizeBC 提供關於卑詩省免疫接種的資訊，包括常見的問題。

網站：immunizebc.ca

卑詩省兒科醫學會 (BC Pediatric Society) 幫助倡導增進嬰兒、兒童、青少年及其家庭的健康。

網站：bcpeds.ca/families/immunization

疫苗與您的孩子 (Vaccination and Your Child) 是加拿大兒科醫學會發布的一項線上資源，回答了許多與孩子免疫接種相關的問題。

網站：caringforkids.cps.ca/handouts/vaccination_and_your_child

原住民服務

卑詩省原住民兒童啟蒙協會 (Aboriginal Head Start Association of BC) 旗下設有12個市區學前教育點開展兒童早教，並為原住民兒童及其家庭提供多項服務。

網站：ahsabc.net

原住民健康服務 (Aboriginal Health Services) 的聯繫方式收錄在電話簿藍頁中衛生當局一欄下。其他原住民及梅蒂人組織的資訊收錄在電話簿黃頁中。

卑詩省兒童看護協會 (BC Aboriginal Child Care Society) 是在卑詩省各地開展原住民兒童早教項目的一家省級非營利組織。

網站：acc-society.bc.ca

原住民嬰兒發展計畫 (Aboriginal Infant Development Program) 為原住民嬰兒提供與其文化相符的居家預防和早期干預服務。該組織與卑詩省嬰兒發展計畫 (BC Infant Development Program) 平行運作。如需有關當地項目的資訊，請聯繫原住民嬰兒發展計畫省級顧問辦公室，或您當地的公共衛生單位。

免費電話：1-866-388-4881

網站：aidp.bc.ca/home

受援原住民兒童發展計畫 (Aboriginal Supported Child Development) 是一個社區項目，以符合文化傳統的、有意義的方式向兒童、家庭以及兒童看護中心提供一系列的諮詢和援助服務，為那些需要額外支援的兒童創造包容的兒童看護環境。如需查找週邊的計畫項目，請諮詢公共衛生護士或訪問其網站。

網站：ascdp.bc.ca

卑詩省原住民友誼中心協會 (BC Association of Aboriginal Friendship Centres) 旨在提升加拿大原住民群體的生活質量，保護並傳承原住民文化，進而惠及全體加拿大人民。

免費電話：1-800-990-2432

網站：bcaafc.com

《加拿大健康膳食指南：第一民族、因紐特人及梅蒂人》是一本為原住民量身裁製的飲食指南，其中既囊括了傳統食物也包含在全國各地都能買到的常見且平價的市售食品。

免費電話：1-866-225-0709

網站：hc-sc.gc.ca/fn-an/pubs/fnim-pnim/index-eng.php

第一民族衛生局（First Nations Health Authority）與卑詩省第一民族社區合作，負責各項服務的規劃、管理和開展，並為相關健康計畫提供資金。秉持著將文化安全與謙遜融入醫療服務的這一願景，FNHA致力於通過直接服務、省級協作和醫療體系創新，改革卑詩省第一民族群體接受醫護服務的方式。在妊娠、兒童和家庭健康方面，FNHA通過保證當下的健康與福祉，為全家未來的幸福生活奠定基礎。

電話：1-866-913-0033

網站：fnha.ca/what-we-do/maternal-child-and-family-health/healthy-pregnancy-and-early-infancy

卑詩省梅蒂人協會（Métis Nation British Columbia）—— 兒童與家庭通過開設符合梅蒂人文化的社會和經濟項目及服務，為卑詩省的梅蒂特許社區和梅蒂人民創造更多機遇。

網站：mnb.ca/mnb-ministries/children-and-families

原住民家庭導樂補助金計畫（Doula for Aboriginal Families Grant Program）是卑詩省原住民友誼中心協會和第一民族衛生局聯手開展的一項計畫。其宗旨是為原住民消除獲得導樂服務的經濟屏障，讓更多的原住民家庭能健康誕下寶寶。該計畫為居住在卑詩省的原住民家庭提供每胎最多\$1000的導樂服務補助金。

電話：1-800-990-2432（免費）或 250-388-5522

電子郵件：doulasupport@bcaafc.com

網站：bcaafc.com/dafgp

KUU-US危機熱線7x24小時開通，為卑詩省各地的第一民族群體提供符合其文化的危機服務。KUU-US的服務提供者和服務對象均為第一民族，所有危機響應人員均經過原住民文化安全的培訓和認證。

免費電話：1-800-588-8717

青少年專線：250-723-2040

成人專線：250-723-4050

網站：www.kuu-uscrisisline.com

LGBTQ2S

卑詩省兒童醫院性別診所（BC Children's Hospital Gender Clinic）為18歲以下的跨性別和性別疑惑青少年提供青春期阻斷及/或性別確認荷爾蒙治療。其網站為跨性別和性別疑惑青少年及其親近的人提供了多種資源。

電郵：bcchgenderclinic@cw.bc.ca

網址：bcchildrens.ca/our-services/clinics/gender

卑詩省跨性別人士醫護中心（Trans Care BC）幫助跨性別、雙靈和多元性別的家長尋找支持其身分認同的醫護服務。

免費電話：1-866-999-1514

電子郵件：transcareteam@phsa.ca

網站：phsa.ca/transcarebc

加拿大同志親友會（Pflag Canada）提供同儕支援，力爭幫助所有加拿大人解決性取向、性別認同和性別表達相關的問題。他們向任何有疑問或疑慮的人士提供支持、輔導和資源。他們為經歷性別/性向認同挑戰的個人及其親友提供在當地進行的實用情感同儕家庭支援。

網址：pflagcanada.ca

QMUNITY是位於溫哥華的一家以改善酷兒、跨性別與雙靈群體的生活為己任的非盈利組織，為LGBTQ2S群體及其盟友提供一個安全的空間，使他們能夠在充滿關愛和包容的環境中充分地表達自我。QMUNITY空間助力社區倡議，增強集體聲量，他們為各年齡段的酷兒、跨性別與雙靈群體提供個人支援、資訊和轉介，助其過上更加健康幸福的生活。計畫包括免費及平價的諮詢輔導、性傳播感染診所、通過Access Pro-Bono提供的免費法律援助，以及免預約就業指導。

電話：604-684-5307 轉 100

電郵：reception@qmunity.ca

網站：qmunity.ca

醫療資源

卑詩省家庭醫生學會（BC College of Family Physicians）

電話：604-736-1877

網站：bccfp.bc.ca

卑詩省護士及助產士學會（British Columbia College of Nurses & Midwives）規範護理和助產士行業，並維護護士、執業護士和助產士線上名錄。執業護士可以為需要初級醫療服務的個人和家庭提供基礎護理。助產士可在孕期、分娩期間直至嬰兒出生6週內為孕婦及新生兒提供初級護理。

電話：604-742-2230

網站：registry.bccnp.ca/ElasticSearch/Search

加拿大兒科醫學會（Canadian Pediatric Society）致力於讓加拿大所有兒童都能獲得優質的護理，同時制定了兒科護理指導方案。該組織提供多種主題（包括妊娠、免疫接種、安全問題和青少年健康）的輔導材料。

電話：613-526-9397

網站：cps.ca

關愛兒童（Caring for Kids）網站為家長提供與兒童身心健康相關的資訊。由加拿大兒科醫學會開發。

網站：caringforkids.cps.ca

卑詩省橡樹診所（Oak Tree Clinic）位於婦女醫院與健康中心為女性提供專門的跨領域HIV護理。從出生開始，到兒童期、青春期，直至成年，在安全的環境中為各年齡段的女性提供支持。服務範圍包括生殖健康、妊娠護理、更年期及後續等。

電話：1-888-711-3030

網站：bcwomens.ca/our-services/specialized-services/hiv-care-for-women-families or bcwomens.ca

心理健康

有關圍產期抑鬱症互助小組的資訊，請諮詢當地公共衛生部門。

卑詩省生殖心理健康計畫（BC Reproductive Mental Health Program）為公眾提供孕產婦心理健康的相關資源，包括您可以自行使用的工具。該計畫須經由醫護人員的轉介，提供針對孕期和產後抑鬱的諮詢服務。

網站：reproductivementalhealth.ca

太平洋地區產後支援協會（Pacific Post Partum Support Society）

是一家致力於為產後母親及其家人提供支持的非營利組織。可透過電話、簡訊及《產後抑鬱和焦慮：母親自助指南》獲得服務。

免費電話：1-855-255-7999

電話：604-255-7999

網站：postpartum.org

卑詩危機熱線（BC Crisis Line）為身處困境的青少年、成人和長者提供情感支持，熱線每週七天、每天24小時開通。

免費電話：1-800-784-2433

網站：crisiscentre.bc.ca

加拿大心理健康協會 (Canadian Mental Health Association)

—— 「自信的家長：茁壯成長的孩子」項目為可能經受焦慮或行為變換困擾的家長和孩子提供策略支持。

Website : cmha.ca

HealthLink BC 提供有關心理健康的資訊，以及其他一系列健康相關主題的文檔。

電話：8-1-1

網站：healthlinkbc.ca/mental-health

KUU-US 危機熱線 7x24小時開通，為卑詩省各地的第一民族群體提供符合其文化的危機服務。KUU-US的服務者和服務對象均為原住民，所有危機響應人員均經過原住民文化安全的培訓和認證。

免費電話：1-800-588-8717

青少年專線：250-723-2040

成人專線：250-723-4050

網站：www.kuu-uscrisisline.com

心理健康與物質濫用服務地圖 (Mental Health and Substance Use Service Map) 提供按社區檢索的心理健康和物質濫用資源及服務資訊。

網站：gov.bc.ca/gov/content/mental-health-support-in-bc/map

卑詩省正念生活協會 (British Columbia Association for Living Mindfully) 是一家非營利協會，致力於在卑詩省的家庭、學校和工作場所中增強正念、減輕壓力。協會在卑詩省各地開設基於正念理論的壓力管理項目，部分項目在MSP的保障範圍內，您只需獲得初級醫護人員的轉介即可。

電郵：info@bcalm.ca

網站：bcalm.ca

新移民與難民

聯邦臨時健康計畫 (Interim Federal Health Program) 為來到加拿大進行再次安置的難民提供一些臨行前的醫療服務，並為部分不具備獲得省或地區健康保險資格的人士提供有限的臨時醫保福利。

網站：canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/refugees/help-within-canada/health-care/interim-federal-health-program/coverage-summary

Welcome BC 為新移民提供多種服務和支援，幫助他們在卑詩省安家。

網站：www.welcomebc.ca/Resources-For/Communities-Service-Providers/Services-and-programs-for-newcomers

營養

《**加拿大膳食指南**》可在加拿大衛生部網站獲取。

網站：food-guide.canada.ca/en

營養師服務 - HealthLink BC 能為您解答有關健康飲食、食物和營養方面的疑問。註冊營養師的服務時間為週一至週五上午9時至下午5時，可通過電子郵件和電話聯繫。可以130餘種語言提供服務。

免費電話：8-1-1 (聽障熱線：7-1-1)

電郵：healthlinkbc.ca/healthy-eating/email-healthlinkbc-dietitian

網站：healthlinkbc.ca/dietitian-services

育兒

許多社區都設立了支持小組（比如「單親家長」、「鵝媽媽」、「人人皆不完美」等）以及家庭資源計畫（Family Place）。請聯繫您當地的公共衛生單位、心理健康組織或家庭資源中心。

BC211 是一條紐帶，將民眾與他們的社區、政府和所需的社會服務聯繫起來。服務嚴格保密，且以多語種提供。服務開通時間為每天上午8時至晚間11時，您可以透過撥打電話、線上諮詢或發送簡訊至2-1-1，以獲得幫助。

電話 / 簡訊：2-1-1

網站：bc211.ca

卑詩省健康家庭（Healthy Families BC） 為家長提供育兒資訊類文章，內容涉及從懷孕到孩子進入青春期這一歷程中的各種主題。

網站：www.healthyfamiliesbc.ca/parenting

卑詩省家長支持服務協會（Parent Support Services Society of BC） 透過「家長支持圈」計畫，為卑詩省各地的家長、撫養孫輩的（外）祖父母、親屬護理提供者和看護者提供自助育兒支持。

網站：parentsupportbc.ca/support-circles

體育活動

健身鍛鍊諮詢服務 - HealthLink BC 配備了符合資質的運動專業人員，他們能為您提供健身鍛鍊相關資訊和專業引導，幫助卑詩省民眾加強運動，培養更健康的的生活方式。我們亦可提供130種語言的翻譯服務。

免費電話：8-1-1（聽障熱線：7-1-1）

網站：healthlinkbc.ca/physical-activity

《加拿大24小時運動指南》（**Canadian 24-Hour Movement Guidelines**）中提到，兒童在24小時內的睡眠、久坐和運動時間，與其總體健康存在著重要的關係。

網站：csepguidelines.ca

卑詩省健康家庭（HealthyFamilies BC）計畫

網站：healthlinkbc.ca

產後支持

卑詩省孕期外展項目協會（BC Association of Pregnancy Outreach Programs） 提供多種免費的產後支援，包括為省內正在或曾經使用毒品的新父母提供支援的「健康照護孕期引導計畫」以及「孕期中心」。該中心不僅可以幫您轉介本地的項目與服務，還提供基於實證的資源庫、每月簡報、激動人心的現場或錄製研討會、線上課程和活動等。

網站：bcapop.ca

太平洋產後支援協會（Pacific Post Partum Support Society） 透過互助小組以及電話、短信等方式，為遭受產後/圍產期痛苦、抑鬱和焦慮的母親及其家庭提供支援。

網站：postpartum.org

DONA International 是一家全球性的導樂員認證機構，您可以在他們的網站上了解導樂服務的種類，並查找您周邊提供服務的導樂員。

網站：dona.org

原住民家庭導樂補助金計畫（Doulas for Aboriginal Families Grant Program） 是卑詩省原住民友誼中心協會和第一民族衛生局聯手開展的一項計畫。其宗旨是為原住民消除獲得導樂服務的經濟屏障，讓更多的原住民家庭能健康誕下寶寶。該計畫為居住在卑詩省的原住民家庭提供每胎最多\$1000的導樂服務補助金。

電話：1-800-990-2432（免費）或 250-388-5522

電子郵件：doulassupport@bcaafc.com

網站：bcaafc.com/dafgp

卑詩省導樂服務協會 (Doula Services Association of BC) 向卑詩省家庭推廣導樂支持服務。該協會的使命，是提高卑詩省民眾對圍產期（生育、分娩、產後、產後、失子）使用導樂人員的認知，為卑詩省家庭提供轉介服務，並向協會會員、醫護專業人員和公眾推廣繼續教育。該協會轉介計畫為低收入家庭提供義務導樂支持。

網站：bcdoulas.org/find-a-doula

護士 — 家庭協作 (Nurse-Family Partnership) 是一項免費的公共健康計畫，面向即將迎接他們的首個孩子的準家長們，確保準媽媽和寶寶在孕期、產後及孩子兩歲前都能得到妥善的支援。

網站：healthyfamiliesbc.ca/nurse-family-partnership

處方藥物

PharmaCare計畫可以對符合條件的處方藥物和醫療設備提供補貼。

免費電話：1-800-663-7100

低陸平原地區：604-683-7151

網站：gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/pharmacare-for-bc-residents

安全

BCAA兒童乘客安全項目 (BCAA Child Passenger Safety Program) 為兒童在卑詩省公路交通中的安全提供相應的資訊與資源。

免費電話：1-877-247-5551

網站：bcaa.com/community/child-car-seat-safety

卑詩省傷害研究與預防組 (BC Injury Research and Prevention Unit) 透過電郵的形式提供實用的綜合資訊。

網站：injuryresearch.bc.ca

加拿大安全理事會 (Canada Safety Council) 是一家非政府營運的全國性慈善機構，提供交通安全、家庭安全、工作安全和休閒安全相關的資訊、輔導和宣講。

電話：613-739-1535

網站：canadasafetycouncil.org

加拿大紅十字會 (Canadian Red Cross) 提供緊急兒童護理、急救、心肺復蘇術培訓，並教授應對緊急情況的基本技能。

免費電話：1-877-356-3226

網站：redcross.ca

環境工作群體 (Environmental Working Group) 是一家非盈利組織，提供支持消費者選擇和公民行動的相關資訊。他們發布的消費者指南能幫助個人和家庭減少與殺蟲劑和毒素的接觸，幫助促進家庭健康和環境保護。

網站：ewg.org

加拿大衛生部：消費品安全

免費電話：1-866-662-0666

網站：hc-sc.gc.ca/cps-spc/index-eng.php

美國國家公路交通安全管理局 (National Highway Traffic Safety Administration) 會在其網站上發布兒童汽車安全座椅召回的資訊。

網站：nhtsa.gov

中毒控制中心 (Poison Control Centre) 全天24小時提供毒物諮詢服務。

免費電話：1-800-567-8911

網站：dpic.org

PreparedBC可以幫助您制定應急方案、準備應急工具包。

網站：gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-preparedness-response-recovery/preparedbc

降落傘組織 (Parachute) 提供有關保護兒童安全和預防受傷的資訊。

免費電話：1-888-537-7777

網站：parachutecanada.org

安全起步 (Safe Start) 是卑詩省兒童醫院開設的一項傷害預防項目，旨在幫助家長和看護者了解如何保障孩子在家中和車內的安全。

網站：bcchildrens.ca/health-info/healthy-living/child-safety

搖晃嬰兒綜合症 (Shaken Baby Syndrome)

卑詩省搖晃嬰兒綜合症預防組織

電話：1-888-300-3088

網站：dontshake.ca

卑詩省危機干預和自殺預防中心 (Crisis Intervention and Suicide Prevention Centre of British Columbia) 為遭受痛苦或處於絕望中的人士提供免費且保密情感支持，不會預置批判，服務全天候開通，全年無休。

免費電話：1-800-784-2433

網站：crisiscentre.bc.ca

特殊需求

如果您認為寶寶有發育問題或殘障，當地公共衛生護士可以提供幫助。絕大多數社區都設有嬰兒發展項目，可以幫助您找到促進寶寶成長發育的支援服務和活動。

卑詩省兒童與家庭發展廳 (Ministry of Children and Family Development) 向存在發育遲緩或殘障跡象或風險的嬰幼兒提供早期干預服務。這些服務會根據每個兒童和家庭的具體需求量身定制。更多資訊，請訪問其網站，或聯繫當地的公共衛生護士、醫生或本地服務提供方。

網站：gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/child-behaviour-development/assessing-child-development-38610

卑詩省嬰兒與兒童發展協會開展的兒童發展援助計畫 (Supported Child Development) 是一個基於社區開展的援助項目，向兒童、家庭和兒童看護中心提供一系列諮詢和支持服務，使那些需獲得額外支持的兒童也能全面享受常規兒童看護服務。要尋找您附近的兒童發展援助計畫服務點，請諮詢公共衛生護士或您的醫護人員，或聯繫您當地的省兒童與家庭發展廳辦事處。

網站：icdabc.ca/programs/supported-child-development

言語及語言治療

您可透過公共醫療和許多社區服務提供方獲得言語及語言服務。

卑詩省言語/語言病理學家和聽力學家協會

免費電話：1-877-BCASLPA (222-7572)

網站：speechandhearingbc.ca/public

視力

卑詩醫療服務計畫 / MSP 已涵蓋18歲以下人士的年度視力檢查。

卑詩兒童健康計畫 (BC Healthy Kids Program) 可為較低收入家庭支付18歲以下孩子的眼鏡費用。詳情請瀏覽網站或聯絡當地公共衛生單位。

免費電話：1-866-866-0800

網站：gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/healthy-women-children/child-teen-health/dental-eyeglasses

卑詩省驗光師協會 (BC Doctors of Optometry) 提供用於查找附近驗光師的工具。

網站：bc.doctorsofoptometry.ca/find-a-doctor

卑詩省驗光師協會視力健康資料庫

網站：bc.doctorsofoptometry.ca/eye-health-library

我們始終在尋找新的、有用的資源，希望為每個家庭提供更多的幫助。如果您對下一版手冊有任何建議，請發送電郵至healthlinkbc@gov.bc.ca。

