

# 資源

## 主要資源 - 家長篇

### 9-1-1 緊急電話

#### 卑詩省毒物控制中心 / BC Poison Control Centre

免費電話：1-800-567-8911

網站：dpic.org

#### 《孩子的第一步：養育6至36個月孩子的最佳機會指南 / Toddler's First Steps: A Best Chance Guide to Parenting Your 6- to 36-Month-Old》（第三版）

《孩子的第一步》是《寶寶的最佳機會》的後續之作，旨在為6-36個月孩子的家長和看護人士提供資訊和支持。

網站：healthlinkbc.ca/toddlers-first-steps

購買紙質版本，請訪問crownpub.bc.ca 網站，並搜索Toddler's First Steps。

**HealthLink BC** 服務全天24小時開通，服務語言超過130種，只需一通電話或點擊網址，您便可獲取內容豐富的非緊急健康資訊。

請致電8-1-1：

- 向護士諮詢您的症狀
- 向藥劑師諮詢用藥問題
- 從營養師那裡獲取健康飲食建議
- 查找周邊的保健服務和資源
- 從符合資質的運動專業人員那裡獲得有關健身鍛鍊資訊

失聰和弱聽人士如需協助，請致電 7-1-1。

網站：healthlinkbc.ca

**公共衛生辦公室/社康中心** 提供各類服務，促進嬰幼兒的身體、情感、社交、溝通和認知發展。開設服務包括母乳餵養診所、營養資訊與諮詢、家長嬰兒無預約接診、兒童保健診所以及家庭和嬰兒隨訪服務。請聯絡您當地的衛生部門，瞭解更多資訊。

## 虐待與忽視

**兒童救助熱線 / Helpline for Children** 為所有不滿19歲且遭受身體、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）的人士提供幫助。救助熱線全天候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，或是任何知道孩子受虐待的人。熱線求助時，您無須留下姓名。

電話：310-1234（無須輸入地區代碼）

## 使用酒精、菸草和非法藥物

要了解有哪些為酗酒或濫用非法藥物者開設的計畫，請諮詢您的醫療保健提供者，或聯繫以下任何資源：

**HealthLink BC** 服務全天候24小時開通，服務語言超130種。

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

**酒精與非法藥物資訊與轉介熱線 / The Alcohol and Drug Information and Referral Line** 為有需要人士免費提供保密資訊。

免費電話：1-800-663-1441

**立即戒煙 / QuitNow** 全天候提供各種類型的免費戒煙支持服務。訓練有素的輔導員將幫助您制定戒煙計畫，指導您如何應對煙癮，並提供長期支持。

電話：請致電8-1-1與HealthLink BC聯繫

網站：[quitnow.ca](http://quitnow.ca)

**Sheway**是在溫哥華地區開展的一項計畫，專為（曾）有物質濫用問題的孕婦或子女不滿18個月的女性提供全面的健康和社會服務。計畫內容包括：產前護理、產後護理、嬰兒保健；以及營養、兒童成長發育、物質成癮、HIV和丙肝、住房和育兒方面的輔導和諮詢。對計畫參與者，Sheway還會協助她們的基本需求，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](http://vch.ca/Locations-Services/result?res_id=900)

**Herway Home** 是在維多利亞地區開展的一項計畫，為可能受到心理健康問題、暴力和創傷影響，且有物質濫用史的孕婦和育兒女性提供初級醫療保健和社會支持。具體服務包括：非法藥物濫用和酗酒輔導、育兒支持、孕期及產後資訊、營養支持、嬰兒與兒童服務、倡權、住房和收入援助資訊、外展服務。

免費電話：250-519-3681

電子郵件：[herwayhome@viha.ca](mailto:herwayhome@viha.ca)

網站：[islandhealth.ca/learn-about-health/pregnancy-birth-babies/herway-home](http://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張床位的援助機構，為卑詩省19歲以上、且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

電子郵件：[heartwood@cw.bc.ca](mailto:heartwood@cw.bc.ca)

網站：[bcmhsus.ca/our-services/heartwood-treatment-centre](http://bcmhsus.ca/our-services/heartwood-treatment-centre)

**全國原住民酒精與非法藥物濫用計畫 / National Native Alcohol and Drug Abuse Program (NNADAP)** 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。

免費電話：1-866-913-0033

網站：[fnha.ca/what-we-do/mental-wellness-and-substance-use/treatment-centres](http://fnha.ca/what-we-do/mental-wellness-and-substance-use/treatment-centres)

**卑詩省物質濫用治療計畫 / Provincial Substance Use Treatment Program** 為有需要人士提供結構明晰、支援到位的入住式治療服務。服務對象均年滿19歲，主要問題為物質濫用，且表現出問題在社區一級未能有效解決的跡象。計畫為期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](http://bcmhsus.ca/our-services/provincial-substance-use-treatment-program)

**卑詩無煙住房 / Smoke-Free Housing BC**

網站：[smokefreehousingbc.ca](http://smokefreehousingbc.ca)

## 分娩與產後支持

**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瞭解導樂服務的種類，並查找您周邊提供服務的導樂員。

網站：[dona.org](http://dona.org)

**原住民家庭導樂服務補助計畫 / Doulas for Aboriginal Families Grant Program** 是卑詩省原住民友誼中心和第一民族衛生局聯手開展的一項計劃，其宗旨是為原住民家庭消除獲得導樂服務的經濟屏障，讓更多原住民家庭能健康地誕下寶寶。該計畫為居住在卑詩省的原住民家庭提供最多\$1000/孕次的導樂服務補助金。

電話：1-800-990-2432（免費）或 250-388-5522

電子郵件：[doulasupport@bcaafc.com](mailto:doulasupport@bcaafc.com)

網站：[bcaafc.com/dafgp](http://bcaafc.com/dafgp)

**卑詩省導樂服務協會** 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、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](http://bcdoulas.org/find-a-doula)

### HealthLink BC 分娩支援資訊

網站：[healthlinkbc.ca/health-topics/tn9822](http://healthlinkbc.ca/health-topics/tn9822)

**護士-家庭協同合作 / Nurse-Family Partnership** 是一項面向第一次迎接新生命的準父母開展的公共衛生計畫，旨在確保準媽媽和寶寶在孕期、產後及孩子兩歲前均能獲得周到護理。

網站：[healthyfamiliesbc.ca/nurse-family-partnership](http://healthyfamiliesbc.ca/nurse-family-partnership)

## 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](http://lllc.ca)

**卑詩省哺乳輔導師協會 / British Columbia Lactation Consultants Association** 的成員包括受國際理事會認證的哺乳輔導師（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](http://bclca.ca)

**HealthLink BC 營養師服務** 熱線由註冊營養師提供諮詢服務，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多語言的翻譯服務。

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/dietitian-services](http://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，例如哺乳輔導師、支持小組、電話諮詢等。請聯絡您當地的衛生部門，瞭解更多資訊。

## 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](http://healthlinkbc.ca/health-topics/aa43308)

**加拿大稅務局 / Canada Revenue Agency** 的職責是管理執行加拿大聯邦以及大多數省和地區的稅法，以及通過稅收系統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](http://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** 可在週一至週五 8:30-4:30間以超過350種語言為您提供資訊服務，幫助您瞭解卑詩省內所有由兒童與家庭發展廳認證的兒童看護項目。

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](http://gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/child-care-funding/child-care-benefit)

《**兒童看護執照發放條例 / Child Care Licensing Regulations**》中，規定了卑詩省兒童看護機構營運人員須遵守的要求。

網站：[health.gov.bc.ca/ccf/child\\_care](http://health.gov.bc.ca/ccf/child_care)

**查找卑詩省內適合您家庭需求的兒童看護計畫和服務。**

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

**卑詩省兒童與家庭發展廳** 能幫助家長瞭解如何選擇兒童看護服務，以及當地有哪些兒童看護機構。

網站：[gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children](http://gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children)

《**家長指南：如何選擇和監督兒童看護服務 / Parents' Guide to Selecting and Monitoring Child Care**》是卑詩省政府發行的一份手冊，旨在幫助您挑選最適合的兒童看護服務。

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](http://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

**卑詩省嬰兒和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情況，幫助家庭獲得所需的輔助工具、技能和社區資源，促進兒童成長，幫助他們應對發育中的挑戰。如需查找您周邊的計畫服務，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](http://icdabc.ca/programs/infant-development-program)

**DECODA** 開展有趣的遊戲和玩耍活動，幫助5歲以下的孩子們在讀寫能力、體育運動和健康飲食方面打下紮實的基礎。這項計畫非常重視孩子與看護人士共同玩耍時的學習體驗和彼此的情感聯繫。

網站：[decoda.ca/resources](http://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學校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](http://gov.bc.ca/gov/content/education-training/early-learning/support/programs/ready-set-learn)

**Strong Start** 是一家以幫助孩子培養閱讀能力為目標的加拿大註冊慈善機構。

網站：[strongstart.ca](http://strongstart.ca)

## 兒童支援

**家庭司法服務處 / Family Justice Services** 能幫助您瞭解政府對家庭提供哪些支持。

網站：[gov.bc.ca/gov/content/life-events/divorce/family-justice](http://gov.bc.ca/gov/content/life-events/divorce/family-justice)

**卑詩省律政廳旗下的家庭維護執行計畫 / Family Maintenance Enforcement Program** 能幫助您瞭解政府為民眾家庭提供哪些財務支持。

網站：[fmep.gov.bc.ca/about-the-program](http://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：604-736-7202

網站：[bcdental.org](http://bcdental.org)

**卑詩省潔牙師協會 / BC Dental Hygienists' Association**

電話：604-415-4559

網站：[bcdha.bc.ca](http://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](http://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](http://smiles4canada.ca)



## 計劃生育 / 避孕

**加拿大性健康與權利行動組織 / Action Canada for Sexual Health & Rights** 是一家以人權倡導為基礎的慈善機構，他們的理念與時俱進，始終致力於在加拿大和全球範圍內促進和維護民眾的性健康、生殖健康及相應權利。

網站：[actioncanadashr.org/about/who-we-are](http://actioncanadashr.org/about/who-we-are)

**性健康的不同選擇 / Options for Sexual Health** 開設有支持熱線，由註冊護士和受過專門訓練的志工為您提供保密服務。

免費電話：1-800-739-7367

低陸平原地區：604-731-7803

網站：[optionsforsexualhealth.org](http://optionsforsexualhealth.org)

## 家庭資源

**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早期到兒童6歲期間的健康發展。

網站：[frpbc.ca](http://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](http://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，並力求推動根本性的體制改革。

為兒童和青少年倡導權利、為最弱勢的群體捍衛權利，是代表的責任，其服務對象包括：

- 在寄養家庭或集體收容機構中居住或由其看護的兒童和青少年
- 依政府計畫要求，在親屬家居住的兒童和青少年
- 管教機構中的兒童和青少年

卑詩省兒童和青少年代理機構是立法機構的獨立組織，其上報流程無須通過省廳。

免費電話：1-800-784-2433

網站：[rcybc.ca](http://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。您可以在其網站上找到許多家庭相關主題的資源。

網站：[vanierinstitute.ca](http://vanierinstitute.ca)

## 家庭暴力

遭遇家庭暴力時，您可以透過許多渠道獲得支援。

**如遇情況緊急，請撥打9-1-1報警。**如果您所在社區未接入9-1-1服務，請在電話黃頁簿首頁的「Emergency / 緊急號碼」版塊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](http://endingviolence.org)

**卑詩省過渡屋協會 / BC Society of Transition Houses** 是一家會員制的省級組織，透過領導、支持、協作的形式，推進卑詩省的各项服務，重點是應對、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](http://bcsth.ca)

**性別暴力知識中心 / Gender-Based Violence Knowledge Centre** 是一家提供性別暴力相關資訊和資源的知識中心。

網站：[cfc-swc.gc.ca/violence/knowledge-connaissance/index-en.html](http://cfc-swc.gc.ca/violence/knowledge-connaissance/index-en.html)

**孩童援助熱線 / Kids Help Phone** 是加拿大唯一一條24小時開通的雙語匿名免費援助熱線，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](http://kidshelpphone.ca)

**消除家庭暴力 / Stop Family Violence** 獲得家庭暴力相關資訊的一站式資源。

網站：[phac-aspc.gc.ca/sfv-avf/index-eng.php](http://phac-aspc.gc.ca/sfv-avf/index-eng.php)

**全國家庭暴力問題資訊中心 / National Clearinghouse on Family Violence** 提供發生在親屬、親密、撫養/贍養、信任關係之間的暴力行為的相關資訊。

網站：[cleoconnect.ca/organization/national-clearinghouse-on-family-violence](http://cleoconnect.ca/organization/national-clearinghouse-on-family-violence)

**卑詩省受害者援助熱線 / VictimLinkBC** 是全省範圍內開通的一條求助熱線，能為家庭暴力、性暴力和其他犯罪行為的受害者提供援助。熱線全天候24小時開通，全年無休，服務語言達110種。接聽熱線的受害者服務專員會幫助您查找距您最近的受害者服務資訊。

免費電話：1-800-563-0808

失聰和弱聽熱線 (TTY)：604-875-0885

簡訊：604-836-6381

電子郵件：[VictimLinkBC@bc211.ca](mailto:VictimLinkBC@bc211.ca)

網站：[victimlinkbc.ca](http://victimlinkbc.ca)

## 父親責任

**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](http://dadcentral.ca)

## 衛生局

### 北部衛生局 / Northern Health

電話：250-565-2649

網站：[northernhealth.ca](http://northernhealth.ca)

### 內陸衛生局 / Interior Health

電話：250-469-7070

網站：[interiorhealth.ca](http://interiorhealth.ca)

### 海島衛生局 / Island Health

電話：250-370-8699

網站：[islandhealth.ca](http://islandhealth.ca)

### 溫哥華沿岸衛生局 / Vancouver Coastal Health

免費電話：1-866-884-0888

低陸平原地區：604-736-2033

網站：[vch.ca](http://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](http://fraserhealth.ca)

### 卑詩省衛生服務局

電話：604-675-7400

網站：[phsa.ca](http://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。該計畫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](http://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](http://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](http://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](http://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/family-social-supports/youth-and-family-services/deaf-hard-of-hearing](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/youth-and-family-services/deaf-hard-of-hearing)

## 免疫接種

**HealthLink BC 文檔中包含許多免疫接種相關主題。**

網站：[healthlinkbc.ca](http://healthlinkbc.ca)

**ImmunizeBC**提供卑詩省內免疫接種的相關資訊，並能為您解答常見問題。

網站：[immunizebc.ca](http://immunizebc.ca)

**卑詩省兒科醫師學會 / BC Pediatric Society** 幫助倡導增進嬰兒、兒童、青少年及其家庭的健康狀況。

網站：[bcpeds.ca/families/immunization](http://bcpeds.ca/families/immunization)

**您的孩子與免疫接種** 是加拿大兒科醫學會發布的一項線上資源，能為您解答許多與孩子免疫接種相關的常見問題。

網站：[caringforkids.cps.ca/handouts/vaccination\\_and\\_your\\_child](http://caringforkids.cps.ca/handouts/vaccination_and_your_child)

## 原住民服務

**原住民家庭導樂服務補助計畫 / 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最多\$1000/孕次的導樂服務補助金。

電話：1-800-990-2432（免費）或 250-388-5522

電子郵件：[doulasupport@bcaafc.com](mailto:doulasupport@bcaafc.com)

網站：[bcaafc.com/dafgp](http://bcaafc.com/dafgp)

**卑詩省原住民兒童啟蒙協會 / Aboriginal Head Start Association of BC** 旗下設有12個學前教育點，面向原住民兒童及其家庭開展兒童早教和相關服務。

網站：[ahsabc.net](http://ahsabc.net)

**卑詩省兒童看護協會 / BC Aboriginal Child Care Society** 是在卑詩省各地推行原住民兒童早教計畫的一家省級非盈利機構。

網站：[acc-society.bc.ca](http://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住家預防和早期干預服務。該組織與卑詩省嬰兒發展計畫平行運作。需獲取有關當地計畫的資訊，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](http://aidp.bc.ca)

**原住民兒童發展援助計畫 / Aboriginal Supported Child Development** 是一個基於社區開展的援助項目，在考慮到每位兒童文化傳統的基礎上，以有意義的方式向兒童、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。如需查找周邊的計畫服務，請諮詢您的公共衛生護士，或瀏覽該計畫網站。

網站：[ascdp.bc.ca](http://ascdp.bc.ca)

**卑詩省原住民友誼中心協會 / BC Association of Aboriginal Friendship Centres** 力求提升加拿大原住民群體的生活質量，保護、保留原住民文化，為所有加拿大人造福。

免費電話：1-800-990-2432

網站：[bcaafc.com](http://bcaafc.com)

**第一民族衛生局 / First Nations Health Authority (FNHA)** 與卑詩省第一民族社區合作，負責各項服務的規劃、管理和推行，並為相關健康計畫提供資金。在「將文化安全和謙遜理念植入醫療服務體系」這一願景的引導下，FNHA致力於透過直接服務、省級協作和醫療體系創新的形式，對卑詩省第一民族群體獲得醫療護理服務的方式進行全面改革。在孕產、兒童和家庭健康方面，FNHA希望以促進當下健康的方式，來保障整個家庭的長久安寧。

免費電話：1-866-913-0033

網站：[fnha.ca/what-we-do/maternal-child-and-family-health/healthy-pregnancy-and-early-infancy](http://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 - 兒童與家庭服務** 通過開設與梅蒂人文化相應的社會和經濟項目和服務，為卑詩省的梅蒂人自治社區和梅蒂人民創造更多機遇。

網站：[mnb.ca/mnb-ministries/children-and-families](http://mnb.ca/mnb-ministries/children-and-families)

**KUU-US危機熱線 / KUU-US Crisis Line** 每天24小時開通，為卑詩省各地民眾提供與其文化相適的服務。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](http://www.kuu-uscrisisline.com)

## LGBTQ2S

**卑詩省跨性別人士關愛團體 / Trans Care BC** 幫助跨性別人士、雙靈人士和多元性別的家長尋找支持其身分認同的護理服務。

免費電話：1-866-999-1514

電子郵件：[transcareteam@phsa.ca](mailto:transcareteam@phsa.ca)

網站：[phsa.ca/transcarebc](http://phsa.ca/transcarebc)

**QMUNITY** 是溫哥華一家以改善酷兒、跨性別和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環境，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，助其过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、透過Access Pro-Bono提供的免費法律諮詢，以及免預約就業指導診所。

電話：604-684-5307 轉 100

電子郵件：[reception@qmunity.ca](mailto:reception@qmunity.ca)

網站：[qmunity.ca](http://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](http://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](http://registry.bccnp.ca/ElasticSearch/Search)

**加拿大兒科醫師學會 / 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。該組織提供各種主題相關（包括懷孕、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](http://cps.ca)

**關愛孩童 / Caring for Kids** 是加拿大兒科醫學會設立的一個網站，為家長提供與兒童身心健康相關的資訊。

網站：[caringforkids.cps.ca](http://caringforkids.cps.ca)

**卑詩省婦女醫院與健康中心的橡樹診所 / Oak Tree Clinic** 創造了一個安全的護理環境，為女性群體在人生的各個階段（從出生、兒童期、青春期末至成年期）提供專項、跨專業的HIV護理服務，內容包括生殖健康、孕期護理、更年期健康等等。

電話：1-888-711-3030

網站：[bcwomens.ca/our-services/specialized-services/hiv-care-for-women-families](http://bcwomens.ca/our-services/specialized-services/hiv-care-for-women-families) or [bcwomens.ca](http://bcwomens.ca)

**加拿大婦產科醫師學會 / Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada (SOGC)** 是生殖保健領域的權威機構，針對重要的女性健康議題開展公共教育輔導。

免費電話：1-800-561-2416

網站：sogc.org

## 心理健康

有關圍產期抑鬱症支持團體的資訊，請洽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** 為公眾提供婦產心理健康的相關資源，包括您可以親自使用的工具。該計畫須經由醫護人員轉介，為孕期和產後抑鬱人士提供諮詢服務。

網站：reproductivementalhealth.ca

**太平洋地區產後支持協會 / 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。他們透過電話、簡訊及《產後抑鬱和焦慮：母親自助指南》提供服務。

免費電話：1-855-255-7999

電話：604-255-7999

網站：postpartum.org

**卑詩危機熱線** 為身處困境的青少年、成人和長者提供情感支持，熱線全天候開通，全年無休。

免費電話：1-800-784-2433

網站：crisiscentre.bc.ca

**HealthLink BC** 提供心理健康相關資訊，並有其他一系列健康主題的文檔。

電話：8-1-1

網站：healthlinkbc.ca/mental-health

**KUU-US危機熱線 / KUU-US Crisis Line** 每天24小時開通，為卑詩省各地民眾提供與其文化相適的服務。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

**心理健康和物質濫用服務地圖 / Mental Health and Substance Use Service Map** 是一個安社區分類的列表，您可以在其中搜索心理健康和物質濫用資源和服務。

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 (BCALM)** 是一家非營利協會，致力於在卑詩省所有家庭、學校和工作場所中幫助人們加強正念、減輕壓力。協會在卑詩省各地開設以正念培養為理念的壓力管理計畫，部分計畫屬MSP涵蓋內容，您只需獲得初級醫護保健人員的轉介即可。

電子郵件：info@bcalm.ca

網站：bcalm.ca

## 新移民與難民

**新起點婦產診所 / New Beginnings Maternity Clinic** 為尚未具備省醫療服務計畫 (MSP) 保險資格、經濟困難且符合卑詩省婦女醫院規定資格標準的婦女提供全面的婦產護理。

電話：604-875-2396

網站：[bcwomens.ca/our-services/pregnancy-prenatal-care/maternity-care-for-new-immigrants](http://bcwomens.ca/our-services/pregnancy-prenatal-care/maternity-care-for-new-immigrants)

### 臨時聯邦健康計畫 / The Interim Federal Health Program (IFHP)

為前往加拿大進行再安置的難民提供某些出發前的醫療服務，並為一些不具備省或地區健康保險資格的人士提供有限的臨時醫療保健福利。

網站：[canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/refugees/help-within-canada/health-care/interim-federal-health-program/coverage-summary](http://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](http://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](http://food-guide.canada.ca/en)

**營養師服務 - HealthLink BC** 能為您解答健康飲食、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，可透過電子郵件和電話聯繫。熱線24小時開通，服務語言130種。

免費電話：8-1-1 (聽障熱線：7-1-1)

電子郵件：[healthlinkbc.ca/healthy-eating/email-healthlinkbc-dietitian](mailto:healthlinkbc.ca/healthy-eating/email-healthlinkbc-dietitian)

網站：[healthlinkbc.ca/dietitian-services](http://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，且有多語種選擇。服務開通時間為每天上午8時至晚間11時，您可以撥打電話、在線聊天諮詢或發送簡訊至2-1-1，以獲得幫助。

電話 / 簡訊：2-1-1

網站：[bc211.ca](http://bc211.ca)

### 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、親屬護理提供人士和看護人士提供自助育兒支持。

網站：[parentsupportbc.ca/support-circles](http://parentsupportbc.ca/support-circles)

## 健身鍛鍊

**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](http://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、久坐和健身活動時間，與其總體健康存在著重要關係。

網站：[csepguidelines.ca](http://csepguidelines.ca)

## HealthLink BC

網站：[healthlinkbc.ca](http://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](http://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](http://postpartum.org)

## 孕期

**卑詩省孕期外展項目協會 / BC Association of Pregnancy Outreach Programs** 透過分發產前維生素、分享有關研究資訊以及向公眾提供孕期外展計劃（包括「健康照護孕期引導計畫」和「孕期中心」），來提高母嬰健康服務的質量。

網站：[bcapop.ca](http://bcapop.ca)

## 卑詩省婦女醫院及保健中心

網站：[bcwomens.ca/health-info/pregnancy-parenting](http://bcwomens.ca/health-info/pregnancy-parenting)

## HealthLink BC

網站：[healthlinkbc.ca](http://healthlinkbc.ca)

## 寶寶的最佳機會

## 孕期增重計算器

網站：[hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/prenatal/bmi/index-eng.php](http://hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/prenatal/bmi/index-eng.php)

## 處方藥物

**PharmaCare 藥物補助計畫** 能夠對符合條件的處方藥物和醫療設備進行報銷。

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](http://gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/pharmacare-for-bc-residents)

## 安全

### BCAA兒童乘客安全計畫 / BCAA Child Passenger Safety Program

提供相關資訊和資源，幫助確保兒童在卑詩省公路交通中的安全。

免費電話：1-877-247-5551

網站：[bcaa.com/community/child-car-seat-safety](http://bcaa.com/community/child-car-seat-safety)

### 卑詩省傷害研究與預防小組 / BC Injury Research and Prevention Unit

可透過電子郵件形式傳達實用的資訊文宣。

網站：[injuryresearch.bc.ca](http://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](http://canadasafetycouncil.org)

**加拿大紅十字會 / Canadian Red Cross** 教授緊急兒童護理、急救、心肺復蘇術，以及應對緊急情況的基本技能。

免費電話：1-877-356-3226

網站：[redcross.ca](http://redcross.ca)

**環境工作團隊 / Environmental Working Group** 是一家非盈利機構，提供相關資訊，以支持消費者選擇和公民行動。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](http://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](http://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](http://nhtsa.gov)

**毒物控制中心 / 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](http://dpic.org)

**卑詩省應急管理部 / Emergency Management BC** 幫助進行應急規劃和應急用具包的製作。

網站：[gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-preparedness-response-recovery](http://gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-preparedness-response-recovery)

**加拿大公共衛生局 / Public Health Agency of Canada** 的網站上有許多與兒童安全問題相關的資訊。

網站：[phac.gc.ca](http://phac.gc.ca)

**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](http://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計畫，幫助家長和看護人士瞭解如何採取必要措施，讓孩子在家中和車內更安全。

網站：[bcchildrens.ca/health-info/healthy-living/child-safety](http://bcchildrens.ca/health-info/healthy-living/child-safety)

**St. John's Ambulance** 開設急救、心肺復蘇和兒童看護計畫。您可在通訊錄的白頁中或電話黃頁簿的「急救服務 / First Aid Services」類別下查找當地St. John Ambulance服務點的聯繫方式。

網站：[sja.ca](http://sja.ca)

## 搖晃嬰兒綜合症

### 卑詩省搖晃嬰兒綜合症預防組織

電話：1-888-300-3088

網站：[dontshake.ca](http://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、保密、不帶批判眼光的情感支持，服務全天候開通，全年無休。

免費電話：1-800-784-2433

網站：[crisiscentre.bc.ca](http://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計畫，可以幫助您為寶寶尋找支持服務和活動，促進寶寶成長發育。

**卑詩省兒童與家庭發展廳 / Ministry of Children and Family Development**：向有發育遲緩或殘障跡象或風險的嬰幼兒提供早期兒童干預服務。這些服務會根據每個兒童和家庭的具體需求而量身定制。訪問省廳網站，也可以聯繫您當地的公共衛生護士、醫生或當地服務提供機構。

網站：[gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/child-behaviour-development/assessing-child-development-38610](http://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](http://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](http://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](http://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** 製作了一個用於查找驗光師的工具。

網站：[bc.doctorsofoptometry.ca/find-a-doctor](http://bc.doctorsofoptometry.ca/find-a-doctor)

### 卑詩省驗光師協會 眼部健康資料庫

網站：[bc.doctorsofoptometry.ca/eye-health-library](http://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](mailto:healthlinkbc@gov.bc.ca)。

