



UK Visas
& Immigration

英国内政部

关于在英 国的权益和 要求指南

Chinese



指南目的

这份指南适用于在庇护住所的寻求庇护者，包含关于以下内容的重要信息：

- 英国文化、价值观和法律
- 卫生与福利事务
- 保持安全与得到援助

请仔细阅读这本小册子，并标记出任何重要信息。请好好保管它，以便日后参考。

您还将获得：

- 以您能理解的语言提供的当地相关服务信息，例如健康、教育、道路交通和援助服务。
- 一本“庇护住所生活指南”小册子，其中包含在庇护住所生活的相关信息。

如果您还没有获得这些信息，请向您的住所提供者索取。您也可以登录以下网站在线查看内政部的小册子：

www.gov.uk/government/publications/living-in-asylum-accommodation

www.gov.uk/government/publications/asylum-support-UK-rights-and-expectations

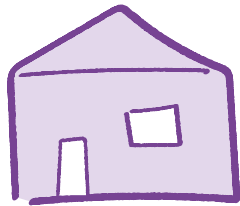
提供住所和援助的机构有哪些？



英国内政部会最终负责您的住所和经济援助。



Migrant Help 经英国内政部指定，为您提供咨询、问题报告和资格审核 (AIRE) 方面的服务。他们是一家独立于英国内政部的慈善机构，提供独立咨询服务。如果您需要了解有关援助、报告问题的信息，或者告知内政部您的情况变更，请拨打免费电话 **0808 8010 503** 联系 Migrant Help。我们会提供口译员。



您的住所提供者。 内政部联系私人公司为您提供住所。当您搬进住所时，将会为您分配一名房屋事务主任，他将回答您提出的任何问题，并为您详细介绍房屋情况以及提供当地的生活指导信息，包括如何预约全科医生 (GP) 以及获得当地地图。

这本指南中的机构详细信息，请点击浏览 [有用的联系方式](#)。请注意，这些机构可能不提供口译服务，有些机构虽然提供口译服务，但不提供英国全境的口译服务。请在您的本地指导信息包中查看地区特定机构信息。

紧急呼叫服务

在紧急情况下，您应立即致电 **999**，并告诉接线员您需要什么服务—— **火灾、警察或救护车**。请特别注意，您只能在紧急情况下拨打这些号码。

如果您不会说英语，您应该在第一次拨打999时说出您想使用的语言名称，以及紧急情况的地址。如果有口译员，我们将为您提供口译服务。拨打999是免费的。

警察：当您正遭受暴力或暴力威胁，或者如果您目击犯罪，您应该拨打 **999** 报警。如果您想举报一宗罪案，或已成为一宗不需要紧急响应的罪案受害人，请致电 **101**。

火灾：如果您看到存在潜在的火灾危险或烟雾等火灾迹象，应该立即拨打 **999** 要求提供消防服务。您不应该接近或试图扑灭一场危险的火灾。

救护车：如果发生紧急医疗事故，如某人重病或受伤，且其有生命危险，您应该拨打 **999** 叫救护车。对于不需要救护车的紧急医疗问题，您应该拨打 **111**。（请注意111服务不适用于北爱尔兰）。



您是否仍然存在疑问？

- 请查看您的指导和信息手册
- 访问 www.gov.uk/browse/visas-immigration/asylum 或 www.migranthelpuk.org
- 拨打Migrant Help电话 **0808 8010 503**

目录

第1章：英国介绍	6
文化、价值观与宗教	8
法律与犯罪	9
仇恨犯罪	12

第2章：有用的信息	13
货币	13
商店	13
公共交通	13
教育	14
工作与志愿服务	15
法律咨询	16
时区和夏令时	16
周末和公众假期	17
上网	17
手机和公共电话	17
电视牌照	18
图书馆	18
邮局	18

第3章：卫生与福利事务	19
医疗服务	19
看医生	20
怀孕	22
社会照护	23
心理健康服务	24

第4章：保证安全与得到援助	26
保护与照顾儿童	27
性别暴力	28
现代奴役与贩卖人口	33
酷刑受害者	35

第5章：有用的联系方式	36
--------------------	-----------

第1章： 英国介绍



联合王国(The UK), 正式名称为大不列颠及北爱尔兰联合王国, 由英格兰、苏格兰、威尔士和北爱尔兰4个国家组成。它也被称为英国。

英国 

人口: 6600 万
主要语言: 英语

北爱尔兰 

人口: 190 万
首府: 贝尔法斯特
通用语言: 英语、
爱尔兰语和阿尔斯特
苏格兰语

威尔士 

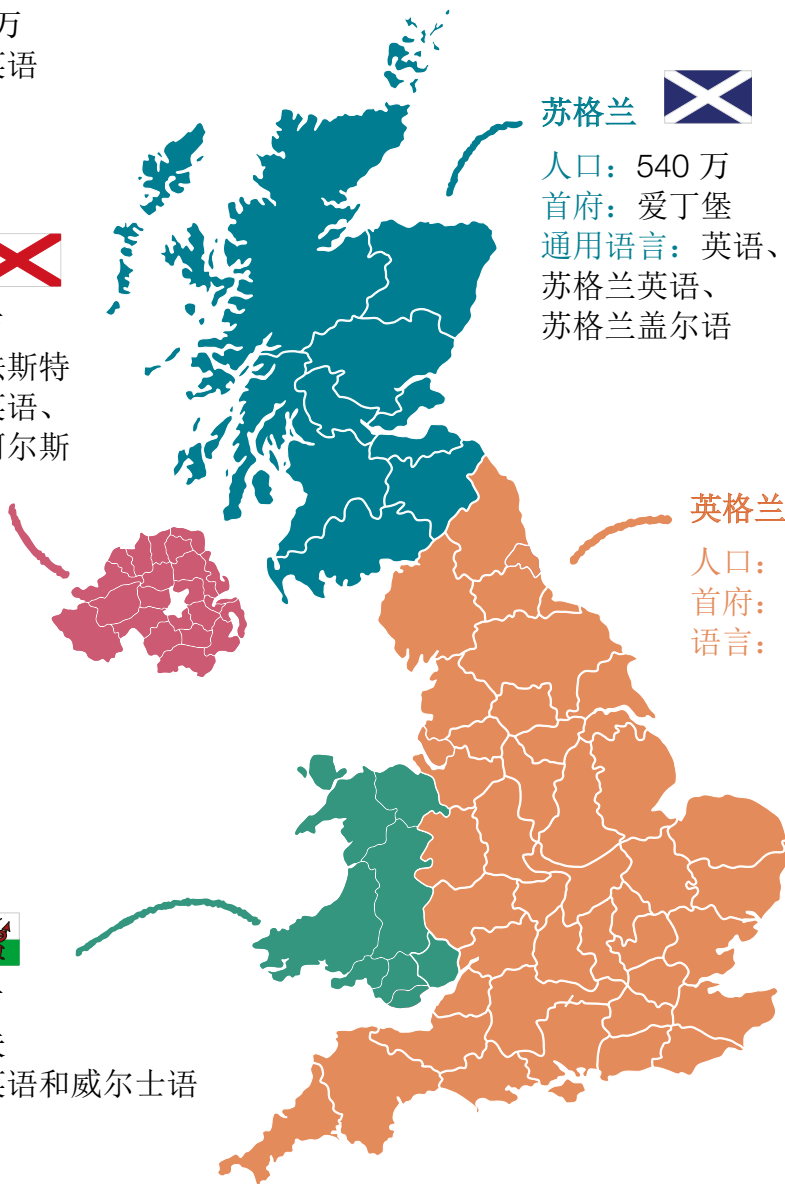
人口: 300 万
首府: 卡迪夫
通用语言: 英语和威尔士语

苏格兰 

人口: 540 万
首府: 爱丁堡
通用语言: 英语、
苏格兰英语、
苏格兰盖尔语

英格兰 

人口: 5500 万
首府: 伦敦
语言: 英语



英国是君主立宪制国家和议会民主制国家。这意味着君主（目前的伊丽莎白女王二世）是国家元首，但权力掌握在民选议会手中。首相负责领导政府。政府通常由最大的政党通过自由公正的选举产生。

苏格兰、威尔士和北爱尔兰也都有各自的政府，虽然他们的职责不同，但通常都承担医疗和教育等问题的责任。苏格兰和北爱尔兰也承担治安责任。

地方当局，或称委员会，负责当地的公共服务和设施。他们由当地人民选举产生。通常由委员会提供的服务包括：

- 住房服务
- 教育和入学
- 社会照护
- 环境服务
- 垃圾箱、废物清理和回收利用
- 图书馆
- 休闲服务
- 道路和停车
- 各项福利
- 公共健康

当地所提供的服务范围及服务提供的主体视您的居住地而有所不同。您的指导信息中将告诉您当地政府所提供的服务范围。

医疗保健由组成英国国家医疗服务体系(NHS)的一系列独立机构提供。有关英国医疗保健的更多信息，请浏览 [第3章](#)。

文化、价值观与宗教

基于法律保护的权利和自由，我们在英国拥有共同的价值观，包括：

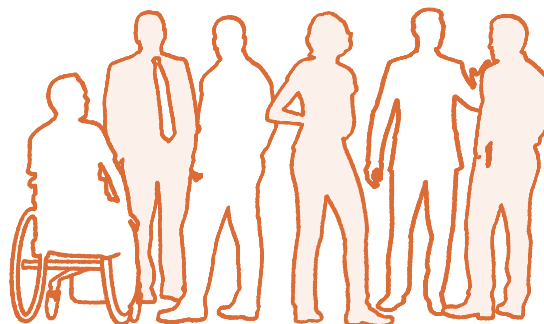
- 尊重和遵守法律
- 尊重他人的权利，包括表达自己观点的权利
- 公平对待他人。

英国鼓励言论自由和表达自由，立法保护这些基本权利。但是，这种自由不能成为造成伤害或传播仇恨的借口。

与共同价值观相一致的是，由于受保护的特性而歧视和不平等对待他人属于违法行为，例如：

- **种族：**英国对其民族多样性引以为豪，海纳多种不同的文化。英国的某些地区民族多样性尤为丰富，特别是一些大型城市。
- **宗教和信仰：**所有人都可以遵循和颂扬他们的信仰，只要他们尊重他人的信仰，并且不违反英国法律。许多城镇都有教堂、清真寺和犹太教堂等礼拜场所。
- **性：**男人和女人有平等的权利，应该得到平等的对待。男女平等是英国文化的重要组成部分。
- **性取向：**同性关系在英国受到欢迎和接纳，并受到法律保护。同性伴侣可以结婚，也可以建立民事伴侣关系。
- **性别再造：**人们有合法的权利改变他们的性别，并以他们认同的方式被接纳和支持。
- **年龄：**因为人们的年龄而虐待他们是不可接受的，无论是年轻人还是老年人。
- **残疾：**在英国，组织机构会为残疾人提供合理便利的调整（做出改变以帮助减少障碍，如坡道或手语翻译），公共交通经常打折或免费。

一个人的外貌、思维和行为可能与一个或多个受保护的特征有关，应该受到尊重：例如，他们的穿着方式可能与他们的宗教有关。



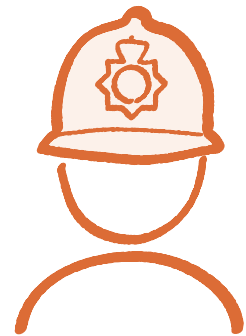
法律与犯罪

在英国，每个人都受到法律保护。违反法律的人会通过刑事司法系统被起诉，并可能受到罚款或被判入狱。在其他国家被允许的某些活动在英国可能不被接受，遵守法律是您的责任。同理，某些在其他国家不被允许的活动在英国可能是合法的。英格兰、苏格兰、威尔士和北爱尔兰的法律也存在一些差异，当地的指导信息中突出强调了主要差异。

警察

警察会为您提供帮助和协助，并保护您的人身安全。如果您是罪案的受害者、或是看到犯罪发生、或者需要一般性协助，例如，如果您迷路了，请联系警察寻求帮助。您可以通过以下途径与警方联络：

- 紧急情况下拨打999
- 前往或致电当地警察局
- 或者，您也可以通过 **Crime Stoppers** 来匿名举报犯罪。Crime Stoppers是一家独立的慈善机构，它赋予您100%匿名为制止犯罪而大声疾呼的权力。他们的联系方式，请浏览 [有用的联系方式](#)。



如果您被逮捕了，您通常会被带到警察局。警察必须用您能理解的语言向您解释您的权利。这些权利包括：

- 免费法律咨询
- 告诉他人您在哪里
- 如果您生病了，能够得到医疗帮助
- 当您在警察局的时候，如果您缺乏自我保护能力，可以要求一位合适的成年人陪同。



年龄证明：

在英国购买某些产品，您需要证明您已经超过了一定的年龄，通常是18岁。这些产品包括酒精类饮品和香烟。您可以出示官方文件来证明您的年龄，如护照、身份证或驾驶执照。



酒精类饮品：

酒精类饮品只能在有执照的场所出售。如果您想买酒精类饮品，必须年满18岁。为18岁以下的人购买酒精类饮品是违法行为。在公共场所醉酒和扰乱秩序也是一种犯罪行为。在一些城镇，在公共场所饮酒是违法行为。



吸烟：

购买香烟和其他烟草产品，包括电子烟和雪茄，必须年满18岁。在任何公共场所（如餐馆、商店、公共交通工具和医院）的室内吸烟都是违法行为。在公共场所吸烟会被罚款。如果您不确定是否可以在某个地方吸烟，请查看周围的标志或告示。



遭到限制的藥物：

服用药物会严重影响您的健康，并可能导致死亡。藏有、供应或者参与制造管制药物是违法行为。被称为“合法兴奋剂”的精神活性物质也是非常危险的，如果您提供或藏有它们，就有可能触犯法律。

极端行为：

如果您对目睹的任何行为感到担忧，包括可能与恐怖主义有关的活动，您可以与警方联系。别担心，别耽搁，行动起来。向警方举报可疑活动，可拨打保密电话 **0800 789 321** 或登录 www.gov.uk/ACT。

允许自愿性行为：

在英国，允许自愿发生性行为的年龄是16岁。这是一个人在法律上被认为达到允许参与性活动的最低年龄。16岁以下的男孩和女孩在法律上不允许发生性行为。他们的任何此类行为都是严重的法定强奸罪。

反社会行为：

反社会行为包括对个人、社区或环境造成伤害的一系列不可接受的活动。这可能是他人让您感到惊慌、烦恼或痛苦的行为。它还涉及对犯罪的恐惧或对公共安全、公共秩序或公共妨害的担忧。

这包括骚扰、过度噪音和具有威胁性的行为。任何表现出这种行为的人都可能被交给警方处理。那些住在内政部住所的人也可能失去他们获得住所和内政部援助的权利。

以下活动是违反公共秩序的例子：

- 乱扔垃圾
- 乞讨
- 打架斗殴
- 使用具有威胁性或虐待性的行为
- 携带武器
- 暴露于公开场合
- 随地吐痰
- 使用不恰当或无礼的语言

如果您有反社会行为的问题，或对此问题有任何担心，或其他社区安全问题，您应该联系当地警方或拨打非紧急警方电话101。在紧急情况下，请依旧拨打999。

仇恨犯罪

什么是仇恨犯罪？

仇恨犯罪是一种针对个人或财产的犯罪，其动机是对某些受保护群体的愤怒或仇恨。这可能是由于受保护的属性而发生的。仇恨犯罪是一种犯罪行为。

仇恨犯罪有多种形式，包括：

- 身体攻击
- 破坏财产，如故意破坏、纵火。
- 恐吓或威胁行为
- 攻击性信件、传单和海报
- 出言不逊
- 网上欺凌及虐待
- 谋杀

如果您经历过或目睹过仇恨事件或犯罪，可以向警方报案。关于仇恨犯罪报案的信息，请浏览 www.gov.uk/report-hate-crime。

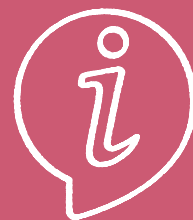
或者，您也可以登录以下网站反映仇恨犯罪：

- www.stophateuk.org 如果您
- www.report-it.org.uk/scotland 在苏格兰，可以登录
- 登录www.galop.org.uk/hatecrime 反映针对女同性恋、男同性恋、双性恋或跨性别者(LGBT)的仇恨犯罪

如果您是仇恨犯罪的受害者，或受到其影响，Victim Support可以提供切实可行的援助和情感上的支持。Victim Support (VS)是一家独立的慈善机构，致力于为犯罪受害者提供援助。他们的联系方式，请浏览 [有用的联系方式](#)。

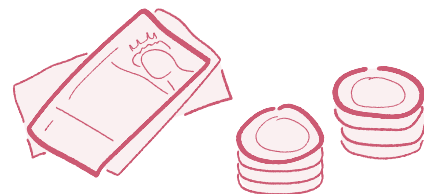


第2章： 有用的信息



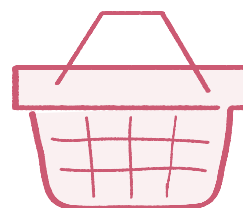
货币

英国使用的货币是英镑 (£)。现金在大多数地方是可以接受的，但越来越多的人使用借记卡/信用卡来支付商品和服务。现金有1便士、2便士、5便士、10便士、20便士、50便士、1英镑和2英镑硬币，也有5英镑、10英镑、20英镑和50英镑纸币。£1 (1英镑) = 100p (100便士)。



商店

您可以在很多超市买到生活必需品。超市的营业时间各不相同，较大的超市营业时间较短，但往往比营业时间较长的当地小超市价格更便宜。您通常要为塑料袋付费，所以重复使用塑料袋是个好主意。



公共交通

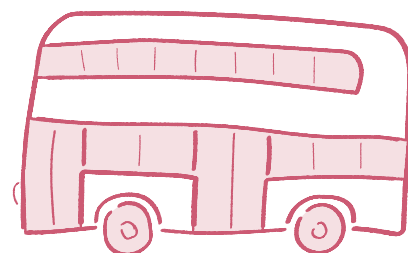
在乘坐火车时，多数情况下您应该提前买票，如果您没有买票，可能会被罚款。如果提前买票通常会便宜一些。英国各地的时间和票价各不相同。您可以在当地火车站或国家铁路网站上找到更多信息：www.nationalrail.co.uk。

如果不想乘火车旅行，还可以选择乘坐长途汽车。乘长途汽车旅行通常是一种更便宜的选择，但它可能需要更长的时间到达您的目的地。您可以在以下网址找到距离您最近的长途汽车站，以及您可乘车到达的目的地：

www.nationalexpress.co.uk 或 www.megabus.co.uk。

如果您乘坐当地的公交车，除非您住在伦敦，否则您可以在上车时买票并告诉司机您的目的地以及您是否需要回程车票。有关伦敦的交通信息，请浏览 www.tfl.gov.uk。大多数公交车站都有公交车时刻表。

交通服务由不同的公司提供，这取决于您的居住地，每个公司可能对您如何使用或支付他们的服务有不同的要求。人们大多会购买交通卡或团体票，团队可凭卡或票在一天内多次出行，价格更为便宜。如果您是残疾人士或长者，亦可享有免费或优惠出行。这些特殊权利因地区而异。



您可以向公交司机或售票处询问更多关于交通和车票的信息。查看您的当地指导信息，了解您所在地区是否有任何特定的要求。Migrant Help也可以提供进一步的建议和信息。

教育

所有5-16岁（英格兰为5-18岁）的儿童必须接受全日制教育。确保孩子上学是父母或监护人的责任。如果您不让您的孩子接受教育，您可能会被起诉。通常情况下您会首先受到警告，并获得当地委员会提供的帮助。

我怎样为我的孩子登记入学？

您的房屋事务主任会为您的孩子如何在学校注册提供建议。分配的学校可能不是距离您住所最近的学校。如果您收到来自内政部的庇护援助并享受其提供的住所，您的孩子通常可以在校免费用餐。您需要告知学校您正在接受援助，因为学校在上学交通和校服等方面也可能为您提供帮助。在您注册时，告诉学校您的孩子可能会需要的任何额外需求。



成人教育：

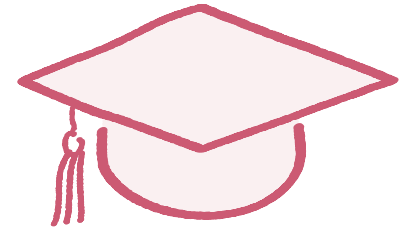
成人教育并不会自动提供给寻求庇护者，然而，许多继续教育学院和慈善组织都提供教育机会，例如，为说其他语言的人提供英语课程(ESOL)。

- 在威尔士，ESOL和其他基本技能课程对于较低学历和技能的学生是免费的，当地的大学和社区团体都会提供这些课程。在卡迪夫(Cardiff)、纽波特(Newport)、斯旺西(Swansea)和雷克瑟姆(Wrexham)，可以通过REACH 中心登记入学。您也有机会学习威尔士语。
- 在苏格兰，Scottish Funding Council免除了在大学就读非全日制或非高级课程的寻求庇护者的学费。
- 查看其他地区的当地标准。如果您的庇护申请在6个月后没有得到处理且该情况不是由于您的个人原因所造成的，您将有资格获得ESOL课程50%的费用资助。

高等教育：

如果您符合入学要求，您可以考虑接受高等教育。要继续接受高等教育，需要良好的英语水平，而国际英语语言测试系统(IELTS)考试是公认的能力衡量标准。然而，由于您没有资格申请学生资助，您需要在经济上自食其力，或者申请奖学金或助学金。与接受高等教育有关的专门性资料，请浏览：

www.refugeesupportnetwork.org/pages/25-access-to-higher-education。



工作与志愿服务

我有权利工作吗？

您不被允许工作，除非您的ARC或Bail 201表上说明您可以工作。经营生意也是不被允许的。如果您的庇护申请已经逾期12个月而该情况不是由于您的个人原因所造成的，您可以通过处理您申请的英国签证和移民局(UKVI)庇护案件工作组申请工作许可。如果申请成功，您可以寻找在以下短缺职业列表上的工作，列表外的其他工作则暂时不被许可申请：www.gov.uk/guidance/immigration-rules/immigration-rules-appendix-k-shortage-occupation-list。如果您被发现非法工作，您和您的雇主都将面临起诉。在您申请庇护期间，任何时候您都不能自主经营或从事无偿工作。

我可以参加志愿者活动吗？

内政部鼓励您参加慈善机构或公共组织的志愿活动。志愿活动可以提供一个为当地社区做贡献的宝贵机会，并让您参与当地社区的活动。重要的是，志愿活动没有合约上的义务（例如对工作时间的要求）或权利，而您除了承担这些活动的开支外，并没有收到任何报酬。



法律咨询

您可能需要关于您庇护申请的法律咨询和/或代理。您可能还有其他事情需要法律帮助。

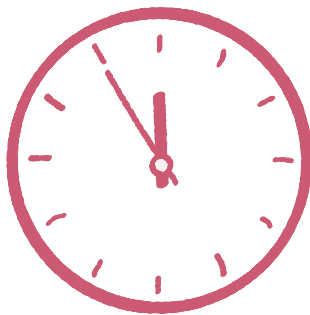
Legal Aid可以帮助支付法律咨询、调解和法庭或仲裁机构的代理费用。政府为此目的拨款，Legal Aid直接支付给法律咨询机构。虽然这是由政府资金支付的，但Legal Aid完全独立于内政部。在有Legal Aid的地方，您不需要为这项咨询付费。

并非所有类型的法律案件都由“法律援助”资助，您可能需要对Legal Aid的资助范围进行咨询。然而，在您接受庇护资助的同时，如果您的案件符合资格要求，您就有权获得Legal Aid。

www.righttoremain.org.uk/toolkit 是一份独立的指南。从中您可以了解您的律师和庇护制度能为您提供什么帮助，为您介绍法律制度概况以及您在每个法律阶段的权利和选择。该信息资源同时提供不同的语言版本。

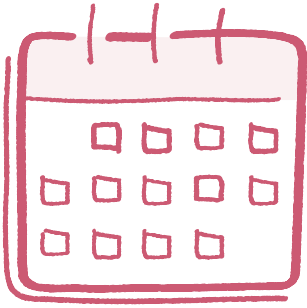
寻找Legal Aid顾问：

- 法律中心网络 (Law Centres Network): www.lawcentres.org.uk。英国各地的社区中心会为庇护、移民、福利和住房等一系列问题提供Legal Aid咨询。
- 寻找一家当地的法律咨询事务所: www.lawworks.org.uk/legal-advice-individuals/find-legal-advice-clinic-near-you。
- 寻找一位法律顾问: www.gov.uk/find-a-legal-adviser 或 www.lawsociety.org.uk/for-the-public/using-a-solicitor/find-a-solicitor/。



时区和夏令时

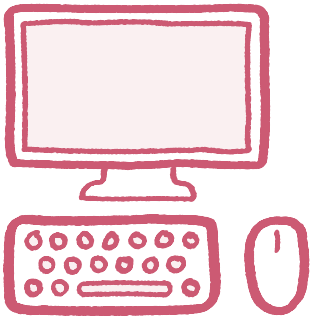
英国的时区是冬季的格林威治标准时间(GMT)和夏季的格林威治标准时间+1（也称为英国夏令时或BST）。为了充分利用日照时间，英国（以及欧洲其他国家）在3月底将时钟拨快1小时，然后在10月底再将时钟调回原时间。



周末和公众假期

英国的周末是星期六和星期日，周末大多数办公室都会关门。银行和邮局通常在星期一至星期五和星期六上午营业，星期六下午和星期日不营业。然而，大多数商店和餐馆在星期六和星期日的大部分时间仍然营业。

全年有多个公众假期，也称为银行假日。这些公众假期有些适用于整个英国，有些则只适用于英格兰和威尔士、苏格兰或北爱尔兰。在公众假期，学校和大多数企业暂停营业，但商店、餐馆和休闲设施通常保持开放。Migrant Help，您的住所提供者和紧急服务将全年24小时响应。



上网

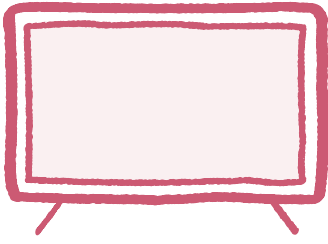
在英国有很多方法可以上网。如果您有智能手机，大多数城镇和城市都有4G数据覆盖，但使用4G可能会使上网变得较为昂贵，所以一定要关注自己的使用情况，并与服务提供商核实费用。公共Wi-Fi在英国也变得越来越普遍。您也可以在图书馆免费上网，或是在网吧上网。在网吧使用电脑的费用通常取决于您的使用时间。



手机和公共电话

手机的价格各不相同，但每台手机的平均售价仅为10英镑。可以上网的智能手机价格更贵。您可以购买仅在使用时付费的预付费(pay as you go)手机卡，也可以签订一份每月支付手机使用费的合约，但这种方式需要提供银行账户。在大多数超市和报刊亭，您都可以为预付费手机SIM卡充值。打到英国以外地区的电话以及超过月租费之外使用互联网的费用可能非常昂贵。

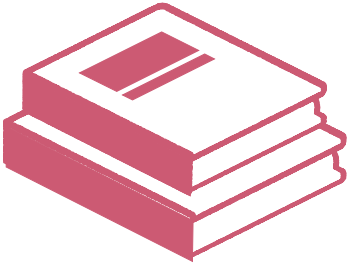
如果您没有手机或固定电话，公共电话是一种很有用的联系方式。一次通话的费用将根据通话两地之间的距离和时长而变化。



电视牌照

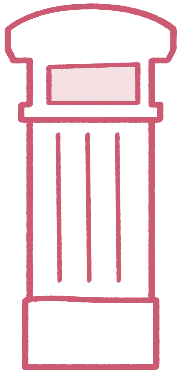
每个家庭在使用电视或任何其他设备接收或录制电视节目时，必须购买电视牌照。您的住所提供者不会为您提供电视，但如果您确实购买了电视或在网上观看电视节目，您就需要获得电视牌照。这包括在笔记本电脑或移动设备上收看电视回放。如果您在没有电视牌照的情况下看电视，可能会被起诉。您可以通过以下方式购买电视牌照：

- 去当地的邮局。
- 致电电视牌照帮助热线0845 567 567。
- 访问 www.gov.uk/tv-licence。



图书馆

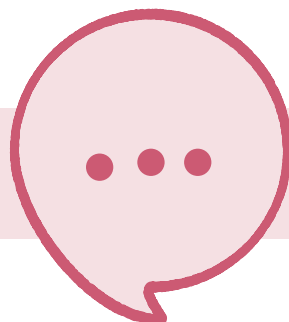
当地委员会负责提供图书馆服务。您可以在图书馆里免费借阅一本书或一本杂志，使用电脑连接互联网，还可以访问其他资源。要在图书馆登记注册，您通常需要出示身份证和地址证明。一些图书馆还提供免费课程，如英语、简历写作和IT技能，许多图书馆还为儿童提供活动。



邮局

在英国的大多数城镇都能找到邮局。邮局提供多项服务，包括邮政服务和银行业务。

邮局通常从星期一到星期六的9点到17点30分营业。在一些地区，营业时间会更短。大多数邮局在星期日和公众假期关门。更多详情，请浏览 www.postoffice.co.uk。



第3章： 卫生与福利事务



照顾好您的个人健康和安全非常重要，这主要是您个人的责任。如果您确认出现健康问题或有健康方面的担忧，您应当通过提供给您信息找到适当的联系渠道，可以预约全科医生(GP)，也可以联系慈善组织寻求帮助。

医疗服务

英国拥有免费的国家医疗服务体系(NHS)。其中包括提供一级医疗的全科医生(GP)诊所，以及提供紧急和常规二级医疗的医院。NHS为那些需要医疗服务的人提供服务，也可以在避孕、计划生育、健康饮食和心理健康等方面提供帮助。NHS网站提供了医疗服务和援助的详细信息。服务可能因您居住的地方而有所不同。

英格兰：www.nhs.uk

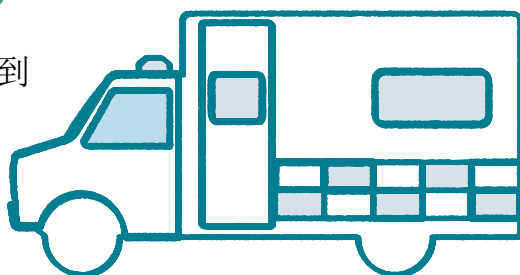
威尔士：www.wales.nhs.uk

苏格兰：www.scot.nhs.uk

北爱尔兰：www.hscni.net

发生医疗紧急情况时我应该做什么？

如果您或其他人病得很重或受伤，并且生命受到威胁，请拨打999呼叫救护车。救护车会把伤者送往最近的事与急救中心(A&E、亦称急诊处)。如果您不需要乘坐救护车前往，您可以在NHS网站上找到距离您最近的急诊处信息。不要在发生轻微医疗问题时使用急诊处。



急诊处负责处理真正危及生命的紧急情况，例如：

- 丧失意识
- 急性混乱状态且发作不止
- 胸痛
- 呼吸困难
- 严重过敏反应
- 严重烧伤或烫伤
- 中风
- 无法止血的严重出血
- 重大创伤，如道路交通事故。

如果您需要紧急医疗护理，但不是危及生命的情况，请拨打111，它会为您提供最好的当地服务。这可能是NHS的紧急治疗或上门服务中心，该中心也可以在没有预约的情况下治疗轻微疾病。

对于非紧急医疗护理，您应该预约您的全科医生。

如果您不确定需要什么服务，拨打111致电NHS。

看医生

作为寻求庇护者，您有权向全科医生挂号并享受免费的NHS护理。您的全科医生是您的当地家庭医生。他们医术高超，在医疗保健的各个方面都接受过培训。全科医生诊所提供一系列服务。如果您需要住院治疗，全科医生会安排转院。



全科医生诊所一般在星期一至星期五上午8:30至下午6:30之间营业，有些诊所星期六也会营业。然而，这将取决于您所在地区的全科医生服务。请确保您了解诊所的营业时间。

我怎样预约一位全科医生的诊疗服务？

您的住所提供者会告诉您如何向当地的全科医生挂号预约。您也可以在到达疏散住所的一天内，从相关的NHS网站上找到距离您最近的全科医生诊所。

住所提供者还将帮助孕妇、9个月以下儿童和已有症状的人士（需要常规药物治疗的长期疾病，如糖尿病、心脏病、哮喘、癫痫、血友病、结核病、携带艾滋病毒及严重心理健康问题），或需要紧急预约全科医生的人士，在抵达疏散住所地址后的五个工作日内向全科医生挂号预约。

请参考您的当地指导信息，了解更多有关在您当地预约全科医生的信息。

我什么时候需要去预约全科医生服务？

在非紧急情况下，您认为需要就您的健康状况寻找医生或护士的帮助时，您可以去预约全科医生服务。在预约全科医生之前可以考虑是否有其他选择，比如去咨询当地的药剂师。

我应该怎样预约医疗服务？

去看全科医生或护士，您必须提前预约。可以在全科医生诊所当面预约，也可以通过电话或网络预约。在您首次挂号登记时，请查看您的全科医生诊所的擅长医疗服务。

- 您可以指定由男性或女性全科医生或护士为您服务，您的全科医生诊所将尽力满足您的要求。
- 对于非紧急的预约，您可以需要等几天。如果您认为您需要紧急看医生，在您预约的时候告诉接待员您需要紧急预约。
- 确保为每个家庭成员单独预约，因为全科医生或护士每次只能接待一位患者。
- 请确保您准时赴约，如果无法赴约请及时取消。

我可以使用我自己的语言接受医疗帮助吗？

请尽早向NHS明确在服务中所需的任何语言或沟通安排，您的需求将得到最好的满足。诊所可能会提供口译员，也可能会提供用您能理解的语言书写的文件供您阅读。

我还能获得什么其他服务？

您还可以得到免费的NHS处方、牙科和眼科护理。处方将由您的全科医生开具，您随后应当凭您的HC2低收入证明去药房根据处方买药。HC2低收入证明能够确认您有权获得这些服务。如果您还没有收到HC2低收入证明，您应当向您的全科医生诊所索取HC1表格，或联系Migrant Help索取。

怀孕

庇护寻求者有权免费接受所有产科服务。一旦您发现已怀孕，您应该向您的全科医生预约。全科医生将把您转到当地产科服务中心进行产前护理。为您提供产前护理的助产士或医生会尽力确保您和您的孩子平安。他们将：

- 检查您和您孩子的健康状况
- 向您提供有用的信息，帮助您健康地度过孕期（包括关于健康饮食和锻炼的建议）
- 讨论您在怀孕、分娩期间和孩子出生后的护理方案和选择
- 回答您提出的任何问题。

如果您在怀孕期间出现任何并发症，应当向您的全科医生预约，或者拨打111联系NHS，他们会告诉您下一步该怎么做。

如果我是孕妇，我有资格获得额外援助吗？

如果您怀孕了，您还有权在孕期内每周额外获得3英镑的资助。您也可以申请300英镑的新生儿补贴，为您的孩子买东西，或者如果您接受了第4章所述的资助，您还可以申请250英镑的补贴。您必须在预产期前8周至产后6周内申请以上资助。

- 如果要在孩子出生前申请，您需要向Migrant Help出示您的MATB1证明原件或您怀孕的其他医学证明。您可以从提供产前保健的助产士或医生那里获得MATB1证明。
- 如果您的孩子出生在英国以外，而且您的孩子不满3个月，或者满足其他特殊情况，您也可以申请MATB1证明。

我的孩子出生后，我能得到更多的经济资助吗？

您应该在切实可行的情况下尽快为您的孩子办理出生登记。关于如何办理出生登记的指南，请浏览 www.gov.uk/register-birth。您需要向Migrant Help提供出生证明原件，以便调整对您的资助。除了为您的孩子提供标准的人均资助之外，如果您的孩子不满1岁，您将每周额外获得5英镑的资助，每个1至3岁的孩子将获得3英镑的资助。

我应当怎样申请额外的经济资助？

联系Migrant Help **0808 8010 503** 或发送电子邮件至：as@migranthelpuk.org



社会照护

如果您因为严重影响日常生活的疾病或残疾而需要社会照护，此服务通常由您的当地委员会提供，与NHS提供的医疗服务有所不同。社会照护包括：

- 像助行器或个人报警器这样的设备
- 对您的住所进行改造，比如步入式淋浴间
- 由付费的护理员提供实际帮助
- 日托中心为您或照顾您的人提供休息时间。

获得社会照护的第一步是接受当地委员会的需求评估。任何人都可以申请需求评估：您的全科医生或医院可以推荐您接受评估，或者指南中包含的多项援助服务也可以在这方面为您提供帮助。更多信息，请浏览 www.gov.uk/apply-needs-assessment-social-services。

在评估后，您可能需要的任何援助都会被写进照护与援助计划。该计划将定期接受检查，以了解这些援助是否到位，以及对您来说是否仍然最为适当。

如果您已住在庇护住所且想要更换住所，您的住所提供者可能需要根据委员会的评估作出决定。

如果您的需求标准非常高，以至于和庇护住所相比，家庭护理模式可能将会更好地满足您的需求，那么这将在需求评估被明确，委员会将提供家庭护理。根据下列网站 www.gov.uk/government/publications/asylum-seekers-with-care-needs-process 中的陈述，当地委员会负责在庇护程序开始时根据需要紧急进行需求评估，以便提供适当的住宿和援助。有时，由于这些服务面临大量申请者，因此进行需求评估通常需要等待一段时间。

心理健康服务

什么是心理健康？

从很多方面来说，心理健康就像身体健康一样：每个人都有这种需求，我们需要关注心理健康。良好的心理健康通常意味着能够按照自己需要的方式思考、感受和做出反应，并过上自己想要的生活。但是，如果您经历了一段心理健康状况不佳的时期，您可能会发现，您经常采用的思考、感觉或反应方式变得难以应对，甚至无法应对。这种情况包括从我们日常生活中都会经历的烦恼到严重的长期状况等等。焦虑、创伤后应激障碍和抑郁是最常见的问题。除此之外，饮食和睡眠问题可能是心理健康状况出现问题的征兆。

如果我担心自己的心理健康，我该怎么办？

如果您情绪低落已经超过几个星期，而且您较差的心理健康状况正在影响您的日常生活，那就需要向您的全科医生预约。全科医生或许可以直接帮助您解决这些问题，或者指导您去寻求更多帮助。和朋友或家人倾诉可能会有所帮助。NHS网站和慈善机构也会提供咨询建议。

- 如果需要紧急医疗咨询，例如，如果您有自残行为或担心将会伤害自己，可以拨打NHS服务热线111。
- 如非紧急事项，您可以联系本地的全科医生或慈善机构。



我可以向谁寻求援助和建议？

- **NHS**

进一步咨询和援助的联系方式，请浏览NHS网站。

www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/

- **Mind**

Mind是一家心理健康慈善机构，提供广泛的咨询和援助。他们的团队可以提供涉及多个话题的信息：心理健康的类型、哪里可以得到帮助、药物和替代治疗。想要了解更多，您可以通过以下方式联系Mind：

Mind服务热线开通时间是星期一至星期五的上午9点至下午6点（公众假期除外）。

电话：**0300 123 3393**

短信：**86463**

电子邮件：info@mind.org.uk

网站：www.mind.org.uk

- **The Samaritans**

The Samaritans给您提供了一个安全的地方，在这里您可以在喜欢的任何时候，用您自己的方式，倾诉您所遇到的一切。他们专门和那些失去生存欲望的人聊天，但是如果您想聊天的话他们随时欢迎，您不必这么判定自己。一天24小时、全年365天您都可以通过以下方式免费联系他们：

网站：www.samaritans.org/how-we-can-help-you

电话：**116 123**。

电子邮件：jo@samaritans.org

- **Refugee Council**

Refugee Council是一家慈善组织，在英国许多地方提供治疗性服务。想要了解更多信息，以及查看您所在区域是否提供这种服务，请访问他们的网站www.refugeecouncil.org.uk/service-category/mental-health/



第4章：

保证安全与得到援助



每个人都有权利保证自己的安全，无论他们是谁或他们的情况如何。对罪案受害者应当提供特殊援助，包括性别暴力、贩卖人口和酷刑的受害者。如果您是罪案的受害者，有一系列的国内机构可以提供援助。文化、宗教和传统都不是犯罪的借口。

如果您认为您自己或您认识的人正处于危险之中，您应该尽快拨打 **999** 急救电话。

或者，您可以联络以下机构寻求建议和援助，或致电警方的非紧急电话(101)。将您的情况告诉一位您认识并信任的人也是有帮助的，例如，老师、医生或房屋事务主任。

您也可以联系Migrant Help。如果您受到本章节所述任何事情的影响，或者您认为会从专家的援助或建议中受益，Migrant Help也可以将您推荐给可能提供帮助的机构。

内政部、我们的住所提供者、警察和当地委员会都有责任确保您在英国期间受到保护。

什么是安全措施？

安全措施是一个术语，表示用于保障个人健康、福祉和人权的各种方法，让人们——特别是儿童、年轻人和缺乏自我保护能力的成年人——免受虐待、伤害和忽视。

保护与照顾儿童

虐待儿童：

虐待儿童是指由成年人或儿童对其他儿童造成伤害的各种行为。包括：

- 性虐待
- 忽视
- 残割女性生殖器
- 身体伤害
- 精神虐待
- 诱骗儿童并虐待
- 因目睹某些行为而使儿童受到影响，例如在儿童家中发生家庭暴力或滥用药物等行为
- 把婴儿、蹒跚学步的儿童或年幼的儿童独自留在家里

如果孩子被父母或监护人殴打、掌掴、伤害或忽视，社会服务机构可以介入。在严重的情况下，孩子可能会由地方委员会照料。

留下儿童独处：

父母或监护人对其子女的保护、照顾和福祉负有法律责任。如果留下儿童独处会让他们面临危险，这属于违法行为。这包括让儿童独自照顾其他儿童。在决定把儿童单独留在家里或车里之前，父母应该对儿童的成熟度做出判断。

全国防止虐待儿童协会(NSPCC)认为：

- 12岁以下的儿童很少成熟到可以独处很长一段时间
- 16岁以下的儿童不应该单独过夜
- 婴儿、蹒跚学步的儿童和非常年幼的儿童不应该独处

如果父母“以可能对健康造成不必要的痛苦或伤害的方式”让孩子处于无人看管的状态，他们可能会被起诉。

更多信息和建议，请浏览 www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/keeping-children-safe/leaving-child-home-alone/

我可以向谁寻求援助和建议？

- **NSPCC**（全国防止虐待儿童协会）

NSPCC 致力于保护儿童，防止虐待儿童，并使虐待儿童成为历史。如果您是一位成年人，并对某个儿童感到担忧，可以拨打他们的帮助热线；如果你是一名儿童，可以拨打Childline寻求保密的援助和支持。

联系方式：

网站：www.nspcc.org.uk

NSPCC援助热线：**0808 800 500**

Childline：**0800 1111**（24小时）

性别暴力

性别暴力涉及不同类型的虐待，包括家庭暴力、骚扰和跟踪、强奸和性侵犯、残割女性生殖器、强迫婚姻、以名誉为由的虐待和人口贩卖。

家庭虐待

什么是家庭虐待？

家庭虐待包括在当前或曾经的亲密伙伴或家庭成员之间发生的任何控制事件或方式，胁迫或猥亵行为，暴力或虐待。

如果您是家庭虐待的受害者，您不必和施虐者待在一起。政府会以有尊严的方式对待您，并对您表示尊重。内政部可以确保为您提供远离施虐者的住所和援助，或者让您的施虐者离开您的住所，这样您就安全了，并且您可以在单独的移民申请以及家庭法律事务方面得到帮助。即使您不想离开您的施虐者，也可以采取一些保护您的措施。我们理解，如果您处于受虐待的情况下，决定该做什么是非常困难的，但是我们强烈建议您去咨询对您来说什么才是最好的出路。

我可以向谁寻求援助和建议？

有许多慈善机构为家庭虐待受害者提供专业援助和支持，并分别为男性、女性，以及女同性恋者、男同性恋者、双性恋者和跨性别者提供特定的联系方式。受害者将得到专门的庇护，现场援助以及所提供的住所也将让他们受益。

在英格兰的女性请联系：

网站：www.nationaldomesticviolencehelpline.org.uk

电话：**0808 2000 247**

电子邮件：helpline@womensaid.org.uk

在苏格兰的女性请联系：

网站：www.womensaid.scot

电话：**0800 027 1234**

电子邮件：helpline@sdafmh.org.uk

在威尔士的女性请联系：

网站：www.livefearfree.gov.wales

电话：**0808 8010 800**

短信：**078600 77333**

电子邮件：info@livefearfreehelpline.wales

男性特定服务：

针对男性的咨询热线：

电话：**0808 801 0327**（星期一至星期五，9-5）

电子邮件：info@mensadvice.org.uk

男性援助热线：

电话：**01823 334244**

在北爱尔兰的女性请联系：

网站：www.womensaidni.org

电话：**0808 801 1414**

短信：**07797 805 839**

电子邮件：24hrsupport@dvhelpline.org

LGBT+特定援助热线：

电话：**0800 999 5428**

电子邮件：help@galop.org.uk

如果您对您的行为感到担心，可以联系 **Respect Phonenumber**，该机构通过电话、电子邮件和网络聊天已经帮助了数千名男性和女性施暴者。Respect Phonenumber的帮助对象是那些对自己的行为或他人对其伴侣（男性、女性、异性恋或同性关系）的行为感到担心的人。更多信息请浏览 www.respectphonenumber.org.uk。

电话：**0808 802 4040**。星期一至星期五上午9点至下午5点。

电子邮件：info@respectphonenumber.org.uk

性虐待

什么是性虐待？

性虐待是指故意与未经同意或不能合法同意的人发生性接触的行为。在英国，自愿性行为的法定年龄是16岁。如果您和低于这个年龄的人发生性关系，即使他们同意，也是一种严重的犯罪。性虐待的例子有：

- 与16岁以下的人发生性接触，即使得到他们的同意
- 涉及强迫（威胁或使用武力）的性接触
- 与睡着、失去知觉、被下药或因酒精而丧失行为能力的人进行性接触
- 与伴侣发生非自愿的性接触，包括在婚姻内
- 在未经同意的情况下分享有关性的图片，以及分享任何有关儿童的性图片
- 任何年龄或性别的人都可能成为性虐待的受害者

我可以向谁寻求援助和建议？

- **在英格兰和威尔士（仅限妇女和女童）：**
寻找距离您最近的“强奸危机中心”和联系方式，请访问 www.rapecrisis.org.uk/get-help/find-a-rape-crisis-centre
- **在苏格兰：**
网站：www.rapecrisisscotland.org.uk
电话：**08088 01 03 02**（下午6点至午夜12点开通）
电子邮件：support@rapecrisisscotland.org.uk
- **在北爱尔兰：**
24小时家庭与性暴力援助热线向所有受到强奸或性暴力影响的女性和男性开通，包括受害者和幸存者的朋友和家庭。拨打保密电话 **0808 802 1414**，或发送电子邮件 24hrsupport@dvhelpline.org。更多信息请访问 www.belfastdvp.co.uk/get-help。
- **针对男性——Safeline：**
Safeline是一家专业的慈善机构，致力于防止性虐待，并帮助受害者得到康复。他们为男性开设了一个专门的幸存者援助热线。请注意，Safeline是一项援助服务，而不是危机服务。更多信息请访问www.safeline.org.uk 或通过以下方式联系他们：
电子邮件：support@safeline.org.uk
电话：**0808 800 5005**

“以名誉为由”的暴力

什么是“以名誉为由”的暴力？

“以名誉为由”的暴力是一种虐待形式，是用来描述犯罪或事件的一个术语，例如暴力或谋杀行为，其目的是或可能是为了保护或捍卫家庭和/或社区的名誉。这种暴力一般是由受害者的家庭或社区针对妇女和女童实施的，但也有例外的情况。

那些实施“名誉犯罪”的人经常这样做，因为他们认为受害者做了一些让家庭或社区蒙羞的事情。以名誉为由的暴力是一种犯罪，在法律上是不能接受的辩护。

我可以向谁寻求援助和建议？

- **Karma Nirvana**

Karma Nirvana是一家全国性的慈善机构，为那些因名誉而遭受虐待和强迫婚姻的受害者提供帮助。他们的联系方式，请浏览 [有用的联系方式](#)。

强迫婚姻

什么是强迫婚姻？

您有权选择和谁结婚，什么时候结婚，或者是否结婚。强迫婚姻是指您面临结婚的身体压力（例如，威胁、身体暴力或性暴力）或情感和心理压力（例如，您是否觉得自己给家人带来了耻辱）。

强迫婚姻在英国是违法行为。这包括：

- 把某人带到海外强迫他们结婚（不管强迫婚姻是否发生）
- 与一个精神上没有能力同意这段婚姻的人结婚（无论他们是否迫于压力）

如果您想制止一段强迫婚姻，或者您需要帮助来结束一段被迫的婚姻，您应该联系Forced Marriage Unit (FMU)。

Forced Marriage Unit

电子邮件：fmufco.gov.uk

电话：**020 7008 0151**

星期一至星期五，上午9点至下午5点

正常工作时间之外请拨打：**020 7008 1500**

如果您知道某人处于危险中：

如果您知道有人被带到国外被迫结婚，请联系FMU。

尽可能多地提供细节，例如：

- 这个人去哪了
- 他们应该什么时候回来
- 您最近一次和他们联系是什么时候

FMU将联系相关的大使馆。更多信息请访问 www.gov.uk/stop-forced-marriage

我可以向谁寻求援助？

- **Karma Nirvana**
Karma Nirvana是一家全国性的慈善机构，为那些因以名誉为由而遭受虐待和强迫婚姻的受害者提供援助。他们的联系方式，请浏览 [有用的联系方式](#)。
- 此外，在苏格兰您可以联系苏格兰的家庭虐待与强迫婚姻援助热线 **0800 027 1234** 或访问 www.sdafmh.org.uk。

残割女性生殖器(FGM)

什么是残割女性生殖器？

残割女性生殖器（有时又称为“切割”或“女性割礼”）是指由于非医学原因而改变或造成女性生殖器损伤的某种程序。无论您的文化背景如何，这种做法在英国都是非法的。无论是在手术过程中还是在以后的生活中，残割女性生殖器可能导致严重的健康问题。把残割女性生殖器安排在国外实施也是非法的。

如果您遭受过残割女性生殖器，或者担心您或您认识的人有此危险，可以寻求帮助。记住，任何人都不允许伤害您的身体或情感，在这个国家，不允许残割女性生殖器。

- 如果您担心自己可能面临残割女性生殖器的危险，您应该告知您信任的人，比如老师或学校护士。他们将帮助并保护您。
- 如果有人处于紧急危险之中，请联系警察。
- 如果您迫于压力要对您的女儿进行残割女性生殖器，请向您的全科医生、健康顾问或其他医疗专业人士寻求帮助。
- 如果您已经实施了残割女性生殖器的行为，告诉您的全科医生、助产士或其他健康护理专业人士。

我可以向谁寻求援助和建议？

- **Daughters of Eve**
Daughters of Eve是一家非盈利机构，致力推动和保护青少年的身体、精神、性及生殖健康权利，使他们免受实施残割女性生殖器的社区或团体的侵害。
网站：www.dofeve.org/get-help-now
短信：**07983030488**
- **全国防止虐待儿童协会(NSPCC)**
NSPCC拥有残割女性生殖器援助热线，您可以随时拨打——这是免费电话，您也可以匿名拨打。您还可以给他们发送电子邮件。想了解更多信息，请访问他们的网站。
电子邮件：fgmhelp@nspcc.org.uk
电话：**0800 028 3550**
网站：www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/child-abuse-and-neglect/female-genital-mutilation-fgm

现代奴役与贩卖人口

什么是现代奴役？

贩卖人口是指以欺骗或胁迫的手段招募、运输或接收一个人，使其进入遭到剥削的状态。例如，您可能被告知您要来英国合法工作，但一旦到了英国，您就被迫成为一名家庭佣人或妓女，如果您拒绝，就会受到暴力威胁。

贩卖人口的受害者往往不知道他们被贩卖了。现代奴役有多种形式，包括人口贩卖、强迫劳动、劳役和奴役。即使您是一位寻求庇护者，住在内政部提供的住所内，您仍然有可能是现代奴役的鲜活受害者。

那些对贩卖人口或现代奴役负有责任的人会犯下严重罪行，可能面临终身监禁。

请记住，在面对人贩子的时候，或在告知受害者或潜在受害者您已经报告此事的时候，不要让自己或任何人处于危险之中。

一旦您被确定为贩卖人口的潜在受害者，您将被送交National Referral Mechanism。通过该程序您还将获得额外援助，例如财政援助、安全住所、获得保健服务和咨询，并协助您与执法部门联络。

如果您怀疑您或您认识的人可能是人口贩卖或现代奴役的受害者，请拨打 **999** 联系警方。如果您不想联系警方，您可以拨打Modern Slavery Helpline **0800 0121 700** 或填写Modern Slavery Helpline表格。

您也可以联系Migrant Help。他们的所有顾问都接受过培训，能够识别现代奴役的迹象，并能向警方提出建议。

如果您掌握的信息能够在英国确认受害者的身份、发现其所在地并且帮助他们恢复自由，您可以联系Modern Slavery Helpline **0800 0121 700**。

更多信息请访问 www.unseenuk.org

我可以向谁寻求援助和建议？

- **The Salvation Army**

The Salvation Army为在英格兰和威尔士所有遭受现代奴役的成年受害者提供专业援助。他们有可以保密的咨询热线，每周7天，每天24小时，为任何怀疑自身是或他们遇到的人可能是需要帮助的现代奴役受害者的人提供援助。更多信息，您可以访问他们的网站。

网站：www.salvationarmy.org.uk/modern-slavery

电话：**0300 303 8151**

- **在苏格兰——贩运意识提高联盟(TARA)**

TARA是一个为人口贩卖幸存者提供援助的服务机构，帮助确认那些可能因卖淫等商业目的而被贩卖的妇女，并向她们提供援助。更多信息请访问 www.glasgow.gov.uk/TARA，拨打 **0141 276 7724** 或电子邮件 CommsafetyTARA@glasgow.gov.uk。

酷刑受害者

什么是酷刑？

酷刑可以定义为由国家当局或非国家行为者，如叛乱分子或犯罪团伙，为特定目的（如惩罚、获取信息或强迫采取行动）故意施加得严重的身体或精神折磨。

我可以向谁寻求援助和建议？

- **Freedom from Torture**

Freedom from Torture为在英国的酷刑幸存者提供治疗和援助。他们的服务遍布英国，包括伦敦市区、曼彻斯特、伯明翰、纽卡斯尔和格拉斯哥。他们以治疗创伤为主，帮助减轻酷刑造成的影响。这可能包括创伤后应激障碍的症状，如噩梦和瞬间的痛苦回忆。他们还可以帮助治疗复杂的创伤、抑郁症和满足其他心理健康需求。他们提供进一步的服务，帮助客户从他们的经历中恢复过来，重建他们的生活。这些可以包括创造性的团体活动，如音乐和园艺、社交活动和物理治疗。

对于寻求庇护的客户，他们也可以提供实用的建议。例如，获取住房和医疗保健方面的信息。他们的专科医生为在英国寻求庇护的人提供遭受酷刑的独立证据。

网站：www.freedomfromtorture.org/help-for-survivors

电话：**020 7697 7777**

- **The Helen Bamber Foundation**

The Helen Bamber Foundation是一家人权慈善机构，为那些在极端人类暴行中幸存下来的难民和寻求庇护者提供援助。他们所援助的人都遭受过包括酷刑、人口贩卖、宗教和政治迫害、强迫劳动、性剥削、以性别和“名誉”为理由的暴力等暴行。该基金会提供综合保健的整体模式，包括治疗、福利和法律、反贩卖援助、医疗咨询服务以及社区活动和融入社会的综合方案。

The Helen Bamber Foundation的总部设在伦敦的卡姆登区(Camden)，由于资源有限，只接待身在伦敦的客户。在少数情况下，他们也可以接待仅提供一份医疗法律报告的客户。您应当与您的法定代理人商讨此事。

更多信息可参照以下网站：www.helenbamber.org/referrals/

电话：**0203 058 2020**

第5章： 有用的联系方式



紧急联系方式：

紧急服务（消防/警察/救护车）：**999**

非紧急报警电话：**101**

非紧急NHS电话：**111**（在北爱尔兰不适用）

国家电网燃气紧急情况：

英格兰、苏格兰和威尔士：**0800 111 999**

北爱尔兰：**0800 002 001**

提供咨询、问题报告与资格审核(AIRE)服务提供者：

Migrant Help:

Migrant Help是一家独立于英国内政部的慈善机构，负责提供咨询、问题报告与资格审核(AIRE)的全国性服务。Migrant Help可以就庇护程序和您的权利为您提供独立的建议和指导。他们还可以直接为您提供英国的其他服务。Migrant Help的免费援助热线可以使用您的母语为您提供建议。他们能提供的协助包括：

- 如何申请庇护
- 资金援助
- 寻找法律代理
- 庇护程序
- 获得医疗保健
- 住所服务
- 以及其他庇护事宜

更多信息以及对相关建议的10种语言翻译版本，请访问 www.migranthelpuk.org 或通过以下方式联系Migrant Help:

电话：**0808 8010 503**

电子邮件：as@migranthelpuk.org

地址：Migrant Help
Charlton House
Dour Street
Dover
CT16 1AT

慈善机构:

Refugee Action

Refugee Action是一家慈善机构，在英国各地开展活动。他们可以为寻求庇护者就一系列问题提供资料和建议，包括：

- 庇护程序
- 申请庇护
- 在您申请庇护期间获得您有权得到的援助
- 无家可归的援助

他们为来自伯明翰、布拉德福德、利物浦、伦敦和曼彻斯特的寻求庇护者提供援助。更多信息请访问 www.refugee-action.org.uk

Refugee Council:

Refugee Council向正在经历庇护程序的人提供援助。他们可以为您提供以下援助：

- **难民健康拓展项目(HARP)** —— 帮助寻求庇护者和难民进入英国的医疗卫生系统
- **Barnsley Advice Project** —— 每星期一、星期二和星期四，通过旁听向正在经历庇护程序的人提供援助和建议
- **London Destitution Service** —— 为那些被拒绝庇护和赤贫的人提供危机援助和切实可行的建议。

请参阅他们的网站：www.refugeecouncil.org.uk/service-category/support-for-asylum-seekers/了解更多信息。

Refugee Council还为无人陪伴的寻求庇护儿童（也称为UASC）提供专门支持，您可以在以下网站找到相关信息：www.refugeecouncil.org.uk/service-category/children-young-people/

如果您获得庇护，Refugee Council将为伦敦、赫特福德郡、约克郡和亨伯赛德郡的新难民提供一系列融入社会和就业服务。这些服务包括：

- **后续行动援助** —— 在该国某些地区，为新近认可的无家可归或面临贫困危险的难民提供咨询服务。
- **融入社会** —— 一系列适合成人和家庭的项目、研讨会和社会活动，以帮助人们融入到他们的当地社区。
- **就业** —— 他们的专业就业团队为那些想在英国找到有薪工作的人提供帮助和建议。

关于Refugee Council所提供服务的更多信息，请访问：www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services

Scottish Refugee Council（仅限苏格兰）

Scottish Refugee Council在格拉斯哥总部为苏格兰各地的难民和寻求庇护者提供援助。如果您正在寻求关于难民和庇护问题的建议和消息，他们可以帮助您。更多信息请访问 www.scottishrefugeecouncil.org.uk 或拨打他们的咨询服务电话 **0141 223 7979**，除星期三仅在下午2点至4点（上午暂停服务）开通外，其余每天从上午10点至中午12点，下午2点至4点开通。

Welsh Refugee Council（仅限威尔士）

Welsh Refugee Council可以帮助您了解您的权利，并告知您将如何在威尔士获得这些权利。他们还可以帮助寻找经济援助和法律代理，解决在医疗保健、住所和许多其他庇护方面的问题。如果需要，他们可以通过面对面的会议、电话或互联网与口译员提供一对一的资讯、建议和援助。更多信息请访问 www.welshrefugeecouncil.org.uk/what-help-do-you-need/i-am-seeking-asylum。

British Red Cross

British Red Cross可以为难民、寻求庇护者和其他弱势移民的迫切需要提供帮助。他们能提供的帮助范围将取决于您所在的地区。

其中包括：

- 食品包及代金券
- 少量现金
- 衣服
- 洗漱用品
- 毛毯
- 婴儿用品

他们也许能提供进一步的帮助。根据您的实际情况和居住地的不同，这些帮助可能包括：

- 出行优惠券
- 福利和就业咨询
- 医疗保健——登记预约全科医生(GP)或牙医
- 与您一起赴约
- 适应在英国的生活
- 情况介绍——让您了解您所在的地区
- 情感援助
- 一家团聚。

更多信息以及寻找您当地的难民服务，请访问 www.redcross.org.uk/get-help/get-help-as-a-refugee/translated-pages

如果您因战争、自然灾害或移民而与家人失散，The Red Cross 也可以通过他们的国际家庭追踪服务帮助寻找海外失踪的亲人。The Red Cross 可能会帮助您寻找到您失踪的家人，替您向家人发送信息（但不是钱或包裹），或者为那些被监禁的人拿到拘留证。这是一项免费且保密的服务，旨在帮助家庭重新建立联系。没有您的允许，他们不会向任何人告知您的信息。更多信息，请查看他们的网站：www.redcross.org.uk/get-help/find-missing-family

您也可以查看您的家人是否正在寻找您，并在他们的“脸部追踪”(Trace the Face)网站添加您的照片：www.familylinks.icrc.org/europe/en/Pages/Home.aspx

Doctors of the World

如果您在获得医疗保健服务方面遇到问题，他们的团队可以为您提供免费和保密的援助——无论您的移民身份是什么，也无论您住在英国的哪个地区。他们可以帮助您：

- 了解您获得医疗保健服务的权利
- 与医生和护士沟通（如果您还没有登记预约全科医生）
- 预约全科医生
- 获得专业服务
- 获得免费的处方、眼科检查和牙科保健
- 艾滋病毒(HIV)和性传播疾病(STI)筛查
- 联系家庭计划协会

门诊咨询热线：**0808 1647 686**（免费电话）。
该电话在星期一至星期五上午10点至中午12点开通。

可以为不会说英语的人提供翻译服务

访问网站 www.doctorsoftheworld.org.uk/patient-clinic/?nabm=1# 了解更多信息。

英国女同性恋和男同性恋移民小组(UKLGIG)

UKLGIG为申请庇护的女同性恋、男同性恋、双性恋、跨性别者、性身份疑惑者和双性人(LGBTQI+)提供情感支持和法律建议。他们还可以帮助您在当地找到一个LGBTQI+组织，为寻求庇护的人提供援助。更多信息请访问 www.uklgig.org.uk 或拨打以下电话联系他们 **020 7922 7811** 或发送电子邮件至 admin@uklgig.org.uk。

Galop

Galop为有双性恋恐惧症、同性恋恐惧症、跨性别恐惧症、性暴力或家庭暴力经历的人提供建议和援助。他们也为与警察沟通存在问题或对刑事司法系统有疑问的女同性恋、男同性恋、双性恋、跨性别者和性身份疑惑者提供援助。

Galop是完全独立的——他们是一个由社区领导的组织，与警方没有联系。如果您愿意，可以匿名和他们交谈。关于Galop的更多信息，请访问 www.galop.org.uk 或通过向以下地址发送电子邮件联系他们 help@galop.org.uk

Galop还开通了全国性LGBT+家庭虐待援助热线，请拨打 **0800 999 5428**。开通时间为星期一和星期四上午10点至晚上8点，星期三和星期二上午10点至晚上8点，并在星期二下午1点至5点为跨性别者开通专门服务。

您也可以拨打以下电话联系Galop寻求关于仇恨犯罪的单独建议 **0207 704 2040** 或发送电子邮件至 advice@galop.org.uk。

Micro Rainbow

Micro Rainbow只为女同性恋、男同性恋、双性恋、跨性别者和双性人(LGBTI)的寻求庇护者和难民提供援助。他们通过三个项目来实现援助：

1. 安全居所：他们经营着专供LGBTI的寻求庇护者居住的房屋。联系方式：housing@microrainbow.org
2. 融入社会：他们举办戏剧、舞蹈和正念冥想活动，支持LGBTI的寻求庇护者建立与社会的联系，改善他们的心理健康。联系方式：social@microrainbow.org
3. 就业能力：他们可以在后续行动的援助方面为您提供帮助，比如获得统一福利救济金(Universal Credit)和掌握就业技能。联系方式：movingon@microrainbow.org

Micro Rainbow在伦敦、伯明翰、曼彻斯特、利兹和利物浦设有办事处，可以通过帮助热线 **020 3096 7869**为全国性LGBTI的寻求庇护者和难民提供援助。更多信息，请浏览他们的网站 www.microrainbow.org。

Karma Nirvana

Karma Nirvana是一家全国性的慈善机构，为那些因名誉而遭受虐待和强迫婚姻的受害者提供帮助。名誉犯罪并不取决于年龄、信仰、性别或性取向，他们为所有受害者提供援助，并与他们并肩合作。

他们开通了一部全国热线，为受害者和专业人士直接提供援助和指导。

更多信息请访问 www.karmanirvana.org.uk。如果需要联系Karma Nirvana，您可以拨打他们的援助热线 **0800 599 9247**（星期一至星期五上午9点至下午5点）或发送电子邮件至 info@karmanirvana.org.uk。

City of Sanctuary

City of Sanctuary是由为了共同目标而团结在一起的多个独立小组和个人组成的团体，这个目标就是发起一个更大规模的社会运动，以确保所有在英国寻求避难所的人都得到接纳。

更多信息以及联系当地的援助小组，请访问 www.cityofsanctuary.org

Victim Support

Victim Support (VS)是一家独立的慈善机构，致力于为犯罪受害者提供援助。他们的目的是提供专业帮助，帮助人们应对困难，恢复身心健康，让他们的生活回到正轨。

英格兰和威尔士

网站: www.victimsupport.org.uk

电话: **08 08 16 89 111** (24小时)

苏格兰

网站: www.victimsupportsco.org.uk

电话: **0800 160 1985** (星期一至星期五, 上午8点至晚上8点)

北爱尔兰

网站: www.victimsupportni.com

Crime Stoppers

Crime Stoppers是一家独立的慈善机构, 它赋予您100%匿名为制止犯罪而大声疾呼的权力。他们还分享了如何保护您关心的人使其免受犯罪侵害的建议, 这样每个人都能感到安全。他们不会就您是否是罪案受害者的相关信息进行判断。

联系方式:

网站: www.crimestoppers-uk.org

电话: **0800 555 111** (24小时)

Citizens Advice

就个人的权利和责任提供免费、独立、保密和公正的意见。他们还可以提供关于性别暴力、虐待儿童和其他可能提供帮助的机构的更多信息。您可以在他们的网站上找到更多信息: www.citizensadvice.org.uk。在苏格兰, 请访问 www.cas.org.uk。

