

# 健康、幸福和专注当下手册

北威尔士地区, 2021 年



# 健康、幸福和专注当下手册

种族平等第一组织 (REF) 得到了 Betsi Cadwaladr 大学卫生委员会的资助, 为北威尔士地区的少数民族社区制作了一本健康、幸福和专注当下手册。本手册将被翻译成多种指定语言, 提供健康和幸福的相关信息。内容包含提示、技巧和您可以在家或在当地做的活动, 并为您提供当地和区域保健支持服务、组织和团体的详细联系方式。

本手册按各地方当局分区, 所以如果 (例如) 您是居住在弗林特郡的居民, 就可以直接进入您所在地区, 选择参与有关“实现健康的五种方法” (详见第 2 和第 3 页) 的地方团体和组织。我们还包括其他一些相关的支持服务, 如果您需要这些帮助, 可以使用本手册作为访问目录

## Race Equality First



“Working with you to make equality a reality”

整个北威尔士的每个地方议会都有社会处方服务, 您可以拨打相关号码, 参与当地社区的一系列小组、活动和服务。您可以在本手册的各地方当局部分找到这些信息

# 种族平等第一组织 (REF) 是什么?

REF 的社会愿景是, 所有个人都享有平等权利, 不因种族及其他任何个人特征而受到歧视。我们的使命是为面临歧视、骚扰、仇恨犯罪和处境不利者提供支持、建议、领导和有影响力的声音。我们的目标是努力消除种族歧视; 促进《2010 年平等法》中所有受保护人群的机会平等; 并促进不同种族群体之间的良好关系。

通过个案工作服务, REF 为仇恨犯罪和被歧视的受害者提供支持。如果您来自少数民族社区, 并认为在工作中受到不公平对待, 或受到服务提供者的不公平对待, 或您认为您是仇恨犯罪的受害者, 请通过以下具体信息联系我们。

REF 还为黑人、亚洲人和少数民族社区的人提供宣传服务, 优先考虑长者, 帮助获得医疗保健服务。如果您觉得在护理和支持需求方面需要任何帮助, 例如, 如何投诉, 居家独立生活的设备, 寻找住所, 家庭维护和修理, 健康意识, 影响实践, 改善当地服务, 或告知服务提供者您的需求, 请联系我们, 我们可以提供帮助。



- 029 2048 6207
- info@raceequalityfirst.org.uk
- www.raceequalityfirst.org
- @REFCardiffVG
- Race Equality First
- @raceequalityfirst

2	种族平等第一组织 (REF) 是什么?
3	Betsi Cadwaladr 大学卫生委员会
4	实现健康的五种方法
5	我如何在日常生活中实施“实现健康的五种方法”?
6	安格尔西服务
9	康威服务
12	格温内思郡服务
15	登比郡服务
18	健康提示
20	弗林特郡服务
23	雷克瑟姆服务
26	健康、幸福和专注当下组织贡献者
27	其他支持服务和组织

# Betsi Cadwaladr 大学卫生委员会



认识 Betsi Cadwaladr 大学卫生委员会的新任首席执行官。

大家好, 我叫 Jo Whitehead, 最近被任命为 Betsi Cadwaladr 大学卫生委员会的新任首席执行官。

我在加入 Betsi Cadwaladr 大学卫生委员会之前, 曾担任澳大利亚昆士兰州 Mackay 医院和卫生服务的首席执行官。在英国和澳大利亚有超过 30 年的医疗保健工作经验。作为在雷克瑟姆出生的人, 我很自豪能回到北威尔士的家。

我很荣幸有机会, 为人们的生活带来真正的改变, 并改善整个北威尔士社区的健康状况, 包括黑人亚裔、少数民族社区以及其他被忽视的人群。

**Jo Whitehead**  
首席执行官



认识北威尔士的新任联络主管。

我的名字是 Rafat Arshad-Roberts, 由 Betsi Cadwaladr 大学卫生委员会任命为联络主管, 支持整个北威尔士少数民族社区的参与。

这个新职务由威尔士政府资助, 主要是为了识别和打破阻碍民众使用我们服务 (如威尔士国家医疗服务系统 (TTP) 检测、跟踪和保护服务) 的障碍, 并支持卫生委员会和社区之间的双向对话。

我的角色还将帮助传达关键信息, 并消除任何可能阻碍人们接受 COVID-19 疫苗接种或其他健康和幸福服务的错误信息。

我想与利益相关者和民众一起讨论目前卫生委员会如何与黑人亚裔和少数民族社区以及其他被忽视人群接触。我对需要改进的领域以及卫生委员会建立有意义的持续参与方式人们有何看法特别感兴趣。

**Rafat Arshad-Roberts**  
联络主管

你可以通过电子邮件联系 Rafat, 与她讨论社区问题。  
[Rafat.Arshad-Roberts@wales.nhs.uk](mailto:Rafat.Arshad-Roberts@wales.nhs.uk)



# “实现健康的五种方法”

## “实现健康的五种方法”是什么？

实现健康的五种方法框架是一套促进心理健康和福祉的循证行动。基于最新的科学证据，如果定期进行简单活动，可以改善您的健康状况，提高生活质量。这些活动适合于所有年龄和各种能力的人。更多 [Betsi Cadwaladr 大学卫生委员会 \(BCUHB\)](#) 的信息可访问其网站。

## “健康”到底是什么意思？

新经济基金会提出了一个简单的定义，心理健康要求个人既“感觉良好”又“正常运作”。

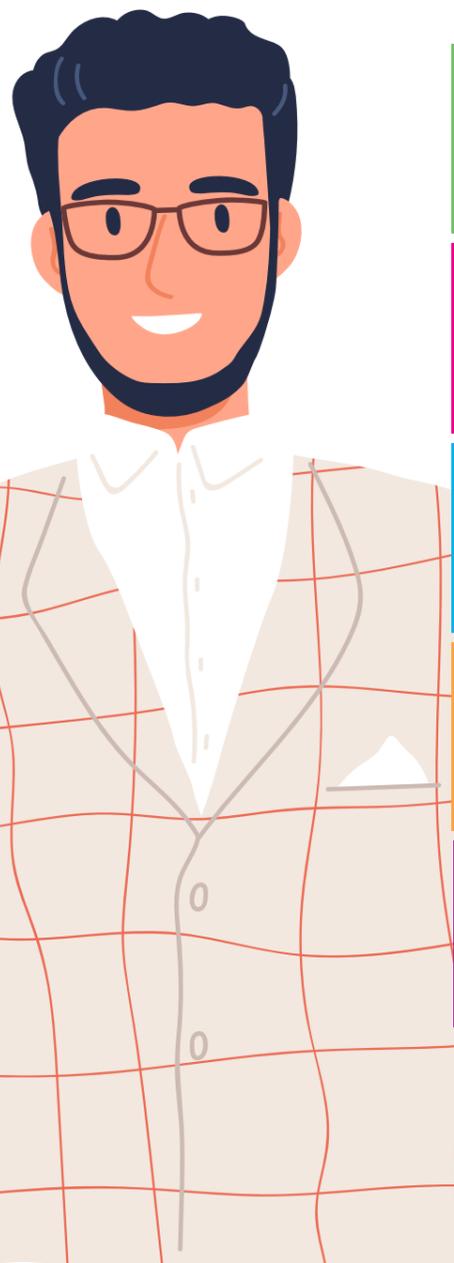
## “实现健康的五种方法”也可能有助于您：

- 通过抽出时间和学习如何应对棘手的情况，充分利用机会和处理应激情境。
- 通过奉献增加人际交往能力、同理心和沟通技巧，并将自己视为更大群体的一部分。

- 通过了解您所擅长的和您可以为他人提供的，增加你的就业机会和提升自我价值。

真正改善健康的最好方法是了解到：“健康对我很重要”和“我可以通过行动改善健康”。

# 我们可以做五件简单的事情改善健康。



## 1. 关注

留点时间给自己，注意周围的事物，品味当下。



## 2. 连接

是时候与朋友和家人联系，充实您的一天



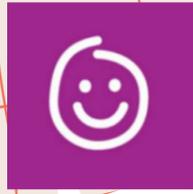
## 3. 积极参与

积极参与使人感觉良好。动起来——跳舞、唱歌；户外散步、跑步或骑自行车



## 4. 继续学习

学习新东西很有趣，让您感觉很好，并建立自信



## 5. 奉献

善良的行为、帮助他人甚至志愿服务可以使您感到更快乐

# 我如何在日常生活中实施“实现健康的五种方法”？

您可以通过很多小而简单的方法对日常和每周的例行工作做出调整。留出时间关注自己的心理健康和福祉非常重要。我们总是囿于社交媒体、工作和/或照顾其他家庭成员，常常忘记自己的健康和福祉有多重要。

这一页提供了一些切实有效的方法确保你照顾好自己心理健康和福祉(还有很多其他的方法!)。在这本小册子中，您还可以找到很多您可以参与的当地和区域性的团体和组织，它们会提供一些很棒的活动并为您的心理健康和福祉提供支持。

## 1. 关注

- 工作/上学往返时走一条风景更好的不同路线，停下来，好好地欣赏周围的环境。
- 想一想您的优势以及如何充分利用这些优势，想想谁会激励您，为什么。
- 观察野花及其生长之处，观察室外的动物和鸟类。
- 听听窗外的雨声——在威尔士可以经常听到。
- 观察云，注意它们形状的变化，及其移动速度
- 尝试一种新的食物，然后感受不同的口感。

## 2. 连接

- 与家人和朋友交谈，分享您的一天，并询问他们的情况——关注和倾听。
- 微笑/尝试与新的、不同的人交流，与刚认识的人联系会让您感觉很好。
- 当面或通过与人交谈，而通过发信息或社交媒体交流。
- 与你曾经相处过的人取得联系——一起回忆和反思。
- 一天内不要使用手机(或至少几个小时!)
- 写一封信或寄一张明信片/卡片给某人。让他们知道你记挂着他们。

## 3. 积极参与

- 播放你最喜欢的歌曲，并随之起舞!
- 在午餐时间或下班/放学后出去走走——走路去看朋友，而不是坐车去。
- 去您当地的公园，参观国民信托花园，或野生动物保护区。
- 在早上、中午和晚上伸展和移动四肢——不要静坐太久。
- 做一些园艺工作，经营一个分配区，在公园里喂鸭子，或加入当地的园艺小组。
- 尝试一种新的运动，学习如何游泳或骑自行车，加入一个新的当地体育俱乐部或团队。

## 4. 继续学习

- 发现新的东西，研究您的家族史——对感兴趣的东西增加了解。
- 阅读新闻，或一本新书——利用当地的免费图书馆服务。
- 报名参加一个学习新事物的班级或小组，如手工、体育或教育。
- 对自己有新的认知——不要害怕尝试不同的东西!
- 参观当地的博物馆或国民信托财产。
- 学习新的爱好或新的语言——duolingo是一个很好的应用程序!

## 5. 奉献

- 看望朋友，微笑并愿意花时间交流。
- 把不需要的物品送给当地慈善商店，或者去当地慈善机构或社区团体做志愿者。
- 花时间为别人做一些事情；帮助邻居；搬运物品，提供帮助。
- 烘焙传统蛋糕，然后送给别人——这将会让他们感到生活美好!
- 将食物送给食物银行，帮助其他有需要的人——想想如何为慈善事业筹集资金。
- 学习如何让人处于恢复的位置以及如何急救。



与实现健康的五种方式相关的组织：

- 关注
- 连接
- 积极参与
- 继续学习
- 奉献

# 安格尔西

本节有 20 个组织为当地社区居民提供健康/福祉支持和活动。还有很多其他的小组，所以如果你在这个页面上没有找到您感兴趣的内容，请联系您当地的社会处方服务 [Mon Community Link](#) 电话：01248 725745，他们会向您介绍所需的活/服务。你也可以随时与“种族平等第一”联系，我们可以帮助你联系这些团体/服务，并协助满足您的其他需求。

## Abbey Road 中心——班戈

心理健康和福祉中心——活动、一对一支持、咨询服务、治疗和培训。

- 01248 354888
- [ARC@abbeyroadcentre.co.uk](mailto:ARC@abbeyroadcentre.co.uk)
- [www.abbeyroadcentre.co.uk](http://www.abbeyroadcentre.co.uk)

## 成人服务(县议会)——兰盖夫尼

为保持民众的独立性提供支持。提供信息、建议和介绍一般社区支持，获得健康和社会护理。

- 01248 752752
- [asduty@ynysmon.gov.uk](mailto:asduty@ynysmon.gov.uk)
- [www.anglesey.gov.uk/en/browse/Residents/Adult-social-care](http://www.anglesey.gov.uk/en/browse/Residents/Adult-social-care)

## 安格尔西妇女协会(WI's)联合会

妇女协会在全岛的 16 个地点开展活动。他们根据不同的组提供不同的活动，如体育、辩论、音乐晚会、制造物品、技能提高讲习班等。

- 01248 717600
- [afwisecretary@btconnect.com](mailto:afwisecretary@btconnect.com)
- [www.afwi.org.uk](http://www.afwi.org.uk)

## 安格尔西图书馆服务

免费会员资格，可送书到家。移动图书馆可访问您当地社区，活动，免费语言学习课程。在兰盖夫尼、霍利黑德、阿姆卢赫、本莱赫、梅奈桥、博马里斯和罗斯尼格都有。

- 01248 752095 / 01407 762917
- [llefrgelloedd@ynysmon.gov.uk](mailto:llefrgelloedd@ynysmon.gov.uk)
- [www.anglesey.gov.uk/en/Residents/Libraries/Join-the-library.aspx](http://www.anglesey.gov.uk/en/Residents/Libraries/Join-the-library.aspx)

## Adferiaid (CAIS)

CAIS 是一个注册的慈善机构，旨在帮助人们在生活中做出积极的改变。这些人可能受到依赖性、精神健康问题、失业、冒犯以及其他生活挑战的影响。

- 0345 061 2112
- [enquiries@cais.org.uk](mailto:enquiries@cais.org.uk)
- [www.cais.co.uk](http://www.cais.co.uk) / [www.adferiad.org.uk](http://www.adferiad.org.uk)

## 加的夫 SSIE/ ESOL中心, Grwp Llandrillo-Menai

所有级别(从初级到高级)的兼职或全日制课程，日课或夜校，可以选择任何时候开始，提高你的英语，获得资格证书(剑桥英语，雅思)，找到工作/在工作中得到帮助，进入大学和其他学院课程，帮助你的孩子完成学校工作，交朋友和了解威尔士文化。

- 01248 383 347
- [esol@gllm.ac.uk](mailto:esol@gllm.ac.uk)
- [www.gllm.ac.uk/learn-teach-english](http://www.gllm.ac.uk/learn-teach-english)

## 照顾者外展服务

为格温内思郡、康威和安格尔西的无薪照顾者提供支持，帮助您应对作为照顾者的责任。如果你需要信息、支持，或者只是独处的时间，照顾者外展就在您身边。

- 01248 370797
- [help@carersoutreach.org.uk](mailto:help@carersoutreach.org.uk)
- [www.carersoutreach.org.uk](http://www.carersoutreach.org.uk)

## 安格尔西公民咨询

就影响人们生活的重大问题(住房、就业、福利)提供咨询——心理健康和福祉支持，志愿服务机会。办公室设在兰盖夫尼、阿姆卢赫和霍利黑德。

- 08082787932
- [AngleseyCA@gmail.com](mailto:AngleseyCA@gmail.com)
- [www.citizensadvice.org.uk/local/ynys-mon/](http://www.citizensadvice.org.uk/local/ynys-mon/)

## 社区心理健康小组(县议会)——兰盖夫尼

专家对精神和情绪健康问题提供帮助——个人咨询或团体活动。

- 01248 752752 / 01248 353551 (非工作时间的紧急情况)
- [www.anglesey.gov.uk/en/Residents/Adult-social-care/Mental-Health...](http://www.anglesey.gov.uk/en/Residents/Adult-social-care/Mental-Health...)

## Digartref——霍利黑德

对无家可归者的支持和预防——咨询、信息、培训，以及在灯塔日间中心提供食物。还通过咨询和介绍为儿童和年轻人、经历家庭困难的父母、丧亲问题提供调解。你也可以自愿在灯塔日间中心帮忙，担任筹款人或其他职务

- 01407 769995
- [enquiries@digartref.co.uk](mailto:enquiries@digartref.co.uk)
- [www.digartref.co.uk](http://www.digartref.co.uk)

## Gorwel——兰盖夫尼

支持受家庭暴力影响的妇女、男性和儿童，以及预防无家可归的服务。可以提供福利、补助金和法律问题、安全、健康问题、教育、培训、实用技能和儿童问题方面的支持。

- 0300 111 2121
- [gorwel@gorwel.org](mailto:gorwel@gorwel.org)
- [www.gorwel.org](http://www.gorwel.org)

## 格温内思郡和安格尔西共享生活计划

为弱势个人和家庭提供独立生活支持。办公室设在普尔赫利、多尔盖莱和兰盖夫尼。

- 01758 704145 / 01341 424511
- [Cynllun.lleoli@gwynedd.llyw.cymru](mailto:Cynllun.lleoli@gwynedd.llyw.cymru)
- [www.gwynedd.llyw.cymru](http://www.gwynedd.llyw.cymru)

## Medrwn Môn

Medrwn Môn 的目标是通过与安格尔西的个人、团体和社区合作，促进和支持志愿者和社区组织，确保他们发挥充分和重要作用，开发该岛潜能。

- 01248 724944
- [post@medrwnmon.org](mailto:post@medrwnmon.org)
- [www.medrwnmon.org](http://www.medrwnmon.org)

## Môn Actif

为所有年龄和能力的人提供各种各样的休闲设施--在阿姆卢赫、霍利黑德、梅奈桥和兰盖夫尼的活动中心。

- 01248 752435
- [monactif@anglesey.gov.uk](mailto:monactif@anglesey.gov.uk) / [monactif@ynysmon.gov.uk](mailto:monactif@ynysmon.gov.uk)
- [www.facebook.com/MonActif](http://www.facebook.com/MonActif) / [monactifonline.anglesey.gov.uk/bookings](http://monactifonline.anglesey.gov.uk/bookings)

## 英国心脏基金会健康小贴士

血压 - 了解数值  
患有高血压会增加您心脏病发作和中风的风险，所以了解血压可以挽救生命。BHF 有六个小贴士有助于降低高血压，如果已确诊高血压，也可以控制高血压。

1. 定期的体育活动
2. 保持健康的体重
3. 健康均衡饮食
4. 减少盐分
5. 不要喝太多的酒
6. 遵医嘱服用药物

更多信息请访问：  
[www.bhf.org.uk/information-support/heart-matters-magazine/research/blood-pressure/blood-pressure-tips](http://www.bhf.org.uk/information-support/heart-matters-magazine/research/blood-pressure/blood-pressure-tips)



- @BHFCymru
- BHF Wales
- @the\_bhf

# Age Cymru: 50 岁以上人群的身体健康活动



**LIFT - 低冲击功能训练**  
是一系列的活动和游戏,旨在鼓励老年人参加体育活动,有助于增强心脏和肺部、肌肉、灵活性和平衡。所有的活动都采用安全的坐姿和站姿训练,因此您可以始终处于舒适范围内运动。这些课程也是专门为 50 岁以上的人而设计,所以现在开始也不晚。

您可以通过其他方式与 Age Cymru 一起活动:

北欧步行  
太极拳



更多居家活动视频在此获取:  
[www.ageuk.org.uk/cymru/our-work/physical-activity](http://www.ageuk.org.uk/cymru/our-work/physical-activity)

## Môn CF

提供就业培训和指导服务。在霍利黑德、梅奈桥、阿姆卢赫和班戈设有办事处。

☎ 01407 762004 ✉ [info@moncf.co.uk](mailto:info@moncf.co.uk) 🌐 [www.moncf.co.uk](http://www.moncf.co.uk)

## Môn老年人项目 (Gorwel) —— 兰盖夫尼

为安格尔西区 55 岁以上的人提供住房相关支持。

☎ 0300 111 0226 ✉ [poblhyn@gorwel.org](mailto:poblhyn@gorwel.org)

## Parabl

短期治疗干预,促进心理健康——提供咨询和治疗小组。

☎ 0300 777 2257 ✉ [ask@parabl.org](mailto:ask@parabl.org) 🌐 [www.parabl.org.uk](http://www.parabl.org.uk)

## 格温内思郡和安格尔西皇家志愿服务社

安格尔西各地的志愿者提供帮助和支持,使老年人能够保持他们的独立性,并继续参与当地社区——午餐俱乐部、好邻居、社区交通和医院支持。

☎ 01248 661915 ✉ [YnysMonGwyneddHub@royalvoluntaryservice.org.uk](mailto:YnysMonGwyneddHub@royalvoluntaryservice.org.uk)

## 威尔士小森林——威尔士活跃森林

通过活动课程支持对林地的使用,如林地工艺、关注当下、步行、丛林生活技能和篝火做饭。为希望改善其健康和福祉的成年人,以及有年幼子女的家庭提供课程。

☎ 07590 383153 / 07932 924652 ✉ [actifwoodsanglesey@smallwoods.org.uk](mailto:actifwoodsanglesey@smallwoods.org.uk)

🌐 [www.facebook.com/ActifWoodsAnglesey](http://www.facebook.com/ActifWoodsAnglesey)

## Teulu Môn (县议会) —— 兰盖夫尼

为儿童、家庭和专业人员提供免费服务,提供与儿童或有儿童的家庭(0-25 岁)有关的信息、咨询和援助。

☎ 01248 72588 8 ✉ [teulumon@ynysmon.gov.uk](mailto:teulumon@ynysmon.gov.uk) 🌐 [www.facebook.com/teulumon](http://www.facebook.com/teulumon)

食物银行:霍利黑德 - 07557 333 498

在冠状病毒大流行期间设立的临时食物银行。兰盖夫尼、梅奈桥和阿姆卢赫。

与实现健康的五种方式相关的组织:



## 康威

本节有 20 个组织为当地社区居民提供健康/福祉支持和活动。还有很多其他的小组,所以如果你在这个页面上没有找到您感兴趣的内容,请联系您当地的社会处方服务英国红十字会(合作社资助)电话:0344 871 1111,他们会向您介绍所需的活动/服务。您也可以随时与“种族平等第一”联系,我们可以帮助您联系这些团体/服务,并协助满足您的其他需求。

### 北威尔士中部的年龄连接

旨在通过社区服务改善人们的生活质量,促进独立、赋权和福祉。专门支持 50 岁以上的人,同时提供各种方式帮助所有年龄的成年人。

☎ 0300 2347 007 ✉ [enquiries@acnwc.org](mailto:enquiries@acnwc.org) 🌐 [www.ageconnectsnwc.org/en](http://www.ageconnectsnwc.org/en)

### 康威区公民咨询局 (CAB)

免费、独立和保密的建议,帮助人们解决法律和财务方面的烦恼。

☎ 0344 4772020 🌐 [www.adviceguide.org.uk](http://www.adviceguide.org.uk)

### Adferiaid (CAIS)

CAIS 是一个注册的慈善机构,旨在帮助人们在生活中做出积极的改变。这些人可能受到依赖性、精神健康问题、失业、冒犯以及其他生活挑战的影响。

☎ 0345 061 2112 ✉ [enquiries@cais.org.uk](mailto:enquiries@cais.org.uk) 🌐 [www.cais.co.uk](http://www.cais.co.uk) / [www.adferiad.org.uk](http://www.adferiad.org.uk)

### 康威照顾者外展服务

为无薪照顾者提供情感支持和信息。我们通过电话为照顾者提供支持,或在办公室及照顾者的家里面对面提供支持。我们组织健康和福祉活动以及其他社交机会,帮助许多照顾者减少因其照顾角色而产生的孤独感。我们的服务免费且保密。

☎ 01492 533714 ✉ [help@carersoutreach.org.uk](mailto:help@carersoutreach.org.uk) 🌐 [www.carersoutreach.org.uk](http://www.carersoutreach.org.uk)

### 符号-视觉-声音中心

CAS 确保聋人和感官缺失者能够以其第一语言和/或选择的语言获得他们所需的信息、咨询和服务,让他们在重要的日常事务中做出明智的选择。

☎ 01492 530013 ✉ [info@signsightsoud.org.uk](mailto:info@signsightsoud.org.uk) 🌐 [www.centrefsignsightsound.org.uk](http://www.centrefsignsightsound.org.uk)

### 康威和登比郡心理健康倡导服务

为年轻人和成人心理健康使用者提供独立、保密和免费的倡导服务。

☎ 01745 813999 or 03007701842 ✉ [admin@cadmhas.co.uk](mailto:admin@cadmhas.co.uk) 🌐 [cadmhas.com](http://cadmhas.com)

### 康威社区福祉小组 (县议会)

该团队为居住在康威郡的老年人提供支持,帮助他们抓住机会,提高身体和心理健康。您可能有兴趣加入一个唱歌或社交小组,做瑜伽,想通过交友服务与人电话聊天,或者您只是不确定想做什么。我们可以为您提供信息,并指导您参加合适的活动、小组或支持,满足您的需求。

☎ 01492 577449 ✉ [stayingwell@conwy.gov.uk](mailto:stayingwell@conwy.gov.uk)

🌐 [www.conwy.gov.uk/en/Resident/Leisure-sport-and-health/Community-wellbeing/...](http://www.conwy.gov.uk/en/Resident/Leisure-sport-and-health/Community-wellbeing/...)

## 康威连接

该慈善机构有助于促进有学习障碍者的权利,并确保他们在所居住的社区有平等的选择和机会。

 01492 536486  [catharine@conwy-connect.org.uk](mailto:catharine@conwy-connect.org.uk)  [www.conwy-connect.org.uk](http://www.conwy-connect.org.uk)

## 康威飞翔起点

为您和您的孩子提供优质的游戏和发展体验。支持家庭让 0-4 岁的儿童在生活中有一个飞翔的起点。通过网站申请。

 01492 576380  [flying.start@conwy.gov.uk](mailto:flying.start@conwy.gov.uk)  
 [www.conwy.gov.uk/en/Resident/Social-Care-and-Wellbeing/Children-and-families/Flying-Start...](http://www.conwy.gov.uk/en/Resident/Social-Care-and-Wellbeing/Children-and-families/Flying-Start...)

## 康威图书馆

可在阿贝尔格莱, Cerrigydrudion, 康威湾, 康威, Kinmel 湾, 兰德鲁诺, Llandluno, 兰韦尔弗亨, 兰鲁斯特, 彭曼马尔, 彭林贝提供服务

 <https://www.conwy.gov.uk/en/Resident/Libraries-Museums-and-Archives/Libraries...>

## 康威心理服务

当地的心理健康慈善机构,为有心理或情绪健康问题的人提供信息、建议、咨询、支持和活动。

 01492 879 907  [info@conwymind.org.uk](mailto:info@conwymind.org.uk)  [www.conwymind.org.uk](http://www.conwymind.org.uk)

## 康威山谷迷宫

风景优美的迷宫享受在大自然解决问题的乐趣

 01492 660900  [www.big-maze.co.uk](http://www.big-maze.co.uk)

## 康威山谷漫步者步行团

克卢伊德山谷地步行团位于康威,是当地的漫游者组织。

 01492 874563  [www.conwyvalleyra.org.uk](http://www.conwyvalleyra.org.uk) / [www.ramblers.org.uk/conwy-valley](http://www.ramblers.org.uk/conwy-valley)

## 康威志愿服务委员会

发展、支持和促进康威郡的志愿者和社区活动。

 01492 534091  [www.cvsc.org.uk/en](http://www.cvsc.org.uk/en)

## 来自 MIND 的 5 个最佳健康小贴士

连接...

- 与人交谈而不是发送电子邮件
- 与新朋友交谈
- 问问他人的周末过得怎么样,当他们开口时,请认真听。
- 留出五分钟的时间来了解某人的真实情况
- 让同事搭你的顺风车上班或与他们一起拼车回家



North East Wales  
Gogledd Ddwyrain  
Cymru

 @NEWalesMind  
 Mind North East Wales  
 @mind\_northeastwales



## 威尔士护理员

### 健康小贴士

作为照顾者,花点时间给自己——你和你照顾的人一样重要。

### 健康活动

当事情变得棘手时,在YouTube找到一个 5 分钟正念视频帮助自己,或者播放你十几岁时经常让你父母抓狂的那首歌,放到最大声!



 CarersWales  
 Carers Wales  
 [www.carersuk.org/WALES](http://www.carersuk.org/WALES)  
 02920 811370  
 [info@carerswales.org](mailto:info@carerswales.org)

## 家庭第一

家庭第一是一个可以在困难时期支持您家庭的团体。我们为您的家庭提供支持,并努力统筹,确保满足所有需求。

 [familiesfirst@conwy.gov.uk](mailto:familiesfirst@conwy.gov.uk)  [www.conwy.gov.uk/en/Resident/Social-Care-and-Wellbeing...](http://www.conwy.gov.uk/en/Resident/Social-Care-and-Wellbeing...)

## 光之天堂

该慈善机构通过预防、提高认识、教育、宣传和幸存者支持,采取行动反对现代奴隶制、人口贩运和剥削。

 07929 777347  [info@havenoflight.uk](mailto:info@havenoflight.uk)  [www.havenoflight.co.uk](http://www.havenoflight.co.uk)

## ICAN 康威

ICAN 为有心理健康和福祉问题的人群提供了便利的早期支持,减少转诊到NHS专家服务的需要。通过 ICAN,你可以就一系列可能困扰你的问题获得帮助和建议,包括债务、关系破裂、毒品或酒精问题、就业困难、丧亲、住房和孤独。

 01492 879907  [conwymind.org.uk/how-we-can-help/the-hub](http://conwymind.org.uk/how-we-can-help/the-hub)

## 阅读小组

通过加入我们的每月阅读小组,与他人分享您的阅读热情,发现新的作家,或受到启发尝试不同的事物。

 01492 576139  [library@conwy.gov.uk](mailto:library@conwy.gov.uk)  
 [www.conwy.gov.uk/en/Resident/Libraries-Museums-and-Archives/Libraries...](http://www.conwy.gov.uk/en/Resident/Libraries-Museums-and-Archives/Libraries...)

## 康威皇家动物保护局 (RSPB)

一个美丽的自然保护区,可以观鸟和享受散步。

 01492 584091  [conwy@rspb.org.uk](mailto:conwy@rspb.org.uk)  [www.rspb.org.uk/reserves-and-events...](http://www.rspb.org.uk/reserves-and-events...)

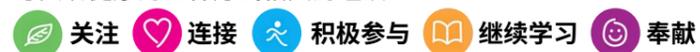
## 团结一致为科尔温湾

该项目支持基层社区行动,重点是改善福祉和投资未来。通过对活动、设施、绿地、社区倡议、沟通等方面的投资,该项目专注于为个人和社区团体赋能。

 [georgiagwil@tapemusicandfilm.co.uk](mailto:georgiagwil@tapemusicandfilm.co.uk)  [www.togetherforcolwynbay.org/get-involved](http://www.togetherforcolwynbay.org/get-involved)  
 [www.facebook.com/TogetherForColwynBay](http://www.facebook.com/TogetherForColwynBay)

康威食物银行: [www.conwyfoodbank.co.uk](http://www.conwyfoodbank.co.uk)

与实现健康的五种方式相关的组织：



## 格温内思郡

本节有 20 个组织为当地社区居民提供健康/福祉支持和活动。还有很多其他的小组，所以如果你在这个页面上没有找到您感兴趣的内容，请联系您当地的社会处方服务格温内思郡社会处方电话：01286 672626 或 07940375467，他们会向您介绍所需的活动/服务。你也可以随时与“种族平等第一”联系，我们可以帮助你联系这些团体/服务，并协助满足您的其他需求。

### Abbey Road 中心——班戈

心理健康和福祉中心——活动、一对一支持、咨询服务、治疗和培训。

☎ 01248 354888 ✉ [ARC@abbeyroadcentre.co.uk](mailto:ARC@abbeyroadcentre.co.uk) 🌐 [www.abbeyroadcentre.co.uk](http://www.abbeyroadcentre.co.uk)

### Adferiaid (CAIS)

CAIS 是一个注册的慈善机构，旨在帮助人们在生活中做出积极的改变。这些人可能受到依赖性、精神健康问题、失业、冒犯以及其他生活挑战的影响。

☎ 0345 061 2112 ✉ [enquiries@cais.org.uk](mailto:enquiries@cais.org.uk) 🌐 [www.cais.co.uk](http://www.cais.co.uk) / [www.adferiad.org.uk](http://www.adferiad.org.uk)

### 加的夫 SSIE/ ESOL中心, Grwp Llandrillo-Menai

所有级别 (从初级到高级) 的兼职或全日制课程，日课或夜校，可以选择任何时候开始，提高你的英语，获得资格证书 (剑桥英语，雅思)，找到工作/在工作中得到帮助，进入大学和其他学院课程，帮助你的孩子完成学校工作，交朋友和了解威尔士文化。

☎ 01248 383 347 ✉ [esol@gllm.ac.uk](mailto:esol@gllm.ac.uk) 🌐 [www.gllm.ac.uk/learn-teach-english](http://www.gllm.ac.uk/learn-teach-english)

### 照顾者外展服务

为格温内思郡、康威和安格尔西的无薪照顾者提供支持，帮助您应对作为照顾者的责任。如果你需要信息、支持，或者只是独处的时间，照顾者外展就在您身边。

☎ 01248 370797 ✉ [help@carersoutreach.org.uk](mailto:help@carersoutreach.org.uk) 🌐 [www.carersoutreach.org.uk](http://www.carersoutreach.org.uk)

### 创新的格温内思郡

志愿组织，旨在促进参与和享受艺术的机会。有机会参加活动、研讨会、课程和各种创意项目。参加戏剧、音乐、艺术和舞蹈活动。

☎ 01286 679721 ✉ [post@gwyneddgreedigol.com](mailto:post@gwyneddgreedigol.com) 🌐 [www.gwyneddgreedigol.com](http://www.gwyneddgreedigol.com)

### Cwmni Byw'n Iach

包括 11 个不同规模的休闲中心，分布在格温内思郡各地——从班戈到陶因。为格温内思郡的居民提供健康和福祉的机会。

关于这 11 个地点的进一步信息，请访问 [www.bywniach.cymru/en](http://www.bywniach.cymru/en)

### 家庭信息服务

为居民提供有关儿童保育、支持服务、年轻人和家庭事务的免费专业信息和指导。

☎ 01248 352436 / 07976 623816 ✉ [GGTGwyneddFIS@gwynedd.llyw.cymru](mailto:GGTGwyneddFIS@gwynedd.llyw.cymru) 🌐 [www.ggd.cymru](http://www.ggd.cymru)

### Felin Fach 中心——普尔赫利。

治疗服务，通过午餐或茶水社交活动，协助提供福利和住房支持。

☎ 01758 701611 🌐 [www.facebook.com/Canolfan-Felin-Fach-Centre-197541023595215](https://www.facebook.com/Canolfan-Felin-Fach-Centre-197541023595215)

### Gorwel——兰盖夫尼

支持受家庭暴力影响的妇女、男性和儿童，以及预防无家可归的服务。可以提供福利、补助金和法律问题、安全、健康问题、教育、培训、实用技能和儿童问题方面的支持。

☎ 0300 111 2121 ✉ [gorwel@gorwel.org](mailto:gorwel@gorwel.org) 🌐 [www.gorwel.org](http://www.gorwel.org)

### Gwaith 格温内思郡

友好的建议和指导，一对一支持和指导，帮助个人发展技能，找到培训、志愿服务和就业的机会。还支持解决个人面临的复杂障碍，无论是心理健康、福祉还是住房问题。

☎ 01286 674698 ✉ [gwaithgwynedd@gwynedd.llyw.cymru](mailto:gwaithgwynedd@gwynedd.llyw.cymru)

🌐 [www.gwynedd.llyw.cymru/en/Residents/Residents.aspx](http://www.gwynedd.llyw.cymru/en/Residents/Residents.aspx)

### 格温内思郡社区艺术

支持人们接触、享受和体验艺术，促进个人、社会、经济和社区的福祉。

☎ 01286 679721 ✉ [celf@gwynedd.llyw.cymru](mailto:celf@gwynedd.llyw.cymru)

🌐 <https://www.gwynedd.llyw.cymru/en/Residents/Leisure-parks-and-events...>

### 格温内思郡图书馆

包括借出的《享受阅读》：心理健康自救书籍，使用电脑，为提高数字/电脑技能提供支持，并举办活动，如涂色放松、家庭、历史课程、手工艺课程和阅读小组。

☎ 01286 679463 ✉ [llyfrgell@gwynedd.llyw.cymru](mailto:llyfrgell@gwynedd.llyw.cymru)

🌐 [www.gwynedd.llyw.cymru/en/Residents/Libraries-and-archives/Libraries-and-archives.aspx](http://www.gwynedd.llyw.cymru/en/Residents/Libraries-and-archives/Libraries-and-archives.aspx)

### 格温内思郡志愿者中心 (Mantell 格温内思郡)

为对志愿服务感兴趣的个人提供建议和支持。帮助寻找当地的志愿服务机会，包括为有任何额外支持需求的个人提供支持。

☎ 01286 672 626 ✉ [gwirfoddoli@mantellgwynedd.com](mailto:gwirfoddoli@mantellgwynedd.com) 🌐 [www.mantellgwynedd.com](http://www.mantellgwynedd.com)

### Menter Fachwen

支持有学习障碍的人，提供在社会企业的工作机会。在保护、餐饮、园艺、细木工和护理方面提供志愿服务。为他们工作的任何人，或任何寻求他们帮助的人都可以在这里步行、爬山和划船。地点在 Fachwen、Deiniolen、兰贝里斯和 Cwm y Glo。

☎ 01286 872 014 ✉ [cbee@menterfachwen.org.uk](mailto:cbee@menterfachwen.org.uk) 🌐 [www.menterfachwen.org.uk](http://www.menterfachwen.org.uk)

## 导师圈，与英国糖尿病协会合作

最重要的健康小贴士：

为了探索新的健康食品，可以尝试主题品尝日。这是尝试新菜系的好方法，例如墨西哥美食日，或不同类型的食物，例如绿色食物日，提供苹果、牛油果吐司或泰国绿咖喱。

☎ 02921 321 073

✉ [info@mentorrying.org.uk](mailto:info@mentorrying.org.uk)

🌐 [mentorrying.org.uk](http://mentorrying.org.uk)

🐦 [@thementorrying](https://twitter.com/thementorrying)

📘 [The Mentor Ring](https://www.facebook.com/TheMentorRing)

📷 [@thementorryingwales](https://www.instagram.com/thementorryingwales)



## Tan Y Maen 关注当下小贴士

观察天空。外出散步或在家里的花园里或只是在窗边，花 5 分钟时间看看天空。欣赏色彩、云朵及其形状，观察鸟儿，它们是否飞过、盘旋或附近看不到鸟儿？天空在不断变化，没有两片天空是相同的，即使是灰暗的阴天，颜色和色度也有微妙变化。天空不会评判自己，天空就是这样，所以尽量定义天空是好是坏，它就是这样……享受与天空相处的 5 分钟宁静，然后继续一天的其他工作，在一天的工作中感受自然世界的奇妙。



@tanymaen  
Tan y Maen

## 小森林——威尔士活跃森林的林地活动计划

通过活动课程支持对林地的使用，如林地工艺、关注当下、步行、丛林生活技能和篝火做饭。为希望改善其健康和福祉的成年人，以及有年幼子女的家庭提供课程。

07816 041570 [actifwoodsgwynedd@smallwoods.org.uk](mailto:actifwoodsgwynedd@smallwoods.org.uk) [www.smallwoods.org.uk](http://www.smallwoods.org.uk)

## 运动记忆社交俱乐部

对任何 50 岁以上喜欢运动的人开放，可在此聚会和回忆。包括参加体育活动和无障碍运动的机会。

01248 352436 / 07976 623816 [emmajaynequaeck@gwynedd.llyw.cymru](mailto:emmajaynequaeck@gwynedd.llyw.cymru)

## Tan Y Maen 健康和福祉中心 - Dolgellau 和 Blaenau Ffestiniog

为出现心理和情绪健康问题的个人和照顾者提供个人支持、上门服务小组、治疗课程、正念课程，减轻压力。

07964 858095 [tanymaen@btinternet.com](mailto:tanymaen@btinternet.com) [www.tanymaen.org.uk](http://www.tanymaen.org.uk)

## 户外元素

将人们与自然联系起来，提高福祉、信心、技能和志向。工作俱乐部、园艺俱乐部、认证培训、一般培训和一系列针对成人和年轻人的志愿服务机会。

07799 566533 [info@wildelements.org.uk](mailto:info@wildelements.org.uk) [www.wildelements.org.uk](http://www.wildelements.org.uk)

## 马蒂亚斯音乐中心

举办旨在维护和改善福祉的音乐活动，让人们在格温内思郡的各社区一起社交。

01286 685230 [post@cgwm.org.uk](mailto:post@cgwm.org.uk) [www.cgwm.org.uk](http://www.cgwm.org.uk)

## Y Dref Werdd

社区环境项目为广泛的需求提供服务和资源，其中包括对福祉的支持、居家省钱节能的方法、志愿服务和培训机会、各种环境项目以及为当地年轻人提供发展机会。

01766 830082 [yholiadau@drefwerdd.cymru](mailto:yholiadau@drefwerdd.cymru) [drefwerdd.cymru/en/home](http://drefwerdd.cymru/en/home)

### 食物银行:

班戈 - 07425 307959 · 卡纳封 - 07847 192896 · 普尔黑赫 - 01758 612 023 · Bermo - 07973 914599

与实现健康的五种方式相关的组织:

关注 连接 积极参与 继续学习 奉献

## 登比郡

本节有 20 个组织为当地社区居民提供健康/福祉支持和活动。还有很多其他的小组，所以如果你在这个页面上没有找到您感兴趣的内容，请联系您当地的社会处方服务登比郡社区导航电话:0300 456 1000，他们会向您介绍所需的活动/服务。你也可以随时与“种族平等第一”联系，我们可以帮助你联系这些团体/服务，并协助满足您的其他需求。

### 北威尔士中部的年龄连接

旨在通过社区服务改善人们的生活质量，促进独立、赋权和福祉。专门支持 50 岁以上的人，同时提供各种方式帮助所有年龄的成年人。

0300 2345 007 [enquiries@acnwc.org](mailto:enquiries@acnwc.org) <http://www.ageconnectsnwc.org/en/>

### Adferiaid (CAIS)

CAIS 是一个注册的慈善机构，旨在帮助人们在生活中做出积极的改变。这些人可能受到依赖性、精神健康问题、失业、冒犯以及其他生活挑战的影响。

0345 061 2112 [enquiries@cais.org.uk](mailto:enquiries@cais.org.uk) [www.cais.co.uk](http://www.cais.co.uk) / [www.adferiad.org.uk](http://www.adferiad.org.uk)

### 登比郡公民咨询

我们对一系列问题提供免费和保密的咨询和援助，包括但不限于福利、消费者、债务、就业、住房、移民以及所有人际关系事宜。在 Denbigh、Rhyl 和 Ruthin 和几个外展地点设有办事处。请致电或访问网站了解地点。

0808 278 7933 [www.citizensadvice.org.uk/local/denbighshire/](http://www.citizensadvice.org.uk/local/denbighshire/)

### 康威和登比郡的心理健康倡导服务

为年轻人和成人心理健康使用者提供独立、保密和免费的倡导服务。

01745 813999 / 03007701842 [admin@cadmhas.co.uk](mailto:admin@cadmhas.co.uk) [cadmhas.com](http://cadmhas.com)

### 登比郡乡村服务

该团队努力改善和宣传这美丽的景观、及其野生动物资源和文化遗产。我们管理着超过 32 个乡村点，作为野生动物成长的珍惜场所，供您探索和享受——志愿服务、步行、骑自行车和骑马、家庭活动、实践项目等。

北登比郡: 01745 356197 / 克卢伊迪安岭和迪伊河谷国家自然保护区 (AONB): 01352 810614  
/南登比郡: 01978 869618 [www.denbighshirecountryside.org.uk](http://www.denbighshirecountryside.org.uk)

### 登比郡飞翔起步点

为您和您的孩子提供优质的游戏和发展体验。支持家庭让 0-4 岁的儿童在生活中有一个飞翔的起点。通过网站申请。

[www.denbighshire.gov.uk/en/childcare-and-parenting/flying-start.aspx](http://www.denbighshire.gov.uk/en/childcare-and-parenting/flying-start.aspx)

### 登比郡休闲有限公司——活跃社区

旨在提供便利的休闲机会，吸引群众高度参与，提高登比郡居民的福祉。提供健康、体育、艺术和领导力方面的社区项目（有些项目是免费的，有些则收取部分费用）。

[denbighshireleisure.co.uk/contact-us](http://denbighshireleisure.co.uk/contact-us) / [denbighshireleisure.co.uk](http://denbighshireleisure.co.uk)

## 登比郡图书馆

科文、登比、兰戈伦、普利斯坦丁、里兹兰、里尔、里辛和圣阿萨夫的图书馆。

[www.denbighshire.gov.uk/en/leisure-and-tourism/libraries/libraries.aspx](http://www.denbighshire.gov.uk/en/leisure-and-tourism/libraries/libraries.aspx)

## 登比郡支援服务委员会

DVSC 是一个会员制的慈善机构。我们的使命是通过志愿行动和社会企业建立强大的社区，为我们的成员提供出色的支持，并成为登比郡和北威尔士的一个有影响力的声音。

☎ 01824 702441 ✉ [engagement@dvsc.co.uk](mailto:engagement@dvsc.co.uk) 🌐 [www.dvsc.co.uk/home](http://www.dvsc.co.uk/home)

## 登比郡青年服务机构

该服务支持 11 至 25 岁的年轻人，提供普遍和有针对性的干预措施——替代教育项目，通过青年中心、社区建筑和外展活动、街头游戏等提供基于中心的服务。

☎ 01824 712716 ✉ [youth.service@denbighshire.gov.uk](mailto:youth.service@denbighshire.gov.uk)

🌐 [www.facebook.com/DCCyouthservice/](https://www.facebook.com/DCCyouthservice/) / [denbighshireyouthservices.co.uk](http://denbighshireyouthservices.co.uk)

## 家庭第一

家庭第一是一个可以在困难时期支持您家庭的团体。我们为您的家庭提供支持，并努力统筹，确保满足所有需求。

🌐 [www.denbighshire.gov.uk/en/health-and-social-care/children-young-people-and-families...](http://www.denbighshire.gov.uk/en/health-and-social-care/children-young-people-and-families...)

## 家庭信息服务(县议会)

从儿童保育和早期教育到寄养、收养等信息的单一接入点。

☎ 01745 81589 🌐 <https://www.denbighshire.gov.uk/en/childcare-and-parenting...>

## Morfa 通道和社区项目

这是一个社区项目，开发了一个多用途休闲区，野花和野生动物是该项目的主要部分。这是一个可供参观和身处大自然的轻松场所。志愿者时间 - 每周四上午 11 点至下午 2 点

✉ [admin@morfagateway.org.uk](mailto:admin@morfagateway.org.uk) 🌐 [morfagateway.org.uk](http://morfagateway.org.uk)

## 自然促进健康

这个项目是关于走近大自然，让身体和心理健康受益。来参加我们每周的免费活动吧。无论是散步、实际保护任务还是艺术和手工艺讲习班，你都可以参与其中。

☎ 01824 708313 / 01824 712792 ✉ [clwydianrangeaonb@denbighshire.gov.uk](mailto:clwydianrangeaonb@denbighshire.gov.uk)

🌐 [www.denbighshirecountryside.org.uk/nature-for-health/](http://www.denbighshirecountryside.org.uk/nature-for-health/)  
[www.denbighshirecountryside.org.uk/contact/](http://www.denbighshirecountryside.org.uk/contact/)

## 北部和中部威尔士法律诊所和 ICAN Ynys Mon 中心最佳小贴士

✉ [lipsnorthwales@gmail.com](mailto:lipsnorthwales@gmail.com) ☎ 01407 882225

如果一项任务看起来难以承受，就把它碎片化，分步完成。这有助于看清哪些内容您可以独立完成，哪些需要他人帮助。



Rydw i'n cefnogi'r ymgyrch 'I CAN'  
I'm supporting the 'I CAN' campaign



## 是时候改变了最佳小贴士;

不要害怕谈论心理健康，因为谈话真的可以挽救生命。记住，有时需要问他人两次“还好吗”，因为我们经常自动回答“很好”，而实际上，我们“并不好”。

time to change  
Wales  
let's end mental health discrimination

amser i newid  
Cymru  
rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

🐦 @TTCWales / @AINCymru  
📘 @TTCWales / @AINCymru  
📷 @timetochangewales

## NEWCIS

通过提供灵活和免费的及时服务，促进照顾者的健康、福祉和社会包容。

☎ 01745 331181 ✉ [enquiries@newcis.org.uk](mailto:enquiries@newcis.org.uk) 🌐 [www.newcis.org.uk](http://www.newcis.org.uk)

## 北威尔士野生动物信托基金

除了参观几个自然保护区外，还有机会成为一名保护或管理志愿者。

☎ 07948 402630 ✉ [katy.haines@northwaleswildlifetrust.org.uk](mailto:katy.haines@northwaleswildlifetrust.org.uk)

🌐 [www.northwaleswildlifetrust.org.uk/take-action/volunteer](http://www.northwaleswildlifetrust.org.uk/take-action/volunteer)

## RCS - 里尔市战略

我们提供一系列的综合服务，支持人们在工作中发光发热——将健康和就业支持结合起来，改善福祉和就业能力。

☎ 01745 336442 ✉ [hello@rcs-wales.co.uk](mailto:hello@rcs-wales.co.uk) 🌐 [rcs-wales.co.uk/en](http://rcs-wales.co.uk/en)

## 克卢伊德山谷心理服务

当地的心理健康慈善机构，为有心理或情绪健康问题的人提供信息、建议、咨询、支持和活动。

☎ 01745 336787 ✉ [enquiries@valeofclwydmind.org.uk](mailto:enquiries@valeofclwydmind.org.uk) 🌐 [www.valeofclwydmind.co.uk](http://www.valeofclwydmind.co.uk)

## 克卢伊德山谷漫游者步行团

克卢伊德山谷步行团位于登比郡，是当地的漫游者组织。

网站提供了各步行项目的预订细节：[www.voc-ramblers.org.uk](http://www.voc-ramblers.org.uk)

## 登比郡(县议会)工作

登比郡工作提供友好的建议和指导，一对一支持和指导，帮助个人发展技能，找到培训、志愿服务和就业的机会。向任何 16 岁以上处于贫困或面临贫困风险并需要就业指导的人提供帮助。

☎ 01745 331438 ✉ [working@denbighshire@denbighshire.gov.uk](mailto:working@denbighshire@denbighshire.gov.uk)

🌐 [www.denbighshire.gov.uk/en/jobs-and-employees/working-denbighshire...](http://www.denbighshire.gov.uk/en/jobs-and-employees/working-denbighshire...)

## 克卢伊德山谷食物银行食物银行

Capel Mawr 07468 028 953 / 里辛市政厅地下室 07498292569

## 单亲家庭福祉的幸福活动： 写下您对自己的批评

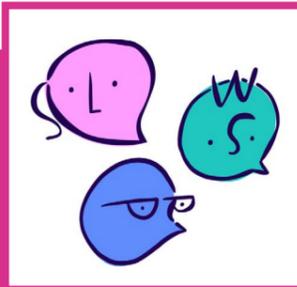
我们与自己对话，而不是与朋友或孩子对话。我们对自己的消极看法阻碍了事情的发展。我们会对自己的孩子或家人说出对自己批评一半程度的话吗？

这些批评的想法就是欺凌者或肩上一只口不择言的鹦鹉。一个对我们撒谎的欺凌者。所有这些都想压制我们，如果它说不要那样做，其实你可以做到。欺凌者做不到。要知道，内心的批评只是所想并非事实。因此，让自己休息一下，对自己好一点，想想那些同情和关爱你的人。朋友会说“你已经很好了”。不像您对自己的批评。

现在，让我们瞄准那些自我批评。

打破这种沉思循环和消极自言自语的方法是给这个欺凌者和口不择言的鹦鹉命名。然后，一旦注意到消极的自我对话时，就坚决告诉那个欺凌者走开。想一想脑子里蹦出的第一个名字，不要认识的人或生活中的人。这个名字应该不属于有关联者，例如不是前任。

- 当您注意到自己在沉思和贬低自己时
- 说出名字，请他们离开
- 然后肯定地告诉自己“这些是想法而不是事实，我足够好了，我已经竭尽全力”。



当对自己的批评变得尖锐时，就成为一个信号，表明您需要放慢脚步，为自己做一些事情，与朋友谈论这些想法，并采取行动压制这些批评。

- @singleparentswb
- @singleparentswellbeing
- @singleparentswellbeing
- www.singleparentswellbeing.com
- amy@singleparentswellbeing.com

## 居家照顾心理健康和福祉的 6 个最佳小贴士。 心理健康基金会

### 1) 每天多运动

积极活动可以减少压力，提高力量水平，使人更加警觉，甚至可以改善部分人的睡眠。阅读我们关于保持活跃的指南，并访问每个人的心灵都很重要的一些方法，开始行动起来。

### 2) 尝试放松技巧

放松并专注于自己的呼吸有助于缓解紧张，减轻负面情绪。可从 NHS 获得一系列的放松技巧，包括渐进式肌肉放松。

### 3) 与他人联系

找时间与同事、朋友、家人和其他人保持联系，有助于让您（和他们）找到更多归属感。探索适合您的连接方式。可以包括视频通话、WhatsApp、写纸条或社交媒体。

### 4) 花时间反思和练习自我怜悯

每天抽出时间来反思一天中的积极方面，专注当下技巧也可能帮助您专注于现在，而不是沉浸在无益的想法中。我们的网站上有一些放松和其他数字锻炼方法。

### 5) 改善睡眠

争取每天在同一时间睡觉和起床，保持常规，并尽量在醒来后打开窗帘和窗户，让阳光进屋。在我们的网站和每个人的心灵都很重要可以找到一系列改善睡眠的技巧

### 6) 尽量抽出时间到大自然去。

户外活动对心理健康有积极的影响，即使是在街区附近的短途步行。如果您担心户外安全，试着找一找可以加入的社区团体。可以散步、观鸟、种花或种菜，或与觉得舒服的人一起锻炼。



- 02921 679 400
- walesMHF@mentalhealth.org.uk
- www.mentalhealth.org.uk
- @mentalhealth
- Mental Health Foundation
- @mentalhealthfoundation

更多小贴士：您可以在 [这里](#) 找到更多照顾心理健康的小贴士。

心理健康基金会 Covid 中心有很多信息、帮助和建议（6 种不同的语言可选）。  
<https://www.mentalhealth.org.uk/coronavirus>

## 威尔士妇女援助会 心理健康和福祉的最佳小贴士

每个人的心理健康都非常重要，我们建议您把注意力放在家里那些能够有助于保持平静和带来快乐的东西上。阳光和新鲜空气可以有效振奋情绪。因此，如果可能的话，花点时间，在家打开窗户，找到阳光可以进来的舒适空间坐着。不要忘记与你亲近的、可以信任的人保持联系，电话或网络都可以。

生活无惧帮助热线  
电话-短信-在线聊天-电子邮件



Cymorth i Ferched Cymru  
Welsh Women's Aid

Rhoi Merched a Phlant yn Gyntaf  
Putting Women & Children First

每周 7 天 24 小时的保密咨询和支持  
Telephone: 0808 80 10 800  
Text: 078600 77 333  
Live chat: [gov.wales/live-fear-free/  
domestic-abuse-wales](https://gov.wales/live-fear-free/domestic-abuse-wales)  
Email: [info@livefearfreehelpline.wales](mailto:info@livefearfreehelpline.wales)

## Grace Lockhart——Rhos 社区咖啡馆专注当下活动

快速专注当下和冥想介绍活动  
5 分钟

- 花点时间远离生活中的所有噪音和责任
- 关门
- 将注意力集中在周围环境和房间里的自我存在
- 这 5 分钟里，其他事情都不重要
- 慢慢地把注意力带到呼吸上
- 进行 5 次稳定而缓慢的呼吸

- 将注意力完全集中在呼吸上
- 抛开内心杂乱的想法
- 专注于你的呼吸
- 专注于你的身体，慢慢地放松身体
- 其他的都不重要了！
- 现在你关注的就是此刻
- 现在你正从无尽的想法循环中解脱出来
- 这是开始学习如何在当下找到自我。
- 变化开始了……你正在学习如何从压力中解脱出来。

想参加课程的人，我们的课程还包括如连接到天堂的治愈和无条件的爱，并清除有害的想法和情绪，请与 Rhos 社区咖啡馆的 Grace Lockhart 取得联系。

- Rhos Community Café
- [glockhart@fatherspalce.org.uk](mailto:glockhart@fatherspalce.org.uk)
- 07931 791892

## VESTA - 健康小贴士

家庭是波兰人民生活的核心。波兰人喜欢为家人做饭，并以其好客而闻名。远离波兰的家人和朋友是一件让人感到非常不安和压抑的事情。为了帮助您，我们建议：

- 给父母或祖父母打电话，向他们索要你小时候最喜欢的菜谱。在他们的指导下自己烹饪，并通过发送照片或视频与他们分享你的成就。
- 每周和家人一起做一顿饭，让每个人都参与进来，并互相表扬，努力让这顿饭完美。

- @VestaSFSCIC
- @VestaCic



很多波兰人和东欧人都多少有农村生活经验：可能在农场长大，或者去探亲，有自己的地，自己种蔬菜或水果，可能花很多时间在户外。尝试与自然和农村生活重新联系。

- 和朋友一起去散步；如果不能，就在散步时给他们打电话。
- 把大自然带到你的家里，在花盆里种上一株小水果或蔬菜，享受你自产自销的味道。



与实现健康的五种方式相关的组织：



## 弗林特郡

本节有 20 个组织为当地社区居民提供健康/福祉支持和活动。还有很多其他的小组，所以如果你在这个页面上没有找到您感兴趣的内容，请联系您当地的社会处方服务 **社会处方单一接入点** 电话：03000 858 858，他们会向您介绍所需的活动/服务。你也可以随时与“种族平等第一”联系，我们可以帮助你联系这些团体/服务，并协助满足您的其他需求。

### 成人社会服务(县议会)

成人社会服务单一接入点。

☎ 03000 858858 ✉ [spoa@flintshire.gov.uk](mailto:spoa@flintshire.gov.uk) 🌐 [www.flintshire.gov.uk/en/Resident/Social-Services...](http://www.flintshire.gov.uk/en/Resident/Social-Services...)

### ACNEW (年龄连接东北威尔士)——弗林特办公室

50 岁以上的人及其照顾者拥有尽可能好的生活质量提供支持。ACNEW 提供清洁和购物服务、福利咨询和社会活动。在弗林特郡和雷克瑟姆都有。

☎ 08450 549 969 ✉ [info@ageconnectswales.org.uk](mailto:info@ageconnectswales.org.uk) 🌐 [ageconnectsnewales.org.uk](http://ageconnectsnewales.org.uk)

### Adferiaid (CAIS)

CAIS 是一个注册的慈善机构，旨在帮助人们在生活中做出积极的改变。这些人可能受到依赖性、精神健康问题、失业、冒犯以及其他生活挑战的影响。

☎ 0345 061 2112 ✉ [enquiries@cais.org.uk](mailto:enquiries@cais.org.uk) 🌐 [www.cais.co.uk](http://www.cais.co.uk) / [www.adferiad.org.uk](http://www.adferiad.org.uk)

### 儿童社会服务(县议会)

为儿童、年轻人及其家庭提供帮助——咨询、支持、儿童保护、投诉等。(非工作时间)

☎ 01352 701000 / 0845 0533 116 🌐 [www.flintshire.gov.uk/en/Resident/Social-Services...](http://www.flintshire.gov.uk/en/Resident/Social-Services...)

### 弗林特郡公民咨询

我们对一系列问题提供免费和保密的咨询和援助，包括但不限于福利、消费者、债务、就业、住房、移民以及所有人际关系事宜。

☎ 0300 3302118 🌐 [www.flintshirecab.org.uk](http://www.flintshirecab.org.uk)

### 迪赛德漫步者步行团

迪赛德漫步者步行团位于北威尔士弗林特郡东北部，是漫游者的当地团体。网站提供了各步行项目的预订细节：[www.deesideramblers.org.uk/walks](http://www.deesideramblers.org.uk/walks)

### D.A.F.F.O.D.I.L.S.

为弗林特郡内 0-25 岁的残疾儿童和年轻人及其家庭提供休闲和娱乐活动。

☎ 01352 250147 ✉ [daffodils@tiscali.co.uk](mailto:daffodils@tiscali.co.uk)

### 社区赋权 父母赋权

提供由当地已培训家长主持的课程，为父母所面临的许多挑战提供支持和建议。适用于 2-11 岁孩子的家庭。这些课程是认识其他家长和分享经验的机会，涵盖主题从为人父母到帮助孩子表达感受等。

☎ 07584 533111 ✉ [flinshire.epec@flintshire.gov.uk](mailto:flinshire.epec@flintshire.gov.uk)

### 弗林特郡家庭第一服务

家庭信息服务(FIS) 是为家庭和照顾者提供当地服务建议和信息的第一个联络点。FIS 在一系列家庭问题上提供免费、公正的帮助、支持和建议。

☎ 01352 703500 ✉ [fisf@flintshire.gov.uk](mailto:fisf@flintshire.gov.uk) 🌐 [www.flintshire.gov.uk/en/Resident/Social-Services...](http://www.flintshire.gov.uk/en/Resident/Social-Services...)

### 弗林特郡社区支持措施

为残疾人提供的中心接入点，增加其独立性和机会。通过与标志视觉声音中心合作，CSI 提供有关设备和技术的信息和建议，以及关于社区参与和交通选择的支持和培训。

☎ 07985 217214 ✉ [csi@leonardcheshire.org](mailto:csi@leonardcheshire.org) 🌐 [www.facebook.com/CSIFlintshireWales](http://www.facebook.com/CSIFlintshireWales)  
[www.centreforsightsound.org.uk/flintshire-community-support-initiative](http://www.centreforsightsound.org.uk/flintshire-community-support-initiative)

### 弗林特郡飞翔起点——康纳斯基的厚脸皮小天使们

为您和您的孩子提供优质的游戏和发展体验。支持家庭让 0-4 岁的儿童在生活中有一个飞翔的起点。

☎ 01352 792700 ✉ [flying.start.admin@flintshire.gov.uk](mailto:flying.start.admin@flintshire.gov.uk) 🌐 [www.fis.wales/...](http://www.fis.wales/...)

### 弗林特郡恢复和福祉学习

我们的活动和课程在认识新朋友、培养自信和学习新技能的同时，有助于改善您的健康状况。

☎ 0777 645247 ✉ [karen.griffith@flintshire.gov.uk](mailto:karen.griffith@flintshire.gov.uk) 🌐 <https://www.flintshirewellbeing.org.uk>

### 弗林特郡图书馆

布劳顿，布莱克，康纳斯基，迪塞德，弗林，霍利韦尔 and 莫尔德的图书馆。还提供移动和家庭图书馆服务。

🌐 [www.aura.wales/libraries/libraries-and-contact-details/](http://www.aura.wales/libraries/libraries-and-contact-details/)

### 弗林特郡地方志愿者委员会

为对志愿服务感兴趣的个人提供建议和支持。帮助寻找当地的志愿服务机会，包括为有任何额外支持需求的个人提供支持。

☎ 01352 744000 ✉ [info@flvc.org.uk](mailto:info@flvc.org.uk) 🌐 [www.flvc.org.uk/en/](http://www.flvc.org.uk/en/)



### 踏脚石福祉活动： 5, 4, 3, 2, 1

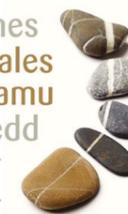
如果出现恐慌或焦虑发作，一旦找回呼吸后，通过以下步骤可能有助于让自己平静下来：

- 5: 找到周围看到的五件事物。...
- 4: 找到周围可以触摸到的四件事物。...
- 3: 确认你听到的三件事物。...
- 2: 确认能闻到的两件事物。...
- 1: 确认你能品尝到的一件事物。

北威尔士踏脚石组织支持 18 岁以上的成人 (童年性虐待的幸存者)，我们在整个北威尔士提供专业咨询和家庭支持服务。  
[www.steppingstonesnorthwales.co.uk](http://www.steppingstonesnorthwales.co.uk)

steppingstones  
northwales  
cerrigcamu  
cymrugogledd

*we listen...  
rydym yn geirando...*



🐦 @stepstonesnw

📘 Steppings Stones North Wales

📷 @steppingstonesnw

## Cymru 对抗关节炎最佳健康小贴士

到外面待哪怕 15 分钟,如果不能走远,就坐在自己的花园里。如果天气恶劣或无法离开房子,观看自然场景视频或聆听自然的声音可以触发一种健康和平静的感觉。

 @CymruVArthritis  
 Cymru Versus Arthritis  
 @cymru\_versus\_arthritis

**CYMRU  
VERSUS  
ARTHRITIS**

### 霍利韦尔休闲中心

该中心提供各种体育和休闲活动。

 01352 355 100  [contactus@holywelleisurecentre.com](mailto:contactus@holywelleisurecentre.com)  [www.holywelleisurecentre.com](http://www.holywelleisurecentre.com)

### MIND 心理健康恢复服务

当地的心理健康慈善机构,为有心理或情绪健康问题的人提供信息、建议、咨询、支持和活动。

 01352 97 44 30  [enquiries@newmind.org.uk](mailto:enquiries@newmind.org.uk)  [www.newmind.org.uk](http://www.newmind.org.uk)

### Nanny Biscuit

一个旨在确定、发展和嵌入一系列较小的社区重点项目的多元项目,最初是在威尔士东北部地区,现已覆盖整个威尔士和其他地区!

 07726230989  [info@nannybiscuit.org](mailto:info@nannybiscuit.org)  [nannybiscuit.org](http://nannybiscuit.org)

### 户外生活

在户外生活,我们的重点是积极将社区成员聚集起来。通过共同的兴趣将人与人联系起来,提供各种活动支持个人健康和福祉,同时也赞颂和保护我们的自然世界。

 07939 655 374  [outsidelivesltd@gmail.com](mailto:outsidelivesltd@gmail.com)  [www.outsidelivesltd.org](http://www.outsidelivesltd.org)

### 小树林——Actif Woods 登比郡和弗林特郡

通过活动课程支持对林地的使用,如林地工艺、关注当下、步行、丛林生活技能和篝火做饭。为希望改善其健康和福祉的成年人,以及有年幼子女的家庭提供课程。

 01745 710626  [actifwoodswrexham@smallwoods.org.uk](mailto:actifwoodswrexham@smallwoods.org.uk)

 [www.facebook.com/ActifWoodsWrexham/](https://www.facebook.com/ActifWoodsWrexham/)

### 克卢伊德剧院 - 莫尔德

一个北威尔士居民提供接触文化机会的慈善机构。您可以通过以下形式参与:参加研讨会、上音乐课、加入社区演员秀、为获取工作经验加入或来观看演出。威尔士最大的制作剧院提供了多个艺术和健康项目以及社区艺术项目。

 01352 344101  [box.office@theatrclwyd.com](mailto:box.office@theatrclwyd.com)  [www.theatrclwyd.com](http://www.theatrclwyd.com)

### 弗林特郡食物银行

迪赛德/莫尔德/巴克利/霍利韦尔/弗林特/康纳斯基/Saltney/Sealand/肖顿

01352 757235 or 07493514830 / [info@flintshire.foodbank.org.uk](mailto:info@flintshire.foodbank.org.uk) / [www.flintshire.foodbank.org.uk/locations](http://www.flintshire.foodbank.org.uk/locations)

与实现健康的五种方式相关的组织:

 关注  连接  积极参与  继续学习  奉献

## 雷克瑟姆

本节有 20 个组织为当地社区居民提供健康/福祉支持和活动。还有很多其他的小组,所以如果你在这个页面上没有找到您感兴趣的内容,请联系您当地的社会处方服务彩虹中心,电话:01948 830730,他们会向您介绍所需的活动/服务。您也可以随时与“种族平等第一”联系,我们可以帮助您联系这些团体/服务,并协助满足您的其他需求。

### ACNEW (年龄连接东北威尔士)

50 岁以上的人及其照顾者拥有尽可能好的生活质量提供支持。ACNEW 提供清洁和购物服务、福利咨询和社会活动。在弗林特郡和雷克瑟姆都有。

 08450 549 969  [info@ageconnectswales.org.uk](mailto:info@ageconnectswales.org.uk)  [ageconnectsnewales.org.uk](http://ageconnectsnewales.org.uk)

### 走向更美好的未来——雷克瑟姆

慈善机构提供服务,支持心理健康不佳者,并促进雷克瑟姆及当地社区的健康、福祉和恢复。

 01978 364777  [info@abfwxm.co.uk](mailto:info@abfwxm.co.uk)  [www.advancebrighterfutureswrexham.co.uk](http://www.advancebrighterfutureswrexham.co.uk)

### 雷克瑟姆志愿组织协会 (AVOW)

AVOW 的目标是使整个威克瑟姆郡行政区的第三部门和志愿者能够为个人和社区的福祉全心贡献。该协会还支持 BME 社区支持项目和 BME 技能项目。

 01978 312556  [info@avow.org](mailto:info@avow.org)  [avow.org](http://avow.org)

### Caia Park Partnership Ltd——雷克瑟姆

CPP 与个人、社区和伙伴组织合作,提供活动、服务和设施,满足指定社区的需求。通过以下方式儿童、年轻人和老年人提供广泛的活动,例如高级培训和咨询、枢纽咖啡馆、Caia 工艺品,和各种青年俱乐部等。

 01978 310984  [caiapark.org.uk](http://caiapark.org.uk)

### Adferiaid (CAIS) ——雷克瑟姆

一个注册的慈善机构,旨在帮助人们在生活中做出积极的改变。这些人可能受到依赖性、精神健康问题、失业、冒犯以及其他生活挑战的影响。雷克瑟姆郡行政区有三个办事处。

 0345 061 2112  [enquiries@cais.org.uk](mailto:enquiries@cais.org.uk)  [www.cais.co.uk](http://www.cais.co.uk) / [www.adferiad.org.uk](http://www.adferiad.org.uk)

### Dynamic ——雷克瑟姆

为 8-19 岁的残疾儿童和残疾年轻人提供校外活动和假期计划。

 01978 263656  [info@dynamicwrexham.org.uk](mailto:info@dynamicwrexham.org.uk)  [dynamicwrexham.org.uk](http://dynamicwrexham.org.uk)

### Hafan Cymru——雷克瑟姆办公室

这个慈善机构为弱势的年轻人、妇女、男性及其家庭提供住房和支持。主要面对那些逃离家庭虐待的人,帮助他们重新获得独立。

 01978 823123 / 08700130025 (out of hours)  [Maintenance@hafancymru.co.uk](mailto:Maintenance@hafancymru.co.uk)

 [www.hafancymru.co.uk](http://www.hafancymru.co.uk)

## 雷克瑟姆的家庭起点

这个慈善机构通过讲习班、学习小组、捐赠婴儿设备、为经历过虐待关系的妇女提供的具体方案等方式支持弱势父母。

 01978 36666  [homestartwrexham@gmail.com](mailto:homestartwrexham@gmail.com)  [homestartwrexham.com](http://homestartwrexham.com)

## NEWCIS (东北威尔士照顾者信息服务)

为居住在威尔士东北部的家庭或朋友提供无偿支持的照顾者提供信息、一对一支持、培训和咨询等服务。

 01978 423114  [enquiries@newcis.org.uk](mailto:enquiries@newcis.org.uk)  [www.newcis.org.uk](http://www.newcis.org.uk)

## 东北部威尔士华人妇女协会

一群志同道合的华人妇女认识到需要为社区内的妇女提供支持，因此共同组建了 NEWCWA。

 [www.facebook.com/NEWChineseWomen](http://www.facebook.com/NEWChineseWomen)

## 波兰融合支持中心——雷克瑟姆

该中心为波兰移民社区提供支持，鼓励积极的公民权、教育和福祉，目的是促进移民社区和更广泛的威尔士雷克瑟姆社会之间的积极关系。

 07523 627826  [piscwrexham@gmail.com](mailto:piscwrexham@gmail.com)  [pisc.uk](http://pisc.uk)

## Rhos 社区咖啡馆 - Rhosllanerchrugog

这个咖啡馆主要通过参与各种项目和融合其他文化的食物来实现文化包容。我们与各组织合作，为当地社区提供活动，包括认证和非认证的课程和学习。

 07931 791892  [glockhart@fatherspalce.org.uk](mailto:glockhart@fatherspalce.org.uk)  [www.rhoscommunitycafe.org](http://www.rhoscommunitycafe.org)

## 威尔士小森林——雷克瑟姆的 Actif Woods

组织周三的步行团和林地计划，促进健康和福祉（步行、篝火烹饪、手工活动、保护活动、觅食和关注当下）。

 01745 710626  [actifwoodswrexham@smallwoods.org.uk](mailto:actifwoodswrexham@smallwoods.org.uk)

 [www.facebook.com/ActifWoodsWrexham/](http://www.facebook.com/ActifWoodsWrexham/)

## 共同创造社区

通过社区组织，我们培训团体成员为自己采取行动，更积极地参与公共生活。

 01978 262588  [www.tcc-wales.org.uk](http://www.tcc-wales.org.uk)

## Tir Gwylt (野地)

该组织致力于吸引、激励和鼓舞当地社区共同行动，保护野生动物，促进良好的栖息地和生态系统。拥有和管理整个北威尔士的场地，主要重点是专门保护两栖动物和爬行动物，并提供志愿服务完成这一使命。

 01978269568  [info@wild-ground.org.uk](mailto:info@wild-ground.org.uk)  [groundworknorthwales.org.uk/wild-ground](http://groundworknorthwales.org.uk/wild-ground)

## 探访 Warden 服务 (县议会)

这项服务的目的是支持人们尽可能长时间地在家独立生活。如果你超过 60 岁，并且仍然住在自己的家里，就可以获得该服务——关于福祉、健康、社会活动和你可以得到的所有服务的信息、支持和建议。

 01978 315 453 / 01978 315 460  [housing@wrexham.gov.uk](mailto:housing@wrexham.gov.uk)

 [www.wrexham.gov.uk/service/housing-elderly-or-vulnerable/visiting-warden-service](http://www.wrexham.gov.uk/service/housing-elderly-or-vulnerable/visiting-warden-service)

## 实现健康的五种方法—— MS 协会提示

实现健康的五种方法，MS 和心理健康的提示 我们请 MS 患者分享他们的幸福秘诀。

### 1 连接

“当确诊 MS 时，我常常想躲起来。如果不准备参加支持小组或其他 MS 患者见面，还有一种联系方式是通过社交媒体”。

### 2 保持活跃

“散步或在花园里打发时间，找一个喜欢的活动，并使其成为日常生活的一部分”。

### 3 继续学习

“患有 MS 就是学习：尽管有 MS，学习与 MS 共存并茁壮成长”。我们周围有很多学习途径，MS 协会网站有很多在线学习课程。

### 4 奉献

“确诊为 MS 后，学会接受帮助可能很困难。接受别人的帮助并不意味着我们不坚强”。回馈这种支持也使我们更强大，并给 MS 社区带来力量。

### 5 关注

“MS 不可预测，我已经学会了尽可能充分地过好每一天，珍惜每一刻”。

**患有多发性硬化症？MS Cymru 在这里提供帮助！**

我们的 Well Being Hub 通过社交活动、运动和物理治疗课程帮助您管理心理健康和福祉。无论您是初诊，还是晚期 MS，我们都在这里为您服务！威尔士的任何 MS 患者及其家人都可以享受这些免费服务。



 [MS Society Cymru](https://www.facebook.com/MSocietyCymru)

 02084 380700

 [mssociety.org.uk](http://mssociety.org.uk)

## 马的智慧——Bwlchgwyn

这个慈善机构向成人和儿童提供教育和福祉课程，利用马匹的能量、存在感和自然吸引力来提高就业能力，促进心理健康、自信和复原力。

 07725 754567  [info@wisdom-of-equus.org](mailto:info@wisdom-of-equus.org)  [www.wisdom-of-equus.org](http://www.wisdom-of-equus.org)

## 雷克瑟姆非洲社区

该组织的目标是在非洲社区与威克瑟姆县行政区和北威尔士的社会、文化和经济环境之间建立联系。

 [www.facebook.com/Wrexham-Africa-Community-WAC-109717620507028](http://www.facebook.com/Wrexham-Africa-Community-WAC-109717620507028)

## 雷克瑟姆家庭信息服务 (县议会)

这项服务为 0-19 岁儿童的家庭提供有关雷克瑟姆的儿童保育、儿童和青少年服务各个方面的免费信息、支持和指导。

 01978 292094  [fis@wrexham.gov.uk](mailto:fis@wrexham.gov.uk)

 [www.wrexham.gov.uk/service/childrens-social-care/childcare](http://www.wrexham.gov.uk/service/childrens-social-care/childcare)

## 雷克瑟姆伊斯兰文化中心

居住在雷克瑟姆和北威尔士邻近地区的穆斯林伞式组织。提供宗教、教育和文化服务，并提高广大社区对伊斯兰教的认识。

 01978 363379 / 07837 444005  [wreshammuslims@hotmail.co.uk](mailto:wreshammuslims@hotmail.co.uk)

 [www.facebook.com/wrexhammuslim/](http://www.facebook.com/wrexhammuslim/) / [wrx.cictr.org](http://wrx.cictr.org)

食物银行: Cefn Mawr, Gwersyllt, 雷克瑟姆和 Llay - 07538 547971

## 健康、幸福和专注当下组织贡献者

在本手册,所有这些组织都提供了特色提示、建议或活动,改善您的心理健康和福祉。他们都为北威尔士六个地区的居民提供支持服务,而且大多数组织也在威尔士其他地区和英国提供这种服务。

### Age Cymru

我们是 Age Cymru。我们在国家和地方层面提供一系列重要的服务和支 持,改善威尔士老年人的生活。我们提供建议。我们支持独立。我们与孤独作斗争。

### British Heart Foundation

我们的愿景建立一个远离心脏和循环系统疾病恐惧的世界。我们筹集资金来研究治愈和治疗方法,让人们永远避免心碎的时候。

### Cares Wales

威尔士照顾者协会是一个为无偿照顾者服务的活动组织,我们的使命是通过提供专家建议、信息和支持,将照顾者联系起来,让他们不再独自照顾他人,为持久的变化和接触及支持照顾者的创新方法开展活动,使照顾者的生活更美好。

### Cymru Versus Arthritis

在这里我们确保威尔士的关节炎患者拥有他们所需的所有支持和信息,让他们在病中依然生活得很好,并确保关节炎患者的需求是威尔士政策制定者的优先事项。我们为所有年龄段的关节炎患者提供不同的服务:从年轻人的活动课程到对关节炎患者的实际支持和信息。

### Diabetes UK Cymru

我们致力于提高意识,改善护理,为威尔士各地的糖尿病患者及其家人提供帮助、支持和信息。在威尔士,现有超过 209,015 名糖尿病患者。这占 17 岁或 17 岁以上人口的 8%,是英国发病率最高的疾病。

### ICAN Ynys Mon hub and North and Mid Wales Law Clinic

我们就就业、家庭和委托书/社区护理法律提供免费、保密和公正的建议。如果客户没有资格获得法律援助,并且由于收入低而无法负担法律代表,我们支持他们在法院或法庭代表自己。我们的客户还可以得到 ICAN 顾问的情感支持,这些顾问提供非评判性的倾听服务。

### Mind

信息和建议、咨询、健康小组和活动、生态疗法、关注当下和自我意识培训,但最重要的是倾听。

### MS Society Cymru

提供情感、交友和一对一的支持。我们提供以下方面的信息和支持:就业权利和福利;管理多发性硬化症的方法;获得治疗;健康、社会护理和住房服务。

### Rhos Community Café

主要通过参与各种项目和融合其他文化的食物来实现文化包容。我们与各组织合作,为当地社区提供活动,包括认证和非认证的课程和学习。

### Single Parents Wellbeing

我们为生活在威尔士的单亲父母提供大量的研讨会、聚会和资源,以同情、积极和赋权的方式对待单亲父母,重点关注心理健康。

### Stepping Stones North Wales

我们支持 18 岁以上的成人,特别是童年时期性虐待的幸存者。我们的专业咨询

和家庭支持服务遍及整个北威尔士。我们是一个慈善机构,我们的服务对男性和女性都是免费的。个人可以自荐或由朋友或医疗专业人士转介。

### The Mental Health Foundation

我们采取公共心理健康的方法,预防并为处于危险的个人和社会寻找解决方案,改善每个人的心理健康。我们通过社区和同伴计划、研究、公众参与和宣传来实现这一目标。

### The Mentor Ring

导师圈的使命是为所有年龄和背景的人提供辅导支持和指导,帮助他们克服社会包容的重大障碍。

### Time to Change Wales

我们是全国性的运动,旨在结束威尔士人所面临的心理健康污名和歧视。我们希望提高对心理疾病的认识和理解,最重要的是,让人们谈论心理健康。

### VESTA

Vesta 专业家庭支持 CIC 为波兰家庭提供关于家庭虐待、育儿和心理健康的专业服务。

### Welsh Women's Aid

威尔士各地针对 22 种暴力侵害妇女、家庭虐待和性暴力提供专家服务的伞式组织。我们游说修改立法,支持成员在质量标准中嵌入优质实践,提供“无惧生活”帮助热线,并培训专家服务,提供高质量的最佳实践方法来支持受虐待的幸存者。

## 其他支持服务和组织

在此,我们又列出了[北威尔士少数民族裔社区的信息](#)以及整个地区的其他相关支持服务和组织。

### ACE (Change, Grow, Live):

帮助 25 岁或以上的 BME 和移民成年人解决就业问题:帮助寻找工作、撰写简历、面试技巧和工作申请。

### Adult Learning Wales:

通过提供从入学前水平学习到四级资格的教育机会,促进积极公民权和技能发展。

### Agoriad:

为威尔士北部和中部的残疾人和处境不利的人开发就业机会。

### Alcoholic Anonymous (Wales and Borders Region):

如果您很担忧您的饮酒量,AA 酗酒康复计划可能会让您感兴趣。

### Alzheimers Society:

是英国领先的痴呆症慈善机构。我们支持患有自闭症的儿童、成人和家庭,帮助他们获得所需的帮助。

### Barnardos:

我们保护、支持和培养英国最弱势儿童,并帮助数十万儿童、年轻人、父母和照顾者。

### BAWSO:

为遭受家庭虐待、性暴力、人口贩卖、女性生殖器切割和强迫婚姻的黑人和少数民族 (BME) 及移民受害者提供实际和情感支持。

### Body Positive Cheshire and North Wales:

位于柴郡的慈善机构,为任何有性健康或性行为问题或希望改善其性健康或性行为的人而努力。

### Boys' & Girls' Clubs of North Wales:

协助青少年道德、文化、心理和身体发展的青年组织。

### British Red Cross:

帮助处于危机中的人,无论他们是谁,无论他们在哪里。我们是全球志愿网络的一部分,对冲突、自然灾害和个人紧急情况作出反应。

### CAB Discrimination Service:

免费、保密、独立的帮助热线,为遇到工作场所问题(不公平待遇、歧视)的人提供建议和支持。

### Carers Trust North Wales Crossroads Care Service:

为北威尔士的无偿照顾者提供情感和实际支持的主要机构。

### Carers Wales:

为照顾者提供信息和建议。

### Children in Wales:

针对在威尔士从事儿童、青少年及其家庭工作的组织和个人的全国性伞式机构。

### Chwarae Teg:

支持妇女,确保在威尔士她们能够进入工作场所,发展技能并打造有意义的职业生涯。

### CLPW C.I.C. (Portuguese Language Speaking Community - Wrexham):

促进葡萄牙语社区的融合,促进与其他社区的联系,及其文化在北威尔士的发展。

### Cruse Bereavement Care (Wales):

为威尔士、英格兰和北爱尔兰的丧亲者提供支持、建议和信 息。

### DAN 24/7 (Wales Drugs and Alcohol Helpline):

免费的双语电话帮助热线,为威尔士人进一步提供与毒品和/或酒精相关信息和/或帮助。

### Elite Jobsense:

该机构让残疾的成年人或处境不利者能够有机会获得和保持有偿就业。

### EYST:

提供有针对性和文化敏感性的全面支持服务,满足 11-25 岁的黑人和少数民族青年的需求。

### Fresh Air Fridays:

星期五的新鲜空气 将人们带到户外,使他们内心感觉良好!通过创新的方案为人们创造空间,探索生活的方方面面,并学习支持心理和情感健康的工具和技术。

### Gam Care:

帮助热线为英格兰、苏格兰和威尔士受赌博问题影响的人提供保密信息、建议和支持。

### GISDA:

为北威尔士 16 至 25 岁的弱势年轻人提供大力支持和机会。

### Groundwork North Wales:

通过以下项目和服务为面临多重挑战的弱势群体提供支持:培训、创造更好的场所和促进更绿色的选择。

### Adfeiriad (Hafal):

支持有心理健康问题的人、及其照顾者和家庭。

### Llandrillo Menai Group:

通过一系列的课程使北威尔士人掌握技能和资格。

### Luv 2 Meet U:

为 18 岁及以上有学习障碍或自闭症的人提供交友和约会服务。

### Marie Curie:

每年为威尔士超过 3500 名绝症患者提供护理和支持。

### Mencap Cymru:

通过游说官方机构,与学校、警察和医院合作,给予有学习障碍的人支持和建议,确保其能够过上所选择的生活。

### Men's shed Cymru:

男子庇护所是在当地社区为男子的利益而设立的社会团体或企业。整个威尔士有 70 多个庇护所。

### Mudiad Meithrin:

提供以威尔士语为主的早期护理和教育。

### Music and the Muse:

在威尔士创意研讨会、社区项目和“健康艺术”活动方面经验丰富的领先艺术从业者团体。

### NSPCC:

支持儿童、家庭和专业人员照顾儿童,并提供治疗性援助,帮助儿童摆脱虐待。

### NWAMI (Networking for World Awareness of Multiculturalism):

社区利益团体,通过教育和文化参与提高对多元文化融合的认识。

### North Wales Africa Society:

友好和社区组织,通过关注威尔士和非洲之间共同关心的社会教育和商业问题,努力实现一个包容社会。

### North Wales Chinese Association:

非政治性、非宗教性的组织,服务并代表华人社区成员的利益。

### North Wales Filipino Association:

在移民、教育、残疾和其他问题上支持在北威尔士的菲律宾社区。

### North Wales Jamaica Society:

友谊小组欢迎任何对牙买加有兴趣或与之有联系的人,支持并建立威尔士和牙买加文化之间的联系。





### **North Wales Police Black and Asian Police Association:**

支持少数族裔警察成员在工作场所的网络联系。

### **NWREN (North Wales Regional Equality Network):**

取消歧视的网络,促进和谐,努力实现北威尔士所有少数民族群体的机会平等。

### **North Wales Wildlife Trust:**

管理北威尔士的 36 个自然保护区,保护和聚集全县的野生动物场所,并鼓励当地社区和年轻人关心居住地的野生动物。

### **Parabl:**

短期治疗干预,促进心理健康,提供咨询和治疗小组。

### **Parkinson's Cymru:**

支持帕金森病患者、家人、朋友和照顾者。我们提供一对一的支持,您可以参加当地团体和活动。

### **Race Council Cymru:**

推动和管理相应事件、项目和活动的伞式组织,促进威尔士的种族平等、融合和正义。

### **Ramblers Cymru:**

给予现有和潜在的步行者帮助。我们促成并组织了由英国各地步行负责人领导的团体步行活动。

### **RASASC:**

北威尔士强奸和性虐待支持中心 (RASASC) 为经历过任何类型的性虐待或暴力的 3 岁及 3 岁以上的人群提供信息、专业支持和治疗。

### **Remploy:**

帮助您找工作,如果您还没有准备好直接开始工作,则帮您学习新的技能和克服可能遇到的挑战。

### **RNID:**

支持威尔士的失聪或听力损失或耳鸣的人。

### **RSPB North Wales Local Group:**

支持皇家鸟类保护协会在北威尔士的工作,即保护、教育和筹款。

### **Snap Cymru:**

为有或可能有特殊教育需要或残疾或可能残疾的父母、儿童和青少年提供信息、建议和支持。

### **Tai Pawb:**

通过与各组织合作,减少与住房相关的偏见、劣势和贫困,让人们拥有平等的机会。

### **TGP Cymru (Tros Gynnal Plant):**

与威尔士最弱势和边缘化的儿童、年轻人和家庭携手并肩的慈善机构。

### **The Outdoor Partnership:**

通过志愿服务、教育、参与、培训和就业,推动户外活动成为终生追求。

### **The Autism Directory:**

一个支持患有自闭症的儿童、成人和家庭的慈善机构,帮助他们获得所需的帮助。

### **The Wallich:**

为无家可归者提供支持并预防无家可归的慈善机构。运作的三个核心目标是:让人们不再留宿街头;远离无家可归的日子;并为他们创造机会。

### **Victim Support:**

独立的慈善机构,为受犯罪影响的人、及其朋友、家人和任何其他相关人员提供情感 and 实际帮助。

### **Viva LGBTQ+:**

在整个北威尔士为青年团体提供帮助,并为 14 至 25 岁的年轻人(身份识别为女同性恋者、双性恋者、变性者或尚未确定性别者)提供支持。

### **Welsh Athletics:**

威尔士田径国家管理机构,为俱乐部及其成员提供支持,确保所有人可以有机会安全、有趣地参与田径运动。

### **Welsh Blood Service:**

向公众采集自愿的、无偿的献血。处理和检测捐献血液后,分发到支持病人护理的医院。

### **Welsh Cycling:**

威尔士自行车运动国家管理机构的使命是鼓励更多的人骑自行车,就此为您提供最佳机会。

### **Welsh Triathlon:**

威尔士铁人三项运动国家管理机构促进卓越,并为每个人创造机会去实现个人铁人三项挑战。

### **WISP Dance Club:**

WISP 在北威尔士开展活动,为 11-25 岁有额外需求的年轻人创造一个安全和包容的环境共同起舞。

### **Youth Justice Support Service (NWH):**

自北威尔士住房项目为参与 Gwynedd & Ynys Mon 青少年司法服务的 14-18 岁的青少年提供专门的住房相关支持。