

萊卡婦女保健中心
*Leichhardt Women's
Community Health Centre*



個人，社區及職業安全小冊子

*How to be safe at home,
at work, and
when out and about*



寶活市政府資助
Funded by Burwood Council

鳴謝



萊卡婦女保健中心衷心地多謝寶活市政府資助印製這本小冊子。本中心的健康教育員Tammy Wong從新州衛生署，香港衛生署，新州警務處，新州社區服務處，新州道路交通局，紐省康導會，新州藥品和酒精教育及資料中心，新州工作保護局，香港職安局和其他機構搜集及翻譯有關資料，編寫這本小冊子。本中心亦感謝以下的華籍工作人員及婦女參與評核小冊子的內容，評核組工作人員有：

- Sydney South West Area Health Service 的多元文化健康促進員Wei Jiang
- City of Sydney Council的社區服務員 Mei Yi Leung及Kit Leung
- The Smith Family 的移民定居服務員Shirley Cheng
- Ashfield 和Burwood 警察局的民族社區聯絡主任Angela Lee及Clorinda Lee

承蒙寶活市政府的資助，以上各機構的資料及社區人士的協助，萊卡婦女保健中心才能編寫印製這本「個人，社區及職業安全小冊子」。小冊子內的資料及電話號碼是現時通用的。如日後有所更改，本中心恕不另行通知。

版權所有，不得翻印

Acknowledgements :

Leichhardt Women's Community Health Centre (LWCHC) gratefully acknowledges the contribution of Burwood Council for providing the financial support for this project. Tammy Wong, our Chinese health educator, has collected and translated relevant information from the following services to develop this booklet. Our acknowledgement is extended to NSW Department of Health, Hong Kong Department of Health, NSW Police, NSW Department of Community Services, Education Centre Against Violence, NSW Roads and Traffic Authority, NSW Centre for Education and Information on Drugs and Alcohol, Drug-Arm NSW, City of Sydney Council, WorkCover Authority of NSW, Hong Kong Occupational Safety & Health Council and Scriptographic Publication Pty Ltd. Our appreciation is also expressed to the Chinese workers and the women who participated in the focus groups to evaluate the contents of the booklet. Members of the Worker's focus group are:

- Wei Jiang from Sydney South West Area Health Service
- Mei Yi Leung and Kit Leung from City of Sydney Council
- Shirley Cheng from The Smith Family
- Angela Lee from Ashfield Local Area Command, NSW Police and
- Clorinda Lee from Burwood Local Area Command, NSW Police

This booklet, which aims to address the important issues of Chinese women's personal, community and occupational safety was made possible by the assistance of Burwood Council, the above service providers and groups of women who provided valuable input. The information and phone numbers in this booklet are current as at April 2006.

© Leichhardt Women's Community Health Centre: April 2006

前言：

由於語言障礙及有關健康、安全及法律翻譯的資料不多，很多非英語背景的人士也不曉得現存的社區及健康服務。萊卡婦女保健中心最近的一個健康研究顯示：



- 家庭暴力及性侵犯在華人社區是一個隱藏的問題
- 華人婦女對談及性安全感到難為情，很多婦女對性病的知識也不足
- 雖然很多被訪的婦女並不吸煙，但她們很關注被動吸煙對健康的影響
- 新州每年有超過二萬七千宗交通傷亡事件及三分之一的高齡人士跌倒
- 今日，搶劫及盜竊是一些常見的罪案
- 很多婦女對晚上乘搭公共交通工具感到不安全
- 市民因害怕罪案減少對社區的投入，增加社會的疏離
- 較多非英語背景的婦女曾經歷工傷，很多婦女的薪金比法定工資為低

這本小冊子的出版是希望華人增加對個人、社區及職業安全的認識。讓市民不但懂得如何減少意外，預防罪案，處理緊急事故；還鼓勵大家分擔責任，齊心協力保護環境，齊來參與社區事務及享用社區健康服務，促進安康。

Forward:

Because of language barriers and insufficient translated materials on health, safety and the legal system, many people from culturally and linguistically diverse backgrounds (CALD) are unaware of the community and health services that are available. Recent community consultations and research¹ conducted by LWCHC revealed **domestic violence** and **sexual assault** are hidden issues in the Chinese community. Chinese women feel embarrassed to talk about **safe sex** and many are ignorant of **sexually transmitted infections**. Although most women surveyed did not smoke themselves, they expressed concerns about the health impacts of **passive smoking**. Road accidents cause more than 500 deaths and 27 000 **injuries on our roads**² and one-third of older people **fall** in NSW each year³. Nowadays, **household burglary**, **bag snatching** and **vehicle theft** are some of the most prevalent crimes. In fact, many women feel insecure to travel on public transport especially at night. **Fear of crime** has deepened **social isolation** and disrupted the ways people function and relate to their community. Many CALD women experience higher rates of **work-related injuries**⁴ and many are working for **under-award wages**.

This safety booklet addresses the above issues in Chinese with the aim to increase awareness on personal, community and occupational safety as well as accident and crime preventions. It also looks at emergency management, sharing responsibilities for each other and ways to protect our surroundings and promote well-being. Hopefully, this will improve Chinese residents' access to health and community services in NSW.

¹ LWCHC 2004, Research report: community research assessment of Chinese women's health needs, Sydney: P19

² RTA 2005, Statistics, NSW: RTA website

³ NSW Health 1997, Falls prevention- your home safety checklist, NSW: State Health Publication

⁴ Alcorso & Schofield 1991, The National NESB Women's Health Strategy, Commonwealth Government Printer, P5

目錄

Contents

頁 Page

第一節：個人安全	Part 1: Personal Safety	4-9
1 家居安全	Home Safety	4-6
1.1 慎防家居意外	Prevent Home Accidents	4
1.1.1 引致意外的原因	Causes of Elderly Home Accidents	4
1.1.2 常見的意外及預防措施	Common Home Accidents and Safety Tips	4
1.1.2.1 摔跌	Falls	4-5
1.1.2.2 燒傷燙傷及火警	Burns, Scalds and Fires	5-6
1.1.2.3 哽嚥	Choking	6
1.2 加強家居保安	Lock Burglars Out	6-7
1.2.1 預防盜竊的一些建議	Reducing the Risks of Home Burglary	6
1.2.2 出外渡假前作好安排	Going Away	7
1.2.3 如果你的家居被盜竊	If You are Robbed	7
1.3 阻止家庭暴力	Stop Domestic Violence	7-8
1.3.1 甚麼是家庭暴力？	What is Domestic Violence?	7
1.3.2 家庭暴力的影響	Impacts of Domestic Violence	7
1.3.3 誤解與真相	Myths and Facts	7-8
1.3.4 何處求助？	Where to Get Help?	8
1.3.5 甚麼是虐待兒童？	What is Child Abuse?	8
1.3.6 何處求助？	Where to Get Help?	8
2 吸煙	Smoking	8-9
2.1 吸煙的影響	Hazards of Smoking	8-9
2.2 如何保護自己及家人？	How to Protect Yourself and Family?	9
3 性安全	Safe Sex	9
3.1 甚麼是性病？	What are Sexually Transmitted Infections?	9
3.2 何謂安全性行爲？	What is Safe Sex?	9
3.3 預防性病的有效方法	Effective Ways to Prevent the Infections	9
第二節：社區安全	Part 2: Community Safety	10-15
4 預防在社區摔跌	Prevent Falls in the Community	10
5 道路安全	Road Safety	10-13
5.1 行人安全	Pedestrian Safety	10-11
5.1.1 高齡人士的道路安全	Road Safety for Older Pedestrians	10
5.1.2 兒童的道路安全	Road Safety for Children	10-11
5.2 駕駛安全	Driving Safely	12-13

目錄

Contents

頁 Page

5.2.1	一般守則	General Guidelines	12
5.2.2	流動電話與駕駛	Mobile Phones and Driving	12
5.2.3	疲倦與駕駛	Fatigue and Driving	12
5.2.4	健康與駕駛	Health and Driving	12
5.2.5	藥物與駕駛	Drugs and Driving	13
5.2.6	高齡與駕駛	Old Age and Driving	13
5.2.7	警察可能截停你的車	Circumstances When Police may Stop You	13
6	出外	When You are Out and About	14-15
6.1	小心財物被偷	Hold On to Your Valuables	14
6.2	提防手袋被搶	Prevent Bag Snatching	14
6.3	減低失車風險	Reduce Vehicle Theft	14
6.4	保持警惕	Be Alert	14
6.5	認識性侵犯	Understanding Sexual Assault	15
6.6	聯絡警方，舉報罪案	Contact the Police and Report Crimes	15
第三節	職業健康安全	Part 3: Occupational Health & Safety (OHS)	15-19
7	甚麼是職業健康安全？	What is OHS?	15
7.1	職業健康安全條例	The OHS Act 2000	15
7.1.1	僱主的一般性責任	General Duties of Employers	15
7.1.2	僱員的有關責任	Related Duties of Employees	16
7.2	職業健康危害因素	Occupational Health Hazards	16
7.3	引致工傷意外的成因	Causes of Workplace Injuries	16
7.4	工傷意外的代價	Cost of Workplace Injuries	16
7.5	工場的危害風險管理	Risk Management at Work	16-17
7.6	工傷賠償	Workers Compensation	17
7.7	護老行業的職業健康安全	OHS in Nursing Home Industry	18
7.7.1	預防背部勞損	Prevent Back Injuries	18
7.7.2	減低傳染病感染的機會	Reduce Risks of Infections	18
7.7.3	預防化學品的危害	Prevent Chemical Hazards	18
7.7.4	減少炎熱對員工的影響	Reduce the Effects of Heat on Workers	18
7.7.5	處理工作壓力	Manage Occupational Stress	18
8	工作保護管理局	WorkCover Authority of NSW	19
9	何處求助？	Where to Get Help?	19
第四節	語言障礙	Part 4: Language Barriers	19
10	倘若你不會說英語	If you can't speak English	19
11	一些華人服務機構	Some Chinese Service Providers	19
	參考資料	References	20-21

第一節：個人安全 Part 1: Personal Safety

1. 家居安全 Home Safety

很多人認為家是最安全的地方；但是很多意外，盜竊及暴力都在家內發生。要保護家人免受傷害及損失，我們要：

- 明白引致意外的原因
- 識別及處理潛伏的危機
- 時常提高警覺
- 在緊急情況下採取適當行動，及
- 認識家庭暴力是一項罪行



Home Safe Home

1.1 慎防家居意外 Prevent Home Accidents

1.1.1 引致高齡人士發生意外的原因 Causes of Elderly Home Accidents

- 高齡人士身體較弱，行動較慢，平衡欠佳，反應較遲
- 視力及聽覺較差
- 所患的慢性疾病及使用的藥物較多
- 不安全的居住環境
- 穿著不合適的鞋和衣物
- 不小心、疏忽

1.1.2 常見的家居意外及預防措施 Common Home Accidents and Safety Tips

1.1.2.1 摔跌 Falls

在新州，摔跌引致受傷是高齡人士入院留醫最主要的原因⁵。摔跌不但帶給個人痛苦傷殘，更帶給家庭及社會嚴重的經濟損失。每年大約有三份之一 65 歲或以上的高齡人士跌倒，其中一半個案發生在家中或居所附近。高齡人士絆倒後可導致骨折，傷者可能需要長期留院或長期接受特別護理。

預防跌倒 Falls Prevention

持有正確的態度	採取適當的行動
<ul style="list-style-type: none">● 萬事小心勿疏忽● 識別潛伏的危機● 遵守安全守則● 凡事量力而為● 需要時要求助● 不要害怕跌倒	<ul style="list-style-type: none">● 改善視力及聽覺● 認識自己所患的疾病● 明智地使用藥物● 減少/處理骨質疏鬆的危機● 消除家中潛伏的危機● 穿著合適的衣物● 留意平衡及步行方式● 如有需要，使用合適的助行器具● 常作適當的運動● 善用社區資源及懂得向何處求助

⁵ Department of Aging, Disability & Home Care website

家中常見的潛伏危機	改善方法
1. 不安全的浴室	1. 浴室內裝置扶手，浴缸內使用防滑材料
2. 昏暗的房間	2. 室內光線要充足，採用 75-100 瓦特的燈泡
3. 凌亂的環境	3. 清理地上的雜物，保持通道暢通無阻
4. 不穩固的小地毯	4. 繫牢小地毯或改用防滑地毯
5. 濕滑/鬆脫的地板	5. 保持地板平坦乾爽，避免打臘
6. 走廊通道的電線	6. 收好過長的電線
7. 危險的梯間	7. 梯旁設置扶手，梯上貼上防滑表面
8. 有苔蘚的小徑	8. 清除小徑上的青苔，路濕時要特別小心

如果你在家摔倒了，應怎麼辦What to do if you have a fall⁶ ?

摔倒

不要驚慌，保持鎮靜，衡量情況

作出決定是否嘗試站起來

我會嘗試站起來

- 借助穩固的傢具幫助你
- 需要時間復原過來
- 讓家人知道你曾摔倒
- 如有需要，去看醫生

我站不起來

- 嘗試滑動或爬行來向別人求助 (電話 個人警報器 高聲大叫)
- 讓自己感到舒服和溫暖
- 靜靜地躺著，等待援助

1.1.2.2 燒傷，燙傷及火警 Burns, Scalds and Fires

燒傷是慘痛和難忘的經歷。在新州，超過八成的燙傷事件是在家內發生⁷；同時，每年約有三十人因家中失火而死亡，及超過三百人因而受傷⁸。

燒傷及燙傷的安全守則	防火措施
<ul style="list-style-type: none"> • 沐浴時，注入冷水才注熱水 • 煮食時，鍋柄及壺咀要向內 • 處理滾油熱水要小心 • 切勿打開沸騰中的鍋蓋 • 使用自動切斷電源的電器 • 手濕時不要啟動電源 • 定期檢查電器用品 • 不要過份負荷電源插座 	<ul style="list-style-type: none"> • 切勿將易燃物體放近火爐邊 • 使用電暖爐時，小心衣物被燒着 • 切勿在床上吸煙 • 小心煙火香燭 • 購買合適的煙火警報器。需正確安裝，妥善保養及定期檢查 • 制定撤離計劃，並定期練習 • 將門匙插在門鎖上，以便逃生

⁶ NSW Health 1997, op. cit. P23

⁷ NSW Health 1992, Hot water burns like fire, Sydney: State Health Publication

⁸ NSW Health 1996, House fires and scalds, NSW: Multicultural Health Communication Service (mchs)

燒傷 / 燙傷的處理 **First Aid Management of Burns and Scalds**

- 保持鎮定，不要驚慌
- 把濕的衣物除去，但切勿除去任何與傷口黏在一起的衣物
- 即時用冷自來水澆傷處 10 至 20 分鐘，以減低熱度
- 切勿弄破水泡或在傷口上塗上任何物品，如牙膏、醬油等
- 用清潔的布或繃帶包裹傷口，不要使用棉花或黏貼性的敷料
- 需要時要看醫生

1.1.2.3 哽噎 Choking

安全守則：長者應

- 將食物切成小塊及去骨
- 在光線充足的環境下進食
- 慢慢咀嚼食物，進食時不宜多說話
- 若牙齒脫落，應配戴合適假牙
- 小心地進食軟滑或黏性的食物

緊急處理

學習急救課程

在緊急情況下，致電 000 求救
(如用手提電話，請電 112 求救)



1.2 加強家居保安 **Lock Burglars Out**

入屋盜竊 Home Burglaries

Home Secure Home



發生時間	入屋途徑	盜竊目標
<ul style="list-style-type: none">● 多在日間● 週日● 特別是星期五	<ul style="list-style-type: none">● 強行打開門窗● 從已打開的門窗進入	<ul style="list-style-type: none">● 珠寶● 現金● 可搬運及易轉售的物件● 工具、花園器具

1.2.1 預防盜竊的一些建議 **Reducing the Risks**

- 經常鎖好屋內門窗、車房、工具室及電錶箱
- 遷到新居所或遺失鎖匙後要更換所有門鎖
- 切勿在鎖匙上寫上個人資料，切勿把鎖匙放在住所外
- 採用輔助防盜物品，例如鐵門、防盜鍊、照明燈、警報器
- 在屋外大門裝上高質的單門鎖，修剪接近房屋的大樹
- 修短前院的樹木及採用低矮的柵欄，讓竊匪無處可藏
- 房屋門牌要清晰可見，讓警察在緊急事故時能迅速地找到你的住所
- 不要在家存放大量現金或貴重財物，登記財物清單及保存珠寶的照片記錄
- 將昂貴家電的包裝盒拆散並放入垃圾箱，以免引起別人偷竊之念
- 切勿告訴陌生人你是年老獨居的，切勿在電話上將個人資料告訴別人
- 時常提高警覺，每日與你信賴的人聯絡；如果你對訪客有懷疑，切勿開門
- 參與鄰里守望計劃 Neighbourhood Watch，考慮養狗
- 有可疑時立刻報警



1.2.2 出外渡假之前應作好安排Going Away

- 不要在家內存放大量現金或貴重物品
- 不要告訴陌生人你將出門渡假
- 鎖上所有門窗，把家佈置得像有人居住
- 取消所有送遞服務，例如報紙、牛奶
- 安排別人替你定期清理信箱及剪草
- 請求你信賴的鄰居留意你的住所，切勿在留言機上透露你前往渡假



1.2.3 如果你的家居被盜竊If You are Robbed

- 馬上致電報警，切勿單獨一人入屋
- 在等候警察抵達現場之前，記錄被盜竊物件的資料
- 切勿觸摸現場任何物件
- 亡羊補牢，竊匪可能再來



1.3 阻止家庭暴力 Stop Domestic Violence

1.3.1 甚麼是家庭暴力What is Domestic Violence ?

Home Sweet Home

家庭暴力是指在兩人的關係中，其中一方為控制另一方而採取的暴力或威嚇性行爲。最普遍的例子是男子通過暴力和控制，使婦女及兒童不能在自己的家裡過安全和沒有恐懼的生活。估計差不多每四名婦女在她們的婚姻關係中，就有一位經歷家庭暴力。家庭暴力的形式：

- 身體傷害
- 性侵犯
- 精神虐待
- 社交限制
- 經濟封鎖



1.3.2 家庭暴力的影響Impacts of Domestic Violence

- 受害者可能受傷、沮喪、飲食失調、濫用藥物，甚至死亡
- 目睹或親身經歷家庭暴力的兒童，其身心也會受到影響
- 家庭暴力也影響施暴者及社會



1.3.3 誤解與真相Myths and Facts

誤解：家庭暴力是個人的家事

真相：這是一項刑事罪行，是整個社會的事

誤解：家庭暴力只發生在窮人的家庭裡

真相：家庭暴力可發生在任何一個家庭關係中

誤解：婦女挑起暴力，是咎由自取

真相：誰人也不應該遭受暴力

誤解：家庭暴力應歸咎酒精或壓力

真相：態度早已存在，酒精只是引發行動

誤解：如果婦女對家庭現狀不滿意，她們可以選擇離開

真相：生活在暴力中的婦女通常是與外界隔絕，並且依靠配偶的支持

1.3.4 受害者可向何處求助Where to Get Help ?

- 語言援助：請致電 13 14 50
- 華人機構的社工或各區移民資源中心：請查白頁電話簿
- DoCS 24-hour DV Line 社區服務處 24 小時家庭暴力熱線：1800 65 64 63
- 報警求助：緊急情況 000，非緊急情況 131 444，申請家庭暴力禁制令
- 求診就醫
- 住宿援助：婦女庇護所，無家可歸者訊息中心 1800 234 566 或 9265 9087
- 經濟援助：Centrelink 多種語言服務 13 12 02
- 法律援助：各區法律中心；家庭暴力法律諮詢服務 1800 810 784
- Victims Support Line 受害者支持熱線：1800 633 063 或 9374 3000
- 參加家庭暴力自助組



1.3.5 甚麼是虐待兒童What is Child Abuse ?

不論是由於疏忽或蓄意，任何引致兒童身心健康發展受到傷害的行為，都可以視為虐待兒童。虐待兒童可能會發生在任何一個家庭的任何一個孩子身上。它帶來痛苦並有持久的損害影響。遭受虐待的兒童長大後會憤怒而且自尊心低。一些兒童甚至死於虐待。虐待兒童的形式有：

- 疏忽照顧
- 身體虐待
- 情感虐待
- 性虐待

1.3.6 何處求助Where to Get Help ?

- DoCS 24 Hour Help line 社區服務處保護兒童熱線：132 111
- The Parent Line 家長電話熱線：13 20 55
- Kids Help Line 兒童求助專線：1800 55 1800



2. 吸煙Smoking

香煙含有超過四千種不同的化學物質，其中以尼古丁，焦油，一氧化碳及其他致癌物質對人體損害最大。愈來愈多證據顯示，被动吸煙危害健康⁹。

2.1 吸煙的影響Hazards of Smoking¹⁰

對吸煙者：


- 有損儀容，衰老加速，情緒沮喪



⁹ NSW Health 2003, Car and home: smoke free zone, NSW

¹⁰ Drug-Arm NSW, Smoking and quit smoking, NSW

- 陽萎，生育能力下降
- 增加女性流產、早產、死胎、嬰兒出生體重較輕及嬰兒產後夭折的機會
- 女性提早進入更年期
- 增加骨質疏鬆的機會
- 增加患上癌症，冠心病，中風，慢性支氣管炎及肺氣腫的機會

被動吸煙的輕微影響	被動吸煙的長期影響	對社會的影響
<ul style="list-style-type: none"> ● 眼睛不適 ● 鼻敏感 ● 呼吸困難 ● 引發哮喘 ● 頭痛 	<ul style="list-style-type: none"> ● 慢性咳嗽 ● 痰多氣急 ● 哮喘頻發 ● 胸肺病 ● 心臟病 	<ul style="list-style-type: none"> ● 污染環境 

2.2 如何保護自己及家人 How to Protect Yourself and Family ?

- 制定規矩，禁止家人和朋友在你的家中或汽車內吸煙
- 向新州癌症協會索取並在家中及汽車內貼上「不准吸煙」的標籤
- 請吸煙的人到戶外吸煙
- 向你最常去的地方提議「不准吸煙」
- 一齊提倡無煙工作環境
- 做個好榜樣給孩子，自己不吸煙
- 盡力鼓勵家人和朋友戒煙，**中文戒煙熱線 1300 300 935**

3. 性安全 Safe Sex

3.1 甚麼是性病 What are Sexually Transmitted Infections ?

性病是指一般透過性接觸傳染的疾病。一些常見的性病有：衣原體性病，梅毒，淋病，陰部疱疹，陰蝨，滴蟲和愛滋病毒感染等。資料顯示，性病在不斷增加。新州青少年染上性病及墮胎也不斷增加。這是由於他/她們缺乏性教育知識及較少實行安全性行爲。

3.2 何謂安全性行爲 What is Safe Sex ?

安全性行爲是指在整個性行爲過程中，避免接觸對方的陰道分泌，射精前的分泌、精液或血液，這樣便可以大大減低感染性病的機會。

3.3 預防性病的有效方法 Effective Ways to Prevent the Infections

- 不進行性交
- 採用正面的性健康模式，包括：不濫交，採用安全性行爲
- 產前作血液檢查
- 決不用別人用過的針具
- 到正規註冊，使用一次性針具的地方紋身



性安全，無悔恨! Safe Sex. No Regrets

第二節：社區安全 Part 2: Community Safety

社區安全不但是減少意外傷亡，預防罪案，處理緊急事故；還包括各人分擔責任，齊心協力保護環境，撲滅罪行。讓市民能享受周圍美好的環境及享用社區健康服務，促進安康。



4 預防在社區摔跌 Prevent Falls in the Community

- 如果看見行人路面不平，請向當地的市政廳報告
- 倘若發現商場的洗手間或地面濕滑，請向中心管理員或職員報告
- 避免到光線不足的地方。倘若發覺街燈壞了，請與電燈公司聯絡
- 慢慢上落樓梯。如果發覺居民經常使用的樓梯沒設扶手，請向市政廳申請

5 道路安全 Road Safety

每年，全球有一百二十萬人因交通意外而死亡，另外有五千萬人因而受傷或傷殘。交通意外嚴重地影響個人，家庭及社區。

世界衛生組織視道路交通事故傷亡為龐大的公共健康問題¹¹。



5.1 行人安全 Pedestrian Safety

5.1.1 高齡人士的道路安全 Road Safety for Older Pedestrians

交通意外的原因 Causes of Road Traffic Accidents

- 高齡人士的特性：視力衰退、平衡欠佳、行路較慢、對車速判斷力下降
- 受酒精影響
- 超速駕駛

高齡人士如何較安全地橫過馬路 Tips for Older People to Cross the Road Safely

- 避免在繁忙的交通時間外出
- 使用行人路，不要在馬路上行走
- 避免在停泊車輛之間或巴士的前面橫過馬路
- 在光線充足的地方橫過馬路，盡可能使用行人線或交通燈
- 過馬路時，不要以為司機已看到你
- 可能的話，與一群人一起過馬路
- 留意交通流量，給自己足夠時間過馬路
- 倘若你剛喝了酒，要特別小心地橫過馬路
- 在晚上外出時要穿鮮色的衣服，攜帶電筒或螢光物品
- 如有需要，在步行時要佩戴眼鏡及助聽器



5.1.2 兒童的道路安全 Road Safety for Children

在澳洲，每星期就有一個孩子，往往是剛學行的小孩子，在自己家的車道上被車輛撞倒¹²。在新州，每年有超過五百個兒童因交通意外而受傷¹³。大多數這類事件是可以避免的。

¹¹ World Health Organisation 2004, World report on road traffic injury prevention, WHO website

¹² Australian Transport Safety Bureau, Where are your kids, child safety in your driveway

¹³ RTA 2003, Road safety: a guide for parents and carers, NSW

成人的責任 As adults, we need to ...

- 樹立好榜樣
- 幫助兒童學習有關的道路安全知識
- 保護及督導兒童
- 採用每一個機會向孩子解釋你正在做甚麼
- 確保兒童握着你手，繫上安全帶，戴上單車頭盔
- 每次橫過馬路時都應該採用四部曲：
1 止步，2 看看右，看看左，再看看右，3 留心聽，4 想想
- 運用知識和經驗，預計危險情況



兒童在家居車道上的安全 Child Safety in Your Driveway

- 每當有車輛移動時，必須看管孩子
- 如果沒有其他成年人在家，應該把孩子放在車內繫上安全帶，才移動車輛
- 不要讓孩子在車道上玩耍
- 設置安全門，圍欄或柵門，以防孩子跑到車道上

教導孩子道路安全守則 Teaching Children Good Sense on the Road

(一) 行人安全 Pedestrian Safety：

無論你在行人路上、停車場裡或正在橫過馬路時，都要拖着成年人的手

(二) 乘客安全 Passenger Safety：

- 時常要繫上安全帶
- 在行人路那邊上落汽車
- 等待巴士離開後，才在安全的地方橫過馬路

(三) 嬉戲安全 Playing Safety：

- 當你踏自行車、溜冰或玩滑板時，要戴上頭盔
- 不要在車道上踏單車

有關安全裝備的注意事項 Child Restraints – Points to Remember

- 應按兒童的年齡、體重和大小而購買安全裝備
- 產品要符合澳洲標準
- 最好不要自己安裝，請聯絡 RTA 13 22 13，查問你家附近核准的安裝站

訓練孩子在汽車上繫上安全帶 Tips to Train Children to Buckle-up for Safety

- 選擇適當的時間開始訓練
- 向孩子解釋規例，告訴孩子你在做甚麼
- 提供獎勵，讚揚好行爲
- 為孩子的車座作特別的裝飾
- 讓孩子看見你，在開車後，不時與孩子聊天
- 堅持除非孩子繫上安全帶，否則不開車
- 不斷檢查

5.2 駕駛安全 Driving Safely

5.2.1 一般守則 General Guidelines

- 謹慎地駕駛：駕駛時，你應全程集中精神，繫上安全帶，不要超速
- 熟練地駕駛：眼看四面遠方，不時留意前面、側面及後鏡的路面情況
- 禮讓地駕駛：有禮有耐性，做個好榜樣
- 自我控制：駕駛時，檢討自己是否太匆忙或疲倦
- 定時檢查及保養汽車：對遠程駕駛尤為重要



5.2.2 流動電話與駕駛 Mobile Phones and Driving

當駕駛汽車時，

- 司機手持流動電話對話或傳發短訊是違法的
- 若不能正常操作汽車，即使司機使用免提的流動電話，也是違法的
- 最安全使用流動電話的方法是將汽車停下來，泊在安全的地方

5.2.3 疲倦與駕駛 Fatigue and Driving

如何避免駕駛疲勞？

- 開車前要有充份的休息
- 避免在整天工作後長途駕駛汽車
- 避免在深夜至清晨這段時間駕駛
- 倘若路途遙遠，切記要預訂晚上留宿的地方
- 每兩小時休息最少 15 分鐘
- 留意疲倦的訊號：例如眼睛疲倦、腰酸背痛、精神不能集中
- 輪流開車
- 永遠不要酒後駕駛
- 當你覺得疲倦時，只有一個解決的方法：

Stop. Revive. Survive. 停車。恢復精神。繼續生存。

5.2.4 健康與駕駛 Health and Driving

以下的健康狀況可能會影響駕駛安全：

- 昏厥
- 視力問題 – 例如色覺缺陷、白內障、複視
- 癲癇症
- 心臟病
- 糖尿病
- 睡眠失調
- 精神疾病
- 與年齡有關的衰退

即使你有以上的健康問題，並不表示你完全不可以駕駛汽車。這可能是：

- 你需要較頻密地看醫生，確保情況受到控制
- 你需要在某些條件下駕駛



5.2.5 藥物與駕駛 Drugs and Driving

藥物是指能影響你身心正常運作的化學品。以下藥物能嚴重影響駕駛能力：

- 抑制藥：例如安眠藥、鎮靜劑、麻醉藥、酒精、大麻、海洛英
- 興奮藥：例如可卡因、安非他命(搖頭丸)
- 迷幻藥：例如大麻

倘若你在麻醉藥下接受某種醫療程序，請不要在 24 小時內駕駛汽車。酒精也是一種麻醉劑，在進入人體後，會降低大腦的抑制能力和判斷力。酒後駕駛引致新州每年超過一百人死亡¹⁴。警察有權截停車輛，要求駕駛者作酒精含量的呼吸測試。新州有以下三個血液酒精濃度的限制：

血液酒精濃度	駕駛者類別
0	持有 L 牌、P1 或 P2 牌的駕駛人士
0.02	<ul style="list-style-type: none">● 駕駛超過 13.9 噸的重型車輛的司機● 駕駛公共交通工具● 駕駛車輛運載危險物品的人士
0.05	所有其他駕駛者



5.2.6 高齡與駕駛 Old Age and Driving

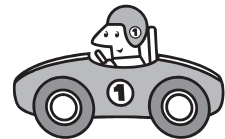
要知道：

- 沒有人會因年紀老邁而不准駕駛汽車
- 但駕駛技術會因年紀漸老而減退
- 當駕駛時漸漸覺得體力和信心不足，有些高齡駕駛者知道何時應停止駕駛
- 視乎駕駛執照類別，RTA 需要高齡人士在特定年齡內作駕駛測試及醫療驗身
- 倘若家人擔心長者的駕駛能力，請婉轉地與他 / 她傾談吧

5.2.7 警察可能在以下情況截停駕駛者 Circumstances When Police may Stop You

- 駕駛者觸犯交通條例
- 警察懷疑你的車是失車或車上載有非法物品
- 警察邀請你作酒精含量的呼吸測試
- 駕駛者車內的音響過高
- 汽車被改裝而不符合 RTA 所規定的標準
- 汽車的狀態不適合在道路行駛
- 駕駛者在駕駛時使用流動電話
- 駕駛者正超速或賽車
- 在交通意外後，駕駛者沒有停車及交換資料
- 警察需要你提供與一宗交通意外有關的資料
- 駕駛者不與警察合作

Stop



¹⁴ RTA 2005, Drinking and driving- the fact, NSW

6. 出外 When You are Out and About

6.1 小心財物被偷 Hold On to Your Valuables

- 在戲院或酒樓餐館裡，切勿把手袋或公事包放在地上、椅背或身後
- 在商場內，切勿把手袋放在購物車內
- 不要把流動電話隨處放下
- 不要把裝有財物的衣服搭在椅背而自己離開
- 不要把貴重物品留在車內顯眼的地方
- 不要在車子停泊後才收藏財物，賊匪可能正窺視你

6.2 提防手袋被搶 Prevent Bag Snatching

- 出外時：把貴重物品放在家裡，切勿攜帶大量現金，考慮用信用卡付賬
- 將錢包放在大衣內，前袋或扣好的手袋裡。隨時檢查手袋鍊是否拉上
- 把手袋緊抱在腋下或身前。在路上步行時，緊握手袋並靠近牆而行
- 不要隨便打開手袋，讓別人看到袋內的財物
- 不要在每週同一天內或同一時間內到銀行提取現金或貴重財物
- 不要在陌生人面前點算現金或炫耀自己的珍貴財物
- 當駕駛車輛時，確保車門已鎖好
- 如果遇上搶劫或盜竊，馬上報警，並向有關部門報失證件



6.3 減低失車風險 Reduce Vehicle Theft

- 即使你離開汽車只有一分鐘，也要將汽車引擎關上並鎖上車門
- 泊車後，關窗戶，鎖車門，拿走車匙
- 採用軚鎖、電子防盜引擎或汽車警報器
- 不要在車內放置後備車匙，汽車登記或保險文件
- 將汽車停泊在保安的停車場裡，並拿走停車場的泊車票
- 晚上，將汽車停泊在光線充足的繁忙街道或安全的地方
- 如看見可疑的犯罪活動，有非法買賣車輛或汽車零件的資料，請與警方聯絡



6.4 保持警惕 Be Alert

- 留意四周環境及你周圍的人
- 避免在商場的提款機提取大量現金
- 將近到家或車時，手上先預備好鎖匙
- 避免到幽暗僻靜的地方，例如樹叢；晚上與親友或群眾一起行走
- 若在晚間獨自在僻靜的地方外出，應以流動電話告訴親友你的位置
- 考慮使用個人防盜警報器或哨子
- 如果你認為有危險，大聲呼叫引起他人注意，並走往最近的商店
- 如果有人向你問路，小心有騙
- 如果你發現針筒，請致電 24 小時針筒清理熱線 24-hour Needle Clean-up Hotline 1800 633 353
- 如果你被侵犯，立刻向警方舉報



6.5 認識性侵犯 Understanding Sexual Assault

性侵犯，包括性騷擾、非禮、性侵襲和強姦，是一項罪行。大多數的侵犯者是男性，而受害者大都是婦孺。很多人以為性侵犯的情況並不嚴重，只有年輕貌美的婦女在黑暗的巷子才受影響。事實上性侵犯可發生在任何地方及時間，所有婦女都有遭受性侵犯的危險¹⁵。若要尋求幫助，可聯絡：

- 當地的性侵犯服務中心 Local Sexual Assault Services (請查白頁電話簿)
- 警方服務
- 華人機構輔導服務

6.6 聯絡警方，舉報罪案 How to Contact the Police and Report Crimes

新州警務處每天 24 小時工作，根據市民提供的消息和舉報的罪案採取行動，撲滅罪行。很多警區也設有民族社區聯絡主任的工作崗位。他/她們是警務處的文職人員，能操其他民族語言。在新州，舉報罪案的方法有：

- Emergencies 警方緊急求助：打 000 舉報正在發生的罪案或有關乎人命的案件
- 當地警務處：請查閱白頁電話簿
- Police Assistance Line 警方協助熱線：請打 131 444 報告已發生的輕微罪案
- Crime Stoppers 罪案舉報熱線：請打 1800 333 000 不具名舉報犯罪行為和活動
- Australian Crime Commission 澳洲滅罪公署：請打 1800 023 861

第三節：職業健康安全 Part 3: Occupational Health & Safety (OHS)

7. 甚麼是職業健康安全 What is OHS ?

探討工作與健康和安全的相互關係，防止工作造成疾病、受傷或死亡

7.1 職業健康安全條例 The OHS Act 2000

職業健康安全條例的目的：

- 保障及促進工人的健康、安全及福利
- 保護工人不受工場內的危害因素所影響
- 提供僱主及僱員互相合作及商議的途徑
- 識別、評估、除去或控制危害因素
- 促進社區人士對職業健康安全提高警覺
- 立法以便職業健康安全標準能逐漸地提高
- 保護工人以免因使用機器或工具而受傷害



7.1.1 僱主的一般性責任 General Duties of Employers

- 確保工場及出入該處的通道安全
- 確保安全地使用、處理、貯存及運送機器和物料
- 須為員工提供安全及不會危害健康的工作系統及工作環境
- 須提供保障員工的健康和安全所需的資料，指示，訓練及督導
- 為員工提供足夠的福利設備

¹⁵ Educational Centre Against Violence 1999, What is sexual assault and where you can get help, NSW

7.1.2 僱員的有關責任 Related Duties of Employees

- 適當地顧及自己及他人的工作健康及安全
- 與僱主合作以便他們能履行有關職業健康安全的規定

7.2 職業健康危害因素 Occupational Health Hazards¹⁶

- 物理性：噪音，震動，光線，溫度，氣壓，電離輻射及非電離輻射
 - 化學性：氣體，液體，粉塵，煙霧
 - 生理性：細菌，病毒，真菌等
 - 人體功效因素：工作檯椅太高或太低，採用不適當的姿勢作重複動作
 - 心理因素：工作壓力太大
- 健康的身心有賴各系統的正常運作及互相配合。若過份受到職業健康危害因素的影響，我們會感到不適，甚至患上職業病。

7.3 引致工傷意外的成因 Causes of Workplace Injuries

- 輕率的工作態度，不理會正確的程序，不集中精神
- 缺乏職業健康安全的知識
- 不安全的工作環境或裝備，不採用個人防護器具



7.4 工傷意外的代價 The Cost of Workplace Injuries

對個人：

經歷痛楚、疾病、傷殘甚至死亡
工資可能比以前少
影響口常及家庭生活
增加家庭的負擔

對機構：

增加曠工率，降低生產力
增加將來的保險費
可引致士氣低沉
影響機構的聲譽
流失員工，費時再度訓練新員工

7.5 工作場所的危害風險管理 Risk Management at Work

7.5.1 第一步：識別工場的危險因素

- 查看過去的上傷意外記錄
- 與員工交談，找出她/他們關注的安全問題
- 視察工場，找出危害及加以分析
- 檢閱裝備的說明書或查看化學品的 MSDS 物料安全資料表
- 想像將來可能有甚麼發生



7.5.2 第二步：評估風險的可能性及嚴重程度

- 檢閱裝備或產品有關風險的資料
- 在工場上實地體驗
- 使用 WorkCover 的指引刊物
- 參閱工業守則 Code of Practice
- 參考澳洲標準 Australian Standards



¹⁶ Hong Kong Occupational Safety and Health Council 2001, Occupational Health, Hong Kong

7.5.3 第三步：除去或控制危害



A 工程管理

替換有害物質
密閉生產
隔離危險工序
安裝局部抽氣
提供足夠通風系統
設計良好廠房
維修及改善

B 行政控制

保持廠房整潔
提供衛生設施
輪流調配工作
定期監察風險
訓練教育員工
提供身體檢查
提供防疫注射

C 個人防護

提供護眼罩等

注意：

- 個人防護用具不可以代替工程或行政控制措施
- 當工程或行政控制措施不可行時，便需要使用個人防護用具
- 個人防護用具必須適當選擇，符合標準及針對危害因素
- 僱主應提供訓練及監督員工如何正確地使用個人防護用具
- 定期檢查及保養個人防護用具

7.6 工傷賠償 Workers Compensation

倘若你因工受傷或染上職業病而需要醫療及/或因工缺勤一段時間，你可以申請工傷賠償。工傷賠償制度為你提供津貼及援助，幫助你盡早康復及安全地復工。自從 2003 年 9 月 1 日起，呈報因工受傷的程序有以下改變^{17 18}

僱主的責任：

- 嚴重的工傷：立刻致電 WorkCover 13 10 50 並在 48 小時內通知保險公司
- 其他工傷：應在 48 小時內向保險公司呈報，保險公司會通知 WorkCover
- 與受傷工人，保險公司及主診醫生共同為受傷員工制定一個復工計劃
- 為復工的工人安排合適的工作，並提供一個健康安全的工作環境
- 與受傷僱員保持聯絡直至他/她康復及回復正常工作

受傷工人的責任：

- 在受傷後盡快通知僱主
- 指定一個治療你的主診醫生
- 從你的醫生取得 WorkCover Medical Certificate 「因工受傷醫療證書」
- 保存所有文件及收據的副本，以便查證
- 將有關醫生證明和收據交給僱主，僱主會將文件寄給保險公司
- 當保險公司接受你的賠償申請，你能獲得有關的經濟賠償
- 你需要參與為你而設的「受傷處理計劃」並保持與僱主聯絡
- 你的醫生可能證明你暫時只能做一些輕可工作
- 盡可能回到受傷前的僱主處復工
- 如果你受僱的情況有變，請通知保險公司

¹⁷ WorkCover Authority NSW 2003, How to notify work-related incidents, NSW: cmSolutions

¹⁸ WorkCover Authority NSW 2005, Information for injured workers, NSW: Salmat

7.7 護老行業的職業健康安全 OHS in Nursing Home Industry¹⁹

危害因素 Health Hazards

- 體力操作
- 受傳染病感染的機會增加
- 使用化學品的影響
- 在炎熱環境下工作 (廚房、洗衣房)
- 工作壓力



7.7.1 預防背部勞損 Prevent Back Injuries

- 認識勞損的成因
- 採用安全的工作習慣，正確地提舉重物及使用扶抱技巧
- 利用輔助器材
- 改善工作環境
- 配合適當休息、娛樂、鬆弛及運動



7.7.2 減低傳染病感染的機會 Reduce Risks of Infections

- 教導員工有關疾病的傳播途徑
- 保持環境衛生、使用防護措施
- 注意個人衛生
- 妥善處理傷口
- 鼓勵員工注射防疫針



7.7.3 預防化學品的危害 Prevent Chemical Hazards

- 認識所用化學品的有關資料
- 了解及遵守使用程序
- 訂定緊急應變措施
- 保持空氣流通
- 注意個人衛生
- 使用個人防護物品

MSDS



7.7.4 減少炎熱對員工的影響 Reduce the Effects of Heat on Workers

- 設置抽氣通風系統
- 增加空氣流通
- 考慮輪流調配工作
- 教導員工自我補充水份



7.7.5 處理工作壓力 Manage Occupational Stress

- 增強工作的適應能力
- 適當地抒發情緒
- 培養個人興趣
- 採用健康的生活方式



¹⁹ Occupational Health Division, OHS in Nursing Home Industry: Labour Department, Hong Kong

8 工作保護管理局 WorkCover Authority of NSW

新州 WorkCover 執行有關

- 工場安全事宜
- 受傷處理
- 工傷賠償法例

8.1 工場的安全

- 增強市民關注職業健康安全的重要性
- 提供有關識別及處理工場危機的資料
- 鼓勵僱主和僱員合作去改善工場的安全
- 建議減少工傷，職業病及因工死亡的方法

8.2 處理因工受傷

- 向僱主建議員工在受傷後的復工策略
- 鼓勵僱主改良因工受傷的處理

8.3 工傷賠償

- 確保受傷僱員獲得公平的薪酬，合理的賠償和適當的治療
- 提醒僱主有關的工傷賠償責任
- 為僱主提供一個公平及可承受的保金制度



9 何處求助 Where to Get Help ?

- WorkCover Assistance Service 協助服務：13 10 50
- WorkCover Publications Hotline 刊物熱線：1300 799 003
- Asian Women at Work 亞裔女工互助會：9793 9708
- ACTU Help line 澳大利亞總工會職業專線：1300 362 223



第四節：語言障礙 Part 4: Language Barriers

10 倘若你不會說英語 If You can't Speak English

可使用電話傳譯服務

- 請電 13 14 50 (按本地電話收費)
- 當有職員接聽時，請說 Cantonese / Mandarin please
- 不要掛線，等待接駁到華語傳譯員
- 請傳譯員為你轉接到要聯絡的機構
- 你可以透過傳譯員與服務人員談話。請耐心等待，不要掛斷電話
- 這部門提供每星期七日，每日 24 小時的保密服務



11 一些華人服務機構 Some Chinese Service Providers

澳華公會	電話 9281 1377
華人服務社	電話 9789 4587
中國移民福利會	電話 9716 0612
澳洲僑青社	電話 9267 3166



參考資料 References



1. LWCHC 2004, Community research assessment of Chinese women's health needs, NSW
2. NSW Health Department 2003, Make a move- falls prevention, NSW
3. NSW Health Department 1997, Falls prevention, NSW: State Health Publication
4. NSW Health Department 1997, Stay on your feet, whatever your age, NSW: mhcs
5. NSW Health Department, Home safety and the older person, NSW: State Health Publication
6. NSW Health Department 1996, House fires and scalds: is your family at risk? NSW: mhcs
7. NSW Health Department, Smoke alarm, NSW
8. NSW Health Department 1992, Hot water burns like fire- how to make your home safer
9. NSW Health Department 2004, Vision tips for safe driving, NSW: mhcs
10. NSW Health Department 2003, Car and home- smoke free zone
11. Drug-Arm NSW, Smoking and quit smoking
12. NSW Health Department 1998, Teaching children good sense on the road, NSW: mhcs
13. NSW Health Department 1997, Getting home safely-whether you're driving or walking, NSW: mhcs
14. NSW Health Department 1999, Don't let fear limit your life, NSW: mhcs
15. Hong Kong Department of Health, Learning about older people's safety
16. Hong Kong Department of Health, Sexual health, Hong Kong: Central Health Education Unit
17. National Crime Prevention 2001, Lock burglars out! Canberra: Commonwealth Attorney-General's Department
18. NSW Police 2001, Burglary- reducing the risks, NSW
19. NSW Police, Crime prevention, NSW
20. NSW Police, Domestic violence, NSW
21. NSW Police, Contacting the Police and reporting crime, NSW
22. NSW Police, Ethnic community liaison officers, NSW
23. NSW Police, If you are stopped by Police when driving, NSW
24. NSW Police, Crime stoppers, NSW
25. NSW Police, Safety tips, Ashfield Local Area Command
26. National Motor Vehicle Theft Reduction Council, Vehicle theft in Australia, Melbourne
27. City of Sydney Council, Safety tips for better living, NSW

28. RTA 2004, Statistics, NSW RTA website
29. World Health Organisation 2004, World report on road traffic injury prevention
30. RTA 2005, Drinking and driving- the fact, NSW RTA website
31. RTA 2004, Mobile phones and driving, NSW RTA website
32. NSW Centre for Education & Information on Drugs and Alcohol, Drugs and driving
33. RTA 2003, Road safety: A guide for parents and carers of children 0 to 5 years, NSW
34. RTA 2002, Pedestrian safety- problem definition and countermeasure summary, NSW RTA website
35. RTA 2000, Preventing driver fatigue, NSW
36. RTA 1999, Older driver- advice to family and friends, NSW
37. National Road Transport Commission, Driving and your health, Austroads
38. Motor Accidents Authority 2006, Choose right, fit right for a Kidsafe ride, NSW
39. RTA and Motor Accidents Authority, buckling-up for safety, NSW
40. Australian Transport Safety Bureau, Child safety in your driveway, NSW

41. NSW DoCS 2004, Domestic violence- you can live without it, NSW
42. NSW DoCS 2003, Spot it, help stop it- preventing child abuse and neglect, NSW
43. NSW Commission for Children & Young People 2002, Parents remember –there’s a limit
44. Australian Chinese Community Association, Stop domestic violence information booklet, NSW
45. Education Centre Against Violence 1999, What is sexual assault & where you can get help, NSW

46. WorkCover NSW 2005, Information for injured workers, NSW: Salmat
47. WorkCover NSW 2003, Your guide to WorkCover, NSW: cmSolutions
48. WorkCover NSW 2003, How to notify work-related incidents, NSW: cmSolutions
49. WorkCover NSW 2001, Summary of the OHS Act 2000, NSW
50. WorkCover NSW 2001, Risk management at work, NSW: NSW Government Printing Service
51. WorkCover NSW 1999, Your guide to health and safety in the workplace, NSW: cmSolutions
52. Hong Kong Occupational Safety and Health Council 2001, Occupational health, Hong Kong
53. Hong Kong Labour Department, OHS in Nursing Home Industry, Hong Kong: Occupational Health Division

54. Scriptographic Publication 1985, About home safety, USA
55. Scriptographic Publication 1987, Slips, trips and falls, USA
56. Scriptographic Publication 1988, Safety at work, USA
57. Scriptographic Publication, About driving safely, USA

萊卡婦女保健中心成立於一九七四年，是澳洲第一所由省政府資助非牟利的婦女保健中心。本中心的職員皆是具有專業知識和富有經驗的女性，而服務對象是任何年齡及任何民族背境的婦女。中心的註冊醫生、護士、民族健康教育員、針灸師、自然療師及輔導員能為婦女提供醫療保健、健康教育、支持和輔導服務，照顧她們身心健康的需要。

本中心的地址：55 Thornley Street, Leichhardt NSW

辦公時間：星期一、二、四、五，上午九時半至下午五時半

星期二及星期四則延長至下午七時半

詳情請致電：(02) 9560 3011 Ext 25

與華籍健康教育員 Tammy Wong 聯絡

Leichhardt Women's Community Health Centre (LWCHC) was the first women's health centre in Australia established in 1974. It is a non-profit organisation, funded by the NSW Department of Health, and is run by women for women. All the staff are professionally qualified and experienced, and the centre specifically targets women experiencing disadvantage. It provides no-cost and low-cost medical and complementary health services on a wide range of physical and emotional health issues for women. The range of services includes:

- GP and women's health nurse, naturopath and acupuncture clinics,
- Counselling – including drug & alcohol, and varied issues assessment with referral,
- Education programs including support and therapeutic groups, information evenings, outreach talks in community venues and peer training, and
- Health care support, information and screened referrals to other community agencies and practitioners.

The centre is located at 55 Thornley Street Leichhardt NSW. For more information, please contact Chinese health educator Tammy Wong either on 9560 3011 Ext 25, Fax: 9569 5098, or email: info@lwchc.org.au