

關注您的心理健康

對財務的擔憂會影響您的心理健康。如果您感覺壓力過大，重要的是請記住，您並不孤單，您可以獲得支持。每個人都會在某些時候感到壓力、焦慮或不知所措。如果您感到難以應對，家長俱樂部 (Parent Club) 可提供一些建議，以幫助您維護心理健康，並告知您可在何處尋求支持。許多人都面臨著同樣的困境，所以不要害怕，也請勿羞於在這些困難時期尋求幫助。如需維護心理健康的建議，請訪問 parentclub.scot/mental-health。

踏出尋找工作、托兒服務和福利的第一步，請訪問 parentclub.scot。



難以應付家中的財務壓力？ 我們為您和您的家人提供協助。

家長俱樂部可以幫助您獲得關於福利、學習新技能或尋找適合家庭的工作的個人化建議——邁出第一步，請訪問 parentclub.scot/money-work



為您的家庭量身定制的幫助

如果您正為不斷上漲的開支而苦惱，並且想到要申請您有資格獲得的福利、邁出工作的第一步或尋找增加收入的方法就感到不知所措，家長俱樂部可以為您提供幫助。好消息是，有許多可供利用的幫助，我們可以指引您與相關人士進行討論。

您可能有資格獲得的福利和補助

了解如何開始申請您有資格獲得的福利和一次性付款可能會讓人感到壓力。您可能認為自己沒有資格獲得任何額外的財務支持，但始終值得查詢，因為您可能會有驚喜。我們可以為您推薦一位值得信賴的顧問，他/她可以幫助您找到並申請所有您和您的家人可以獲得的福利和補助金。所有建議均為保密，因此您無需擔心失去任何現有的福利。

找到一份適合您家庭的工作

想到要找工作可能會讓人感到不知所措，尤其是在您需要兼顧育兒和其他事務的情況下。如果您已經離開職場一段時間，可能會對重返職場感到有些擔憂，或者擔心自己的技能已經過時。這可能是您第一次找工作，不知道從何開始。又或許您已經有工作，但希望增加收入。無論您的情況如何，您都不必獨自面對，因為有許多支持服務可以幫助您。

就業服務

如果您正在考慮找工作，但不知道從何入手，您的地方政府提供的就業服務是一個很好的起點。您將獲得量身定制的支持，涵蓋從履歷撰寫、面試準備到求職申請等各個方面。他們還可以幫助您申請學院、接受培訓或獲得其他任何有助於您就業的服務。使用這些服務完全出於自願，因此您不會被強迫從事不適合自己的工作。這也意味著，如果您決定不從事這份工作，您將不會失去任何福利。對於目前有工作並希望增加收入的家長，他們也可以獲得支持。

若要尋找您當地的就業服務機構並了解他們如何能為您提供幫助，請訪問 parentclub.scot/job

