

歡迎嚟到哈羅區

呢本歡迎小冊子專為持有英國國民（海外）簽證（BN(O)簽證）居留嘅香港人而設。我哋希望透過小冊子幫你適應呢度嘅生活，逐步指引你使用各項公共服務，例如尋找工作、登記睇家庭醫生、為你嘅子女搵學校。

呢本小冊子涵蓋嘅服務大多只係適用於英格蘭，而提供嘅資訊係截至出版時所適用嘅。我哋會持續更新內容，確保小冊子包含最新嘅資訊。

如果對本小冊子有任何疑問，請聯絡 hkbnos@harrow.gov.uk

哈羅區香港人之聲

倫敦哈羅區歡迎呢區所有居民提出意見。好歡迎各位提出反饋，令小冊子可以更加貼切新嚟嘅居民嘅需要。我哋亦好希望大家註冊登記接收最新活動資訊。

請聯絡 hkbnos@harrow.gov.uk 為小冊子提供反饋。

議員的話

我好高興代表哈羅區向大家致以最熱烈嘅歡迎。

相信有咩比舉家移居到世界另一端開始新生活更加艱巨，但我深信你哋將會享受呢度嘅生活，以及喺呢度建立嘅友誼同獲得嘅支持。

我哋好自豪哈羅區一直以嚟都好歡迎唔同人，而且努力令佢哋覺得呢度係屋企。我哋嘅目標係為你提供你所需嘅支援，包括教育、培訓、就業機會，從而令你有信心開展喺英國嘅新生活。我相信我哋將會從你同你嘅經歷中學到好多，亦好期待同你一齊分享呢個美好嘅社區。

雖然哈羅區同香港喺好多方面可能有大大小小嘅唔同，但你哋都對英國嘅核心價值熟悉不過。

再一次歡迎你嚟到哈羅區，希望呢本小冊子能夠幫助你喺哈羅區紮根、建立生活、教育下一代，令你同家人喺呢度安居樂業。我哋國家因為多元而變得更加強大 – 多謝你成為我哋嘅一份子。



Jean Lammiman 議員，社區及文化內閣成員

關於哈羅區

英國致力實踐自由、包容同互相尊重。喺英國，大概有 6600 萬嚟自唔同背景嘅人喺英國生活同工作。喺英國，尤其是大城市，會比較多元化。

哈羅區係倫敦 32 個行政區之一，位於城市嘅西北部。哈羅區嘅居民約有 251,200 人。我哋係英國其中一個種族同宗教最多元化嘅區之一，好多唔同背景嘅人比鄰而居，絕對值得令人自豪。69.1% 嘅哈羅區居民視自己有少數族裔背景。正正係呢個社區嘅多樣性同活力令哈羅區成為一個生活同工作嘅好地方。

為咗讓哈羅區嘅居民為居住喺呢度而感到驕傲，我哋致力令哈羅區成為一個：

- 將居民放喺第一位嘅地區議會
- 乾淨、安全嘅社區
- 為有需要嘅人提供支援嘅地方

目錄

歡迎嚟到哈羅區.....	1
哈羅區香港人之聲.....	1
議員的話.....	1
關於哈羅區.....	2
在英港人社區.....	3
英國生活.....	3
哈羅區提供嘅服務.....	4
身心社靈健康.....	7
犯罪及警察.....	11
法定教育同兒童支援.....	12
成人教育、培訓及就業支援.....	14
住屋.....	15
喺倫敦就業.....	17
法定權利及責任.....	21
香港人喺倫敦同英格蘭嘅民主權利.....	22
文化休閒.....	26
英國國民（海外）身分.....	29
香港 BNO 活動及資訊 / 華人社區服務.....	30

在英港人社區

有好多大大小小嘅在英港人社區喺英國唔同地方生活。呢啲社區對英國有巨大嘅貢獻。由早期嘅移民到今日，在英港人喺各個領域發光發亮。無論係教育、衛生、媒體、科學、商業等領域，在英港人都係英國成功不可或缺嘅一份子。放眼電影業或者科研成就，都唔難搵到在英香港人嘅身影。喺日常生活中，香港人喺英國擔當教師、企業家、國民保健署嘅員工、護理人員同軍隊成員，每日都為我哋作出重要嘅貢獻。

選擇在英居住嘅地方

作為 BN(O) 簽證持有人，你喺英國有權住喺你想住嘅地方。

喺選擇居住地點嘅時候，你可能有唔同細節要考慮：例如某啲行業嘅工作機會、學校教育、住屋、當地嘅聯繫（包括家人同朋友）。

英國四個國家嘅唔同地區都擁有蓬勃嘅工業同各自嘅優勢 – 你有興趣可以睇下關於英格蘭[北部](#)同[中部地區](#)嘅更多資訊。

英國各地建立緊「香港歡迎中心」網絡，香港歡迎中心由現有嘅策略性移民合作夥伴（Strategic Migration Partner, SMP）負責。喺英格蘭、威爾斯、北愛爾蘭同蘇格蘭共有 12 個 SMP。SMP 主要負責統籌同支援國家移民政策嘅重點事項，將會喺實施歡迎香港人計劃中發揮重要嘅作用。GOV.UK 網站即將提供更多關於歡迎中心嘅資訊。

英國生活

英國致力實踐自由、包容同互相尊重。喺英國，大概有 6600 萬嚟自唔同背景嘅人喺英國生活同工作。喺英國，尤其是大城市，會比較多元化。

英國由四個國家組成：英格蘭、威爾斯、蘇格蘭同北愛爾蘭。

英國使用英式英文，同美式英文略有不同。英國各地有好多唔同嘅地區口音。威爾斯語喺威爾斯亦被廣泛使用同教授。除此之外，英國仲有其他公認嘅地方語言，如蘇格蘭蓋爾語（Scots Gaelic）、蘇格蘭語（Scots）、愛爾蘭語/蓋爾語（Irish/Gaelic）同康和語（Cornish）。

週末及公眾假期

英國嘅周末喺星期六、日，大多數辦公室都會休息。銀行同郵局通常喺星期一至星期五同星期六朝早營業，星期六下晝同星期日休息。不過，大部分商店同餐廳喺星期六同星期日大部分時間都會營業。

全年有多個公眾假期（銀行假期）。有啲適用於整個英國，有啲就係地區性嘅。大多數企業都會休息，但商店、餐廳、休閒設施同場所通常都會繼續營業。

哈羅區提供嘅服務

地區政府負責為特定地區嘅居民同企業提供一系列重要服務。其中包括眾所周知嘅功能，如社區福利、學校、住屋、規劃以及廢物收集，但亦有其他嘅功能，例如發放牌照、支援企業、登記服務同害蟲防治。

喺英格蘭，超過一百萬人喺地區政府唔同類型嘅機構工作，為當地社區提供超過 800 種服務。

地區議會係最常見嘅地區政府機構，由該區選民喺地區選舉中選出嘅議員組成。

議員同當地居民以及合作夥伴（例如當地企業或其他組織）合作，協議並決定當地重要事項。實際執行則由每日提供服務嘅議會常任職員負責。

倫敦哈羅區網站

地區議會網站用途眾多，亦包含豐富嘅資訊。你可以喺網站繳交市政稅、申請泊車證或了解呢區嘅圖書館、公園同其他活動。當你想聯絡哈羅地區議會，可以先瀏覽[地區議會網站](#)。

廢棄物及回收

倫敦哈羅區致力透過鼓勵同促進回收嚟減少廢物堆填。地區議會管理嘅廢棄物有 5 類。以下簡單介紹每一類廢物，詳情請參閱[垃圾收集、廢棄物及回收網頁](#)。

家居垃圾

回收家居垃圾十分重要，地區議會通常每兩星期收集一次垃圾。居民可以下載應用程式，接收通知提示垃圾收集日。收集費用已包含喺市政稅中，居民無需支付額外費用。每個家庭會有至少 3 種垃圾桶：

獨立屋有 3 類垃圾桶，包括：

- [普通家居垃圾桶（綠色或灰色）](#)
- [回收桶（藍色）](#)
- [廚餘箱（黑色）](#)

住喺住宅嘅居民有公共垃圾桶，包括：

- 大型普通垃圾桶（灰色）
- 大型回收桶（藍色）
- 廚餘桶（紅色）

花園垃圾

你可付費獲得每兩星期一次嘅花園垃圾（啡色垃圾桶）收集服務。想了解更多關於花園垃圾收集服務，請瀏覽[花園垃圾網頁](#)。

回收中心

哈羅區回收中心位於 Wealdstone，你可以帶一般家居垃圾同大型廢物嚟呢度分類同回收。

為咗控制回收中心嘅人流，並減少周邊地區交通擠塞嘅情況，請預先喺網上 [Book Harrow Recycling Centre](#) 預訂到訪時段。

每架車每日可以登記兩次。你最多可以提前 **14** 日預訂到訪時段。

大型垃圾

我哋嘅大型垃圾收集服務會收集唔適合放入家居垃圾桶嘅大型或重型物品。每年你可以預訂一次免費大型垃圾收集，每次最多四件大型垃圾。如你需要多於一次 / 四件大型垃圾收集，請支付額外費用預訂。想知多啲有關點樣預訂大型垃圾收集嘅詳情，請瀏覽 [Bulky Waste](#)。

你亦可以將大型廢棄物捐去慈善商店或社區團體。

非法傾倒垃圾

喺街道傾倒任何廢物，無論係幾個垃圾膠袋，抑或大型廢棄物例如雪櫃、床褥、建築瓦礫、車軚等，都係違法嘅。你可以喺地區議會網站 [Report Fly Tipping](#) 舉報非法傾倒垃圾嘅行為。

泊車及泊車許可證

喺哈羅區唔同地方泊車，例如街上，或者地區議會營運嘅[停車場](#)泊車，收費會有唔同。

泊車費

喺哈羅區街上，你可以免費停泊一個鐘。要獲得一小時免費泊車，請使用 PayByPhone。

如果你有手機，可以喺有 PayPoint 標誌嘅商店付費。你可以喺停車場同路邊泊車位嘅標誌上睇到詳細資訊。

PayPoints 提供無票泊車服務，唔需要番番車到，你只需要提供你嘅車牌同附近標誌上顯示嘅 PayByPhone 位置號碼就可以。

有啲停車場仍然設有 Pay & Display 嘅泊車系統。如果你使用 Pay & Display，你都需要將泊車票放喺車顯眼嘅位置。

你每日第一次喺街道泊車位可享有一小時免費泊車。除非有標示指明，否則一小時免費泊車並不識用於居民登記車位。

管制泊車區許可證

如果你居住喺泊車管制區（Controlled Parking Zone, CPZ）內嘅合資格樓宇，你可以申請居民泊車許可證。所有居民泊車許可證嘅有效期為一年，由指定月份嘅第一日起計。

許可證唔保證會有泊車位可以用，而且唔能夠用喺有臨時泊車限制嘅區域（包括暫停使用嘅停車位）。

當車輛獲得許可證後，可以泊喺特定嘅 CPZ 內嘅居民泊車位。請前往 [Resident Parking Permits](#) 申請你嘅居民泊車許可證。

聯絡哈羅區

你可以透過唔同方式聯絡我哋：

- 上網 www.harrow.gov.uk
- 親臨 Greenhill 圖書館。有關我哋自助服務團隊可以為你提供嘅資訊，請參閱 [Greenhill Library in-person assistance](#)
- 最簡單嘅方法係透過我們嘅網站或親臨 Greenhill 圖書館，但你亦可以透過以下電話聯絡我哋：
 - 020 8901 2610 - 市政稅同住屋福利
 - 020 8901 2665 – 出生、死亡與婚姻
 - 020 8901 2680 – 成人社會支援
 - 020 8901 2690 – 兒童服務

- 020 8863 5611 – 總機

身心社靈健康

醫生服務

建議你住落一個地方之後就盡快登記國民醫療服務（**National Health Service, NHS**），包括牙科護理。預早熟習緊急電話號碼，萬一你身體不適嘅時候都能夠尋求協助（詳情請參閱下文。）

NHS 為居住喺英國嘅人提供醫療服務。大部分服務都係免費嘅。喺英國，我哋稱家庭醫生為全科醫生（**General Practitioner, GP**）。GP 係你使用醫療服務時見嘅第一個醫生。你同你嘅家人都必須登記 GP 先可以使用醫療服務。

GP 可能係解決各種身心健康問題嘅第一站。佢哋可以提供醫療建議、診斷同開藥。全科醫生診所亦會負責你嘅長期醫療保健，同埋轉介你去更專門嘅服務。

所有人都可以免費使用以下嘅醫療服務：

- GP 醫療建議同治療
- NHS 111 電話諮詢熱線提供嘅服務
- 意外及緊急服務，由急診室、免預約中心、輕傷部門，以至緊急護理中心提供嘅服務
- 某些傳染病及性傳染病嘅診斷同治療
- 為 COVID-19 診斷、治療同接種疫苗
- 計劃生育服務（避孕）
- 治療由酷刑、女性生殖器殘割、家庭暴力或性暴力造成嘅身體或精神狀況

以下人士亦可以免費使用專科醫療服務：

- 難民及尋求政治庇護者
- 現代奴隸嘅受害者或疑似受害者
- 政治庇護申請被拒絕嘅人或仍可使用免費 NHS 服務

每個人都有權利登記 GP：

你唔需要地址證明、移民身分、身分證明文件或 NHS 號碼。

你可以透過電話或瀏覽 [Finding your nearest GP Practice](#) 網上登記 GP。

如果你喺登記 GP 時遇到困難，你可以：

- 下載並向診所前台出示 [GP Access Card](#)。

- 致電 NHS England (0300 311 22 33) 或 Doctors of the World (0808 1647 686) 尋求協助。

與 NHS 聯絡時有需要，你可以[要求翻譯](#)

處方及藥物

大多數 GP 診所裡面都有藥房。如果你嘅 GP 處方你服用某種藥物，佢會先開藥，你再攞藥方去附近嘅藥房或藥劑師配藥。GP 診所可以建議你應該去邊度攞藥。你亦可以透過 [NHS Pharmacy Finder](#) 喺網上搵就近藥房嘅地點。

處方藥通常會收取少量費用，通常喺藥房攞藥嘅時候俾嘅。喺某啲情況下可以免費攞處方藥物。英國唔同地方嘅安排會有少少唔同，但一般嚟講，以下人士嘅處方係免費嘅：

- 60 歲或以上人士
- 16 歲或以下人士
- 16 至 18 歲而且接受全日制教育嘅學生
- 懷孕或喺過去 12 個月內分娩嘅人士
- 喺 NHS 醫院接受護理嘅住院患者

除咗以上人士之外，如果你有某啲特定嘅醫療狀況或長期身體殘疾，你都有機會獲得免費處方。如果你認為你可以獲得免費處方，你應該詢問你嘅 GP，佢可以為你提供更多資訊。

除咗為你提供處方藥物外，藥劑師亦可以為你提供有關治療傷風咳嗽等輕微健康問題嘅免費建議。一啲常見嘅藥物，例如止痛藥同止咳藥，唔需要處方，可以直接喺藥房自己購買。你亦可以喺藥房或超市購買治療輕微健康問題嘅藥物或急救用品。

緊急情況 / 緊急護理 / 急症室

如果你病重而且冇辦法出行，你可以打 999 叫救護車。如果你需要非緊急治療或建議，但唔可以等到下次睇 GP，你可以打 111 獲取醫療建議。NHS 111 係由 NHS 營運嘅服務，佢可以根據你嘅情況同需要轉介你俾醫生或當地嘅緊急治療中心或為你提供其他支援。你講「Interpreter please」就可以要求講廣東話嘅翻譯員。

喺英國唔少地方，NHS 亦提供無需預約或緊急治療嘅服務。你可以喺嗰度治療割傷、扭傷、小骨折等嘅輕傷，或獲得緊急醫療建議，而無需預約。呢啲中心通常日頭開放。

你可以喺 [Urgent Treatment Centre](#) 搵你最就近嘅緊急治療中心，你亦可以喺 [Accident & Emergency \(A&E\)](#) 了解多啲幾時應該去急症室。

性健康

性健康診所提供有關計劃生育、避孕、生殖健康同性傳染病嘅建議同治療，服務完全保密。

Caryl Thomas Clinic

致電 020 3893 8575 獲取避孕同性健康服務

電郵地址：LNWH-tr.HarrowISRH@nhs.net

婦產服務

所有婦產科護理，包括向孕婦、剛分娩嘅人或嬰兒提供嘅所有產前、產時同產後服務，均由 NHS 向已繳付移民健康附加費（IHS）嘅人士提供。

由於妊娠毒血症或子癇症等疾病相關嘅健康風險非常高，為咗保護母親同未出世嘅嬰兒嘅生命，所有婦產服務都會被視為立即而必要。冇人可以因為收費問題而被拒絕或延遲接受婦產服務。

婦產科服務涵蓋從懷孕開始到助產士簽署出院嘅護理（通常係產後 10 日左右，但最長可以係產後 6 個星期）。助產士會喺整個懷孕、分娩同產後嘅過程期間提供適合你嘅護理。大部分護理將由助產士直接提供，如有必要，助產士亦會協調提供婦產科或其他醫療服務。

任何持有 BN(O) 簽證嘅英國定居嘅人一旦發現自己懷孕，就應該立即聯絡 GP 或助產士，以獲得產前護理同健康懷孕相關嘅資訊。你可以喺 [NHS Pregnancy](#) 搵到關於懷孕、分娩、NHS 婦產科服務嘅所有資訊。

預防包括 Covid-19 嘅傳染病

任何人可以免費接種 NHS 疫苗。接種疫苗可以為兒童同成人預防腦膜炎、腮腺炎、麻疹同德國麻疹等傳染病提供最好嘅保護。如果你認為你或你嘅子女錯過咗任何疫苗，請諮詢你嘅 GP 安排預約。

如果你喺英格蘭登記咗 GP，你可以喺 [網上預訂、取消或更改 Covid-19 疫苗接種預約](#)。如果你無法喺網上預訂，你可以打 119 免費預約。

你可以喺旅行診所或藥房接種旅行疫苗。

牙科保健護理及服務

NHS 牙科服務係全民嘅服務，無需居留權亦可使用，所以如果你持 **BN(O)** 簽證喺英國定居，你就有權使用 NHS 牙科服務。除咗特定人士同情況外，NHS 牙科服務並非免費，因此任何持有 **BN(O)** 簽證喺英國定居嘅人同英國國民一樣都需要付費。

以下情況或人士可以免費使用 NHS 牙科服務：

- 使用免費嘅治療（例如拆線、口腔止血、修復假牙）
- 未滿 18 歲，或未滿 19 歲而接受全日制教育嘅人士
- 懷孕或喺過去 12 個月內分娩嘅人士。必須向牙科診所出示 **MAT B1** 證書或生育豁免證書（**MatEx**）。

如果你牙痛，應該打 **NHS 111** 尋求緊急牙科護理服務。你可以搜尋並預約就近牙醫。牙科服務嘅費用會根據你接受嘅治療而有所不同。

你可以透過 [NHS Find a Dentist](#) 尋找牙醫。

眼睛護理及聽力測試

你可以喺任何眼鏡舖預約進行視力或聽力測試，或獲得有關眼鏡、隱形眼鏡或助聽器嘅協助。服務通常需要自費，除非你合乎資格獲得 [NHS 視力測試或眼鏡現金券](#)。

精神健康

無論係日常生活中嘅擔憂，或者嚴重嘅長期狀況，呢啲都可能係心理健康嘅問題。全國各地都有心理健康服務協助你面對生活嘅困難。如果你或你嘅家人有需要，我哋建議首先預約見 GP。

Meridian Wellbeing

佢哋係一間位於 **Hendon, Barnet** 區為華人社區提供健康及身心社靈支援嘅慈善團體。佢哋嘅活動包括語言支援、心理健康支援同職業支援。詳情請瀏覽佢哋嘅網站 [Meridian Wellbeing](#)。

Thrive LDN

佢哋製作咗一系列嘅資源支援香港人獲得心理健康嘅服務同埋照顧自己嘅身心社靈健康。

佢哋亦製作咗一套工具，幫助你同身邊嘅朋友、家人、鄰居或你嘅社區或工作場所嘅支援網絡開展關於精神健康、身心社靈健康同財務問題嘅討論。詳情請瀏覽佢哋嘅網站 [Talking about Mental Health](#)。

[Help yourself and others – Thrive LDN](#)

Barnardo's Boloh 熱線

佢哋係一間註冊慈善機構，設有專門支援香港 BN(O) 嘅熱線電話同服務。佢哋有講廣東話嘅同事同輔導員解答問題。想了解免費輔導服務，可以瀏覽 [Barnardo's Helplines | Helplines \(barnardos.org.uk\)](https://www.barnardos.org.uk/helplines)。

Harrow Talking Therapies

佢哋提供免費而保密嘅服務，適合情緒低落、焦慮、恐懼或應對日常生活同人際關係有困難嘅人士。

如果你遇到困難但唔想見 GP，有好多其他支援組織提供熱線電話，你可以同受過訓練嘅人士傾談。

包括：

- Samaritans（電話：08457 90 90 90）同受過訓練嘅義工傾訴
- Mind Harrow：紮根社區嘅心理健康慈善機構 [Mind in Harrow](https://www.mind.org.uk/help-and-advice/mind-in-harrow)

想知更多有關以上或其他組織同求助熱線嘅資訊，可以瀏覽 [Mental Health and Wellbeing – London Borough of Harrow](https://www.nhs.uk/mental-health) 同 [NHS – Mental Health](https://www.nhs.uk/mental-health)。想搵就近嘅服務，可以瀏覽 [Hub of Hope](https://www.hubofhope.org.uk)。當中某啲服務你可以直接使用，唔需要 GP 轉介。

酗酒或吸毒

如果你擔心自己或他人酗酒或吸毒，VIA 為哈羅區 18 歲以上嘅人士提供免費而保密嘅建議、護理同支援。佢哋亦提供戒煙服務，詳情請瀏覽 [Harrow - via \(viaorg.uk\)](https://www.via.org.uk)。

[Compass](https://www.compass.org.uk) 為 10-24 歲嘅人士提供免費同保密關於酗酒或濫用藥物嘅服務。

犯罪及警察

倫敦警察稱為 Metropolitan Police，或者直接「The Met」。The Met 係英國最大嘅警察部隊，有超過 48,000 名警察同工作人員。喺哈羅區有唔同小隊，南哈羅、Wembley 同 Bushey 都有一個警署。地址如下：

- 南哈羅警署：74 Northolt Rd, South Harrow, Harrow HA2 0DN
- Wembley 警署：603 Harrow Rd, Wembley HA0 2HH
- Bushey 警署：Shady Ln, Watford WD17 1DD

另外，倫敦交通網絡有一隊專責負責處理喺火車、車站同倫敦地鐵上發生嘅罪案，名為 British Transport Police。最就近嘅 British Transport Police 警署係 Wembley 警署（603 Harrow Rd, Wembley HA0 2HH）。

你有多個途徑報案：

- 如果你身處危險並需要緊急協助，請致電 999
- 非緊急報案同查詢，請致電 101
- 用以下連結網上舉報犯罪行為
- 親臨警署

[About the Met: what we do and how we do it | Metropolitan Police](#)

罪案同查案對所有人都至關重要。除咗保護倫敦居民同偵查各種形式嘅罪案外，倫敦警察廳亦致力減少：

- 暴力犯罪、虐待同剝削
- 嚴重嘅組織犯罪
- 網絡罪行、虐待同剝削
- 恐怖主義
- 仇恨罪案

如果你想匿名舉報犯罪行為，可以打滅罪熱線 0800 555 111 或瀏覽 [Crimestoppers 網站](#)。

如果你係罪案受害人

如果受害者或任何其他人認為罪案係出於對其身分嘅敵意或偏見，警方會將犯罪記錄為仇恨罪案。出於種族或任何其他受保護嘅特徵而針對某人絕對唔可以容忍，我哋鼓勵任何遭受仇恨罪案或受到嚴重威脅嘅人向警方舉報，緊急情況可以打 999，或者 101、或者網上舉報。

如果你係[罪案受害者](#)或 [Covid-19 相關仇恨罪案嘅受害者](#)，可以瀏覽相關網站獲得更多資訊同支援。

法定教育同兒童支援

兒童照顧

免費托兒服務係為有 2 至 4 歲嘅兒童嘅人士而設。你可以申請：

- 15 小時托兒服務：適用於居住喺英格蘭嘅所有 3 至 4 歲兒童，不論移民狀況。

- 弱勢 2 歲兒童嘅 15 小時托兒服務：適用於弱勢嘅 2 歲兒童。接受通用補貼（Universal Credit）或稅收減免等政府支助，並且收入低於一定門檻嘅家庭，同埋受政府照顧或有教育及醫療保健計劃（Education and Health Care Plan, EHCP）嘅兒童都符合資格。唔能夠申請政府資助嘅家庭，只要符合收入要求（年收入低過 £15,400）並且有需要幫助嘅兒童或者係英國公民嘅主要照顧者，都可以享有呢個權利。

政府有提供關於[兒童保育嘅詳細指南](#)。你仲可以聯絡[倫敦哈羅區家庭資訊服務中心](#)，獲得更多本地資訊。

兒童中心及早期教育支援

兒童早期教育支援中心（Early Support Hub）會為你提供一系列嘅服務，所有服務都係由兒童早期教育支援人員或其他委託服務共同提供。相關支援計劃嘅詳情請瀏覽[兒童中心及早期教育支援](#)。

哈羅區兒童早期教育團隊以綜合方式提供早期教育同照顧。我哋所有專業人員都會堅守共同嘅原則同承諾，為所有兒童提供優質嘅早期教育同支援。

照顧兒童成長責任重大，我哋資深嘅專業人員會為你同你嘅下一代提供最好同值得信賴嘅服務。

你可以透過[哈羅區本地支援網站](#)瀏覽呢區嘅本地支援，了解更多為 25 歲以下有特殊教育需要同殘疾嘅兒童同青少年而設嘅服務資訊。

5 至 18 歲法定教育

所有 4 歲（或 5 歲，取決其生日）至 18 歲嘅年青人都必須接受教育或培訓，而且佢哋都享有免費教育。

英國嘅法定適齡教育制度一般分為以下 3 種：

- 小學：4 或 5 歲至 11 歲兒童
- 中學：11 至 16 歲青少年
- 持續教育：針對 16 至 18 歲年青人（或叫 6th form）

喺大多數嘅情況下，來自海外嘅兒童有權喺英格蘭返學。家長有責任喺提交申請之前檢查子女嘅簽證符唔符合入學資格。喺政府網站可以搵到更多有關[海外家庭申請入學](#)嘅資訊。

你居住嘅地區或支援緊你嘅政府部門可以幫你轉介到：

- 免費嘅政府資助學校（state-funded school）
- 獨立學校（私立學校 'private school' 或公立學校 'public school'），通常會收費

- 你亦都可以選擇在家教育

關於申請小學學位嘅手續、資訊、每間學校嘅入學安排詳情，請參考我哋嘅 [2023-24 年小學指南](#)。

如果你嘅子女需要本學年即時入讀小學，請填寫[插班申請表](#)。

關於申請中學學位嘅手續、資訊、同每間學校嘅入學安排詳情，請參考我哋嘅 [2023-24 年中學指南](#)。

如果你嘅子女需要本學年即時入讀中學，請填寫[插班申請表](#)。

18 歲以下青少年必須接受教育或培訓。但當青少年年滿 16 歲，如果學校唔適合佢哋，除咗繼續返學，仲有好多唔同嘅選擇。可以入學院（college）讀 [A Level](#) 或者讀 [T Level](#) 等職業課程，仲可以成為[學徒](#)一邊學習一邊賺錢。

如果你喺暑假完嘅時候年滿 16 歲，就可以喺六月最後一個星期五合法退學。但到九月就需要選擇以下其中一個途徑嘅正式教育或培訓：

- 繼續接受全日制教育，例如入學院讀 [A Level](#)、[T Level](#) 或其他合資格課程
- 成為學徒
- 喺接受非全職教育或訓練期間，每週工作或擔任義工 20 小時或以上。

成人教育、培訓及就業支援

就業支援

Xcite 係哈羅區嘅培訓同就業計劃，全方位協助哈羅區居民重返職場。我哋主要透過指出同解決困難去幫你搵到工作。

你可以同我哋討論：

- 學徒計劃
- 技能提升
- 求職過程
- 撰寫履歷同申請表
- 面試
- 加入建築業
- 職場指導
- 職業技能

聯絡 Xcite

電郵地址：xcite@harrow.gov.uk

19 歲以上人士成人教育及培訓

哈羅區有好多教育同培訓嘅選擇，包括再培訓同技能提升。以下幾個係位於哈羅區嘅成人教育機構。但作為倫敦人，你都可以入讀倫敦其他行政區嘅持續教育學院同成人教育機構。

1. HCUC (Harrow College and Uxbridge College) www.harrow.ac.uk，位於 Harrow on the Hill 同 Harrow Weald
2. Stanmore College www.stanmore.ac.uk，位於 Stanmore
3. Learn Harrow www.learnharrow.ac.uk，位於 Kenton
4. Westminster University www.westminster.ac.uk Northwick Park 分校

如需任何資訊、建議或指導，你可以向課程提供者查詢，並同佢哋討論，搵一個適合你嘅課程。作為 BN(O) 簽證持有人，你必須係倫敦居民、年滿 19 歲、喺英國有居留同工作嘅權利先符合資格。如果你唔係居住喺倫敦，請聯絡你當地嘅服務提供者。

住屋

租屋

作為 BN(O) 簽證持有人，你有權喺英國租屋。你可以用生物辨識晶片居留許可證 (BRP) 或者網上身分識別嚟證明你喺英國嘅移民身分，包括租屋權。你可以透過 [網上服務](#) 向出租人或代理人證明你嘅身分。

喺接受新租戶之前，代理人可以喺法律範圍內自由進行任何佢哋認為適當嘅背景審查 (reference check)，可能包括收入水平或擔保人，具體要求取決於個別出租人嘅決定。如果你喺提供相關資料上有困難，我哋鼓勵你同代理人或出租人討論你嘅個人情況以及佢哋可唔可以接受其他形式嘅資料去完成背景審查。

全國各地嘅私人租盤類型都有唔同，你可以透過當地嘅代理商或者租盤網站搵出租緊嘅樓盤。

當搵到樓嘅時候，你可能需要俾按金。然後，需要簽署一份租約，呢份係你同出租人之間嘅法律合約。租約規定咗需要交嘅租金金額同頻率、你嘅責任同出租人嘅維修保養清單，同埋任何其他規則或限制，例如吸煙限制。

租約期限通常係固定 6 或 12 個月嘅期限。出租人必須向你出租至少 6 個月。如果你想租耐啲，你可以同出租人討論。你有義務喺租約期間交租。

你可以喺政府嘅 [租屋指南](#) 了解你作為租客嘅責任同權利。

置業

住喺英國嘅香港人冇任何置業嘅限制。置業之前，你必須仔細研究樓盤地段、類型、面積、你嘅負擔能力同埋你其他嘅考慮（例如學校或者其他香港人居住嘅地方）。

喺英國，賣方將合法擁有權轉移俾買方嘅過程叫做產權轉讓（conveyancing）。你需要搵一位律師或專業產權轉讓人士嚟為你進行產權轉讓，賣買雙方需要各自承擔產權轉讓嘅法律費用。轉讓完成後，你必須根據物業嘅價值繳交土地印花稅。你可以上網搜尋印花稅計算器或者參考政府嘅[土地印花稅率：住宅物業稅率](#)。

預防無家可歸及相關支援

喺英格蘭，如果你喺法律意義上無家可歸或即將面臨無家可歸嘅風險，地區政府必須提供協助。

你嘅地區政府可以為你提供唔同類型嘅支援，例如，佢哋可能會為你提供建議或緊急居所、支援你尋找長期居所或協助你留喺現有居所。提供嘅幫助類型取決於你是否合資格獲得援助、你嘅情況是否需要優先處理以及你無家可歸嘅原因。

如果你面臨無家可歸嘅風險，你應該盡快聯絡地區政府。**BN(O)** 簽證附有「不得領取公共經濟援助」（No recourse to public fund, **NRPF**）嘅條件，會限制地區政府可以提供嘅支援。不過如果你無法滿足基本生活需求，或現有居所無法令你滿足基本生活需求，你可以申請豁免 **NRPF** 條件。

如果你成功申請豁免「不得領取公共經濟援助」（**NRPF**）嘅條件，你或可以申請英格蘭嘅公共房屋。

想了解更多有關「不得領取公共經濟援助」（**NRPF**）嘅詳情，請瀏覽本小冊子嘅第 29 頁。

你可以透過地區議會申請公共房屋。你通常需要加入輪候名單，但唔可以保證你獲派公共房屋。

如果你現在或即將無家可歸，哈羅地區議會可以為你提供協助。請透過填寫網上[哈羅區無家者查詢表](#)聯絡相關評估小組。

市政稅

你有責任為你嘅物業繳納市政稅。市政稅係每個財政年度（由四月到三月）制定嘅固定金額，你可以每月支付。

市政稅係俾地區政府提供當地服務，例如社會支援、社會服務、警察同當地設施。

受 NRPF 約束嘅人並無權獲得市政稅補助。但你都有可能獲得減免或豁免，例如獨居人士。你嘅地區政府可以提供更多詳情。有關減免同豁免嘅資訊，請參閱[政府嘅市政稅指南](#)。

喺倫敦就業

薪酬及待遇

了解你嘅僱傭關係種類同就業權利非常重要。

喺英國，喺稅收同就業角度嚟講，所有積極從事經濟活動嘅人大致可以分為以下三類僱傭關係（或呢啲種類嘅混合）；僱員、中介 / 臨時（零工時）、自僱，三類關係嘅權利有所不同：

不同僱傭關係嘅就業權利			
就業權利	僱傭關係		
	僱員	中介 / 臨時 (零工時)	自僱
歧視保障	✓	✓	✓
安全嘅工作環境	✓	✓	✓
最低工資	✓	✓	
合約及明細薪資	✓	✓	
非法扣薪保障	✓	✓	
休息時間	✓	✓	
有薪年假	✓	✓	
法定病假薪資	✓		
產假 / 陪產假薪資	✓	✓	
產假 / 陪產假	✓		
遣散費	✓		

稅務責任	僱傭關係		
	僱員	中介 / 臨時 (零工時)	自僱
由僱主繳付嘅入息稅以及國民保險供款	✓	✓	
由自己繳付嘅入息稅以及國民保險供款			✓

政府亦制定咗有關[自僱人士及承包商嘅規定](#)。

國家最低工資及生活工資

全國每小時最低工資取決於你嘅年齡以及你是否學徒。

按年齡劃分嘅全國最低工資	
年齡	時薪
18 歲以下	£5.28
學徒	£5.28
18 至 20 歲	£7.49
21 至 22 歲	£10.18
23 歲或以上	£10.42

倫敦生活工資按小時計算，目前定為 **£13.15**。佢係獨立計算嘅，以反映首都較高嘅生活成本，令倫敦嘅工人同家人能夠負擔生活開支同儲蓄。

不過，僱主現時可選擇向員工支付倫敦生活工資與否（高於法定要求嘅最低工資）。

開設銀行戶口

英國有唔少銀行，你可以選擇最適合你嘅銀行。你亦可以選擇冇線下服務嘅網上銀行。要喺英國開設銀行戶口，你通常需要出示身分證明，例如護照、生物辨識晶片居留許可證（BRP）、駕駛執照或認可嘅身分證。你亦需要住址證明。政府正同主要銀行

合作尋找解決方案，令你可以喺未有固定嘅住址前能夠開設戶口。幾間英國銀行已經設立咗一個系統，可以為冇英國固定住址嘅人開設戶口（你可能需要本地慈善機構或地區政府嘅幫助嚟完成手續）。

你應該自己搜集資料同研究能滿足你特定需求嘅銀行。以下列表提供某幾間銀行嘅資料，但佢哋以外仲有好多其他選擇。

銀行	聯絡電話	網頁
HSBC	0345 740 4404	https://www.hsbc.co.uk/
Barclays	0345 734 5345	https://www.barclays.co.uk/
Lloyds Banking Groups	0345 300 0000	https://www.lloydsbank.com/
Santander	0800 912 3123	https://www.santander.co.uk/
Natwest	03457 888 444	https://www.natwest.com/
Royal Bank of Scotland	0345 724 2424	https://www.rbs.co.uk/

職場平等對待及歧視

僱主必須喺職場中及聘請過程中公平對待每個人。基於性別或性別重置、種族、宗教、婚姻或民事伴侶關係、殘疾、年齡、性取向或懷孕而歧視任何工作申請人或僱員都係違法嘅。如果你認為自己受到歧視，你可以喺平等諮詢服務（**Equality Advisory Service**）網站獲取資訊同支援：www.equalityadvisoryservice.com。如果你被迫工作或你嘅僱主唔尊重你嘅權利，你亦可以致電現代奴隸協助專線（**Modern Slavery Helpline**）0800 0121 700 尋求協助。

稅收及國民保險

國民保險

你需繳交國民保險供款以獲得[特定福利及國家退休金](#)嘅資格。

喺開始繳交國民保險供款之前，你需要[國民保險號碼](#)。

如果你已年滿 16 歲而以下任何一個情況適用於你，你就必須繳交國民保險供款：

- 每星期收入多於 £242
- 自僱而每年利潤多於 £12,570

如果你唔繳納國民保險，而以下任何一個情況適用於你，你仍有資格享受特定福利同國家退休金：

- 每星期收入 **£123 至 £242**
- 自僱而每年利潤 **£6725 至 £12,570**

繳交供款代表你已被支薪以保障你嘅國民保險記錄。

你或者能支付自願供款，以避免國民保險供款有空白期。

想了解更多點樣申請國民保險號碼，可以瀏覽以下網站：[申請國民保險號碼](#)。

稅收

所有英國居民都享有免稅額，即無需繳納任何稅項而可賺取嘅金額。目前每年免稅額為 **£12,570**。

如果你嘅收入超過個人免稅額，你就需要就免稅額以上嘅收入按適用嘅稅率納稅。

如果你每年收入超過 **£100,000** 或你係盲人，情況則有所不同。

任何超過個人免稅額嘅收入將要納稅。喺 **2023/24** 稅務年度，如果你居住喺英格蘭、威爾斯或北愛爾蘭，呢三個地區有三個稅率等級，**20%** 基本稅率、**40%** 較高稅率同 **45%** 額外稅率（另外，如果你收入達到 **£100,000**，免稅額就會減少）。

收入（如果你居住喺英格蘭、威爾斯或北愛爾蘭）	稅率
低於個人免稅額 <i>£12,570</i> （大部分人）	無需納稅
介乎個人免稅額到個人免稅額 + £37,700 （基本稅率） <i>高於 £12,570 至 £50,270</i> （大部分人）	20%
介乎個人免稅額 + £37,700 到 £125,140 （較高稅率） <i>高於 £50,271 至 £125,140</i> （大部分人）	40%
高於 £125,140 （額外稅率）	45%

唔同稅務政策下，或會有其他稅項。

市政稅根據地區政府、你所居住嘅物業大小以及個人情況（如獨居、殘疾、老年）而定。有關哈羅區嘅市政稅稅率，請參閱[市政稅等級及收費](#)。

如果你出售財產、獲得利息、繼承財產，你或需要就其納稅。你應該就如何支付同繳稅金額向專業人士索取專業意見。

法定權利及責任

權利與自由

喺英國，每個人都享有相同而受法律保障嘅基本人權同自由。呢啲價值同原則都係英國公民生活嘅基石。例如：

- 每個人生而自由。
- 每個人都有思想自由同宗教自由。

不過，如果你參與違反英國法律嘅活動，則屬違法。基於信仰嘅歧視同迫害屬違法行為。

基於法律保障嘅權利同自由，居住喺或到訪英國嘅每個人都應該秉持一系列共同嘅價值觀：

- 尊重並遵守法律
- 尊重他人嘅權利，包括佢哋表達自己意見嘅權利
- 公平對待他人

婚姻

民事婚姻同宗教婚姻之間存在差異。除非經國家登記，否則國家並唔承認宗教婚姻。某啲宗教婚姻喺英國不被承認，以宗教婚姻結合嘅伴侶必須進行民事婚姻。

英國嘅法定最低結婚年齡係 16 歲。喺英格蘭，喺 16 歲至 18 歲之間結婚需要父母同意。

喺英格蘭，不論性別，兩人嘅結合都係合法，受法律保護且受社會接納。

婚姻應該喺雙方完全自由同意嘅情況下進行。

如果你想結婚並且已經確定日期，無論你計唔計劃喺嗰個地區結婚，你同你嘅伴侶必須通知地區登記處。如果你同你嘅伴侶居住喺唔同嘅地區，雙方就需要通知各自嘅地區登記處。想知多啲關於安排婚禮或民事結合儀式，可以瀏覽以下網站：[Arrange your wedding or civil partnership ceremony](#)。

登記出生或死亡

以下政府網頁提供有關家人出生或死亡登記嘅步驟：

- www.gov.uk/register-birth
- www.gov.uk/when-someone-dies

香港人喺倫敦同英格蘭嘅民主權利

作為身在倫敦或英格蘭嘅香港人，如果你係合資格嘅英聯邦公民，你可以登記做選民。

要登記做選民，你只需要用幾分鐘喺 www.gov.uk/register-to-vote 填寫網上表格。你所需要嘅只係國民保險（NI）號碼。喺登記過程當中，你嘅 NI 號碼會係一個獨一無二嘅識別，係確認你身分最簡單、最快捷嘅方法。但如果你唔知道或者冇 NI 號碼，唔洗擔心：你只需要喺網上登記過程中留低你嘅聯絡方法，地區議會選舉服務機構就會同你聯絡。

要喺倫敦或英格蘭登記做選民，你必須係：

- 16 歲或以上
- 英國、愛爾蘭或歐盟公民
- 合資格嘅英聯邦公民*

* 如果你係 BN(O) 身分持有人，就係喺英國擁有居留權嘅合資格英聯邦公民，因此你擁有完整嘅投票權。如果你有 BN(O) 簽證而有 BN(O) 身分，你就需要成為咗英國公民後先可以登記做選民。想了解更多啲，可以瀏覽 [倫敦市政廳（London City Hall）](http://www.london.gov.uk) 網站。

登記做選民時，你將被要求提供出生日期（以評估年齡）、NI 號碼以及而家同以前嘅住址（以核對政府記錄同評估是否合法居住）。

如果搵唔到你嘅紀錄，可能係因為你最近搬嚟倫敦或英格蘭或搬咗去新嘅地區，地區議會嘅選舉服務部門將要求提供其他證明文件。證明文件可能係：

- 一份「主要身分證明文件」（例如護照）或
- 一份「信納嘅政府文件」（例如現有嘅有相駕駛執照、出世紙）同兩份「財務 / 社會歷史文件」（例如銀行單、市政稅務表、水電費單、福利證明），或者
- 四份「財務 / 社會歷史文件」

證明文件應該以副本形式提供，而唔係原件，並應根據地區議會指明嘅文件及方式提交（例如透過電子郵件、郵寄或親自提交）。

登記成為選民嘅截止日期通常係選舉前至少 12 個工作天。下一屆倫敦市長同倫敦議會（London Assembly）選舉將於 2024 年 5 月 2 日（星期四）舉行。

成功登記之後就可以親自投票。基於《選舉法》（2022 年）嘅修訂，符合資格嘅選民而家需要出示特定有相嘅身分證明文件先可以親自喺投票站投票。你可以參考以下可接受嘅身分證明列表：[list of accepted photo Voter ID](#)。

如果你有任何可接受嘅身分證明，你可以[了解更多資訊](#)或申請免費嘅 [Voter Authority Certificate](#)。

要喺倫敦嘅選舉中投票，你必須喺選舉當日年滿 18 歲。票站嘅開放時間為朝早 7 點到夜晚 10 點。

如果你因外遊、工作未能前往票站，或因任何原因希望郵寄投票，你亦可以申請[郵寄投票](#)。

如果你知道自己無法喺投票日到達票站，你可以請你信任嘅人代你投票。你可以瀏覽以下網站了解更多：[voting by proxy](#)。

如果你郵寄投票或授權其他人幫你投票，你並唔需要出示身分證明文件。代你投票嘅人喺票站就需要帶自己嘅身分證明文件。

有關選民登記及選民身分證明文件嘅最新資訊，以及適合唔同閱讀需要嘅人（包括唔同語言）嘅相關資源，請瀏覽 [GLA Democracy Hub](#)。

你亦可以瀏覽更多[有關選舉同投票嘅資訊](#)。

撫養兒童

如果家長其中一方無法與兒童嘅另一位家長安排撫養兒童嘅費用，佢哋可以透過政府嘅兒童撫養服務（Child Maintenance Service）申請津貼。

喺移民角度嚟講，兒童撫養費不被歸類為公共經濟援助，因此無論你同你子女嘅移民身分，或者冇受家長「不得領取公共經濟援助」（NRPF）條件嘅約束，都可以申請兒童撫養津貼。

然而，照顧孩子嘅家長、唔係與子女同住嘅家長、子女都必須係英國嘅常住居民。無論擁有邊類移民身分，一個人都可以係常住居民。詳情請參閱政府網站關於[撫養兒童津貼嘅安排](#)。

社區幫助、支援及關懷

即使你受到「不得領取公共經濟援助」（NRPF）條件嘅約束，住喺英國嘅香港人都有唔同嘅幫助同支援。詳情請瀏覽 [www.gov.uk](#) 或 [NRPF Network](#) 嘅網站。

保護弱勢成年人

地區議會嘅社會服務（或成人社會支援）可以為生活喺社區有照顧同支援需要嘅成年人提供各種類型嘅支援，亦可以喺有照顧需求嘅成年人面臨虐待或疏忽照顧嘅風險時採取行動。

可提供嘅社會服務包括：

- 關懷包
- 現金補助，以便成年人根據自己嘅需要作出安排
- 設置家居輔助設施以獨立生活
- 當成年人面臨虐待或疏忽照顧嘅風險時，作出調查同計劃支援

喺移民角度嚟講，社會服務不被歸類為公共經濟援助，因此無論你嘅移民身分，或者冇受「不得領取公共經濟援助」（NRPF）條件嘅約束，都可以申請社會服務。

如有必要根據 **Care Act (2014)** 滿足成年人嘅照顧同支援需求，地區議會可以向受「不得領取公共經濟援助」（NRPF）條件約束嘅成年人提供住宿同經濟支援。基於成年人嘅移民身分，可能會有唔同嘅限制。詳情請瀏覽 [social services' support for adults with no recourse to public funds](#).

內政部制定咗關於有護理需求嘅尋求政治庇護者嘅指引，規定咗當內政部收容嘅尋求政治庇護者需要照顧同支援時應該遵循嘅程序。如果需要某種特定類型嘅資源嚟滿足尋求政治庇護者嘅照顧需要，庇護住宿提供者則應提供該資源。地區議會通常只會喺尋求政治庇護者需要寄宿照顧（例如安置喺療養院）嘅時候，或者當進行緊需求評估而內政部尚未為尋求政治庇護者提供住宿嘅情況下，負責為佢哋提供住宿。

保護弱勢兒童

地區議會可以向兒童同家庭提供各種類型嘅援助，以促進兒童嘅健康、發展同福祉，如果兒童面臨疏忽照顧或傷害嘅風險，地區議會亦可以採取行動。

地區議會可以提供嘅措施包括：

- 為兒童、其家長或家庭提供早期幫助（或早期介入），以幫助改善兒童嘅發展
- 兒童嘅託管（根據英格蘭《1989年兒童法》第20條）
- 兒童保護計劃，制定保護兒童免受傷害以及促進佢哋福祉嘅方法
- 當兒童面臨嚴重傷害風險時啟動法律訴訟

喺移民角度嚟講，早期支援或兒童社會支援不被歸類為公共經濟援助，因此無論家長同子女嘅移民身分，或者冇受「不得領取公共經濟援助」（NRPF）條件嘅約束，都可以申請。

當家庭無法滿足兒童嘅必要需求（例如當兒童嘅家長受限於「不得領取公共經濟援助」（NRPF）嘅條件而有足夠嘅收入嚟支持家庭嘅生活同住屋費），兒童社會支援亦可以提供住宿同經濟支援。詳情請參閱 [social services' support for families](#)。

免費校餐（Free School Meals）

英國政府為英格蘭公立學校（state school）、免費學校（free school）或學院（academy）嘅兒童提供免費校餐。

兒童嘅學年同地區安排將決定免費校餐係普遍向所有兒童提供，抑或只係向符合資格嘅兒童提供。

喺移民角度嚟講，免費校餐不被歸類為公共經濟援助，因此無論兒童嘅移民身分，都可以受惠於免費校餐。不過，如果免費校餐唔係普遍向所有兒童提供，兒童合唔合資格就視乎家長嘅移民身分或福利權利，意味住並非所有低收入家庭嘅兒童都合資格獲得免費校餐。

面對貧困

香港 BN(O) 簽證持有人受限於「不得領取公共經濟援助」（NRPF）嘅條件。儘管內政部引入咗 [豁免 NRPF 條件嘅程序](#)，令香港 BN(O) 簽證持有人能夠喺貧困或面臨貧困風險時作出申請，但唔排除申請人可能喺申請豁免條件期間家庭無家可歸或收入不足，無法滿足日常生活需求。因此，受限於「不得領取公共經濟援助」（NRPF）嘅 BN(O) 簽證持有人可以向地區議會尋求無家可歸預防建議、住宿、財政或其他援助，以解決燃眉之急。[想了解更多有關「不得領取公共經濟援助」（NRPF）嘅詳情，請瀏覽本小冊子嘅第 29 頁。](#)

如果你無家可歸或有足夠嘅生活資金，請聯絡 Citizens Advice Bureau（詳情請見下文）。

食物銀行

如果唔能夠負擔食物開支，你可以向食物銀行尋求協助。

為咗向你提供最適切嘅協助，我哋會同當地機構合作。如果佢哋覺得你難以負擔食物開支，佢哋會俾食物銀行券你。當地機構亦可以按你困境嘅背後原因向你提供長期支援。當地機構包括：Citizens Advice、住屋支援官員、兒童中心、探訪人員、社會服務同當地慈善機構。

以下網站列出咗食物、嬰兒同衛生銀行以及點樣取得食物銀行券嘅資訊。

[如何獲得幫助 | 哈羅區食物銀行](#)

Citizens Advice Bureau

呢個獨立慈善機構網絡為你面對嘅任何問題提供免費網上、電話或親身嘅保密建議。

你可以用以下連結同電話號碼嚟聯絡佢哋：citizenadviceharrow.org.uk 英格蘭：0800 144 8848

Citizens Advice Bureau 亦有專門解答消費者問題嘅熱線，以及通用補貼（Universal Credit）嘅專線，可以為你解答關於通用補貼福利嘅問題，檢查你可獲得嘅福利，以及嚟申請早期提供協助。

哈羅法律中心（Harrow Law Centre）

[哈羅法律中心](#)為嚟哈羅區生活或工作嘅人提供免費、獨立嘅法律諮詢服務。

為善用資源，哈羅法律中心提供其他社區組織無法提供嘅專業法律意見，例如出律師信、代表上庭、關於司法覆核等建議。

如果當地慈善團體認為自己嚟公共架構資助申請中受到不公平對待，哈羅法律中心亦可以向慈善團體以及佢哋嘅客戶提供意見。

文化休閒

哈羅區有豐富嘅文化休閒、體育設施同活動，並且交通便利，可通往倫敦市中心參觀博物館同名勝古蹟。你嘅社區通常都會有一系列嘅設施同場所。大城市同城鎮都會有當地嘅郵局、藥房、超市同士多。你嘅社區亦會有文娛中心、健身室、公園同圖書館。你可以嚟圖書館借書同上網。圖書館同公園對所有人免費開放，而要使用文娛中心嘅話，一般費用都相宜。

好多社交媒體平台都有由當地人或地區議會組織嘅團體，呢啲渠道可以為你提供更詳細有關當地設施同場所嘅資訊。

圖書館

你可以免費嚟哈羅區圖書館登記同借閱書籍。

如果你合乎以下條件，你就可以登記使用哈羅區圖書館：

- 嚟呢度生活、工作或學習

- 任何年齡（如果你未滿 16 歲，你嘅父母或監護人需要喺你嘅申請表上簽名）

你可以親自到圖書館登記，亦可以喺[網上登記](#)。

填寫完登記表後，你可以喺哈羅區任何圖書館領取你嘅圖書館會員卡。

要領取你嘅會員卡，你需要提供：

- 簽名同住址證明，例如駕駛執照或銀行卡
- 殘障證明（如適用），例如 Blue Badge

想知多啲有關哈羅區圖書館嘅服務同開放時間，可以瀏覽[有關網站](#)。

有咗會員資格，你可以瀏覽各種網上資源，包括國家同世界網上報紙雜誌，以及數以千計嘅電子書同有聲書。

如果想了解英國生活多啲，你可以透過圖書館會員免費瀏覽[一系列嘅資訊](#)。

體育

哈羅地區議會同 London Sport 合作開發咗 [Get Active](#)，你可以喺度一站式瀏覽哈羅區所有嘅體育活動。[Get Active](#) 整合咗一系列公開資料，你可以輕鬆睇到附近以至成個倫敦嘅各類場所嘅活動。

文化與哈羅藝術中心

位於 Hatch End 嘅哈羅藝術中心（Harrow Arts Centre, HAC）係倫敦哈羅區唯一嘅專業表演藝術場所，致力為嚟自唔同背景嘅人提供一生難忘嘅藝術之旅。

HAC 全年提供娛樂節目。[The Elliott Hall](#) 可容納 500 人，用於舉辦音樂會、戲劇、喜劇、馬戲表演、舞蹈及音樂劇。HAC 仲有多間會議室、排練室、藝術室同兩個專用舞蹈室。你可以喺星期一至日，朝早 8 點至晚上 10 點租用。

你可以喺[哈羅藝術中心網站](#)查看完整嘅活動資料、預訂場地同門票，或致電售票處 020 3773 7161。

英國全年都有藝術、音樂同文化節，例如倫敦嘅 Notting Hill Carnival 同蘇格蘭嘅 Edinburgh Festival。

英國有世界頂級嘅博物館同藝術畫廊（其中好多都可以免費參觀）、音樂場館同劇場。城市外有風景怡人嘅鄉村同好多城堡、歷史悠久嘅建築、公園同花園。

[Visit Britain](#)：英國官方旅遊網站，介紹英國藝術、文化、戶外活動等。

[National Trust](#)：一個全國慈善機構，致力保護自然風景同歷史俾國民享用，包括綿延數英里嘅海岸線、林地、鄉村以及數百座歷史建築、花園同珍貴收藏。

[BBC British History](#)：英國歷史概論。

Headstone Manor Museum

喺 Headstone Manor Museum，你可以免費參觀常設同臨時展覽、參加家庭活動、成人課程同社區活動，探索哈羅區歷史有趣嘅一面！

無論你係最近搬嚟，定係一直住喺哈羅區，甚至只係到此一遊，你都可以透過社區唔同嘅物品同檔案了解呢度嘅人同事。參觀完，你仲可以探索下附近嘅咖啡店、商店，或者新修復嘅公園同濕地。

想了解更多，請瀏覽 [Headstone Manor Museum 嘅網站](#)。

哈羅區公園及綠化帶

哈羅區大約有 20% 嘅土地係公園或開放空間。我哋嘅綠化帶由 80 多個區域組成，包括公園、社區花園、自然保護區同墓地。

想知多啲關於哈羅區嘅公共空間、花園，同埋點樣去呢啲綠化帶，你可以瀏覽 [Harrow's green spaces](#)。

義工服務

做義工係結識新朋友同了解你所在嘅社區嘅好方法。你可以喺慈善機構、志願組織、籌款機構或法定機構做義工。你可以瀏覽以下網站了解更多有關義工服務嘅資訊：
<https://www.ncvo.org.uk/>。

Voluntary Action Harrow

[Voluntary Action Harrow Co-operative](#) 與社區合作，確保佢哋有實現其目標嘅技能、資源同支援。

佢哋整合咗一份本地義工服務嘅清單。想知多啲，你可以：

[加入義工網絡](#)

[瀏覽最新機會](#)

英國國民（海外）身分

咩係「不得領取公共經濟援助」（NRPF）？

「不得領取公共經濟援助」（NRPF）係一項移民條件，意味住你唔能夠申請大部分福利、稅務優惠或住屋支援。呢個條件適用於嚟自歐洲經濟區（EEA）以外而符合以下條件嘅人士：

- 冇居留權
- 喺生物辨識晶片居留許可證或簽證上有 NRPF 嘅字眼
- 申請入境或居留許可時，冇人同意支付其住宿同支援費用
- 正在等待移民上訴結果

可以申請咩支援？

- 有需要嘅兒童：如果一個家庭無家可歸或冇足夠金錢滿足基本需求（食物同衣服）
- 殘疾而無家可歸嘅成年人或老年人

你亦有機會可以獲得不歸類為「公共經濟援助」嘅資源，例如：

- 教育
- 兒童照顧
- 衛生保健
- 免費校餐

我可以申請豁免 NRPF 條件嗎？

如果你喺英國嘅居留許可有限而且簽證上有 NRPF 嘅字眼，你有機會可以申請公共經濟援助。你可以免費申請變更條件，並且唔需要律師。

要申請變更條件，你需要提交一份表格，以證明你合資格豁免 NRPF。你可以喺[相關網站](#)下載申請表及了解更多個人情況轉變如何影響你嘅居留條件。

你將需要提供足夠證據嚟證明你符合豁免條件嘅資格，包括你嘅財務狀況同 / 或生活安排。

更多資訊及支援

Project 17 : www.project17.org.uk

The Unity Project : 更改居留條件申請 / 獲得協助 – The Unity Project (unity-project.org.uk)

香港 BNO 活動及資訊 / 華人社區服務

港援係一個為尋求政治庇護嘅香港人提供援助嘅非牟利機構。

英國港僑協會係一個成立於 2020 年 7 月嘅民間社會組織，喺英國係一間註冊有限公司，目前正申請成為慈善團體。英國港僑協會係英國宣布推出香港人歡迎計劃之後，第一個喺英國成立嘅在英香港人同社區建設團體。

英國港僑協會嘅主要目標係為前往或嚟到英國嘅香港人提供幫助、建議同支援，令佢哋能夠安居、融入英國社會並為英國社會做出貢獻。

Faith Action 係一個基於信仰嘅社區組織網絡，遍佈全國。佢哋致力透過社區行動以及提供健康同社福支援、兒童照顧、住屋同工作福利等嚟服務社區。

Café Connect 係 Faith Action 推出嘅一個新項目，旨在歡迎英國國民及其家屬由香港移居英國。呢個計劃將幫助參加者喺社區適應同安居。