

您是否向家人或朋友 提供照顾和援助？

照顾者门户(Carer Gateway) 为您而设



您是否在照顾和帮助有残障、疾病、精神疾病
或年老体弱的家人或朋友？

如果有些服务能帮助您继续照顾您关爱的人，
对您是否会有帮助？

**如果您对以上任何问题的回答是肯定的，
则 Carer Gateway 能够帮助您。**

什么是 Carer Gateway? 该服务为谁而设？

Carer Gateway 为照顾和帮助家人或朋友（可能因为他们有残障、疾病、精神疾病或年老体弱）的人士提供免费援助服务和资讯。

无论您是否领取政府补助金，都可以使用 Carer Gateway 的服务。毕竟，每种照顾情况不尽相同。

有些照顾者每天 24 小时照顾他人，并帮助他的日常生活，其他照顾者只帮助别人几个小时，帮助处理日常事务。

如何提供服务？

澳洲各地又不同机构为当地社区的照顾者提供 Carer Gateway 服务。

服务以当面、网上和电话形式提供。

如何获得服务？

您可以在周一至周五当地时间上午 8 点至下午 5 点致电 1800 422 737，与您所在地区的 Carer Gateway 服务提供机构商谈。他们会与您讨论您的处境，并帮助您获得符合您需求的特定服务。

您可以在 Carer Gateway 网站：carergateway.gov.au 使用网上服务和获得更多资讯。

提供哪些服务？



指导服务

学习管理压力和改善个人身心健康的新方法。

- **自助指导** — 按照您自己的进度学习网上课程。
- **当面指导** — 与您所在地区的辅导老师一对一会面。



辅导服务

如果您感到压力、悲伤或愤怒，辅导员可以与您深入讨论您的处境并帮助您。

- **当面辅导** — 透过单独或参加小组与您当地的辅导员交谈。
- **电话辅导** — 透过电话与辅导员交谈。



紧急暂顾服务

如果您意外生病或受伤，并且无法继续照顾您所照顾的人，紧急暂顾服务能够帮助您在康复期间照顾他们。请随时致电 1800 422 737 寻求紧急暂顾服务。



与其他处境相若的照顾者联系

与跟您一样照顾家人或朋友的人会面。分享故事、知识和经验，互相学习和支持。

- **面见** — 加入您当地照顾家人或朋友的照顾者群组。
- **网上社区** — 加入网上聊天群组，和照顾家人或朋友的其他照顾者交谈。

「你比自己想像中的更坚强。
照顾好自己，相信自己的直觉。」

Pam, 儿子的照顾者。



网上技能课程

学习新技能来照顾别人和自己。找出处理压力和法律事务，以及增进健康和安全的新的方法。每门课程涵盖不同主题，您可以按自己的进度在网上完成这些课程。



因应需求设计的援助配套服务

援助和服务特为帮助您的照顾工作设计。

您也许可以免费获得：

- 帮助您继续接受教育的服务或设备 — 例如指导、教育用品或培训课程
- 经规划的暂顾服务，在您休息时由服务提供机构接手照顾您的家人或朋友
- 烹饪和清洁服务
- 协助购物
- 交通接送服务，帮您解决前往就诊或购物之类的交通问题。

如何联络 Carer Gateway？

请于周一至周五上午 8 点至下午 5 点致电

1800 422 737

联络 Carer Gateway，向您当地的服务提供机构了解您可以获得的援助和服务。如需紧急暂顾服务，可以一周七天、每天 24 小时拨打该电话号码。

如果您需要英语以外其它语言的资讯，请致电 **131 450** 联络口译和笔译服务(Translating and Interpreting Service)。

如果您失聪，或者有听力或言语障碍，可以致电全国转接服务，电话为 **133 677**。

在 Carer Gateway 网站：carergateway.gov.au 备有网上服务和更多资讯

carergateway.gov.au

帮助照顾者 ●●●●与援助服务挂钩