

个案研究



Elaine 的经历

Elaine在30多年前从马来西亚移居澳洲。她有三个孩子，其中两个现在需要她全天照顾。女儿Carmen今年26岁，患有智力残障并且失聪；儿子James今年23岁，是一位自闭症患者，同时又有言语障碍。

Elaine经营自己生意的同时又需要兼顾对两个孩子的全面照顾工作，这意味着她几乎没有属于自己的生活时间。

“我知道，想要能够继续照顾我的孩子，我必须好好地照顾自己，所以我每周都会抽出两天跳排舞，每次两个小时。这不仅是为了健身，更是为了让自己保持精神健康。”

“我是从一个现在已经不再运作的暂息服务机构那里听说过Carer Gateway。通过网络搜寻Carer Gateway的服务十分简便，而且我很快就找到了一个能够随时提供紧急照顾者的机构。知道需要时有后备人员帮助，这让我松了一口气。”

虽然在有需要时能保证得到紧急暂息服务让Elaine放心了很多，但是对她来说更为重要的是希望能够获得个人支持，尤其是来自同是亚裔照顾者的支持，因为这些人会讲她的语言、理解她的文化并且能够让她有信心分享秘密。Carer Gateway再一次满足了Elaine的愿望。

“由于平时非常繁忙，我需要在最短时间内获得自己寻找的信息。Carer Gateway没有让我失望。我找到了为亚裔背景照顾者提供支持服务的机构。”

我每个月都会与群组中的同伴聚会一次。我们除了交换信息和邀请嘉宾演讲外，还举办午餐会和插花等各种活动。”

“我们群组中的很多人都会说中文，这对我有着莫大的帮助，因为他们从内心理解我的经历。我们不仅彼此分享经验，而且也会交流相关实用和切合文化习惯的应对策略。”

Elaine每次与其他照顾者聚会时都会一起探索Carer Gateway网站，不断发现富有价值的信息和服务项目。

“我们通常会在见面时一起浏览Carer Gateway网站，查看其他或许对我们有帮助的服务项目。我们还协助很多英语较差的人们获取这些重要的信息。”

“Carer Gateway网站有着非常丰富和有用的信息，我推荐所有人都试一试。此外，网站使用很简便并且保密。最重要的是，它能引导你找到恰当和有帮助的服务。它确实改观了我的生活。”

Carer Gateway 伴你一路同行

请您致电 1800 422 737，联系 Carer Gateway 或访问 CarerGateway.gov.au 网站，了解我们能够为您做些什么。

如果您说英语以外的语言，可以首先致电131 450联系翻译和口译服务(TIS)。TIS每周7天，每天24小时工作。您只需支付一个本地电话费用，即可在澳大利亚任何一个地方使用这项服务。