

尋求支援可以幫助您更好地照顧至愛親人

您要照顧您身邊的人嗎？

您可能正在照顧有以下情況的家人，他們

身患殘疾、長期患病、高齡體弱。

但是，我們並不常常認為自己是一名照顧者。我們只是在照顧身邊的人，好像子女或父母、伴侶、親戚或朋友。這是我們應該做的，我們這樣做是因為我們愛自己的家人和朋友。

照顧者的定義是甚麼？

澳洲有超過 **265 萬不計報酬的照顧者**，也就是每九個人中就有一個。

每一名照顧者的情況都是不同的，他們

- 可能是年輕人，也可能是長者。
- 他們可能會照顧有殘疾、患病、有精神疾病或年老體弱的人。
- 他們照顧的對象可能是任何人 - 父母、配偶、伴侶、子女、兄弟姐妹、朋友或鄰居，或任何其他關愛的人。
- 他們可能幫助他們關愛的人購物、做家務、煮食、交通運送或提供情感支援。

您可以尋求幫助的

照顧他人是一件高難度的工作。您可以尋求支援的。

如果您正在照顧他人，獲得支援會對您有所幫助。

無償照顧者通常不會尋求幫助，因為他們：

- 不認為尋求支援是可以接受的；
- 不認為自己是照顧者；
- 不認為自己需要支援或服務；
- 不知道可以獲得以他們的語言提供或配合他們的文化的服務。

尋求支援永遠不會太早，也不會太晚。您可以隨時作出改變，改善自己的身心健康。

Carer Gateway (照顧者門戶)

Carer Gateway 可以幫助您瞭解有哪些可用而且適合您的支援服務。您可以親自、在線或通過電話聯絡 Carer Gateway。

Carer Gateway 是一項在澳洲各地提供的免費服務，提供一系列支援和本地服務。這包括配合文化和一些語言的服務，以改善照顧者的身心健康、技能和知識。

通過 Carer Gateway 提供服務和支援

一些您可以使用的服務：

量身定制的支援套裝服務

支援和服務是根據您的獨特情況和需求量身定制的。這可能包括讓您繼續您的教育或培訓、預先安排的暫息和交通運送服務。

預先安排和緊急的暫息照顧

暫息護理可以照顧您所照顧的人，以便您可以稍作休息。如果您希望參加其他活動，或者您生病或受傷，都可以利用暫息服務爭取休息。

輔導

我們訓練有素的輔導員可以親自或通過電話與您交談，傾聽並幫助您。

與其他照顧者聯絡

我們可以幫助您與其他照顧者取得聯絡。您可以親自或在線與其他照顧者分享故事、知識和經驗並相互支持。

致電 **1800 422 737** 聯絡 Carer Gateway 或瀏覽 **CarerGateway.gov.au** 瞭解我們能夠為您做些甚麼。

如果您說英語以外的語言，可以使用翻譯和傳譯服務 (TIS)。TIS 每週 7 天、每天 24 小時在澳洲各地提供服務，請致電 131 450 (按本地電話收費)。



An Australian Government Initiative