您是否向家人或朋友提供照顧和援助？

照顧者門戶 (Carer Gateway) 為您而設

Carer Gateway
An Australian Government Initiative

您是否為身有殘障、疾病、精神疾病或年老體弱的家人或朋友提供照顧和支援？

如果提供支援服務，以便您能夠繼續照顧您關心的人，是否會有幫助？

如果您對以上任何問題回答「是」，則 Carer Gateway 能夠幫助您。

什麼是 Carer Gateway？這服務為誰而設？

Carer Gateway 為照顧和支援家人或朋友（可能因為他們身有殘障、疾病、精神疾病或年老體弱）的人士提供免費支援服務和資訊。

不管您是否領取政府補助金，仍然可以使用 Carer Gateway 的服務。畢竟，每種照顧情況不盡相同。

有些照顧者每天 24 小時照顧另一個人，並幫助他的日常生活，其他照顧者只是支援別人幾個小時，幫助處理日常事務。

如何提供服務？

澳洲各地不同機構為當地社區的照顧者提供 Carer Gateway 服務。

服務以面對面、網上和電話形式提供。

如何獲得服務？

您可以在週一至週五當地時間上午 8 點至下午 5 點致電 1800 422 737，與您所在地區的 Carer Gateway 服務提供機構商談。他們會與您討論您的處境，並幫助您獲得符合您需求的特定服務。

您可以在 Carer Gateway 網站：carergateway.gov.au 使用網上服務和獲得更多資訊。

提供哪些服務？

指導服務

學習管理壓力和改善個人身心健康的新方法。

- **自助指導** — 按照您自己的進度學習網上課程。
- **面對面指導** — 與您所在地區的導師一對一會面。

輔導服務

如果您感到壓力、悲傷或憤怒，輔導員可以與您深入討論您的處境並幫助您。

- **面對面輔導** — 單獨或以小組形式與您當地的輔導員交談。
- **電話輔導** — 透過電話與輔導員交談。

緊急暫顧服務

如果您意外生病或受傷，並且無法繼續照顧您所照顧的人，緊急暫顧服務能夠幫助您在康復期間照顧他們。請隨時致電 1800 422 737 尋求緊急暫顧服務。

與其他處境相若的照顧者聯繫

與跟您一樣照顧家人或朋友的人會面。分享故事、知識和經驗，互相學習和支援。

- **面對面** — 加入您當地同樣照顧家人或朋友的照顧者群組。
- **網上社區** — 加入網上聊天群組，並與同樣照顧家人或朋友的其他照顧者交談。

「你比自己想像中要堅強得多。請照顧好自己，並相信自己的直覺。」

Pam, 照顧自己的兒子。

網上技能課程

學習新技能來照顧別人和自己。找出新方法處理壓力和法律事務，以及增進健康和安全。每門課程涵蓋不同主題，您可以按自己的進度在網上完成這些課程。

因應需求設計的支援配套服務

支援和服務特為幫助您的照顧職責設計。

您也許可以免費獲得：

- 幫助您持續接受教育的服務或設備 — 例如指導、教育用品或培訓課程
- 規劃好的暫顧服務，在您休息時由服務提供機構介入，照顧您的家人或朋友
- 烹飪和清潔服務
- 購物協助
- 交通接送服務，幫助您處理諸如前往就診或購物之類事宜。

如何聯絡 Carer Gateway？

請於週一至週五上午 8 點至下午 5 點致電 **1800 422 737** 聯絡 Carer Gateway，與您當地的服務提供機構商討您可以獲得的支援和服務。如需緊急暫顧服務，可以一週七天、每天 24 小時撥同一電話號碼。

如果您需要英語以外其他語言的資訊，請致電 131 450 聯絡翻譯及傳譯服務 (Translating and Interpreting Service)。

如果您是聾人，或者有聽力或語言障礙，可以致電全國轉接服務，電話為 133 677 。

在 Carer Gateway 網站： **carergateway.gov.au** 備有網上服務和更多資訊

carergateway.gov.au

幫助照顧者 ●●●● 與支援服務聯繫