

## 個案研究



### Elaine 的故事

Elaine 三十多年前從馬來西亞來到澳洲，她有三名子女，其中兩名需要她全職照顧。26歲的Carmen患有智力殘障和失聰，23歲的James患有自閉症和語言障礙。

Elaine 需要經營自己的生意，同時又要兼顧全職護理，這意味著她幾乎沒有自己的個人時間。

“我知道我必須照顧好自己，這樣我才能繼續照顧我的孩子，所以我每週跳兩次排舞，每次兩個小時，以幫助我保持身心健康。”

**“我從一個已不再運營的暫息服務機構聽說過 Carer Gateway。上網查看 Carer Gateway 的服務很容易，我發現了一項可以為緊急情況提供後備護理人員的服務。知道我在需要時有後備人員支持，令我感到安心。”**

雖然 Elaine 因為知道可以獲得緊急暫息服務而感到放心，但對她來說得到個人支持更為重要，尤其是來自亞裔照顧者的支持，因為他們能夠理解她的文化和語言，並且讓她有信心分享她的秘密。Carer Gateway 再次證明是非常有用的。

**“由於我很忙，我需要快速獲取需要的信息。Carer Gateway 確實提供了這種方便，我找到了為亞裔照顧者提供支持的組織的信息。”**

我每個月都會與一個群體會面，交流信息，邀請嘉賓演講，又參加各種活動，例如午餐會和插花。”

**“這個群體中的成員都會說中文，這對我來說是一個很大的支持，因為他們不僅瞭解我，我們還可以在一個和文化相關的情況，分享經驗和應對策略。”**

Elaine 與她的小組見面時都會繼續探索 Carer Gateway，因為她重視不斷發現的各類服務和信息。

“我們通常前往 Carer Gateway 會面，因為我們可以一起瀏覽網站，探索其他可能會提供幫助的服務。我們還幫助那些英語較差的人獲取這些重要信息。”

**“Carer Gateway 有豐富的優質信息，我非常樂意推薦這個網站。它易於使用、保密，最重要的是，它可以將您引領至適當的服務，給您支持。這個網站確實改變了我的生活。”**

## Carer Gateway 為您提供支持

致電 1800 422 737 聯絡 Carer Gateway 或瀏覽 [CarerGateway.gov.au](http://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