

# 照顾者可以从哪里 找到支持

负责照顾女儿的  
Sargoon。



照顾者是指照顾患有残障、疾病、精神疾  
患的家人、朋友，或年老体弱者的人。

如果您是照顾者，可通过Carer Gateway  
(照顾者门户) 获得帮助和支持。

## 什么是Carer Gateway?

Carer Gateway为澳大利亚多达265万无偿照顾者提供  
当面、电话及网上服务和支持。

Carer Gateway设有多项服务，可帮助您应付照顾者可  
能受到的各种日常挑战、情感压力和经济压力。

## 如何使用Carer Gateway的服务？

您可以在周一到周五上午8时至下午5时致电 **1800 422 737**，与Carer Gateway服务机构商谈。Carer Gateway的工作人员会详细了解您所需的一切，并协助您寻找服务和支持。如果您想用自己的母语交谈，可致电 **131 450**联系翻译与传译服务（Translating and Interpreting Service）。该服务机构有逾160种语言的口译员，并且每周七天，每天24小时工作。

Carer Gateway还设有全国网站（[carergateway.gov.au](http://carergateway.gov.au)），通过提供网上服务和信息支持照顾者。

Carer Gateway提供许多服务，包括：

### 指导服务

如果您希望学习管理压力和改善个人身心健康的新方法，Carer Gateway网站上的自学课程可以帮助您。

### 辅导服务

如果您感到压力、焦虑、悲伤或沮丧，专业辅导员可以听您讲述您的焦虑并帮助您。您可以单独与您所在地区的专业辅导员当面交谈，也可以安坐家中，通过电话交谈。如果您想用自己的母语交谈，可以致电131 450联系翻译与传译服务。

### 暂时照顾服务

“暂息”（Respite）或称为“暂顾”（respite care）是指由别人照顾您正在照顾的人。如果您突然发现自己无法提供照顾，例如您患病或受伤，便可能需要紧急暂顾服务。您也可以事先计划暂顾服务，以便自己能休息一下。如需安排紧急暂顾服务或原计划的暂顾服务，请致电1800 422 737联系Carer Gateway，商讨您可以选择哪些在附近提供的服务。

### 与其他照顾者联系

如果您感到孤单或想获得其他照顾者的建议，Carer Gateway可以帮助您与处境相似的照顾人见面，分享您的故事、知识和经验。您可以在安全的地方与本地照顾者见面，彼此交流，学习。此外，Carer Gateway网站还提供网上论坛，您可以加入这个论坛，成为网上互助社区的一员。

### 网上技能课程

您可以通过Carer Gateway网站提供的网上短时互动课程学习新技能。这些课程可帮助您做好照顾工作，并提供有关照顾自己的身心健康、处理压力和法律问题的信息。

“花大量时间和精力照顾别人，但您也需要花时间照顾自己。”

负责照顾女儿的Sargoon。



### 经济支持

作为照顾者，您也许可以获得经济援助。现有两类经济支持方案，通过Carer Gateway提供给合格的照顾者。您也许能获得资金，一次性购买实用的设备或用品，帮助您做好照顾工作。您也可能获得资金，从而在十二个月内持续获得各种实际援助，例如使用原计划的暂顾服务或交通服务。

## 如何联系Carer Gateway？

Carer Gateway提供全国网站：

[www.carergateway.gov.au](http://www.carergateway.gov.au)，您也可在周一到周五上午8时至下午5时致电 **1800 422 737**。