

照顧者可從哪裡 找到援助

負責照顧女兒的
Sargoon。



照顧者是指照顧身有殘障、疾病、精神疾病的家人或朋友，或年老體弱者的人。

如果您是照顧者，可透過照顧者門戶（Carer Gateway）獲得幫助和援助。

什麼是Carer Gateway？

Carer Gateway為澳洲多達265萬無償照顧者提供當面、電話及網上服務和援助。

Carer Gateway設有多項服務，可幫助您應付自己在照顧職責上可能經歷到的任何日常挑戰、情緒壓力和經濟壓力。

如何使用Carer Gateway的服務？

您可以在週一到週五上午8時至下午5時致電**1800 422 737**，與Carer Gateway的服務提供機構商談。Carer Gateway的工作人員會詳細瞭解您所需的一切，並協助您尋找服務和援助。如果您想用自己的母語交談，可致電**131 450**聯絡翻譯與傳譯服務處（Translating and Interpreting Service），使用該處提供的傳譯服務，他們可以說多達160種以上的語言。該服務一週七天，每天24小時工作。

Carer Gateway 還設有全國網站（carergateway.gov.au），提供支援照顧者的網上服務和資訊。

Carer Gateway提供許多服務，包括：



指導服務

如果您希望學習管理壓力和改善個人身心健康的新方法，Carer Gateway網站上的自導課程可以幫助您。



輔導服務

如果您感到壓力、焦慮、悲傷或沮喪，專業輔導人員可以與您詳談，解開您的煩惱並幫助您。您可以單獨與您所在地區的專業輔導人員當面交談，亦可以安坐家中，透過電話交談。如果您想用自己的母語交談，可以致電131 450聯絡翻譯與傳譯服務處。



暫顧服務

「暫停」（Respite）或「暫顧」（respite care）是指由別人照顧您正在照顧的人。如果您突然發覺自己無法提供照顧，例如您患病或受傷，便可能需要緊急暫顧服務。您亦可以規劃暫顧服務，以便自己能休息一下。如要安排緊急暫顧服務或規劃好的暫顧服務，請致電1800 422 737聯絡Carer Gateway，商討在您區內提供的服務選項。



與其他照顧者聯繫

如果您感到孤單或想獲得其他照顧者的建議，Carer Gateway可以幫助您與處境相若的人會面，分享您的故事、知識和經驗。您可以在安全的地方親自與本地照顧者會面，彼此交流並互相學習。此外，Carer Gateway網站還提供網上園地，您可以加入並與其他照顧者成為網上社群的一份子，互相扶持。



網上技能課程

您可以透過Carer Gateway網站提供的網上簡短互動課程，學習新技能。這些課程可幫助您負起照顧職責，並提供關於照顧自己身心健康、處理壓力和法律問題的資訊。

「花費大量時間和精力
照顧別人，但您亦需要
花時間照顧自己。」

負責照顧女兒的Sargoon。



經濟援助

作為照顧者，您也許可以獲得經濟援助。現有兩類經濟援助方案，透過Carer Gateway提供給合資格的照顧者。您可能獲得資金以一次性購買設備或用品的方式，獲得實際援助，幫助您負起照顧職責。您也可能獲得資金，讓您在十二個月內持續獲得各種實際援助，例如使用規劃好的暫顧服務或交通服務。

如何聯絡Carer Gateway？

Carer Gateway提供全國網站：

www.carergateway.gov.au，您亦可在週一到週五上午8時至下午5時致電**1800 422 737**。