



**AN AUSTRALIA
THAT VALUES AND
SUPPORTS ALL
CARERS**

澳大利亚重视并支持所有照顾人

**CARERS
VICTORIA**

你在照顾某个人吗？我们能帮助你。

目前，每八个维州人里就有一个在照顾别人。

人们可能在任何时候、出于各种不同的理由需要照顾别人。

照顾人需要照顾的家人或朋友通常：

- 有残疾
- 有精神疾病
- 有慢性病或长期疾病
- 有绝症
- 有毒瘾或酗酒问题
- 有照顾需要的老年人。

大家都知道有人在照顾别人。

“我从来没想到我是照顾人 – 我只是在帮我妈妈。但是一旦我确定了这种角色，我意识到我可以得到一些帮助。”

我们能提供哪些帮助

我们可以为你提供咨询、信息和支持。我们帮助不计报酬的照顾人保持健康、学习新技能并寻找他们有机会获得的支持。我们是非盈利性机构。

我们的服务包括：

- 开导、支持组和电话咨询
- 教育及讲座
- 暂休照顾，让你暂时得到休息。

开始行动：寻找你需要的帮助

要了解外面有哪些不同的服务会是一件困难的事。

你可以拨打我们的照顾人咨询热线

1800 242 636。

我们经验丰富的工作人员会听取你的情况并告诉你可以使用哪些服务、得到哪些支持。

“他们听我讲，他们愿意跟我谈话、回答我的问题、给我信息并提供建议。”

我们还能帮你与各种服务机构建立联系，包括：

- 支持服务
- 开导
- 资助机会
- 照顾人教育及培训
- 暂休服务。

你可以在星期一至星期五上午8点30到下午5点之间拨打照顾人咨询热线。

你也可以上网查询很多有用的信息，网址：

carersvictoria.org.au。

一吐为快：开导、支持和咨询

我们的专业顾问明白你作为一名照顾人会面临怎样的困难。他们的支持有助于你管理好自己的照顾角色。

顾问会听取你的情况并把重点放在对你最重要的事情上。

“开导服务帮我慢慢地、一步一步找回了我的自信。我意识到我内心有能力重新掌控我的生活。”

我们可以通过以下方式为你安排开导服务：

- 在我们的办公室
- 通过电话
- 通过视频
- 在你附近的某个地方。

我们有一对一、家庭或集体开导项目。所有开导内容都是保密的。我们的短期开导项目最多可以安排六次开导时间。

如果你更方便，我们还可以用英语之外的其它语言提供开导服务。请向我们咨询此事。

要了解更多信息或安排开导服务，请拨打我们的照顾人咨询热线

1800 242 636。

提高你的技能：讲座和实用建议

我们定期为照顾人安排讲座和教育项目。

我们的讲座和信息会包括实用建议和支持，涵盖的内容包括：

- 老年照顾
- 资金选则，包括全国残疾保险计划（NDIS）
- 照顾LGBTIQ（同性恋、双性恋、跨性别者、双性者和对其性别认同感到疑惑者）及照顾人
- 残疾
- 精神健康
- 照顾你自己。

你可以上网查看即将举办哪些讲座，网址：
carersvictoria.org.au。

“我学到了很多如何照顾我太太和我自己的知识... 我还遇到了情况和我相同的人，一起分享经验。”

我们还有网上课程和学习单元，讨论的课题包括：

- 短暂休息有多重要
- 如何获得暂休照顾
- 如何与医生和专科医生等专业人士谈话。

你可以上网查找我们的网上学习单元，网址：
carersvictoria.org.au/how-we-help/education/online-learning

暂时休息：暂休服务

有时候你就是想休息一会儿。

“开始我觉得蛮内疚的，但后来我意识到我自己休息一会后能够更好地照顾我妈妈。”

暂休服务协助照顾你照顾的人，这样你就能休息一

会。暂休服务包括：

- 上门帮忙 - 一名支持工作人员来你家照顾此人
- 院所式暂休 - 此人去老年护理院或支持性居所住一小段时间
- 安排白天活动
- 紧急暂休服务 - 应付突然生病、出现意外或家庭出现麻烦等情况。

暂休可以让你从日常照顾活动中得到急需的解脱，让你有时间去做其他事，花时间陪家人和朋友，或只是放松并为自己充电。

我们可以帮你与你本地的暂休服务机构建立联系，请拨打我们的照顾人咨询热线 **1800 242 636**。

进行参与：成为一名会员

你能够帮助我们为照顾人创造一个更好的未来。

通过成为一名会员，你可以帮助改进服务并加强我们社区对照顾人的认可。你还能及时了解维州有关照顾工作的最新信息。

我们的会员资格面向照顾人、前照顾人和照顾人支持组。其他人和机构感兴趣的话也欢迎他们加入。

“我觉得我说的话受到了重视，我是一个大集体的一份子。知道我并不孤单的感觉真好。”

作为会员，你会得到：

- **Carers News** 电子版杂志 - 所有最新的照顾人信息、照顾人提示和故事
- **Carers Victoria** 每月“Voice”电子通讯
- 参加特殊活动的邀请
- 会员优惠。

要了解入会的详情，请拨 **1800 242 636** 或访问我们的网站 carersvictoria.org.au 。

加入一个社区：照顾人支持组

和别人谈你的情况会有很大帮助。加入一个支持组能给你机会与那些理解你处境的人分享经验和实用建议。

支持组能为你提供以下帮助：

- 心理支持 - 和那些明白照顾人压力的人谈话会有很大帮助
- 实用信息 - 支持组分享有关本地服务与支持、医疗和研究方面的信息以及能让照顾工作轻松点的提示
- 结识新朋友 - 照顾人会觉得很难与朋友保持联系，支持组可以让你结识新朋友，让你觉得不太孤单。

你可以拨打我们的照顾人咨询热线了解详情，
电话 **1800 242 636**。

Carers Victoria
Level 1, 37 Albert Street
Footscray, Vic 3011
照顾人咨询热线： 1800 242 636
电子邮件： reception@carersvictoria.org.au
网址： carersvictoria.org.au

受澳大利亚联邦政府社会服务部支持。访问www.dss.gov.au for more information了解详情。Carers Victoria感谢维州政府的支持。
ABN 12 533 636 427 ARBN 143 579 257。