

記住：支持團體和其他任何類型的團體類似；你可能需要過一段時間才能找到歸屬感。如果你在某個團體感到不開心，你可嘗試參加另外的團體。

離我最近的Carer Support Group在哪裡呢？

致電**1800 242 636**聯絡**Carers NSW**，瞭解當地carer support group的詳情，或者索取你所在地區支持團體的列印名單。

致電**1800 059 059**聯絡**Commonwealth Carelink**和**Carer Respite Centre**，瞭解這兩個機構額外的carer support groups。如果你有要求，它們也會為你安排暫休服務和交通接送服務，這樣你就可以參加支持團體的活動。

或者，聯絡支援你所護理者的殘疾人士協會，如：**Stroke Recovery Association**（中風康復協會）、**Autism Association**（自閉症協會）、**Mental Health Association**（心理健康協會）等，因為這些機構也能向你提供它們屬下的護理者支援團體的詳情。

為照顧者提供的說明

3

護理者支持團體



Carers NSW Inc. ABN 45 461 578 851
Roden Cutler House, Level 18, 24 Campbell Street, Sydney NSW 2000 • PO Box 20156, World Square NSW 2002
P 02 9280 4744 F 02 9280 4755 E contact@carersnsw.asn.au www.carersnsw.asn.au
Carers line: 1800 242 636 (free call)
Carers NSW is funded by State and Australian Governments

Donations over \$2 are tax deductible

2585 support - ChiTraditional

護理家人、親戚或朋友是一件值得做的事情，但同時也對護理者提出了很高的要求。作為一名護理者，你正在護理的人會向你提出不同的需求。你可能會發現：儘管你的許多朋友、家人以及遇到的專業人員出於善意想給你一些“有益的建議”，但他們並不真正瞭解你的處境。

Carer support groups是專門針對護理者而成立的少數機構之一，護理者常常將其視為最好的幫助。這些團體會向你提供機會跟其他護理者見面，並能使你理解護理者的具體工作。與其他護理者談話常常可使你意識到你的需要其實也是正當的，並使你瞭解到一些對護理工作有幫助的實用方法。

參加Carer Support Group有什麼好處？

Carer support group可使護理者定期見面討論護理事宜，並從護理工作中解放出來暫時休息一下。該團體為你提供機會：

獲得資訊

參加carers support group可幫助你及時瞭解最新的與護理者相關的權利、服務和資訊。他們也會安排演講嘉賓來談論護理者感興趣的話題或告訴護理者從何處獲得資訊。對於來自非英語背景的護理者而言，這樣的團體是特別重要的資訊來源。

獲得實用的方法

在你的護理工作中，你也許會遇到一些實際的問題，並且覺得其他人（包括專業人員在內）都不知道該怎麼幫助你。你也許還有過悲傷、沮喪、內疚、疲憊、受挫、憤怒、暴躁等感受，並覺得你不應該將這些感受發洩出來。Carer support groups可幫助你將這些感受傾吐出來，並瞭解其他護理者如何處理這些實際問題和情感問題。

與理解護理工作感受的人在一起

護理工作可能會是一種非常孤立無援的體驗，所以擺脫這種孤單的感覺很重要。通過與其他護理者的交談，你會發現並非只有你一個人有這樣的感受，這樣的發現會使你感到寬慰。

認識其他的護理者

你可能需要改變一下平時的日常安排，並學習新的護理技能。你的朋友和家人可能不理解你生活中的變化。Carer support groups可幫助你認識擁有經驗、技能和不同見解的其他護理者。你甚至可能通過參加團體活動而結交到一些新朋友。

有不同類型的支持團體嗎？

是有的，為了滿足不同護理者的需求，成立了不同類型的carer support groups。

✓ 針對專門護理工作或一般護理工作

一些團體是專門針對照顧某些病人（如癱瘓病人或精神病人）的護理者而成立的，還有一些團體是為殘疾兒童的父母成立的。然而，許多護理者支持團體都是開放的，從事不同護理工作的護理者均可參加。

✓ 針對不同的文化和語言

一些市議員、健康中心、鄰舍中心和專業組織會成立專門的多文化和語言支援團體，以幫助來自不同地區、擁有不同文化語言背景的護理者。

✓ 親自參與或通過電話參與

一些支援團體通過電話向護理者提供幫助。這樣的團體尤其適合那些因為時間或地點原因而不能親自參加團體的護理者。這些團體也有助於將來自新州各地的相同文化背景護理者聯繫起來。

關於Carer Support Groups，我還需要瞭解什麼呢？

✓ 聚會的次數、日期/時間和地點

大多數團體通常在同一地點每月聚會一次，每次三兩個小時。一些團體的聚會次數也許會更頻繁一些，還有一些團體可能會改變聚會的日期和時間，農村地區的團體可能還會改變聚會的地點。

✓ 交通接送服務、暫休服務和其他幫助

如果你為了參加支援團體而需要交通接送服務、暫休服務或其他幫助，請與協調員聯絡或致電1800 059 059與Commonwealth Carelink（聯邦護理聯絡服務人員）和Carer Respite Centre（護理人員暫休中心）聯絡，以獲悉你的選擇。

✓ 保密性

Carer Support groups尊重護理者的秘密，不得與團體外的人士討論涉及私隱的事情。

✓ 費用

這些團體都是免費的，但也會有一些團體要求成員交小額茶點費。