

你照料他人

一個生病,體弱或傷殘而又需要  
你幫忙協助的親屬或朋友

你是一位照料者

你可獲支援

## 你是一位照料者嗎？

若你正在照料一位患病或傷殘的親屬或朋友 - 他可以是成人或孩童 - 而他又不能缺少你的幫忙協助, 你便是一名照料者。你可能剛開始對他作出照料, 或你已照料了他多年。你可能與這位受照料人士同住, 或另有居所。你可能同時要兼顧工作及照料的職責。你可從很多不同途徑獲得支援。

這份單張概述可能為你提供協助的機構。

<赫特福德郡照料者>(Carers in Hertfordshire) 是一個支援照料者的獨立機構。受照料人士可以是成人或兒童；他們可以

- 是體弱
- 患有老年痴呆症
- 有精神健康問題
- 患有學習障礙
- 是身體殘疾人士
- 是濫用藥物或酒精的人士

<國家衛生服務直綫 >(NHS Direct) 提供二十四小時的, 保密的, 健康諮詢及資訊。

赫特福德郡政府具有不同途徑為照料者提供協助。<成人關顧服務>(Adult Care Services) 為照料者提供支援; 被照料者必須為成年的體弱人士, 或已成年的身體殘疾人士 或患有學習障礙人士。他們亦與<赫郡夥伴 NHS 基金>合作, 對有精神健康問題的成年患者的照料者提供支援。<兒童, 學校, 家庭> 則對殘疾兒童的家長和十八歲以下的年輕照料者提供支援。

郡政府在法律上有責任確保需要支援的照料者知道他們的權利。政府正努力促進照料者的健康及安康, 並確保他們在照料別人的同時, 亦擁有自己的生活。

### 與<赫特福德郡照料者>聯絡的好處

要持續作為照料者或決定應否作出改變或停止作為照料者，你均可能需要支援。把你的想法說出，一班照料者規劃部的同事可以幫助你決定如何走下一步。

他們可與你共同規劃出你所需要的支援。他們會告訴你在一系列服務中，你可從那處得到協助。

若擔心照料的費用，你可要求他們安排福利審核以決定你是否有權得到經濟支援。

作為照料者你可能只有很少屬於自己的時間，而你的安康可能亦受到影響。他們可為你尋找途徑，讓你可以暫忘作為照料者的責任，得到一些屬於自己的時間。

作為照料者你的健康可能受到影響。他們可為你安排一些放鬆及提升情緒的技巧及透過鼓勵你參與活動助你減輕壓力和焦慮。你可以得知你的權利及獲得對你作為照料者有用的資訊。

- 如欲獲派發一年四期的免費通訊(英文本)，請填妥下頁的表格

作為照料者，你可獲得協助以規劃出你所需要的實際支援。

- 若作為照料者，你欲透過電話獲得關於照料規劃的資訊 (透過語言傳譯服務)(Languageline)，請填妥下頁表格
- 你可透過下頁表格以獲得如何發表意見的詳細資料，並與郡內的其他照料者組成一把聲音

你可與其他照料者一同參加工作室。

- 你可利用下頁的表格以索取關於減輕壓力及照顧你個人身心健康的資訊。

若你為十八歲以下，需照料病患或殘疾親屬或朋友的人士，你可利用電話與我們聯絡。我們有專為<年輕照料者>而設的資訊及活動資料；你亦可查看下列網站 [www.koolcarers.org.uk](http://www.koolcarers.org.uk)。

## 與<赫特福德郡照料者>聯絡

請在適用的小格上填上 v 號。

我的姓名 .....

我的住址 .....

我的電話號碼 .....

我照料的人士： 是成人  是小童

他們： 是體弱  是傷殘  有學習障礙   
有老年痴呆症  濫用藥物或酒精   
有精神健康問題  其他

請把我的名字加於郵寄服務名單上以獲得免費的定期英文通訊 同意  不同意

請聯絡.....

(懂英語的朋友/親屬/代言人的名字)

他的電話號碼/電郵地址: .....

為我於 .....安排面見

(一個方便你的赫特福德郡地點)

一位<赫特福德郡照料者>職員；陪同出席的有我一名朋友/親屬

或

一位<赫特福德郡照料者>職員；陪同出席的有一名懂.....的傳譯員

(請選擇語言)

以討論我作為照料者如何獲得支援。 .

你亦可選擇與<赫特福德郡照料者>成員以電話傾談。

我希望一位懂 .....(你的語言)的人士致電予我安排一個包括我， <赫特福德郡照料者>職員及傳譯員的三方電話會談。

我們的服務是免費及保密的。

請將此表格寄回或傳真到與你住所最接近的<赫特福德郡照料者>辦事處 (參考下頁)。這資料將按照保障資料法儲存。

**Chinese**

<赫特福德郡照料者>中心

Carers in Hertfordshire  
The Red House  
119 Fore St  
Hertford  
SG14 1AX

電話: 01992 586969  
傳真: 01992 586959  
電郵: [contact@carersinherts.org.uk](mailto:contact@carersinherts.org.uk)

Carers in Hertfordshire  
22a High St,  
Hemel Hempstead  
HP1 3AE

電話: 01442 253344  
傳真: 01442 253222  
電郵: [west.team@carersinherts.org.uk](mailto:west.team@carersinherts.org.uk)

Carers in Hertfordshire,  
Theobald Business Centre  
Suite 9,  
Knowl Piece  
Wilbury Way  
Hitchin  
SG4 0TY

電話: 01462 456660  
傳真: 01462 423377  
電郵: [east.team@carersinherts.org.uk](mailto:east.team@carersinherts.org.uk)

網址 : [www.carersinherts.org.uk](http://www.carersinherts.org.uk)

註冊慈善機構編號: 1085491 擔保有限公司  
英格蘭及威爾斯註冊編號 4131036  
註冊辦事處: The Red House, Fore St, Hertford SG14 1AX

**Chinese**

### 與赫特福德郡政府聯絡的好處

國會訂立的<照料者平等機會法>，陳述地方政府所必須做的工作，以對照料者作出支援。此法例的通過是試圖確保照料者無論是為何人提供照料，均有機會：

- 在知悉的情況下作出選擇，以決定他們作為照料者的程度
- 維持他們作為照料者自身的健康及安康
- 在儘照料者責任的同時，有充份自由以維持關係，受僱工作，其他承諾和興趣

根據法例，郡政府(HCC) 及其夥伴機構必須考慮你為持續照料所可能需要的支援，若：

- 照料對你的生活有重大影響及
- 你照料的人士會有資格得到由郡政府或其夥伴提供的支援及
- 你要求郡政府或其夥伴這樣做。

他們會作出評估，以決定何種支援對你的幫助最大。他們會與你討論：

- 你照料的人士所需要的幫助
- 你現在提供的幫助
- <成人關顧服務> ； <兒童，學校，家庭>或<赫郡夥伴 NHS 基金>可能提供的服務

評估是免費的。評估並非要對你的照料方式作出評價。若你要求，你可在保密的情況下，在被你照料者不在場的情況下，說出你的需要。

郡政府對於那些因得不到協助，將有最大風險失去獨立能力的人士，或變得更加倚賴的人士，予以優先處理。在照料者得不到足夠支援時，這些情況均有可能發生。

對照料者來說，多數最有用的幫助往往就是被他們照料的人士得到支援。

## 與赫特福德郡政府聯絡

你可選擇透過電話或電郵向<成人關顧服務>尋求支援。

若你照料的成人是體弱或有學習障礙或身體殘疾或感官殘疾，你可要求獲得一項因應受照料人士的需要而作出的社區關顧評估。評估後，可致：

- 你在家中得到幫忙
- 受照料人士在日間前往中心或參與活動
- 受照料人士前往一個地方作短期居住(使你可得到舒緩)
- 你的居所獲安裝適應性設施或配備

若作為照料者對你的生活有重大影響，你可要求一項照料者評估。這評估可讓你得到一個討論你的所需的機會。

### 聯絡

<成人關顧服務>，請致電 01438 737400

若你的地區電話號碼字頭為 01923 或 0208 你可選擇致電 01923 471400 以本區電話費用收費。

### 聯絡

<兒童，學校，家庭>，請致電 01438 737500

你亦可透過郡政府網址: [www.hertsdirect.org/acsgettinghelp](http://www.hertsdirect.org/acsgettinghelp) 要求評估。

此網址亦包含所有其他郡政府服務的詳情；而特為照料者而設的資訊則可在網址 [www.hertsdirect.org/carers](http://www.hertsdirect.org/carers) 找到。