



一吐为快

照顾人开导服务

如果你有很多心理负担，一吐为快有助于减轻这些负担。

我们的专业顾问明白照顾人会面临各种各样的挑战。

顾问会尊重你、仔细听你讲并聚焦于对你照顾工作最重要的问题。

“开导服务让我感到更坚强并提高了应付能力。顾问理解我，和我一起想办法。我有了新的认识并意识到照顾我自己的重要性。”

我们可以为你提供个人、家庭或集体开导服务。

提供开导服务时可以采用大多数语言。

要了解更多信息，请拨打我们的照顾人咨询热线 1800 514 845。

澳大利亚重视并支持所有照顾人

www.carersvictoria.org.au

尽管照顾工作是有意义的、有积极的一面，但作为照顾人，你还不时会面临挑战，经历不堪重负、疲惫、紧张、内疚、难过和迷茫等各种感觉。

应付这些感觉并不容易，一吐为快有助于减轻你的心理负担。

个人及家庭开导

我们顾问提供保密、短期的个人及家庭开导服务。

我们可以面对面、通过电话或视频提供开导服务。**Carers Victoria**在**Footscray**区有开导服务室，还可以通过我们的外部顾问在你附近安排开导地点。

集体开导

集体开导给照顾人机会和其他有类似经历的照顾人一起表述和探讨各种问题。

集体开导采用小组形式，一般有**5-10**名照顾人，由一位有经验的顾问协调。

要了解更多信息：

电话：1800 514 845

电邮：reception@carersvictoria.org.au

 /Carers Victoria

 @CarersVictoria

澳大利亚重视并支持所有照顾人

www.carersvictoria.org.au