



National
Carer
Strategy

討論文件

全國照顧者策略



Australian Government
Department of Social Services

目錄

承認原住民國家.....	2
全國照顧者策略諮詢委員會.....	2
前言.....	3
關於語言的聲明.....	4
諮詢流程.....	5
本討論文件的目的是什麼？.....	5
援助與支持.....	6
為什麼要進行全國性的諮詢？.....	7
為什麼這是一項共同責任？.....	7
第一部分：序言.....	8
全國照顧者策略的目的.....	8
為什麼要發展新的全國照顧者策略？.....	8
討論文件.....	9
範圍和主要考慮事項.....	9
數據.....	9
尊重多樣性.....	10
年輕和年長的照顧者.....	10
第一民族照顧者.....	10
具有文化和語言多樣化（CALD）背景的照顧者.....	11
政府間的交集.....	11
第二部分：制定新的全國照顧者策略的理由.....	11
我們已經了解的情況.....	11
綜合健康.....	12
獲得服務.....	13
第一民族.....	13
具有文化和語言多樣化（CALD）背景的照顧者.....	13
年輕的照顧者.....	13
LGBTQIA+照顧者.....	13
第三部分：您的觀點.....	14
後續步驟.....	14
願景聲明.....	14
本策略的原則.....	14
您承擔怎樣的照顧角色？.....	14
對照顧者的支持.....	14
暫息護理.....	15
就業和教育.....	15
優先事項.....	15
同儕支持.....	16
考慮所有的照顧者.....	16
付款.....	16
其他服務.....	17
分享自己的經歷.....	17
參考.....	18

承認原住民國家

澳洲政府承認澳洲各地的原住民和托雷斯海峽島民及其與土地、水域、文化和社區之間的持續聯繫。我們向過去和現在的長老表示敬意。

全國照顧者策略諮詢委員會

全國照顧者策略諮詢委員會正在指導本策略的發展。該委員會包括來自不同背景的有親身經歷的照顧者和來自各部門的行業代表。委員會成員是透過公開意圖表達（EOI）程序甄選出的，由社會服務部長Amanda Rishworth 議員閣下任命。

委員會將為本策略的發展做出貢獻，包括策略的範圍、背景、協商方法和主題。委員會成員將利用他們的個人和專業經驗，確保本策略反映澳洲無薪照顧者面臨的經驗和挑戰的多樣性。

欲了解更多資訊，請參見[全國照顧者策略諮詢委員會 | 澳洲政府社會服務部 \(dss.gov.au\)](https://dss.gov.au)

前言

2024年4月，Rishworth部長任命了一個有實際經驗的照顧者諮詢委員會，以指導並與澳洲政府一起監督全國照顧者策略的發展。這是為了確保所有照顧者的意見、觀點、共同經驗和願望都反映在最終策略中。

我們的委員會包含各種有親身經歷的照顧者和來自照顧者組織的代表，包括來自全國各地的年輕照顧者、從第一民族到新近來到澳洲的照顧者、從照顧兒童到照顧父母的照顧者。該委員會的提名成員就澳洲不同社區的人們在照顧職責中經歷的複雜性、交叉性和獨特障礙提供建議、代表和倡導。

這項策略為我們提供了一個機會，基於事實做出有意義的變革，旨在改善照顧體驗，提高照顧者和被照顧者的生活品質。本策略也尋求解決照顧者面臨的各種挑戰，包括對發展、職業、教育、財務、身體、精神和文化福祉的影響，以及我們充分參與社會的權利。

在我們的社會中，照顧是一種獨特而重要的責任，卻常常被忽略、不被承認、被低估。這個角色是由多樣化的個人關係塑造的，這些關係轉化為既有挑戰性又有意義的照顧體驗。當務之急是承認、重視和支持照顧者發揮的重要作用以及他們對其所照顧的人士的生活做出的深遠貢獻。承認照顧者的貢獻及其提供的額外無償照顧和支持至關重要，因為這種支持對於補充和加強政府資助的有償護理和支持服務是必要的，並且這種支持減少了對我們的衛生和社會護理系統的需求。

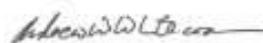
作為照顧者，我們與您在一起。我們理解我們共同的旅程具有獨特的複雜性，並且常常令人不知所措。照顧是一種貫穿我們生活的承諾，通常不張揚，需要韌性。這個角色塑造了我們參與社會的能力，默默地支撐著社區的本質。

澳洲有300萬無薪照顧者，我們渴望聽到您的聲音。我們希望傾聽您的意見，無論您在自己的照顧之旅中處於哪個階段，即使您剛開始擔任照顧角色。您的故事、您的挑戰和您的需求將是本策略的基石。本討論文件和圍繞策略制定的諮詢策略為您提供了一個平台，讓您可以表達對您至關重要的觀點，幫助發展支持我們所有人的政策和計劃。這個機會確保每位照顧者都得到認可、重視和支持，以充分參與社會及其照顧角色。

我們邀請您參與本次對話。讓我們開誠佈公，共同創造未來，讓照顧者的每個角色都得到認可、重視和支持。



Meredith Coote, Co-Chair



Andrew Whitecross, Co-Chair

關於語言的聲明

在本文件中，我們使用「照顧者」和「照顧職責」一詞作為總稱，指為患有殘障、醫療狀況、精神疾病或因年長而體弱的人士提供無償照護、支持和援助。我們瞭解，照顧和照顧責任可以有多種形式；您可能是朋友、鄰居、大家庭的一員、配偶、子女或父母。

[《2010年照顧者認可法》](#)（本法）目前對「照顧者」的定義是，為另一位因殘障、醫療狀況（包括晚期或慢性疾病）、精神疾病或因體弱和年長而需要照顧、支持和幫助的人提供個人照顧、支持和援助的人。正式的護理安排將不在本策略和討論文件中討論。正式護理人員是指作為有償服務、志願安排的一部分或有償護理服務培訓或教育的一部分提供照顧、支持和援助的人。

並不是每個為他人提供援助和支持的人都認為自己是照顧者。這可能有許多原因：例如，照顧者可能很難將他們的照顧角色與他們所照顧的人的關係分開。這些關係和網絡帶給人們連結感和歸屬感，可以成為人們身分和意義的重要組成部分。成為照顧者可能會對各方的現有關係構成挑戰。有些人可能沒有意識到，在他們的關係中，他們提供的支持比其他人提供的支持要多得多。在最近的諮詢中，一些參與者認為「照顧者」這個詞彙可能會讓人不舒服。他們覺得這可能是對接受照顧者的居高臨下，削弱了他們的能動性。

在照顧某人時，除非照顧責任影響到您的工作能力、限制了您與家人在一起的時間和/或開始影響到您自己的健康和福祉，否則「照顧者」這一稱謂可能並不明確。

此外，我們也理解有些人可能不認可、不接受或不承認照顧者這個術語，包括第一民族人民以及文化和語言多樣化（CALD）社群。

在本討論文件中，當我們提到照顧者時，我們並不是指那些提供正規有償照護的人。照顧者是指任何人，無論是兒童或成人，他們照顧因疾病、體弱、殘障、精神健康問題或成癮問題而需要幫助的家庭成員、伴侶或朋友，如果沒有照顧者的支持，這些人士將無法應對。他們的照顧是無償的。當我們在本文件中提到照顧者時，這包括成人和年輕的照顧者。

請注意，對兒童進行正常日常照顧的人，無論是父母或非父母、親屬、祖父母或寄養關係（兒童沒有因殘障、醫療狀況或精神疾病而需要額外支持的情況），都不是本討論文件和本策略的重點。可致電1800 245 965與社會服務部的祖父母、寄養家庭和親屬照顧者顧問聯繫，獲得為該照顧者群體量身定制的支持。其他相關資源可以在[社會服務部網站](#)上找到。



我們有興趣傾聽所有可能為親人或朋友提供支持的社群成員的意見，無論他們是否選擇使用「照顧者」一詞。

您使用「照顧者」一詞嗎？您更傾向於使用其他詞彙嗎？



您也可能與他人分享照顧職責。許多照顧者都是一個支持群體的一部分，包括但不限於主要照顧者的角色。在澳大利亞，「主要照顧者」一詞是指為照顧對象的日常活動提供最多無償照護和援助的人。

主要照顧者的概念有幫助嗎？

諮詢流程

本討論文件的目的是什麼？

本討論文件是新的全國照顧者策略（本策略）公眾諮詢和參與的一部分，為照顧者和利害關係人提供機會，告知政府對他們來說什麼是重要的。

我們希望聽取所有照顧者的意見，包括來自不同背景的照顧者，以確保本策略響應照顧者的需求，並提供更好地支持澳洲所有無薪照顧者的成果。本討論文件旨在概述社會服務部意識到的對照顧者很重要的問題。它旨在促進討論，而不一定確定所有相關問題或解決問題的方法。

透過回應本討論文件進行參與是一個共同努力的機會，確保照顧者的經驗得到代表，使其深度參與新的全國照顧者策略的發展。

您可以透過書面提交流程對本討論文件做出回應，在第三部分中有一系列問題來引導您提交意見。這些問題僅供參考。

同時，我們知道照顧者的時間可能有限，因此我們編寫了一份簡短的線上問卷，您可以選擇填寫。您可以回答所有的問題，或只回答那些對您最重要或最相關的問題。調查問卷可在[全國照顧者戰略 | engage.dss.gov.au](https://engage.dss.gov.au) 找到。

本討論文件不是政府政策；然而，它將決定聯邦政府如何理解澳洲社區希望照顧者獲得的權益，以及政府應該優先考慮哪些方面，以推動所有照顧者獲得更好的結果。

提交截止日期：2024年9月13日晚上11:59。

透過DSS Engage線上提交書面意見：

- 您可以透過DSS Engage[全國照顧者戰略 | engage.dss.gov.au](https://engage.dss.gov.au) 線上提交書面意見
- 請包括與您要討論的主題或問題相關的標題。
- 您可能希望回答所有問題，或選擇只回答您最感興趣的問題。
- 如果您代表一個組織，我們鼓勵您提供案例研究、數據和證據來支持您的觀點。除非您已獲得同意，可以分享可能會暴露個人身分的細節，否則請務必不要透露相關資訊。

- 政府可以選擇公佈提交給全國照顧者策略諮詢程序的意見書。在提交書面意見時，您將被要求說明您是否希望您的意見以可識別或匿名方式發佈在社會服務部網站上。有關您隱私的更多資訊，請參閱[隱私權政策 | 澳洲政府社會服務部 \(dss.gov.au\)](#) 上的隱私權聲明。

電子郵件：NationalCarerStrategy@dss.gov.au

信件： National Carer Strategy GPO Box 9820
Department of Social Services Canberra ACT 2601

問詢：所有問詢應寄至NationalCarerStrategy@dss.gov.au

訂閱：欲在整個諮詢過程中了解最新資訊，請訂閱engage.dss.gov.au

援助與支持

請注意，本文件所包含的資訊可能會使讀者感到痛苦。它包括澳洲照顧者的經驗和他們面臨的挑戰的資訊。如果您在讀完本文件後需要幫助來處理困擾的情緒，有一些免費的服務可以幫助您。

照顧者門戶

- 電話1800 422 737，週一至週五，上午8點到下午5點提供支援和服務。
- 網址：[Carer Gateway](#)

Beyond Blue支援服務

- 電話1300 224 636，提供每週7天每天24小時的全天候服務。
- 每週7天，澳洲東部標準時間下午3點到凌晨12點可線上聊天。
- 發送電子郵件，獲得免費短期心理諮商、建議及轉介服務。
- 網址：[Beyond Blue Support Service](#)。

Lifeline危機支持

- 當您感到不知所措、難以應付或有自殺念頭時，這項保密服務為您提供支援。
- 每週7天，每天24小時，致電13 11 14與危機支援人員交談。
- 發送簡訊至0477 13 11 14，獲得每週7天每天24小時的全天候支援。
- 每週7天每天24小時可全天候線上聊天。
- 網址：[Lifeline Crisis Support](#)。

1800RESPECT

- 如果您遭受性侵犯或家庭暴力或虐待，這項服務為您提供支援。
- 每週7天，每天24小時，均可致電1800 737 732。
- 每週7天每天24小時可全天候線上聊天。
- 網址：[1800RESPECT](#)

13YARN

- 這項第一民族的服務提供文化安全的危機支持。
- 可每週7天、每天24小時致電13 92 76，與原住民和托雷斯海峽島民危機支持者交談。
- 網址：[13YARN](#)

QLife

- QLife為澳洲民眾提供匿名和免費的LGBTQ+ 同儕支持和轉介
- 致電1800 184 527（每天下午3點至午夜開放），或訪問[QLife——支援和轉介](#)

為什麼要進行全國性的諮詢？

照顧者面臨的挑戰多種多樣，往往與他們的個人情況有關。我們承認，這些經驗可能導致孤立感、歧視和家庭關係動態的變化。這些經驗會對照顧者的生活品質產生負面影響，影響他們的情緒健康、身體健康、自主性和認同感。

本策略將與澳洲各地的照顧者協商發展。社會服務部正在全國各地開展諮詢，涵蓋大都市、區域城市、農村和偏遠地區。

諮詢將包括有親身經歷的照顧者、行業代表，並包括各種群體，如年輕的照顧者、第一民族社區和文化和語言多樣化社群。諮詢還將包括來自照顧者所支持的不同群體的代表，如面臨精神健康挑戰的人、老年人、退伍軍人和殘障人士，以更好地了解為這些人士提供支持的不同照顧者群體的獨特需求。

為什麼這是一項共同責任？

聯邦、州和領地政府持續透過一些服務和計畫來支持一系列與照顧者相關的需求，各級政府在一定程度上負責資助、提供和/或管理這些系統。

透過最近廣泛的諮詢機會，如皇家委員會、問詢、調查和圓桌會議，照顧者表示，由於政府程序困難，獲得服務可能很難，而且很耗時。這項回饋突顯，需要改善各級政府之間服務的整合和政策的協調。

照顧者也分享了他們的挫折感，以及在照顧角色、身心健康和社群內所經歷的挑戰的見解。

全國照顧者策略將提供機會，認可和理解照顧者策略如何與目前正在進行的其他改革產生關聯。這包括尋找機會確定可合作的領域，以使目標一致，例如解決日益增長的服務需求，或探索透過增加靈活就業來改善照顧者的經濟參與。

第一部分：序言

全國照顧者策略的目的

該策略將為澳洲的照顧者及其家庭創造一個持久的願景。這將是聯邦未來五年的路線圖，為澳洲希望為照顧者實現的目標提供了一個願景。

它將透過研究照顧者的情況，包括照顧者的獨特情況和目前的支持，著重於照顧者的多樣性。它旨在精簡和協調聯邦各部門，以支持更好的協作和協調職能，加強政府對澳洲無薪照顧者的福祉、教育、健康（包括心理健康）和安全的承諾。

為什麼要發展新的全國照顧者策略？

先前的全國照顧者策略於2011年推出，與《2010-2020年全國殘障策略》並列，與《2010年照顧者認可法》一起構成了澳洲政府的《全國照顧者認可框架》的一部分。

2015年啟動的《照顧者支持服務綜合計畫》（稱為照顧者門戶）取代了先前的策略。

自先前的策略發布以來，為有支持需求的人士提供的主要服務發生了重大改革，包括實施《全國殘障保險計畫》、《2021-2031年澳洲殘障策略》和老年護理改革。日益注重以人為本的規劃和服務提供，正在改變正式支援服務與服務使用者、其家人、朋友和照顧者的互動方式。



2020年至2030年，
非正式照顧者將
增加23%

未來几十年的人口預測表明，2020年至2030年間，對非正式照顧者的需求將增長23%。這是基於對生活在社群中的重度或深度殘障人士人數變化的預測（德勤，2020年）。澳洲老年人的數量也在增加（ABS, 2022; 2071年基數）。

在無薪照護需求成長的同時，女性（佔所有照顧者三分之二以上）的勞動參與率也有所增加（ABS, 2024）。這些因素將持續影響照顧者將非正式照顧與有薪工作結合的能力，並將影響照顧者的經濟參與。

新策略將為協調聯邦各部門的照顧者政策提供一個全國性的框架，促進目前和未來向照顧者提供更好的支持。

討論文件

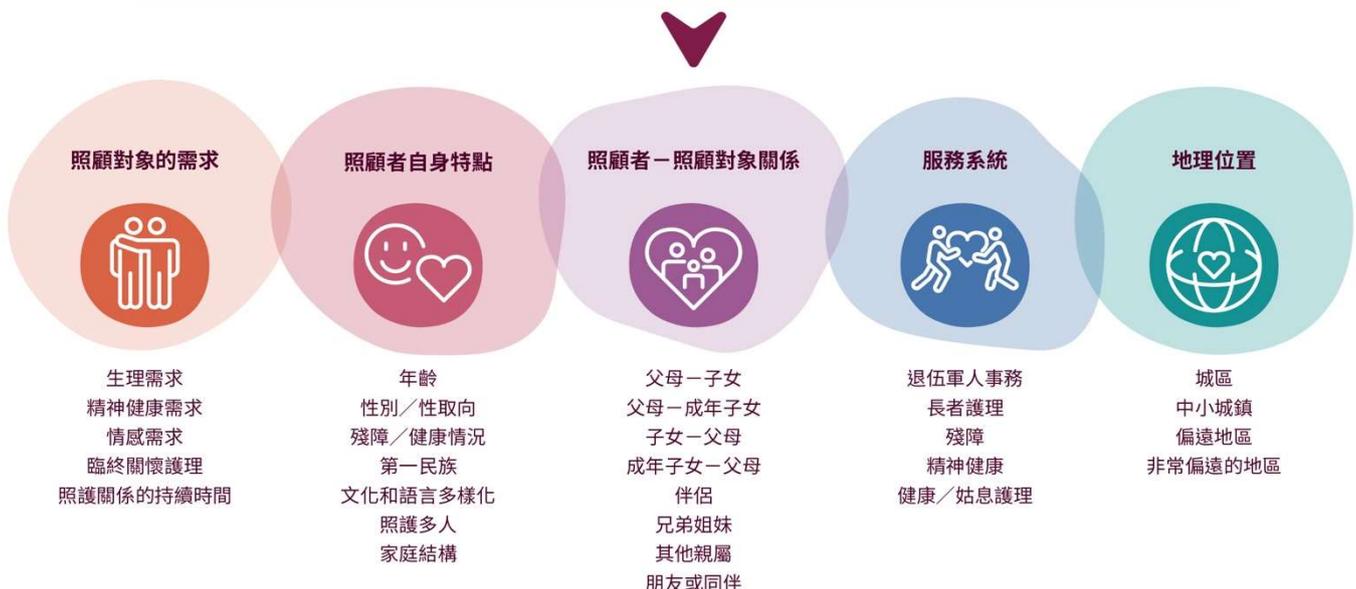
發展一項新的全國照顧者策略提供了一個機遇，進行全國性的對話，討論澳洲如何支持照顧者。本討論將探討照顧者的不同情況，包括照顧者的個人需求、接受照顧的人士的需求、在某些地區可獲得支持的程度，以及照顧者如何利用提供這些支持的服務系統。

圖1：澳洲照顧者的多樣性

澳洲照顧者的多樣性

照顧者的情況、經歷和支援在許多方面都不盡相同，例如：

全國照顧者戰略需要充分利用澳大利亞照顧者和照護關係的多樣性並對之作出回應



範圍和主要考慮事項

數據

數據從多個來源收集，包括澳洲全國人口和住房普查以及澳洲統計局（ABS）進行的殘障、老齡化和照顧者調查（SDAC）。

根據SDAC最新數據，在澳洲300萬無薪照顧者中，約有120萬（佔澳洲總人口的4.5%）被認為是主要照顧者（ABS，2022）。這比2018年的86.16萬人增加了3.5%。在這些主要照顧者中，43.8%的人認為自己患有殘障。SDAC的數據表明，澳洲67.7%的主要照顧者是女性。

澳洲健康福利研究所對澳洲統計局人口和住房普查（2021年）數據的分析指出，76,600名（15%）15歲以上的澳洲原住民是照顧者。

照顧者門戶網站是澳洲政府的全國照顧者支援系統，服務提供者收集的數據突顯了使用該系統服務的照顧者的多樣性。

截至2023年6月30日，163,403名（即澳洲照顧者的6%）已在照顧者門戶網站註冊（2023年6月30日的數據交換數據）。在照顧者門戶註冊的163,403名照顧者中：

- 122,233名照顧者（即75%）是女性
- 9,013名照顧者（即6%）年齡在25歲以下
- 6,733名照顧者（即4%）為第一民族
- 9,583名照顧者（即6%）認為自己屬於文化和語言多樣性群體（CALD）

尊重多樣性

本策略將承認澳洲各地的照顧者在文化、宗教、語言、能力、地點和家庭組成方面具有多樣性，包括我們的LGBTIQ+ 社區。

年輕和年長的照顧者

我們知道照顧者可以是任何年齡的人，25歲以下的兒童和年輕人被稱為「年輕照顧者」，65歲及以上的照顧者被稱為「年長照顧者」。



超過
392,900名
年輕照顧者



超過
758,000名
年長照顧者

截至2022年，在澳洲300萬無薪照顧者中，有超過392,900名年輕照顧者和超過758,000名年長照顧者（ABS, 2022）。這次全國性的對話將確保本策略更了解我們的年輕和年長照顧者的需求和獨特性。

第一民族照顧者



76,568人
原住民約佔照顧者總數的3.1%。

澳洲統計局2021年人口及住房普查發現，原住民約佔照顧者總數的3.1%，即76,568人。原住民在將自己視為「照顧者」並在照顧角色中尋求支持時，往往面臨額外的挑戰（FPDN, 2023）。我們希望能更好地理解這些挑戰。

具有文化和語言多樣化 (CALD) 背景的照顧者

根據澳洲統計局（2021年）的人口普查數據，「家中主要語言不是英語」的照顧者的比例約為20.4%（來自坎培拉大學對2021年人口普查數據的引用），而25%-30%的照顧者來自CALD背景。



透過本策略，有哪些機會可以改善您的日常生活？

政府間的交集

全國照顧者策略諮詢委員會將在整個策略制定過程中提供指導和建議。這將確保我們考慮不同照顧者的各種經驗和觀點，並在全澳洲範圍內進行公眾諮詢。這些全國性的對話將為我們提供訊息，指導我們應該如何努力實現願景，並發展適當的政策成果來縮小差距。

我們知道，照顧者經常要應付一系列複雜的系統，需要他們同時與多個機構和服務提供者互動。照顧者表示這個過程可能既耗時又令人沮喪。

本策略將努力改善照顧者在這些重要支持機制方面的體驗。這可能包括更好地協調政府各部門的政策，有效地共享訊息，加強各級政府間的溝通，在聯邦機構之間更好地協調政策，以及/或在可能的情況下減少系統中不必要的步驟。

有意義的變革需要政府各級各部門間的合作來解決系統性問題。本策略將借鑒一系列政府措施的經驗，如縮小差距計劃、對殘障人士的暴力、虐待、忽視和剝削問題的皇家調查委員會、實現性別平等的全國策略、全國自閉症策略以及總理和內閣部領導的與護理和支持型經濟相關的工作。

本策略將審查影響照顧者的系統性問題，這些照顧者與全國殘障保險局、退伍軍人事務部以及衛生和老年護理部等一系列聯邦部門打交道。



作為照顧者，服務系統的變化對您有影響嗎？

在與提供者提供的服務或政府流程互動時，什麼可以使照顧者的需求更容易被滿足？

第二部分：制定新的全國照顧者策略的理由

我們已經了解的情況

全國各地的照顧者透過最近廣泛的諮詢機會，如皇家委員會、問詢、調查和圓桌會議，分享了他們對自己在照顧角色、身心健康和社區中遇到的挑戰的看法。在照顧者已經告知的情況的基礎上，我們正在努力推動對照顧者、他們所照顧的人士及其社群的改善。

照顧者和利益攸關者告訴我們：

- 需要更加重視解決無薪照顧者的整體需求。
- 需要更好地整合正式和非正式護理，以改善護理對象的結果。例如，照顧者希望他們所能夠貢獻的專業知識得到認可，這些專業知識有助於更好地理解護理對象的需求和偏好。
- 原住民照顧者和其他多元化社區的獨特經驗和挑戰需要文化安全、量身定制的服務和支持。在發展政策、計畫和支持時，必須考慮到原住民和其他多樣化社群的觀點和聲音，以便更好地了解 and 滿足他們的獨特需求。
- 需要與照顧者群體合作設計在地化的照護模式和服務，包括身心健康、良好的財務狀況和可獲得的暫息照護。
- 簡化和精簡行政壁壘將有助於照顧者更好地利用他們需要利用的系統來履行其職責。

綜合健康

有證據表明，照顧者的身心健康可能會受到一系列負面影響，這通常被稱為「照顧的負擔」。照顧他人的時間限制了照顧者用於就業、教育、社交和自我照顧的時間（照顧者幸福感調查，2022年）。有證據表明，照顧者可能會優先考慮他們所照顧的人的健康，而不是他們自己的健康和幸福感。這可能導致照顧者忽視對維持自身健康至關重要的關懷自己的活動，如定期體檢、運動、均衡飲食、充足睡眠、社交互動、社交聯繫和支持（照顧者幸福感調查，2023年）。

澳洲照顧者的身心健康和安全仍然是政府考慮的首要問題。許多因素可能導致照顧者的壓力和心理健康狀況不佳。無論是哪種情況，如果照顧者或照顧對象需要協助，通常會有一系列專門的支援服務。為了繼續應對照顧者面臨的挑戰，我們旨在改善照顧者和社群對以下問題的理解，即什麼是照顧、誰是無薪照顧者，以及有哪些措施可以支持和認可無薪照顧者做出的寶貴貢獻。在我們的社群中，無薪照顧者為殘障人士、慢性病患者和老年人提供重要的協助，他們的努力往往對使這些人能夠持續居住在家和社區中至關重要。

人們認為，對照顧角色及其影響缺乏認識仍然是被忽視的結構性因素。獲得適當和及時的服務，以及可以讓照顧者從照顧職責中獲得充分休息的替代護理安排，可能是支持照顧者健康和福祉的重要因素。

獲得服務

《2023年照顧者幸福感調查》發現，照顧者使用一系列支持和服務，包括教育和培訓、社交支持團體和暫息照護。研究表明，有幾種類型的 support 對照顧者有深遠而持續的正面影響，包括暫息照護、靈活的工作安排、心理治療、培訓和教育幹預以及支持團體。然而，照顧者在獲取和使用這些服務方面面臨障礙和挑戰，包括行政流程。研究表明，障礙對特定人群的影響不同，包括來自區域和偏遠地區的照顧者，護理有複雜需求人士的照顧者和有交通、獲取服務方式和語言障礙的照顧者（照顧者幸福感調查，2022年）。

此外，最近眾議院社會政策和法律事務常務委員會提交了關於承認無薪照顧者的調查報告；[認可、重視和支持無薪照顧者 \(aph.gov.au\)](#)（2024）。委員會審查了無薪照顧者面臨的挑戰和改革方案。報告包含了22項建議，包括需要更加關注少數群體，包括但不限於第一民族照顧者、文化和語言多樣化的照顧者和年輕照顧者。

第一民族

澳洲健康與福利研究所（AIHW）對澳洲統計局2021年人口與住房普查進行了分析（2023）。數據顯示，15歲以上的原住民大量參與無薪照顧，有15%的澳洲原住民參與其中。與非原住民澳洲人相比，第一民族人民從事無薪照顧的可能性高1.3倍，而且在更年輕的時候就開始承擔照顧角色（AIHW，2023）。除了不斷下降的幸福感、經濟壓力和較低的勞動參與率外，第一民族照顧者還面臨獨特的挑戰（照顧者幸福感調查，2023年）。例如，在偏遠和農村地區，原住民照顧者的教育差距尤其明顯（LoGiudice et al., 2021），需要支持的早發健康狀況和殘障的患病率更高（Hill et al., 2012）。

具有文化和語言多樣化（CALD）背景的照顧者

透過諮詢活動，來自不同文化和語言背景的照顧者告訴我們，要更好地支持CALD照顧者，需要了解不同社群如何理解照顧，以及這些照顧者在履行職責和獲得支持時所面臨的額外障礙。透過提高認識和有針對性的支持，重新重視減少這些障礙，這將有助於提供更好的心理健康預防措施，並改善CALD照顧者的身心健康和成果。

年輕的照顧者

年輕的照顧者在照顧者群體中扮演著重要的角色。年輕的照顧者報告說，他們的福祉、教育和勞動參與受到重大影響（Mohanty and Niyonsenga, 2021）。認可並更好地支持年輕的無薪照顧者，這很重要。這包括提高對他們在社群內作為照顧者的作用和貢獻的認識，提供培訓，提高對教育制度的認識，並增進對年輕照顧者角色的理解。

LGBTQIA+照顧者

關於提供照護的LGBTQIA+群體，缺乏一致的全國性數據。迄今為止的意見回饋表明，LGBTQIA+照顧者在其護理角色中面臨額外的挑戰，包括經歷更高的社會孤立感、歧視（特別是在獲得支持和可能不具有包容性的服務方面）、缺乏對其身分或經驗的認可（新州照顧者精神健康調查，2024年），以及幸福感持續下降（照顧者幸福感調查，2023年）。可以透過更有針對性、由同伴主導和文化上適當的包容性支援來解決LGBTQIA+照顧者面臨的障礙；並提高對LGBTQIA+照顧者獨特經驗的認識。

第三部分：您的觀點

後續步驟

透過即將到來的社群和行業諮詢，我們力求進一步了解照顧者所面臨的主要挑戰，並探索解決方案，以改善照顧者和他們所支持的人的生活。

以下部分邀請您回答一系列問題。歡迎您回答部分或全部問題，或提供您認為在發展本策略時應考慮的任何其他回饋意見。這將確保本策略代表盡可能多的人的觀點。

本討論文件是全國諮詢過程的一部分。請造訪社會服務部網站，了解如何繼續參與整個諮詢過程。

全國照顧者策略的擬議結構

本策略的建議結構包括指導原則、國家願景、預期成果、政策優先事項以及將根據成果和優先改革領域衡量未來成功的指標。

願景聲明

新的全國照顧者策略的願景聲明是由來自澳洲不同背景和地點的具有親身經歷的照顧者共同起草的。願景聲明設定了本策略的總體目標和預期成果。

「我們的願景是建立一個澳洲社群，所有照顧者在其中都得到認可、重視，並獲得他們所需的支持，充分參與社會，履行他們的照顧職責。」

本策略的原則

將發展一套原則，以指導該策略下的政策和擬議的未來政策實施。指導原則可以包括以照顧者為中心，傾聽照顧者的意見，以及包容多樣化的照顧者。指導原則也可以考慮整個服務系統中照顧者的長期需求。

透過諮詢，利益攸關者將有機會就指導本策略的原則提出意見。可以就策略的願景、成果或優先領域提出想法。這些可以是長期或短期的行動領域。

問題：

1. 您認為全國照顧者策略應包含哪些原則？

您承擔怎樣的照顧角色？

照顧者對日常活動提供支援和協助，如飲食準備、個人照護、行動協助、交通、決策支援、服藥協助、財務管理、痛苦不耐受、情緒管理和危機管理。有些人一直提供照顧，而有些人只是偶爾這樣做。有些照顧者照顧那些基本獨立、但可能需要一些幫助的人，例如銀行業務、交通、購物或家務。每個情況都不一樣。有些人可能需要更多的實際支持，如培訓和技能培養，以幫助他們照顧他人。

問題：

2. 對您來說，您的照顧職責包含什麼或您承擔怎樣的照顧角色？
 - a. 您是主要照顧者嗎？您有其他的幫助嗎，例如大家庭也會提供一些照顧支持？
3. 您需要或希望發展哪些額外的支持和/或技能來幫助或支持您的照顧角色？

對照顧者的支持

無薪照顧者的需求多種多樣，往往取決於其他因素。這可能因個人照顧安排的頻率或強度而異，例如一些照顧者可能在照顧他人的同時也在工作。有些人可能不是唯一照顧他人的人，或者他們可能不是每天都照顧他人。有一系列專門為照顧者提供的支援和服務。在澳洲，任何無薪照顧者都可以獲得面對面、線上和電話服務。可以直接或透過其他組織為您提供實用的支援和服務，例如清潔、園藝、交通和暫息照護。

問題：

4. 您知道有哪些服務可以支持您的照顧角色嗎？
 - a. 您知道如何找到並獲得照顧者支持嗎？
 - b. 您過去是否曾使用過任何照顧者支援或服務？
5. 如果您使用了這些服務，哪些對您有用，或者您在哪些方面遇到了挑戰？

暫息護理

「暫息」或「暫息護理」是指由他人來照顧您照顧的人，這樣您就可以休息一下。休息可以給您時間從事日常活動或放鬆，處理壓力和照顧自己。暫息照護可以由家人、朋友或暫息照護服務機構提供。可以是短時間的，也可以是長時間的，包括過夜。如果您發現自己突然無法提供照顧，例如生病或受傷，您甚至可能需要在短時間內獲得緊急暫息照護。當您是照顧者時，定期花時間讓自己休息和充電是很重要的。暫息照護可以支持您繼續承擔照顧者的角色。

《2023年照顧者幸福感調查》顯示，暫時照護可以減少照顧者的倦怠、壓力和疲勞，並為必要的自我照顧活動和社交活動提供時間。適當的正式照護對一些有獨特或多樣化需求的照顧者可能至關重要，例如年輕的照顧者需要時間接受教育和參與社交活動，以支持他們的發展。我們知道「暫息」這個詞可能不是很多人喜歡的術語，我們想了解更多這方面的資訊。

問題：

6. 我們知道，由於所需照護的複雜性，有些照顧者覺得他們不能把親友交給他人照顧。是什麼阻礙了您使用暫息護理，哪些額外的支持可能會減輕您對未來使用暫息護理的猶豫？
7. 對您來說，適當的替代性照護安排是什麼樣的？

就業和教育

照顧他人的需求限制了照顧者用於就業、教育、社交和自我照顧的時間（照顧者幸福感調查，2022年）。平衡照顧責任與教育和就業可能具有挑戰性。同樣，在承擔照顧責任的同時，向職場過渡也可能是困難的。在承擔照顧職責的周期中獲得的支援和服務可能會有很大差異。在不同時期，照護需求可能會發生變化，並影響照顧者參與工作和/或教育的能力。

最近的諮詢指出，年輕照顧者平衡其照顧責任與學校的學習要求往往會導致缺勤，學習成績差，並限制接受高等教育的機會。更廣泛地，我們也聽到這樣的回饋意見，即靈活的學校和工作安排可以提高照顧者的能力，並支持他們參與經濟和社會活動。同樣，培訓和教育介入和支持也會增加參與度。

制定[包容照顧者的工作場所新方案](#)，是為了認可照顧者的寶貴貢獻，並為那些在社群中提供無薪照顧的人士創造一個更具包容性和支持性的工作場所。我們想要確定並了解工作場所或學校中對您有益的支持和服務。

問題：

8. 怎樣的包容照顧者的實踐可以讓您的工作場所或教育機構受益？
9. 在您的教育環境或工作場所中，您認為哪些類型的幫助使您受益？
10. 我們如何才能最好地支持照顧者留在或重新進入勞動力或教育系統？

優先事項

當無薪照顧者會對人際關係產生深遠的影響。作為照顧者，額外的責任、人際互動方式的改變以及身體和情感需求可能會導致壓力、疲勞甚至怨恨。它會改變您的關係的性質，尤其是在角色互換的情況下，例如子女照顧父母，或配偶照顧伴侶。沒有兩個照顧角色是相同的。我們希望更好地了解，您個人感覺在您的照顧角色中，什麼是最重要的優先事項。

問題：

11. 身為照顧者，您面臨的三大挑戰是什麼？
12. 您認為，改善照顧者和他們所支持的人的生活的最大機會是什麼？

同儕支持

同儕支持小組有助於提供與其他照顧者談論共同經驗的機會。同儕間的支持可以提供不同類型的支持，從有價值的信息，到經驗和建議的分享，到陪伴和友誼。

同儕支持可以是實際的支持，例如幫助實施和維持有效的策略來處理特定的情況，如管理藥物、應對精神健康狀況等。也可能是情感上的支持，可能會幫助您應對所處的複雜的情緒狀況。許多照顧者獲得了寶貴的知識和支持，以便更好地處理社群關係和使用服務。

同儕支持可能有助於照顧者與新的人、團體和服務建立聯繫。

問題：

13. 您獲得過同儕支持嗎？您認為哪些是有益的，或者您能指出需要改進的地方嗎？

考慮所有的照顧者

我們知道，一些群體或個人可能會發現參與政府流程或使用政府服務具有挑戰性，並面臨其他照顧者可能沒有的額外障礙，例如語言障礙、數位素養低、文化敏感性、可獲得的量身定制的服務或所處的地理位置。

這些多樣化的群體包括但不限於：

- 第一民族人民
- 來自文化和語言多元化社區的照顧者——包括來自多元文化、移民和難民背景的照顧者。
- 區域、農村和偏遠地區的照顧者
- 自認為是 LGBTQIA+ 或照顧 LGBTQIA+ 人士的照顧者
- 年輕的照顧者
- 年長的照顧者

問題：

14. 您希望您的經驗如何反映在本策略中？
15. 如果您屬於多元化群體，您認為本策略有哪些機會可以改善您所在社群對於支援和資訊的獲取？
(例如，您是否發現您的特定多元化社群在獲得支持和/或資訊方面存在差距或挑戰，以及政府可以考慮如何改善這一問題)。
16. 哪些優先事項可能幫助或改善您所在社群的照顧者的體驗？

付款

澳洲政府透過社會保障制度提供補助，以支持因照顧職責的需要而無法透過實質的有薪工作養活自己的照顧者。

照顧者補助和照顧者津貼是每兩週發放一次的社會保障補助，以援助那些在個人家中為患有殘障、醫療狀況或年老體弱的人提供照顧的人。退休金，包括照顧者補助，通常按照澳洲社會保障體系中收入補助的最高法定標準支付。這些補助在每年3月和9月根據消費物價指數調整，以反映生活費的增長。

在2024-25年預算案中，澳洲政府將在5年內投資1860萬澳元，改變對領取照顧者補助的人每週25小時的規定，在四周的結算期內允許最多100小時，為照顧者提供更大的靈活性和選擇，使其能夠圍繞照顧職責合理地做出工作安排。這項措施使25小時工作要求更加靈活，並取消了對學習和志願活動的限制，從而促進了勞動參與。目前約有31,000名照顧者補助領取者有工作，他們可能受益於更靈活的工作能力（其中包括約25,000名女性）。

社會服務部目前正在進行審查，以考慮社會安全體系中照顧者補助的評估程序是否適宜現代情況以及是否恰當。這涉及到與利益攸關者的接觸，以及對照顧者補助申請過程中的評估工具、流程和要求的審查。

問題：

17. 您對社會安全體系中的照顧者補助的評估流程有什麼看法？
 - a. 有什麼方法可以讓照顧者更容易證明他們有資格獲得補助？
 - b. 您在證明您有資格獲得補助時遇到了哪些障礙，您可以告訴我們這些障礙嗎？

其他服務

近年來，澳洲經歷了風暴、洪水、火災和地震等災害事件。在這些時候尋求支援可能具有挑戰性，根據緊急情況的不同，緊急應變措施的實施可能多種多樣、複雜且快速。

問題：

18. 作為照顧者，您是否曾需要緊急援助或緊急支援？
 - a. 作為照顧者，您在獲得這些緊急支援方面是否遇到任何障礙？
 - b. 緊急支援服務是否充分滿足您和您的照護對象的需求（例如，是否有輪椅通道可到達緊急疏散點；為神經多樣性人士提供安靜的空間）？
 - c. 您願意分享您的經歷嗎？

分享自己的經歷

19. 您還有什麼想告訴我們的嗎？

參考

- ABS (Australian Bureau of Statistics) (2022) *Disability, Ageing and Carers*, ABS website, accessed 4 July 2024, <https://www.abs.gov.au/statistics/health/disability/disability-ageing-and-carers-australia-summary-findings/2022>
- ABS (Australian Bureau of Statistics) (2018) *Disability, Ageing and Carers*, ABS website, accessed 12 July 2023. <https://www.abs.gov.au/statistics/health/disability/disability-ageing-and-carers-australia-summary-findings/latest-release#carers>
- Australian Bureau of Statistics 2022-base---2071, *Population Projections, Australia*, ABS, viewed 4 April 2024, <https://www.abs.gov.au/statistics/people/population/population-projections-australia/latest-release>.
- Australian Bureau of Statistics 2021, *Population and Housing*, ABS website, accessed 11 July 2023.
- Australian Bureau of Statistics 2024, *Labour Force, Australia*, ABS, viewed 4 April 2024, <https://www.abs.gov.au/statistics/labour/employment-and-unemployment/labour-force-australia/latest-release>
- AIHW (Australian Institute of Health and Welfare) and NIAA (National Indigenous Australians Agency) (2023) 'Health Status and Outcomes: 1.14 Disability', *Aboriginal and Torres Strait Islander Health Performance Framework*, AIHW and NIAA, Australian Government, accessed 11 July 2023.
- Carers NSW (2023) 2022 National Carer Survey: Aboriginal and Torres Strait Islander Carers [PDF 138.82KB], fact sheet, accessed 11 July 2023.
- Deloitte Access Economics (2020) [*The Value of Informal Care in 2020*](#), Carers Australia, accessed 4 April 2024.
- First Peoples Disability Network Australia (FPDN) (2023) [*Disability Sector Strengthening Plan*](#), closingthegap.gov.au
- Hill T, Cass B, Newton B and Valentine K (2012) [*Indigenous Carers*](#), Department of Social Services
- Standing Committee on Social Policy and Legal Affairs (27 March 2024) *Recognising, valuing and supporting unpaid carers*, [*Recognising, valuing and supporting unpaid carers – Parliament of Australia \(aph.gov.au\)*](#)
- LoGiudice D, Josif CM, Malay R, Smith K, Hyde Z, Haswell M, Lindemann MA, Etherton-Ber C, Atkinson D, Bessarab D, Flicker L (2021) '[*The Well-being of Carers of Older Aboriginal People Living in the Kimberley Region of Remote Western Australia: Empowerment, Depression, and Carer Burden*](#)', *Journal of Applied Gerontology*, 40(7), 693-702, doi: 10.1177/07334648198986.
- Mohanty I, Niyongsenga, T '[*Young Carers and their mental health*](#)', *The Lancet Regional Health Western Pacific*, Volume 16, 100304, DOI: <https://doi.org/10.1016/j.lanwpc.2021.100304>.
- Schirmer, Mylek and Miranti (2022) [*Carer Wellbeing Survey: Full Data Report*](#), Carers Australia, accessed 12 July 2023.