

父母与照护人的幸福感



Chinese (Simplified) | 简体中文

父母与照护人的幸福感

本资源的目标读者为患有脑性瘫痪（cerebral palsy，简称为脑瘫或 CP）的儿童与青少年的父母与照护人，包括父亲、母亲、祖父母、外祖父母，以及非亲缘关系的照护人。本资源是根据以父母为对象的访谈内容而编写的，他们在访谈中分享了作为照护人的经历。他们的观点在本资源通篇都有提及。



幸福感是什么？

幸福感是我们对自己的生活感受到的快乐和满足。幸福感常常随着生活境遇的变化而有起有伏。

良好的幸福感可包括：

- 感觉有能力应对日常生活的压力
- 拥有可以从中获得支持的社交关系
- 感觉与社会存在着紧密联系
- 总体来说在生活中感到愉悦。

这能让我们在家庭和社会生活中更好地履行自己的职责。幸福感不代表从不生病或者从来没有负面情绪和体验。获得幸福感的方法可能是因人而异的——每个人的想法和感受都有所不同。

对有些人来说，幸福感可能是有空闲的时间，可以看看书或者出门骑骑自行车；对另外一些人来说，也可能是对自己和子女的生活状态有更多的掌控感。幸福感还可能是有健康的饮食或者就婚姻问题获得一些帮助。

SUSAN，ANDREW（8岁）的家长



父母与照护人的幸福感

身负照护子女的责任，有时会让人觉得收获良多，所以一切付出都是值得的；但有时也会面临重重困难。养儿一百岁，长忧九十九。照护脑瘫患儿则尤其如此，需要面对额外的挑战，还经常需要根据新的情况和信息而做出改变。你很容易就会忘记关心自己的身体和心理健康。

你为了照护孩子而付出了那么多，这对任何人的能力来说都是一项考验。有时你可能会感受到强烈的情绪，比如感到难以承受或很崩溃。有时你可能会有悲痛、怨恨、挫败或者其他强烈的情绪。产生这些情绪，可能是因为你需要不断摸索各类服务与信息，同时还要为你孩子的需求寻找可以申请的资金来源。

重要的是要知道，产生这些负面情绪很正常，也完全可以理解。尽管如此，你也有权对自己的生活感到快乐和满足。有些父母发现，虽然很难开口与他人分享顺境及逆境阶段的情绪，但一旦做了，就很有帮助。

你可能会觉得没有太多的时间或精力去维持其他的家庭关系，可能很难挤出时间与你的伴侣共度美好时光。“关心自己的幸福感，这简直就是痴人说梦”，其实这么想也不奇怪。

作为一名照护人，身负照护责任长达10至15年或者更长时间，经常没法觉察到自己并不快乐……他们也许已经很长时间没能感到快乐了。

IRENE, TRACY (13岁) 的家长

作为父母是不想谈论这个话题的，因为不想让别人觉得自己人品不好。他们不想让别人觉得他们不爱自己的孩子，所以他们压抑了那种情绪，其实这样真的很不健康。

FREDERICA, BENITO (12岁) 的家长

你会太过于关注其他人的需求，而把自己的需求排在最后面。除非有人确实实地告诉你要优先考虑自己，要不然你就不会那么做。

TINA, STACEY (4岁) 的家长

没有任何时间去关心自己的心理健康，根本办不到。

BILLIE, ANDRE (17岁) 的家长

为什么关心照顾自己很重要？

人可能很容易忘记自己不是超人。每个人的身体和心理状态都是有极限的。花点时间考虑一下怎样才能照顾好自己，这对于预防过度劳累而病倒是很重要的。关心和照顾自己能够让你更有信心和能力去担负起父母和照护人的职责，同时也能让你在生活的其他方面感到更加快乐。

一方面要试着与多个服务提供方保持联系、协调家人的需求、为了维持家庭运转而操持家务，另一方面还要在外进行有偿或无偿的工作，如此辛劳，很容易就会忘记关心照顾自己有多么重要。

关心照顾自己并不需要花很多时间，也不需要在工作方式上作出重大改变。关心照顾自己可以是在有空的时候，零碎地做一些小事，确保能照顾好自己，获得幸福感。比如说，在转身去抱起孩子的时候，记得保护自己的腰背。

也许你觉得别无选择，只能负重前行，或者你需要有人同意才能抽时间来关心自己的感受。你甚至可能会因为想要抽时间给自己而觉得内疚。事实上，抽时间关心照顾好自己对于你当前和将来的健康都非常重要。你会更好地去应对各种情况，也会在身体、情绪和精神上感到更加有力。这样的话大家都能得益。

今年我终于醒悟了，我得把自己放在第一位。我刚过 50 岁，我突然意识到如果不能照顾好自己，我就没法一直陪伴在他们身边了。我觉得年轻时根本没想过这点。

TESSA, DUNCAN (13 岁) 的家长

只有当你觉得自己一切都好的时候，其他人才能因此获得幸福。要让自己快乐。

ANNE, BJORN (15 岁) 的家长

如果你抽点时间出来休息休息、让自己更加开心一点、和别人聊聊最近的情况、找点空闲给自己的话，你可以更好地履行为人父母的职责。

HANNAH, DANIELLE (13 岁) 的家长

你可能会忘记，关心照顾自己也是为了孩子好。

PHOEBE, JIN (5 岁) 的家长

别人对我说，其实应该最先考虑你自己，因为如果没有你在，什么事情都会变得一团糟。这句话对我很有帮助。你其实应该最先考虑自己，这是你的责任。不要把自己的需求排到最后面——这不是长久之计。

MARIAN, KATIE (10 岁) 的家长

关心和照顾好自己就是告诉自己，和朋友一起喝杯茶是像洗碗一样重要的事情。

HELENE, EMIL (4 岁) 的家长

关心自己也可以是在面临巨大压力时，花 10 分钟来仔细斟酌和分析一下。



关心自己的幸福感

有时，关心自己的幸福感并不容易，你可能会觉得现在不是做这件事情的时候。那么在合适的时候，要试着鼓励自己去想一想：“我现在都好吗？”这是一种评估幸福感的方式，可以预防情绪的积压。

以下的这些问题可以帮助你思考自己的幸福感。想要一次性全部做到是非常不现实的——可以挑一些来做，不用都做。这些问题仅供参考，帮助你分析自己的情绪和状态。

这些问题也可以给你灵感，如何依靠自己或在他人的帮助下提升幸福感。请记住，从小事做起，来提升你的幸福感，可以对你的情绪起到积极的影响。不用一下子在所有方面都进行改变。

我的建议是，首先，放慢节奏，停下来。分析或评估一下你目前的情况。告诉自己，“好吧，这是我目前的情况，这是我目前的感受，这是我目前的情绪。”好好地剖析一下自己。我是怎么想的？我情况都好吗？

DAVID, SARAH (8岁) 的家长

问一下自己,可以做到以下哪些事情?



有一个可以分享情绪和经历的人



定期抽时间来放松以及参与喜欢的活动



有和他人共度的社交时间



睡眠充足



履行日常职责时经常抽空休息



大多数时间对自己的生活感到快乐和满足



饮食规律及健康



做让自己快乐的事情



对明天充满希望



定期锻炼身体



觉得自己可以清晰地思考并解决问题



抽空暂离生活烦恼，进行消遣和娱乐

如何意识到自己状况不佳？

每个人都有疲于应对、难以维持常态的时候。我们可能会感到自己的想法、情绪和行为表现发生了变化。了解自己的想法和情绪绝非易事。有时，觉察到惯常的行为表现发生了变化，可以告诉我们情况不太正常。

你可能会觉察到以下方面的变化



胃口



睡眠模式



精力水平



或者你也可能丧失了进行日常活动的兴趣

有时，我们可能会有情绪方面的变化，对未来感到悲观无望。我们的想法也可能变得比较负面，很难在日常生活中感觉良好或从容应对。

如果你确实感觉情况变得非常困难，而且自己的幸福感受到了影响，那么与家人朋友分享你的感受会比较有帮助。他们可能会就自身经验提供特别的建议，或者鼓励你寻求进一步的帮助。与家人朋友分享感受并非适用于所有人，所以重要的是，想一想还有什么其他办法，可以让你在需要的时候获得支持。很多热线电话也可以在你需要的时候给你带来安慰和鼓励。

如果你觉得，做什么都不能缓解你的情绪，并且事态开始恶化，你需要立即寻求帮助和建议。其中一种办法是拨打提供专业心理咨询服务的全国支持热线，这些热线全天候开通、全年无休，例如 **Lifeline**（电话 13 11 14）。他们会倾听你的经历，并手把手地指导你如何获得你需要的帮助。

你还应该在你的家庭医生处预约看诊。他们能就你可获得的服务和支持提出建议。获得你需要的支持，对于帮助你恢复良好情绪有着重大的作用。



我注意到了自身的细微变化，以及一些稍稍偏离我个性的行为表现。

NICOLE, KIERAN (13 岁) 的家长

如何提升你的幸福感

许多事情可以帮助我们提升幸福感。重要的是，想一下在你当前的人生阶段，对你最有效的是什么。每个人的应对办法都各不相同。以下是有关如何关心照顾自己的一些建议。

寻求帮助

在现实生活方面或是情绪方面，每个人都会有需要寻求帮助的时候。然而对于有些人来说，寻求帮助是很困难的事情。有些父母觉得，满足孩子方方面面的需求并应对好压力，是为人父母的本分。抱有这种想法，可能会让接受帮助变得极其困难。

重要的是要记住，当你需要帮助时，你有权寻求帮助。在没有帮助的情况下，可能无法维持常态，也可能会对你将来的身心健康造成伤害。

我觉得迈出第一步，并且真正意识到自己需要别人的帮助，这肯定是很困难的。还有就是最开始的那通求助电话，走出这一步也很艰难。

WENDY, PAOLO (10 岁) 的家长

从我的经历来看，对于别人给与的任何帮助，要张开双臂、敞开心扉去接受。不要自尊太高而羞于求助，也不要觉得作为一个母亲你就应该承担一切。

BERYL, CHRISTINA (16 岁) 的家长



要迈出第一步，可以优先考虑向家人和朋友求助。他们很可能特别乐意帮忙，但不知道该怎么做。试着告诉他们你需要什么——也许只是倾听你的经历，或者陪你去赴约。可以求助的其他对象包括父母互助小组、你所信赖的医疗或者服务提供方，或者专业医务工作者（例如你的家庭医生）。

根据你求助的个人或服务的具体情况，你可能需要坚持求助多次。如果你求助的对象不能理解你的遭遇，尽量不要因此而灰心或放弃。在这些情况下寻求帮助，你要敢于维护自己的利益，而且要表现得坚定而自信。这么做对于已经身处困境的人来说，可能很困难。但是要记住，每个人都有权在需要时寻求帮助并获得支持。

对朋友说“陪我一起去”。有人陪你去赴约的话，在排队等候期间就不会无聊，这很有用。

MAI, TAN (7岁)的家长

Carer Gateway (照护人门户)

该服务提供在线和电话支持，服务内容包括实用建议和帮助。照护人可以获得多种帮助，例如心理辅导、同伴支持和暂托服务。请访问该服务的网站 www.carergateway.gov.au 或拨打 1800 422 737。



不要对自己太苛刻

想要倾你所能去照顾患有脑瘫的儿童或青少年是可以理解的。但如果一心只想着还有什么可以做的，或者下一步需要做什么的话，你很可能会注意不到，你已经为孩子和家人做出了多么大的贡献。你对自己作为父母和照护人的期待或目标会影响你的幸福感。

良好的幸福感来源于适度的期待值和对自我成就的认可。将履行照护责任所占的时间和资源考虑在内，试着找到“想为孩子付出多少的期待值”与“在现实中可行的期待值”的平衡点。

放眼全局我们会觉得无从下手，那么还是着眼当下，先做掉一件可以完成的小事比较有用。

LUCINDA, STEFAN（8岁）的家长



每天试着抽时间想想当天已经完成了什么事情。这可能包括：

- 在本会感到焦虑不安的时候保持冷静
- 阅读一份重要的文件
- 向医疗或残障服务提供方寻求帮助
- 打一通重要的电话
- 完成需要完成的目标。



你取得的成就还可以包括令人愉悦的活动，比如看报纸或者和孩子、朋友或家人一起开怀大笑。把这些积极正面的成就记录下来，然后在处境困难的时候回顾这些快乐时光，这可能会很有帮助。

他人不太可能会意识到这些小小成就，所以就更需要你自己可以意识到。

在实现了某个目标的时候，要善待自己。照护的职责漫长而持久，重要的是你要不断地认可自己的贡献。如果你觉得没有得到服务方足够的支持，或者需要反复拉锯才能获取重要信息时，认可自己的贡献就会变得困难。要记住，在不断应对此类困难时，你已经做得非常好了，所以你理应善待自己。善待自己的一种方式是用积极的语言不断肯定自己，或者在完成与照护责任相关的任务后做点让自己开心的事情。

简单的小事情就能让我恢复元气，就是那些小小的、琐碎的、微乎其微的成就。

LUCILLE, MELINA (9岁) 的家长

没有人会来认可你作为照护人的贡献，所以仅仅是听到别人说你做得很好，有时候这就足够了，就这样继续下去，你已经做得很好了。

TIM, HARRY (2岁) 的家长

做好任务计划，但同时也要告诉自己：“我不需要在一天之内完成所有任务”，或者“打完那个电话，我就出门喝杯咖啡吃块蛋糕”。

JOANNE, THOMAS (17岁) 的家长

要记住，在不断应对此类困难时，你已经做得非常好了，所以你理应善待自己。



预留出时间给自己

作为父母和照护人，你时常需要预约看诊和为了孩子的需求而四处奔走。比起为自己做点什么，为别人付出可能显得更加容易。但如果可能的话，试着用那些技能来给自己预留一些时间。

以下的一些建议可以帮助你为自己预留出时间：



尽可能多想出一些

可以让你感到快乐、并且在你的生活中现实可行的活动——找人来集思广益可能会更有帮助，比如伴侣、朋友或其他家人。



像预约看诊一样，预约属于你自己的时间

把这件事记在日记或日历上。在可行的情况下，每天试着预留 10 分钟，然后逐渐将其融入到你的日常惯例中。多练几次，就会变得越来越容易的。



与你的朋友、家人以及你所信赖的医疗或服务提供方沟通，向他们咨询如何给自己留出时间。

想想在“你的专属时间”可以做些什么，让自己开心一点。可以回想一下，在有子女前你喜欢做什么——也许可以重拾以往的兴趣爱好。可以是一些小事情，比如花点时间恢复精力和做一下深呼吸。

在（照护责任）之外安排其他活动真的很重要。对我来说是绘画和健身。我可以稍稍抽身出来，告诉自己，生活本就如此，有起有伏，我不必每次都能够应付自如。

KATIE, JOANNE (12 岁) 的家长

你得根据自己的生活方式，找到现实可行的事情来做。对我来说，每天都去健身房是不现实的，不过因为现在孩子们都已经上学了，所以迈出家门、健步快走是可行的。最主要的就是要想办法去实现它。

ANNA, ALEX (11 岁) 的家长

之前有一阵子我觉得自己开始变得焦虑，情绪低落。心情愉悦的时间变得少了。后来我就重新开始锻炼身体，真是大有好处。

KIRSTY, MATIAS (6 岁) 的家长

遛狗是我的疗愈方式；那是专属于我的减压时间。

TERRY, MARCUS (11 岁) 的家长

留出时间和你的伴侣以及其他家人相处也是很重要的。这可以是一起吃一顿丰盛的晚餐(即便在家里吃也可以)、出门散步或者开车去一个让人觉得宁静安详的地方。你也可以试试和伴侣、家人以及朋友做个互帮互助的计划,保证各自都获得休息时间——比如轮流负责待办事项,这样你们就可以相互扶持,让大家都获得幸福感。接受暂托服务也可以帮助你预留属于自己的时间。

对我们来说,是思考和计划我们的“二人世界”。那是属于我们的机会和专属时间。

MIRA, NICO (11 岁) 的家长

可以先试着计划和伴侣的专属时间。在什么事情都不用做的时候,不用预约看诊、不用去接受治疗的时候,每周即便只有半小时或者一小时也是好的。一开始慢慢来就行。

NAOMI, REBECCA (2 岁) 的家长



在照护责任的间隙找出休息时间

每个人都需要休息休息，关注一下自己的身心健康需求。也许你觉得目前一切顺利，所以不需要休息。但这也许正是最佳时机——事态不顺利的时候，要找时间休息可能就特别困难了。要留出休息时间，有一种办法是接受非正式或正式的支持帮助。

非正式的支持可以包括请朋友或家人帮忙照看孩子，让你有时间休息。这可以通过一些小事来实现，比如做饭、帮忙做家务、或者照看孩子一小时或更多时间。

有些父母和照护人可能会觉得很难开口请家人或朋友帮忙。也许你觉得正式的支持更适合你，比如接受暂托服务，方式包括上门照护和家外照护。**Carers Gateway** 提供有关各类暂托服务的信息（电话 1800 422 737）。

虽然大家都说一定要留出时间给自己，但有时候就是办不到。因为你得找人来照看你的孩子，然后在你出门散步或做其他事情的时候，还得放得下心让这个人帮你带孩子。

VERONICA，LINA（13 岁）的家长



对于父母和照护人来说，暂托服务可能既有益处，又会引发负面情绪。益处包括获得自己的时间来做不一样的事情，比如和其他家人相处。你的孩子也会因情况和往常不同而受益，有机会结识新朋友、参与不同的活动。

然而，做出接受暂托服务这个决定，也可能会引发强烈的情绪，包括内疚和焦虑。你可能会担心他人提供的照顾不如自己来的细致。有这些情绪很正常，也在意料之中，重要的是在你的心理承受范围内去接受暂托服务。要培养信任感，允许自己接受暂托服务。

一开始慢慢来可能会比较有帮助，比如申请上门暂托服务，让他人在你也在场的情况下来家里照顾你的孩子。这样可以帮助你培养信任感，相信他人可以照顾好你的孩子。慢慢地，你可能会觉得让他人独自照顾你的孩子也没问题，于是你就有时间休息了。

感觉就是，你需要允许自己把孩子交出去……

JACQUELINE, HOANG (10 岁) 的家长

接受暂托服务对有些家庭来说尤为困难。他们认为没有人可以像自己一样照看孩子。但是暂托服务可以让你获得休息的时间。暂托服务和你的亲力亲为肯定是不同的，但这么做的意义在于经营好你的家庭关系、你的婚姻关系还有你孩子的未来，要做好长远的打算。

ELIANA, DANA (11 岁) 的家长

你的孩子也会因情况和往常不同而受益，有机会结识新朋友、参与不同的活动。



与他人建立支持关系

和信任的人分享积极的经历以及负面的遭遇，可以提升我们的幸福感。和其他父母及照护人交流，分享你的经历，可以让人快乐、给人慰藉，同时你还可能获知新的资源和支持方式。在这漫漫长路上，你不是孤身一人。

建立新的支持关系的方法，可以是结识与你孩子同校的家长。其他方式包括加入父母互助小组。花点时间选择，找一个和你相契合的小组。有些父母互助小组以活动为主，还有一些注重于交流和倾听各自的经历。你也许想要加入多个互助小组——总之要考虑一下你的需求是什么。父母互助小组并不适合所有人，而且有时在这个阶段对你很有用，但在另一阶段却并不适合。

其他建立支持关系的方法包括与家人、朋友以及残障服务提供方联络，或者参与当地社区的特别兴趣小组。



你会觉得只有你才遭受了这一切，但其实你身边还有其他人也经历过和你同样的风雨，有过和你同样的遭遇。获得这种支持关系，可以与他人沟通交流，这是极其宝贵的，对男性来说尤其如此。

SIMON, ANNE (4 岁) 的家长

我曾经以为这种事情只发生在我身上。知道其他人也有和我一样的经历，真好。我不是孤身一人。

SIAN, ALEX (16 岁) 的家长

一直以来我都坚持和朋友定期交流，说说牢骚话来发泄一下，而不是憋在心里。和其他人聊天、找点乐子，这是很要紧的。

COLLEEN, LAURA (13 岁) 的家长

我参加了两三个父母小组，我觉得如果没有他们在，我肯定坚持不下去。

JOSELINE, YIN (9 岁) 的家长

我喜欢以某种活动为中心的小组，比如说艺术疗愈或者健步小组，不是那种“大家坐下来边喝咖啡边聊烦心事”的小组，而是“大家来享受一种和残障无关的休闲活动”的小组。

RINA, NAHO (6 岁) 的家长

想一想你自己可以发展的支持关系，比如与你的伴侣、家人还有朋友，或者想一想由专业人士提供的支持服务。

CASSANDRA, HAYLEY (17 岁) 的家长

聊聊你的感受

每个人生活中都有压力大到难以承受、想对他人倾诉自己的感受的时候。但也许你一想到要倾诉自己的感受，就觉得很困难。

倾诉感受的对象不一定非得是专业人士。和家人、朋友或其他父母交流可能更容易。要开口分享自己的感受，一开始可能会很困难，就像是开口请求帮助一样。

你需要每隔几个星期抽一个小时出来，和心理咨询师面对面坐下来，好好地聊一聊积压的情绪，因为对心理咨询师倾诉比对伴侣说要好，对伴侣说的话可能会引起家庭矛盾。

MABEL, FINN (2岁) 的家长

倾诉和交流的益处可能包括：



缓解压力



得到宽慰



重拾希望



得到更多的支持



提升抗压能力
不一定要在出现
“问题”的时候才去交流。



有些人可能不想要和朋友家人分享他们的想法和感受，他们可能宁愿去寻求专业心理辅导的支持。心理辅导可以由各类不同的专业人士在安全私密的环境内提供。多久去见一次心理咨询师，完全取决于你。你也许会觉得每周一小时或者每隔几周一小时就足够了。

重要的是要找到一个你喜欢的专业人士，因为只有能够培养信任，才能交流你的经历和感受。你可以事先问他们一些问题，通过这种方式来找到适合你的人选。你可以问他们是否有残障方面的专业经验，如果这是你重视的条件的话。

有些你可以申请的服务是获得拨款的。你的家庭医生可以为你提供信息，告诉你如何获得专业的心理辅导。

专门有人来应对你的需求，这一点很重要。“这是我的感受，我该怎么办？”因为很多时候你真的不知道。

AMAYA, MADISON (16岁) 的家长

有人专门和你谈个人问题，而不是财务问题或者资金来源问题，这是很有帮助的。讨论你的感受、你的经历是很有用的，因为很多时候情绪和经历会大起大落。

MONICA, TOMMY (11岁) 的家长

说真的，到那里去，知道在那里说的事情全都是保密的，这真是太好了。

NINA, JOSHUA (14岁) 的家长



总结

你可以通过以下方式提升你的幸福感：

- 根据你的生活方式，采取合适的方式来关心照顾自己
- 问问自己“我现在都好吗？”，来关心自己的幸福感
- 寻求帮助
- 不要对自己太苛刻，要认可自己的成就
- 预留出时间给自己
- 在照护责任的间隙找出休息时间
- 与他人建立支持关系
- 聊聊你的感受。



实用资源

有关精神和幸福感的更多资源

Beyond Blue

有关焦虑和抑郁的信息

www.beyondblue.org.au

电话 1300 224 636

Head to Health

有关支持和服务的信息

www.headtohealth.gov.au

有关抚育子女和残障的更多资源

Association for Children with a Disability (简称 ACD)

为家庭提供资源，包括父母支持服务

www.acd.org.au

电话 1800 654 013

Raising Children Network

澳大利亚抚育子女信息网站，包括有关抚育残障子女的信息

www.raisingchildren.net.au

Siblings Australia

为有特殊需要的人群（包括残障人群）的兄弟姐妹提供支持

www.siblingsaustralia.org.au

Cerebral Palsy Support Network

为脑瘫患儿的父母提供支持和建议，包括远程医疗

www.cpsn.org.au

电话 (03) 9478 1001

My CP Guide

有关抚育脑瘫患儿的信息

www.mycpguide.org.au

Carers Gateway

为照护人提供情绪、实用和经济支持

www.carergateway.gov.au

电话 1800 422 737

有关与他人交流的更多资源

MyTime

为身负照护责任的父母提供同伴支持

www.mytime.net.au

有关寻找交流对象的更多资源

Parentline

为父母和照护人提供保密的心理辅导

www.parentline.com.au

电话 1300 301 300

Beyond Blue

全天候电话心理辅导

www.beyondblue.org.au

电话 1300 224 636

Lifeline

全天候电话心理辅导与危机援助

www.lifeline.com.au

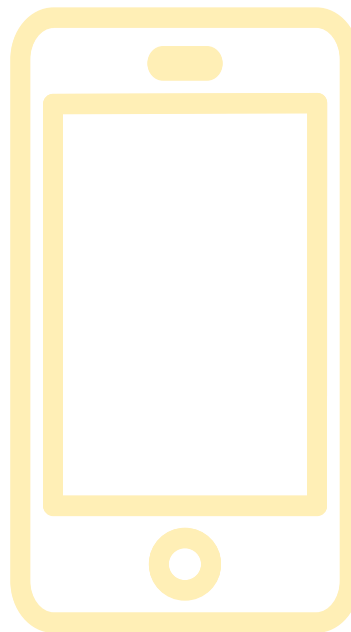
电话 13 11 14

MensLine Australia

为男性提供情感关系方面的支持

<https://mensline.org.au>

电话 1300 789 978



父母与照护人的幸福感

简体中文

版本：2022 年 5 月



本刊物的制作基于由墨尔本大学的团队领导的一个研究项目。本刊物内的研究获得了澳大利亚家庭、住房、社区服务与原住民事务部的支持，资金来源为 The Disability Care Practical Design Fund（残障护理实用设计基金）。

制作本刊物的资金来源是澳大利亚政府的 Information Linkages and Capacity Building（信息、联系与能力建设）计划。

本文件中表达的观点、评论与 / 或分析均来自于文件作者，并不一定代表澳大利亚政府的观点，也并不意味着获得了澳大利亚政府的支持或者体现了政府的政策。