



# ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

## SERVICES SUPPORTING THE CARERS

ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵੱਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੋਝ ਘਟਾਏਗੀ।

People around could lend a hand and community support would ease their burden.

ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਲੋੜਵੰਦ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਚੰਢੀ ਘੰਟੇ ਸਮਰਪਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।  
“ਮੈਂ ਥੱਕੀ ਹੋਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹਾਂ।”  
Carers take dedicated care of family members in need round the clock.  
“I feel exhausted.”



## ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਹੌਟਲਾਈਨ: 182 183

24-ਘੰਟੇ ਦੀ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਹੌਟਲਾਈਨ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਮਾਜ ਸੇਵਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸਦਾ ਮਕਸਦ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਬੋਝ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੌਟਲਾਈਨ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਫਾਲੋ-ਅਪ ਸੇਵਾ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਧਾਰਾ ਦੀ ਭਲਾਈ ਸੇਵਾ ਦੀਆਂ ਇਕਾਈਆਂ ਵੱਲ ਰੈਫਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਟੀਚਾ ਸੇਵਾ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ/ ਅਸਮਰਥ ਲੋਕਾਂ / ਮਾਨਸਿਕਸਿਹਤਯਾਤਰੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

### Designated Hotline for Carer Support : 182 183

The 24-hour Designated Hotline will be answered by professional social workers. It aims to reduce carers' stress and burden induced by daily caregiving, and enhance their caring capability continuously. The hotline provides instant support to carers, outreaching service to those facing emergency situation and refers them to the mainstream welfare service units for follow-up service in case of needs. Target service users include carers of elderly persons / persons with disabilities / persons in mental recovery.



### ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਗੇਟਵੇ (carers.hk)

ਸਮਾਜਕ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ ਨੇ ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਜੋਕੀ ਕਲੱਬ ਚੈਰੀਟੀਜ਼ ਟਰੱਸਟ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਸ਼ੂ ਯਾਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਗੇਟਵੇ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ, ਤਾਂ ਜੋ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਵਿਆਪਕ, ਅਪਡੇਟ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਗੇਟਵੇ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ, ਅਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤਯਾਤਰੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਮਹਾਰਾਜਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ।

### Information Gateway for Carers (carers.hk)

The Social Welfare Department collaborated with the Hong Kong Jockey Club Charities Trust and commissioned Hong Kong Shue Yan University to develop the Information Gateway for Carers, to provide comprehensive, updated and easily accessible information for carers. The Information Gateway will cover related services provided for elderly persons, persons with disabilities and persons in mental recovery, caring skills, and other community activities and resources.



## ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ / ਅਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ / ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਦਿਨ ਦੀ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਰਾਹਤ ਸੇਵਾ

ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ / ਅਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ / ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਫੁਰਸਤ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਾਸਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਰਾਹਤ ਸੇਵਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ / ਅਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ / ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂ ਅਸਥਾਈ ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਬਰੇਕ ਲੈਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

## Day and Residential Respite Service for the Elderly Persons / Persons with Disabilities / Persons in Mental Recovery

Carers of elderly persons / persons with disabilities / persons in mental recovery sometimes need to catch a breath and give themselves some space to rest or handle personal matters. Day and residential respite service can provide short-term or temporary daytime and residential care for frail elderly persons / persons with disabilities / persons in mental recovery, allowing carers to have the opportunity to take a break when needed.

Day Respite / Residential Respite Service for the Elderly Persons



Day Respite Service for the Persons with Disabilities / Persons in Mental Recovery



Residential Respite Service for the Persons with Disabilities / Persons in Mental Recovery



## ਰਾਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ / ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪਲੇਸਮੈਂਟ ਲਈ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਪੁੱਛਗਿਛ ਸਿਸਟਮ

ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਪੁੱਛਗਿਛ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ / ਅਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ / ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਦਿਨ ਦੀ ਰਾਹਤ ਸੇਵਾ, ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਰਾਹਤ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪਲੇਸਮੈਂਟ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## Vacancy Enquiry System for Respite Services / Emergency Placement

Carers can look for suitable day respite service, residential respite service and emergency placement for the elderly persons / persons with disabilities / persons in mental recovery in the Vacancy Enquiry System.



# ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ

## Support Services for Elderly Persons and their Carers

- ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਬਜ਼ੁਰਗ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ਅਤੇ ਨੇਬਰਹੁੱਡ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸੈਂਟਰ
- District Elderly Community Centre and Neighbourhood Elderly Centre



Eng

- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਡੇ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ / ਯੂਨਿਟ
- Day Care Centre / Unit for the Elderly



Eng

- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਘਰ-ਅਧਾਰਿਤ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇਖਭਾਲ
- Home-based Community Care for the Elderly



Eng



# ਅਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ / ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ / ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ

## Support Services for Persons with Disabilities / Persons in Mental Recovery and Their Families / Carers

- ਮਾਪਿਆਂ / ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਲਈ ਵਸੀਲਾ ਸੈਂਟਰ
- Parents / Relatives Resource Centre



Eng

- ਅਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੈਂਟਰ
- District Support Centre for Persons with Disabilities



Eng

- ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ
- Integrated Community Centre for Mental Wellness



Eng



# ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ

## Financial Assistance

- ਘੱਟ-ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਭੱਤਾ ਸਕੀਮ
- Scheme on Living Allowance for Carers of Elderly Persons from Low-income Families



Eng

- ਅਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਘੱਟ-ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਭੱਤਾ ਸਕੀਮ
- Scheme on Living Allowance for Low-income Carers of Persons with Disabilities



Eng



# ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ

## Elderly Health Service of Department of Health

- ਬਜ਼ੁਰਗ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ  
([www.elderly.gov.hk](http://www.elderly.gov.hk))
- Elderly Health Service Website  
([www.elderly.gov.hk](http://www.elderly.gov.hk))
- ਬਜ਼ੁਰਗ ਸਿਹਤ ਇਨਫੋਲਾਈਨ  
(2121 8080)
- Elderly Health Infoline (2121 8080)



Eng



Eng

- ਬਜ਼ੁਰਗ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਦਾ ਯੂਟਿਊਬ(YouTube) ਚੈਨਲ
- Elderly Health Service YouTube Channel



Eng



# ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

## Other Information

- ਸਮਾਜਕ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ  
([www.swd.gov.hk](http://www.swd.gov.hk))
- Social Welfare Department  
([www.swd.gov.hk](http://www.swd.gov.hk))



Eng

- ਹਸਪਤਾਲ ਅਥਾਰਟੀ "ਸਮਾਰਟ ਮਰੀਜ਼ ਵੈੱਬਸਾਈਟ"  
([www.smartpatient.ha.org.hk](http://www.smartpatient.ha.org.hk))
- Hospital Authority "Smart Patient Website"  
([www.smartpatient.ha.org.hk](http://www.smartpatient.ha.org.hk))

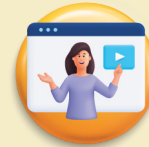


Eng

- "ਕੀ ਅਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰੀਏ" ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਅਤੇ ਜਨਤੱਕ ਸਿੱਖਿਆ
- "Shall We Talk" Mental Health Promotion and Public Education ([www.shallwetalk.hk](http://www.shallwetalk.hk))



Eng



ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੋਟਲਾਈਨਾਂ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

Carers may call the following hotlines if required :

ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਹੋਟਲਾਈਨ (24 ਘੰਟੇ) Designated Hotline for Carer Support (24 hours)	182 183
ਸਮਾਜਕ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਹੋਟਲਾਈਨ ਸੇਵਾ (24 ਘੰਟੇ) Hotline Service of Social Welfare Department (24 hours)	2343 2255
ਕੈਰੀਟਾਸ(Caritas) ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ ਹੋਟਲਾਈਨ (24 ਘੰਟੇ) Caritas Family Crisis Support Hotline (24 hours)	18288
ਹਸਪਿਟਲ ਅਥਾਰਟੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਡਾਇਰੈਕਟ (24 ਘੰਟੇ) Hospital Authority Mental Health Direct (24 hours)	2466 7350
ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਹੋਟਲਾਈਨ (24 ਘੰਟੇ) Mental Health Support Hotline (24 hours)	18111