

3 尋找支持系統

與家人、朋友坦誠溝通和表達，有需要時尋求社工或輔導員的支援。

4 建立健康的生活方式

均衡飲食、規律運動和選擇喜愛的活動，每天給自己30分鐘Me-Time，讓自己做喜歡的事，享受生活。照顧好自己，才能走更長的路。

照顧者身心健康是最重要的一環，而尋求協助，並不是軟弱的表現，而是明智之舉。社會大眾的支持，能讓照顧者感到不再孤單，就讓我們攜手，共同關懷照顧者，讓愛與支持傳遍社會每個角落。

本機構的支援服務



SCAN ME



Re:Fresh
線上精神健康
自助平台

SCAN ME



服務質素標準

本單位根據社會福利署之16個服務質素標準執行及運作，本期介紹服務質素標準7至標準9。由於篇幅所限，如了解詳情或反映意見，可向中心職員查詢。

服務質素標準7-財務管理

服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。

服務質素標準8-法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任。

服務質素標準9-安全政策

服務單位採取一切合理步驟，以確保單位職員和服務使用者處身於安全的環境。

讚賞/留言欄/意見

如對本服務有任何意見，歡迎與我們聯絡

歡迎填寫意見，可經傳真至2873 1821交本中心職員

聯絡我們



服務熱線：2873 1113
傳真號碼：2873 1821
電郵地址：nte.moste@bokss.org.hk
網址：<https://www.bokss.org.hk/healthy-rch-services/service?id=314>
地址：新界沙田石門安耀街2號
新都廣場9樓9-11,12, 15-16室

祢們要將一切的憂慮卸給神，因為祂顧念祢們。(彼得前書5:7)

編印日期：2025年6月 編印數量：1000份



浸信會愛羣社會服務處
BAPTIST OI KWAN SOCIAL SERVICE



健康院舍—
安老院舍外展專業服務
HEALTHY RCH - MOSTE



社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department

照顧者支援

減壓篇

照顧者壓力指數及舒緩



照顧者在社會中扮演著
不可或缺的角色。
然而，長期照顧責任
往往帶來沉重壓力。



首先，讓我們先了解一下照顧者的
壓力來源：



生理壓力

睡眠不足，飲食不規律，
感到身體疲勞。

心理壓力

情緒低落，焦慮，有罪惡感，
孤獨感。



社會壓力

社交活動減少，經濟
負擔增加，缺乏支援。



特殊照顧需要患者

照顧長期臥床病人或認知障礙症
患者的照顧者，會面臨更
複雜的壓力挑戰。



照顧者壓力評估測驗

請根據你的實際情況，在適當的空格中標記 ✓。這份評估包含十三條問題。如果你的
回答中有七題或以上「經常」或「有時」，則表明你屬於「高負荷」的群體
(high strain)，照顧壓力很大。

	經常	有時	完全沒有
1. 感到困身（例如：因要照顧病者而不能外出）			
2. 感到不便（例如：需長途跋涉協助病者）			
3. 感到身體疲累（例如：需費力幫助病者坐立）			
4. 睡眠被打擾（例如：需在夜間照顧病者）			
5. 私人時間被佔用			
6. 個人計劃的改動（例如：要放棄轉工念頭）			
7. 要額外花時間應付其他家庭成員的需求			
8. 要調節情緒（例如：與病者發生激烈爭吵）			
9. 病者某些行為令人煩厭（例如：失禁）			
10. 發現病者改變很大而令你不安			
11. 要改動工作安排			
12. 財政負荷			
13. 感到心靈疲累（例如：擔心該如何處理病者）			

參考資料：
Robinson, B. C. (1983). Validation of a caregiver strain index. Journal of gerontology, 38(3), 344-348.
Thornton, M., & Travis, S. S. (2003). Analysis of the reliability of the modified caregiver strain index. The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 58(2), S127-S132.

舒緩壓力四步曲

1 自我覺察

能自我覺察到壓力，是舒緩壓力的關鍵。
勇於面對自己情緒，才能有效管理壓力。

2 定期自我評估

記錄壓力事件、情緒反應及自己採取
的應對方式。