

照顧者之星是一個:

- 1) 全面量度照顧者處境的工具。
- 2) 設定計劃方向，按步就班推動照顧者作出態度、行為及技巧的改進。

照顧者之星 包含7大範疇：

- 1) 健康
- 2) 照顧的角色
- 3) 日常家務事務
- 4) 個人時間
- 5) 我的感受
- 6) 財務
- 7) 工作

參考資料: <https://www.outcomesstar.org.uk/wp-content/uploads/Carers-Star-User-Guide-Preview.pdf>

你們得救在乎歸回安息。
你們得力在乎平靜安穩。
(以賽亞書 30:15)

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://elderly.bokss.org.hk/>

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

本機構支援服務

照顧者易達平台

提供照顧者支援、
資訊及優惠



SCAN ME



本機構CARE COLLEGE

提供照顧護老者及從業員課程

SCAN ME



聯絡及查詢電話：3188 1633

本機構輔導中心 -網上精神健康自助平台

利用手機掃一掃
QR Code知多D啦!!!

SCAN ME



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 照顧者家屬篇 照顧者之星



工作



- 5 我是全職照顧者、退休人士、在職或正接受培訓的人士，並能勝任照顧的角色
- 4 我是在職或正接受培訓的人士，或是義務工作，但出現一些問題
- 3 我正在努力解決工作上的問題，或開始尋找工作，但很難做到
- 2 我需要找工作，在我如何平衡工作與擔任照顧角色的方面，我已獲得他人的一些支援
- 1 我需要找工作，但由於我的照顧角色，我不知道怎麼做，而且我沒有任何支援

工作

請按各項目的描述，
把星星上的號碼塗黑後並連線

- | | |
|-----------|--------|
| 5 盡善盡美 | 2 尋求幫助 |
| 4 尋找有效的方法 | 1 需要關注 |
| 3 作出改變 | |

以下資料參考: Carers Star™ © Triangle Consulting Social Enterprise Ltd www.outcomesstar.org.uk



財務

財務

- 5 我負責財務管理，如有需要，我知道該去何處尋求支援
- 4 我的財務狀況大致良好，但有一些與照顧有關的問題
- 3 我正嘗試解決與照顧有關的財務問題，但很難做到
- 2 我因為照顧的角色而導致了財務問題，但有一些支持來解決這些問題
- 1 我因為照顧的角色而導致了財務問題，但我不想討論這些問題

我的感受

我的感受

- 5 大多數情況下，我覺得自己都沉著冷靜、積極樂觀，可以應對身為一名照顧者的壓力
- 4 我在設法找出有助自己感覺良好的方式或管理壓力、焦慮或關係中的困難，但仍有改善的空間
- 3 我嘗試去做一些事，有助於管理壓力、焦慮或關係中的難處
- 2 關係中的壓力、焦慮或難處令我情緒低落，但我有一些支援
- 1 我承受了很大的壓力、焦慮或關係中的困難，並且對此沒有任何支援

健康



- 5 我很健康，並且能照顧好自己的健康
- 4 我的健康狀況和生活方式大致上還好，但仍需要做一些改變
- 3 雖然現時沒有甚麼迫切的問題，但我需要更好地照顧自己的健康
- 2 我的健康狀況不佳或帶有風險。我獲得他人的一些支援
- 1 我的健康狀況不佳或帶有風險。無人支援我或他人的支援幫不上忙

健康

照顧的角色



照顧的角色

- 5 大多數情況下，我都擁有我有需要並能掌握的技能、理解力和資訊，並能做好未雨綢繆的規劃
- 4 我對自己照顧的角色已有很好的了解，但仍想學習更多
- 3 雖然困難重重，但我已經開始掌握我的角色了
- 2 我覺得很難應付照顧角色，我得到他人的一些支援，但沒有信心是否真的很有幫助
- 1 這個角色很難。我不知自己能否可以按現狀繼續下去，也不知他人能否幫得上忙

日常家庭事務

日常家庭事務

- 5 我們家很合適，我們可以很好地處理日常事務
- 4 大多數情況下，我們可以處理日常家庭事務，但有一些方面仍需要解決
- 3 我們還算過得去，但很難輕鬆地處理日常事務，或需要作出改變
- 2 很多日常事務我們都應付不了，或我們的家並不適合。我正在尋求幫忙解決這個問題
- 1 很多日常事務我們都應付不了，或我們的家並不適合。無人可以支援我或他人的支援無濟於事

個人時間

個人時間



- 5 一切事情都盡可能好。我有休息時間，並在照顧工作與其他事情之間取得平衡
- 4 在照顧角色以外，我有一些屬於自己的時間，亦有參加一些活動或保持社交生活，但尚有改善空間
- 3 在照顧角色以外，我嘗試為自己騰出一些個人時間，參加一些活動或保持社交生活，但這困難通常不會奏效
- 2 照顧他人已經佔據了我的生活，但我正在找人幫忙，看看是否可以改善這種情況
- 1 照顧他人就是我生活的全部。我不知道生活還能如何改變