



## 學習接受現況

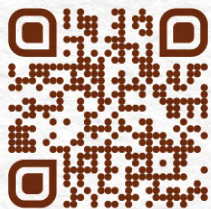
當面對需要被照顧的家人時，照顧者通常會問「點解係我?!」這個無法改變、沒有明確答案的問題，實在不必花費太多精力去思考，盡量避免掉進自憐或怨天尤人的情緒陷阱。

### 練習放鬆技巧

放鬆或靜觀練習有助緩解壓力及增加幸福感。培養每天抽幾分鐘拉筋或深呼吸的習慣，足以幫助你提升身心健康。

### 練習 放鬆活動

#### 腹式呼吸



香港大學賽馬會癌症綜合  
關護中心

<https://youtu.be/XLr1NXXRssk>

#### 意象鬆弛法



香港大學賽馬會癌症綜合  
關護中心

<https://youtu.be/-Vf83zqcCCg>



### 身心靈健康 網上課程



香港癌症基金會  
<https://rb.gy/8vxray>

### 簡易靜坐導引



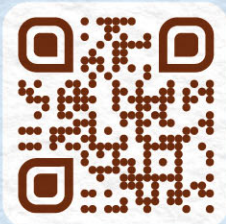
停一停 · 心呼吸  
<https://shorturl.at/ekNO5>

### 照顧心靈系列



Newlife · 330  
<https://rb.gy/8olpgq>

### 靜觀聲音導航



Newlife · 330  
<https://rb.gy/v4zarj>

鳴謝  
新界西醫院聯網 病人啟力基金  
Acknowledgement  
Patient Empowerment Programme  
New Territories West Cluster

製作日期：2024年3月  
Version: Mar 2024

醫院管理局  
版權所有 翻印必究  
Hospital Authority  
All Rights Reserved.

新界西醫院聯網內科及老人科  
及 病人資源中心 製作  
Produced by Department of Medicine & Geriatrics  
and Patient Resources Centre, NTWC



病人資源中心及  
醫社合作網站

<https://www3.ha.org.hk/ntwc/msc>



新界西醫院聯網  
認知障礙症實務錦囊

支援  
照顧者

# 變多啲





## 照顧者自我關懷小貼士

### 適當休息 分散生活重心

不管多忙，請天天抽出一點時間讓自己好好休息。喝一口茶、放一下空、散一下步、聽一首歌、看一部電影，做自己喜歡的事放鬆一下。

### 保持社交

即使照顧工作繁重，亦要保持與朋友的聯繫，打一通電話、吃一頓飯，可以讓你的心情好很多！

### 感恩小事

嘗試記下3件值得感恩的事，不一定要是大事，小至今日遇上好天氣、順利趕上巴士、吃了一頓美味的午餐亦可以。

### 運用資源

如果感到壓力過大或有情緒困擾，請讓社福機構或專業人士協助！適度運用社會服務能讓你成為聰明的照顧者，亦讓你感覺到在照顧的路上並不孤單。

### 自我欣賞

肯定自己的付出與貢獻，照顧工作有時比外出工作更需要心力和時間更長，多一點讚賞自己，你的工作對社會也十分重要！

### 接納情緒

有情緒是正常、自然的心理反應。人人總有情緒波動的時候，允許自己有難過、傷心的一刻，並尋找健康的宣洩管道。

