其實... 壓力又有咩好怕 二

(只要認清壓力來源, 學習如何正確面對, 00 壓力就會成為驅動力



照顧者易達平台



由關注照顧者需要的社福機構組 成,旨在推動社會各界人士肯定和 尊重照顧者的付出和身份;並為照 務。集結不同的社區資源,攜手共 建照顧者友善的社會。

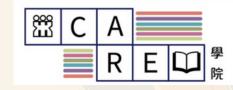


照顧者支援

BAPTIST OI KWAN SOCIAL SERVICE









CARE學院由浸信會愛羣社會服務 處於2019年成立,主要為照顧 者、照顧服務從業員等提供適切 的資訊和便捷的支援服務。

你的日子如何,你的力量也必如可。 申卅三 25







要照顧好別人,要先照顧好自己! 我們送上補充體力的飲品,為你打打氣!!

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:新界沙田石門安群街3號 京瑞廣場1期9樓E,F,G,H,J室











你都是照顧者, 你知道嗎?

你有出現以下的症狀嗎? 如果持續出 現以下症狀, 你便可能面對一定程 度的壓力。



以廣義來說,任何承擔照顧責任的都 是照顧者, 而負起照顧責任的可以是 親人,亦可以是受薪人士或家傭。在 此定義下, 我們每一個人或多或少都 是一位照顧者。



減壓有法

恆常運動



提升身體的基礎代謝率、增加血液供氧 量、同時亦促進腦內啡、血清素、多巴 胺等的分泌,有助減輕壓力、預防憂鬱 情緒

進食減壓開心食物



進食含有維他命B6、色氨酸、奧 米加3脂肪酸、複合性碳水化合 物、鈣質及鎂質的食物、例如香 蕉、核桃、牛奶等等

進行腹式呼吸法



透過深呼吸和集中自己 的呼吸來舒緩壓力

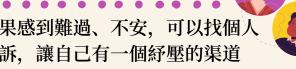


欣賞自己,並訂立適合自己的目標



不要給自己太大的壓力, 告訴自 己:「我已經做得很好了!」

與人傾訴,分享感受



如果感到難過、不安, 可以找個人 傾訴,讓自己有一個紓壓的渠道