

其實... 壓力又有咩好怕! 

只要認清壓力來源，
學習如何正確面對，
壓力就會成為驅動力 

網上實用資訊

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；並為照顧者提供便捷資訊、社區優惠和服務。集結不同的社區資源，攜手共建照顧者友善的社會。



CARE學院



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



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 身心健康篇



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？

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。

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。



肌肉痛

心跳及呼吸加速

感到煩躁

不想面對、
總想著逃避

感覺疲倦

腸胃不適

感到憂慮

精神難以
集中

失眠

無助 /
無力感



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

