

# 照顧者壓力輔導

Counselling for Carers

聯合道  
320號  
建新中心一樓



香港浸信會醫院  
Hong Kong Baptist Hospital

預約及查詢：  
2339 5812

## 照顧者壓力輔導

透過輔導，照顧者可紓緩照顧過程內心的擔心、壓力、疲累等，調適和重整自己的情緒及想法，帶著力量生活，繼續照顧及與患病家人同行。

## 輔導內容

### 照顧者壓力評估：

- 為照顧者而設的壓力評估，了解個人在照顧過程引起的壓力。

### 認識及紓解情緒：

- 認識照顧者常有的情緒，以及辨識怎樣才是負面情緒和想法，以致提醒自己需要轉變。
- 如何轉化情緒，調節心情，找回內在的力量。
- 學會身心鬆弛技巧。

### 調節生活與維繫關係：

- 如何調節想法，讓自己面對病者和生活。
- 經歷和學會與病者及家人相處的態度和怎樣維繫關愛關係。

## 服務對象

照顧患病或年長人士之親友

## 時間

每節50分鐘

## 收費

日間時段                      繁忙時段  
(9:30am-6:00pm)      (6:00pm後)

HK\$2,320                      HK\$2,760

(包括照顧者壓力評估、四節面談)



香港浸信會醫院  
Hong Kong Baptist Hospital



## 預約及查詢：

電話：2339 5812

傳真：2339 5813

電郵：cpsc@hkbh.org.hk

網址：<http://www.hkbh.org.hk>

地址：香港九龍聯合道320號建新中心一樓  
輔導及病人支援中心