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 (9:30am-6:00pm)	繁忙時段 (6:00pm後)
HK$2,800	HK$3,400

(包括照顧者壓力評估、四節面談)

香港浸信會醫院
Hong Kong Baptist Hospital

輔導服務
Counselling Services

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