

匡智張玉瓊晨輝學校

• 「擁抱自己」 •  
照顧者小冊子

身心靈療癒社區計劃



# • 目錄 •

照顧者故事	P.2-P.6
如何擁抱自己？	P.7-P.9
善待自己小秘笈	P.10-P.29
• 心靈篇	P.11-P.12
• 生活篇	P.13-P.14
• 飲食篇	P.15-P.20
• 運動篇	P.21-P.24
• 社區篇	P.25-P.29
尋找有用資源指引	P.30





# ★ 照顧者故事

# 照顧者故事


# 7

## 外婆・愛的延續

「女兒的一句話：『媽媽，辛苦您!』，承載了兩代人的愛，也成為外婆堅持下去的動力。」

諾諾今年12歲，是一位中度智障、患有自閉症及腦癇症的男孩，生長於單親家庭。諾諾媽媽工作繁重，經常早出晚歸，於是諾諾外婆便結束經營了十多年的修衣小店，全心全意地照顧諾諾一家，無私的愛一代延續至下一代。

諾諾自幼經常不定時出現抽筋情況，特別於晚上或深夜較常出現。這種提心吊膽的感覺使外婆每晚都徹夜難眠，只睡兩至三小時便會醒來，查看諾諾的狀況。在照顧諾諾的過程中外婆也曾受傷。轉眼間，外婆已照顧了諾諾十多年的時間，眠乾睡濕，無怨無悔的照顧，只盼諾諾能健康快樂地成長。



70多歲的外婆明白自己年事已高，能照顧諾諾的日子不多，每每說到這裡外婆的眼淚也不禁奪眶而出，臉上帶着憂慮和擔心的神情。於是，社工與外婆一起為諾諾未來的出路作準備，待諾諾年滿15歲便會向社會福利署申請輪候展能中心及成人宿舍。諾諾有了未來生活打算，外婆稍為放下心頭大石。

在社工的鼓勵下，外婆逐漸明白到作為照顧者，責任重大，因此必須關顧好自己才能有力量照顧家人。她積極參加學校家長義工的活動，還有地區的家長資源中心活動，認識了不少能夠訴說心底話的同路人，學懂如何表達自己需要。同路人彼此間的分享，既真摯又溫暖，還學習到與諾諾溝通和相處的技巧和方法。

學懂珍惜自己和疼愛自己，我們才更有力量繼續向前走。

# 照顧者故事




## 學懂放下的媽媽

恒恒是位輕度智障的年青人，年幼時他身體較虛弱，經常因不明原因發燒而進出醫院；今天他卻成為一位揚帆出海，乘風破浪的運動員。

踏入高中階段，媽媽仍然形影不離地照顧著恒恒，恒恒每逢外出也要求媽媽陪同，當時媽媽只會認為恒恒一生都會在自己的庇蔭下生活，保護着他成長。

中五那年在社工和班主任的鼓勵下，媽媽同意讓恒恒參加由「親切」共融機構舉辦的「共融帆船隊」，讓智障青年與主流人士成為拍檔，透過參與具挑戰性的水上運動打破隔膜。恒恒出色的表現獲得教練的垂青，他甚至獲得了「親切」機構舉辦的「共融帆船隊」比賽冠軍。2023年恒恒更被機構揀選出戰葡萄牙的國際帆船賽。媽媽見證著恒恒一步一步的成



長。參加帆船隊成為恒恒的突破，自此他的自信心、解難能力、社交能力均有所提升。

當初媽媽放手一試，相信孩子有更多的可能性。恒恒由寸步不離媽媽，到今天能自己規劃好參加訓練的安排。恒恒的轉變讓媽媽如釋重負，內心輕鬆和舒懷了很多。這一切都是由「相信」開始。媽媽相信恒恒不再是躲在她庇蔭下成長的孩子，而是能乘風破浪，勇敢面對挑戰的孩子。恒恒媽媽也經常用孩子的故事鼓勵身邊的同行者。

照顧者轉換了正面的信念和心情，或許能得到一個不一樣的結果，甚至是意外的收穫。



## 如何擁抱自己？

作為照顧者每日既要兼顧繁忙的工作及家務，又要細心安排家中各項的照顧。然而，日復日的忙碌，您偶爾會否為應對繁重工作與接踵而來的照顧事務而感到疲累不堪？甚至對照顧工作感到力不從心？您身心是否已出現不同的壓力徵狀而沒有察覺到？



照顧者需要多留意自己的壓力反應，多照顧身心的需要。

## 四類壓力反應特徵：

- **認知反應：**  
重覆着負面思想，難以集中精神，記性轉差，思緒混亂
- **情緒反應：**  
憤怒，擔心，失望，煩躁，驚恐，自責
- **身體反應：**  
失眠，頭/胃/肩頸痛，心跳加速，胃口轉變
- **行為反應：**  
容易發脾氣，失去上班或社交動力，發愣

資料來源：心靈綠洲個人成長及危機處理中心網頁



其實，為自己留一些時間、空間，  
給自己休息、放鬆，好好愛錫自己，  
讓自己有更好的狀態去愛家中的親人，  
亦是另一種照顧家人的方法。



### 心靈金句

在每一個困難之中都有著機會。 -愛因斯坦

# 善待自己小秘笈



- 照顧者有時因為照顧而忽略自己的生活，其實自己的人生同樣重要。
- 當忙亂得喘不過氣來時，試試以下小秘笈的方法，舒緩情緒：

心靈篇

生活篇

飲食篇

運動篇

社區篇

# 心靈篇

## 每天讚美自己

- ✓ 欣賞自己，達成小目標
- ✓ 肯定自己付出的努力「我盡力照顧他，真用心！」

## 每天騰出時間做一些令自己快樂的事

- ✓ 看一段有趣的短片
- ✓ 按摩一下肩膀
- ✓ 吃你喜歡的東西
- ✓ 讓自我關懷成為習慣



## 每天傾一傾

- ✓ 與身邊人保持良好溝通，守望相助，互相關懷。

樂樂爸爸：

「每日用一小時與家人分享生活事，除左令家人增進關係外，自己都可以調整心情面對明天的生活。」

## 每天一感覺

- ✓ 用3分鐘，讓自己專注地去做一件生活瑣事，感受當中的每個細節。
- ✓ 例如：淋浴時，全身心地去感受流水的溫度、力度和速度。



心靈金句

「學會愛惜自己，才更有力量愛惜別人。」

# 生活篇

## 靜觀

靜觀（Mindfulness或正念）是指對當下不加批判的一份覺知。

生活中不時會受到壓力或情緒困擾。不如找個舒適的地方，做一些靜觀練習，嘗試好好活在此刻，幫助自己平衡情緒、減壓及提升心理質素。不要以為靜觀必須安靜地坐著，其實日常生活中很多活動都可以體驗。



靜觀步行



靜觀飲食

**然然媽媽：**  
「每當完成靜觀練習，  
心情就會平靜下來。」



越忙亂，越要靜心，照顧自己是為了行更遠的路！

## 感恩日記

- ✓ 感恩不僅是一種內心情感，更是一種外在行為。
- ✓ 想想感恩事件能夠發生的原因。
- ✓ 回想當日可以感恩的事件。  
(提提你：除了有人幫你外，值得感恩的時刻可以很多元化，例如看到藍天碧海、有清潔的食水、成功克服困難等。)
- ✓ 每天寫下三件值得感恩的事。

### 小技巧：

將事件寫得越具體及詳細越好，也可循以下問題作思考：

- 「為甚麼我覺得這件事好？」
- 「這件好事對我來說，有甚麼意義？」
- 「為甚麼好事會發生？是誰做了甚麼，造就了這件好事？」

軒軒媽媽：  
「時常感恩，  
使我變得正面和樂觀㗎」



### 心靈金句

對抗壓力最強大的武器，是我們選擇想法的能力。  
- 威廉·詹姆士

# 飲食篇

## 營養師推介有助減壓的食物

### 1. 維他命B6：

有效安定神經（香蕉、三文魚、薯仔）

### 2. 色氨酸：

有助心情放鬆、開朗（南瓜籽、雞胸肉、乳酪）

### 3. 奧米加3脂肪酸：

調節情緒、減壓（黃花魚、奇亞籽、核桃）

### 4. 複合性碳水化合物：

穩定血糖、製造能量（全麥麵包、全麥餅乾、糙米飯）

### 5. 鈣質：

安定神經、放鬆肌肉（芥蘭、牛奶、硬豆腐、黑芝麻）

### 6. 鎂質：

安定神經、放鬆肌肉（白菜、腰果、枝豆、菠菜）



## 減壓陷阱

- ✗ 咖啡因
- ✗ 含酒精飲品
- ✗ 高升糖食物
- ✗ 高脂高油食物
- ✗ 辛辣刺激調味料



(資料來源：健營創辦人兼營養師 April)  
<https://topick.hket.com/article/3237502/>



**照顧者**在壓力下工作，漸漸地身體可能會出現些問題。每一個人所反映出來，會根據不同的體質而引致不同的反應。

香港防癆會中醫診所暨香港大學中醫臨床教研中心的丁睺中醫師為照顧者準備了**五種不同的湯水組合**，讓照顧者平時可以飲用一下，幫助一下自己。

## 合歡花茶

**材料：**合歡花

**做法：**

每次只需下少量去泡茶，平常可以飲用。

它可以幫助我們的睡眠，有一個解鬱的作用。假如覺得心情不好、低落和鬱結的時候，可以選擇去沖泡合歡花茶。

## 二仁粥

**材料：**酸棗仁、柏子仁

**做法：**

把這兩種藥材加入大米，可以一起煮成粥。



每個人的體質因人而異，宜選擇適合自己的食療嘗試。

## 竹葉燈芯茶

**材料：**淡竹葉和燈芯草

**做法：**

把淡竹葉和燈芯草放在藥煲裡，稍微煲一會兒，隔掉渣滓，便可飲用。

## 甘蜜大棗湯

**材料：**浮小麥，甘草，大棗

**做法：**

我們先把藥材浸水，然後再煲一會兒，便可以拿來喝（虛汗不算多的話，我們可以不用浮小麥，改用淮小麥，它能更有效地養心陰。）





## 花旗蔘麥冬圓肉飲

**材料：**花旗蔘、麥冬、圓肉

**做法：**

把這三種藥材放在熱水浸泡著，把他們焗一會兒再沖出來，便可以飲用。它不用去熬。

(資料來源：香港復康會社區復康網絡網頁)

**安心寧神養生湯水**



The secret of happiness is not doing what one likes to do,  
but in liking what one has to do.

- Sir James M Barrie 1860-1937

# 運動篇

運動，例如在感到壓力時立即快步走，不僅可以加深呼吸，還有助緩解肌肉緊張。瑜伽、太極和氣功等將運動與深呼吸和精神集中相結合，有助讓人平靜。

## 鬆弛技巧練習

面對壓力時，身體可能會不期然變得繃緊，壓力一旦長期累積，各種身體痛症和負面情緒也可能隨之而來。恆常練習放鬆技巧，讓身心適時鬆一鬆。

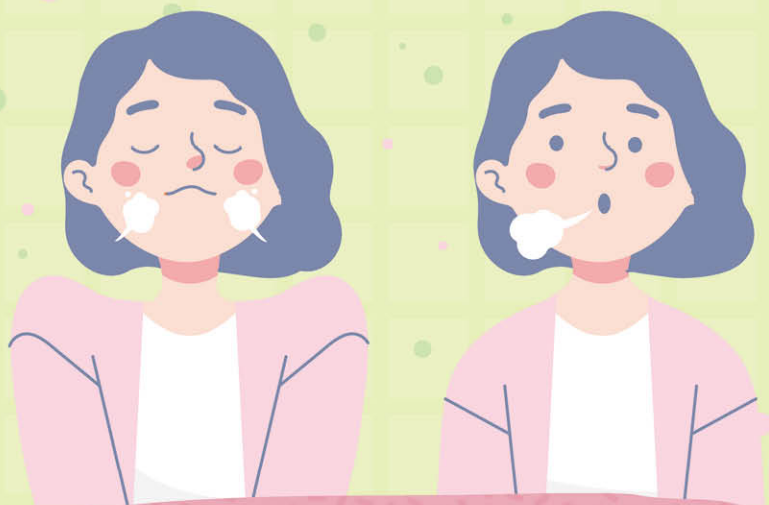


## 腹式呼吸鬆弛練習

- ✓ 保持一個舒服的姿勢，閉上眼睛
- ✓ 想像一個自己喜歡的情境
- ✓ 吸氣時，腹部凸起(鼻吸：4秒)
- ✓ 稍為屏住氣息
- ✓ 吐氣時，腹部凹入，吐氣時宜慢且長(口呼：8秒)

### 「腹式呼吸鬆弛練習」

資料來源：香港中文大學敬靈靜觀研究與培訓中心



信信媽媽：

「晚上使用腹式呼吸練習後，  
真的能放鬆自己，容易入睡㗎。」

面對情緒緊張，壓力較大的時候，我們可以透過自己一雙手去改善情況。香港防癆會中醫診所暨香港大學中醫臨床教研中心的丁皞中醫師會為大家介紹一套「**頭部按摩法**」，有助紓緩頭痛及對抗腰部疲勞按摩，減輕壓力。



### 安心寧神養生保健法 及 對抗腰部疲勞按摩

(資料來源：香港復康會社區復康網絡網頁)





閒時花時間到戶外走走可以改善心情，  
接觸柔軟的自然景觀後，  
讓人獲得休息和恢復。每個綠色的自然環境  
都有助於改善情緒，提升幸福感。



荃葵青行山好去處



香港郊遊好去處

立立爸爸：  
「行完山，心情  
舒暢了很多。」



心靈金句

鼓勵你，每天抽少少時間照顧自己。

# 社區篇

照顧者要謹記，「不要一個人承擔照顧工作」，可以找社區組織協助。

如果壓力反應持續及嚴重影響您的日常生活，請盡快尋求專業人士幫助！

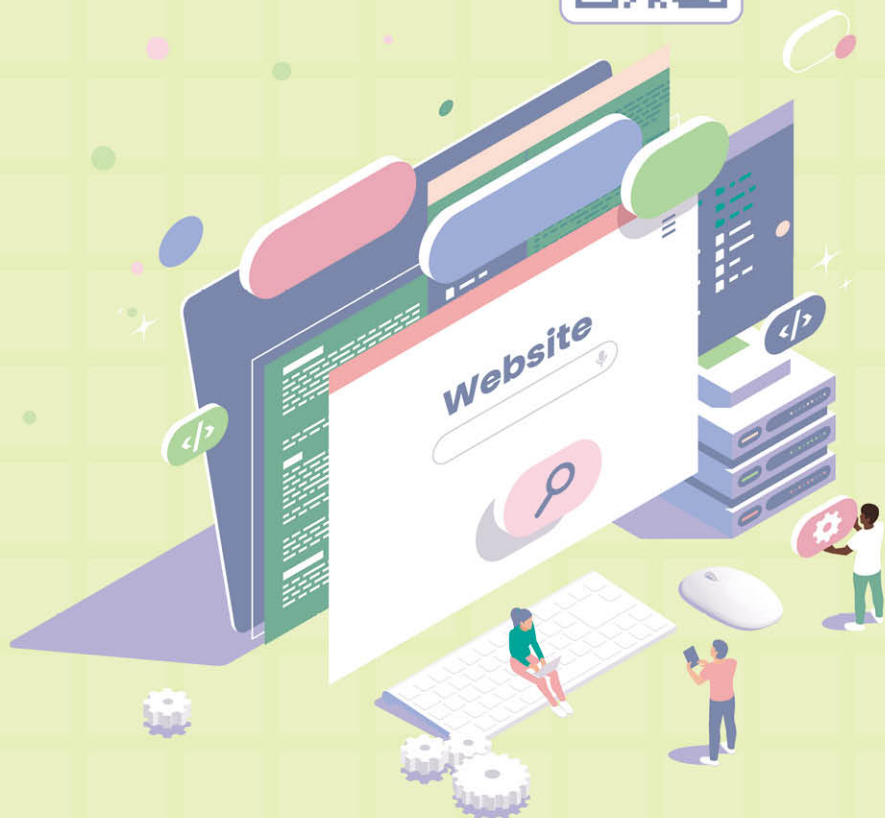
機構	聯絡電話	服務範疇
照顧者支援專線	182 183	24 小時服務， 由專業社工接聽
社會福利署 <a href="http://www.swd.gov.hk">www.swd.gov.hk</a>	2343 2255	一般查詢及即時輔導
社會福利署 <a href="http://www.ves.swd.gov.hk/tc">www.ves.swd.gov.hk/tc</a>	/	暫托服務 / 緊急住宿查詢系統
香港傷健協會	2426 8338	為肢體傷殘或智障人士的 照顧者提供輔導及支援
精神健康支援熱線	18111	24 小時運作， 提供一站式情緒支援服務

## 一站式照顧者資訊網站

<https://carers.hk/>

網站內容涵蓋為長者及殘疾人士提供的服務、照顧技巧，為照顧者提供的社區活動和資源等。

(資料來源：社會福利署網頁)





機構	地址	聯絡電話
綜合家庭服務中心		
西荃灣綜合家庭服務中心	新界荃灣大河道 60 號 雅麗珊社區中心 2 樓	2439 5429
明愛荃灣綜合家庭服務中心 (東荃灣)	新界荃灣石圍角邨 石桃樓 A 座地下	2402 4669
東葵涌綜合家庭服務中心	新界葵涌圍沔街 6 號石籬邨 石籬商場第 (I) 期 2 樓 B 室	2428 0967
西葵涌綜合家庭服務中心	新界葵涌興芳路 166 - 174 號 葵興政府合署 7 樓	2421 4281
殘疾人士地區支援中心		
明愛樂善耆地區支援中心	新界荃灣城門道 9 號 明愛賽馬會荃灣服務樓一樓	3106 0288
	新界青衣長安邨二期安泊樓 地下 101-111 號 (附屬單位)	2436 0389
基督教香港信義會葵涌地區支援中心	新界葵涌葵盛圍 323 號 葵聯邨聯悅樓 1 樓	3586 9466
日間社區康復中心		
鄰舍輔導會新界西日間社區康復中心	新界屯門湖景邨湖光樓高座 地下 1-6 號及 9-16 號	2456 9577
殘疾人士社交及康樂中心		
樂智青年中心大窩口服務中心	新界葵涌大窩口道 15 號 大窩口社區中心地下	2428 6261/ 2428 4877

機構	地址	聯絡電話
精神健康綜合社區中心		
明愛全樂軒	新界荃灣西樓角路 1-17 號 新領域廣場 13 樓 1302 室	3105 5337
浸信會愛羣社會服務處 樂心匯（葵青）	新界青衣長亨邨亨緻樓地下 7-14 號	2434 4569
新生精神康復會 安泰軒（葵涌）	新界葵涌大窩口邨富安樓地 下 21-22 號	2652 1868
家長／親屬資源中心		
香港耀能協會 石圍角家長資源中心	新界荃灣石圍角邨第一座 停車場大廈 2 樓 202 室	2492 4200
香港明愛 明愛樂揚家長資源中心	新界葵涌興芳路 223 號 新都會廣場二座 11 樓 1107-08 室	3611 0861
視障人士康復及訓練中心		
香港盲人輔導會復康中心	九龍深水埗南昌街 248 號 總部大樓東翼 4 樓	3723 8332/ 2778 8002
聽障受損人士綜合服務中心		
香港聾人福利促進會 新界綜合服務中心	新界綜合服務中心（安定） 新界屯門安定邨定龍樓 地下 105-108 室	2711 5728/ 2861 1985

機構	地址	聯絡電話
自閉症人士支援中心		
救世軍 天希中心	新界荃灣西樓角路 1-17 號 新領域廣場五樓 512 至 513 室	3705 2639/ 5504 0287 (WhatsApp)/ 3705 2676 (熱線 hotline)
醫務社會服務		
瑪嘉烈醫院	新界葵涌瑪嘉烈醫院 G 座 2 樓 201-203 室	2990 3130
嚴重殘疾人士日間照顧服務		
仁濟醫院梨木樹彩悠軒	新界荃灣梨木樹邨 康樹樓四樓	2410 0201
香港明愛明愛樂薈牽地區 支援中心	新界荃灣城門道 9 號 明愛賽馬會荃灣服務樓一樓	3106 0288
嚴重殘疾人士家居照顧服務		
保良局 (包括荃灣、元朗及天水圍 區)	新界天水圍天瑞邨 天瑞社區中心 4 樓	2154 3818
鄰舍輔導會 (包括葵涌、青衣及屯門)	新界屯門大興邨興平樓 地下 29-32 號	2618 0411

(資料來源：社會福利署網頁)



心靈金句

當我們互相支持時，便會有意想不到的驚喜。-約書亞·傑尼

尋 找

• 有 用 資 源 指 引 •

瀏覽器輸入關鍵詞搜尋：

例如：

- ✓ 照顧者支援服務
- ✓ 靜觀練習

 Google



 YouTube



 YouTube



出版：匡智張玉瓊晨輝學校  
網址：[www.hcwmc.edu.hk](http://www.hcwmc.edu.hk)  
勞工及福利局贊助