



## 照顧者同行夥伴訓練

### 簡介

我們相信達致心理和社會康泰，人與人之間的聯繫和支援扮演非常重要的角色。

「照顧者同行夥伴」是一個與機構合作的訓練課程，為願意支援照顧者提供關顧性陪伴的人。關顧性陪伴是無私的愛心關懷，不單體諒照顧者的狀態和困難，也願意與照顧者同行，讓照顧者的人生添上色彩，也幫助他們減少情緒的影響。

本課程的培訓師為具備心理輔導、教練輔導、心理健康訓練或同理心培訓的專業人士。這一天(或四堂，每堂兩小時\*)的學習活動以照顧者的福祉為優先，同行夥伴將會在課堂學習照顧者照顧日常及挑戰、情緒調整及舒緩、陪伴和支援。其目的在於提供實用的工具和技巧，協助照顧者得到人際的支持。

\* (具備濃縮版)

### 目的

- 訓練參加者成為合宜的同行夥伴
- 了解照顧者的挑戰
- 認識照顧者面對的壓力和情緒變化
- 掌握同行者的陪伴和同在的角色
- 學習同行夥伴應具備的技巧
- 建立同仁之間的聯繫和支持



## 同行陪伴就是 對人施予慈愛

### 參加對象

- 任何願意在未來與照顧者同行的人士。

### 課程內容

- 瞭解照顧者的挑戰
- 同行目的
- 陪伴動機
- 建立同理心
- 認識個人風格
- 自我愛顧
- 簡易的慈愛行動
- 情緒整理
- 連結與同在
- 積極聆聽
- 可做與不可做的事
- 支援系統
- 創意陪伴



### 學習模式

- 概念學習
- 技巧練習
- 小組討論
- 反思應用

