



顧友樂行 Caregiver's Allies

“我們的願景是一個照顧者被賦予權力、有能力、被支持和得到讚賞的社會，他們可以安心及愉快地照顧他們所愛的人，促進個人和社區的福祉和發展。”

聯絡:

香港九龍荔枝角長沙灣道760號
4樓C室

Tel: (852) 8176 3671

www.cgahk.org

Email: Support@cgahk.org

「顧友樂行」(Caregiver's Allies) 是一個跨界別的非牟利組織 (NGO)，旨在賦權照顧者成為可持續且有效的照顧夥伴。同時，我們提升各界對照顧者的認同、支持和欣賞。

使命

我們賦權照顧者成為可持續且有效的照顧夥伴



行動

我們透過倡導、教育、訓練、教練引導、聯繫及支援小組，促進照顧者以創新思維及成長心態為基礎的照顧規劃，提升照顧者身心靈及人際互動的康泰，建立個人能力和能量生活。

服務



照顧者賦權課程



照顧者準備程度評估



照顧者支持小組



照顧者過渡教練輔導



照顧者關懷跟進



快樂習慣課程

「照顧者」是一項富有挑戰性的任務，從事各種不同的「被照顧者」支援，應對各種不同的需求。照顧者也要為其所照顧的人提供情感支持，執行各種家務工作、協助病人治療、進食和日常活動。同時要解決各種突如其來的問題。

照顧者的另一個挑戰是學習如何平衡職業與家庭，確保自己的身體和心理健康。照顧者需要學會如何在壓力下保持冷靜和自我調節，有效應對多種任務。

對許多照顧者而言，最重要的挑戰是照顧病人的健康和 safety。這可能需要對藥物和疾病治療有一些基本的了解。

照顧者還需要學習如何尋找和利用社區資源，以獲得所需的支援和幫助。這包括與當地醫院、醫療設施、宗教組織和社區建立聯繫。

研究發現不少照顧者沒有接受過任何訓練，照顧的重責突如其來讓他們疲於奔命。不單面對心理的壓力，也有強大的體力要求。

「顧友樂行」讓照顧者需要建立個人能力和能量，裝備照顧者多種知識和技巧。我們透過賦權工作坊，教練輔導、小組支援及資訊幫助照顧者成為持續及有效的照顧夥伴。同時能善待自己，過一個自主及快樂的生活。