



顧友樂行 照顧者賦能工作坊

簡介

照顧者賦能工作坊培養照顧者的成長心態，並採用先進的世界級照護原則和實務，來提升新手或經驗豐富的照護者。精彩內容讓參加者掌握必要的工具、技能和知識，提升他們在照護角色中的效能和持續性。

這個工作坊裝備照護者的心態、技能、資源和支援，讓他們成為可持續且有效的照護夥伴。其目的在於改善照護者的生活品質、提高他們的照護效能，並確保他們感受到自己的價值。

成果

照顧者賦能工作坊不僅是一個學習機會；它還能讓照顧者建立聯繫、分享經驗並共同成長。透過參與，照顧者將：

- 學習世界級的關懷實務與關懷發展。
- 培養慈悲和自我憐憫，讓自己變得更好。
- 活得更快樂、更心中平靜。
- 獲得實用的照護技巧。
- 獲得資源以建立抗逆力。
- 掌握調節情緒的方法以增進人際關係。
- 組成一個支持性的社群，幫助他們在照護過程中茁壯成長。

目標

- 心態轉換：鼓勵照顧者採取成長的心態，在照顧親人時著首先關注自身的福祉、個人需求、自我愛顧以及人和社交生活。照護者將增強他們的個人幸福感、適應力、敏捷性、能力和情緒調節能力。
- 技能發展：提高照顧者評估照顧需求、建立有效的照顧團隊，及為自己和接受照顧者制定全面照護計劃的能力。
- 自我照護意識：強調自我愛顧的重要性，協助照顧者在支援他人的同時，優先處理自己的福祉。
- 壓力管理：提供管理壓力和活在當下的策略，讓照顧者維持平衡且充實的生活。





課程大綱

照顧者賦能工作坊提供四個單元的課程；照顧者將獲得基本技能和突破性策略，增強他們的照顧能力，同時優先照顧他們的福祉。

單元 1. 以人為本的照顧

- 瞭解照顧者的角色
- 持續有效的照護
- 組建照顧團隊
- 照顧需求評估
- 準備、動機和能力
- 管理日常照護工作

單元 2. 實踐自我愛顧

- 瞭解自我愛顧
- 自我照護技巧
- 建立自我愛顧計劃
- 自我愛顧的九個領域

單元 3. 建立抗逆力

- 成長心態
- 瞭解抗逆力
- 建立抗逆力的策略
- 支援網路

單元 4. 調節情緒和活在當下

- 情緒意識
- 情緒調節技巧
- 建立同理心
- 正念呼吸練習



參加對象

本工作坊適合新手和有經驗的照顧者參加，包括家庭成員和專業照顧者，甚至是預備成為照顧者的人士。參加者都希望在照顧他人的同時提升自己的技能並支持自己的福祉。



加入我們的行列，使照顧者能夠對他們的生活和所照顧的人產生持久的影響！