



照顧者支援社群

顧友樂行認為照顧者需要實踐自我愛顧、建立抗逆力並發展情緒調節。然而，我們不能忽略最後一環：社交聯繫。持續發展社交健康對於照顧旅程、個人福祉和成長至關重要。照顧者支援社群是由照顧患有慢性疾病、殘障或其他與健康或年齡相關挑戰的家人或朋友的個人所組成，是一個充滿愛心的群體。其目的是讓成員互相傾聽、聯繫、建立關係和施予安慰，達到更好的支援效果。

照顧者支援社區將提供什麼？

- 情緒支援
- 人際連繫
- 解決問題
- 資源分享
- 教育與訓練



我們為照護者提供持續支援，建立一個可以分享經驗、資源和鼓勵的社群。我們的發展照顧者社交健康，並幫助他們持續成長學習。

我們著重於

- 建立社群：建立照顧者網路，分享經驗和策略。
- 提供資源：提供學習資源、研討會和專家諮詢。
- 促進溝通：建立照顧者之間的公開對話。
- 推動自我愛顧：鼓勵及推行全人健康和自我愛顧。
- 教導解決問題：使照顧者具備解決問題的能力。
- 全人關顧：我們關顧人的身體、心理、靈性以及社交健康發展。

