

## 護老者資源服務內容

- 電話諮詢服務
- 護老知識及技巧訓練
- 物理/職業治療師諮詢服務
- 家居安全評估及改善建議
- 社工輔導及轉介服務
- 互助小組
- 復康/輔助器材介紹及借用服務
- 借閱各類護老書刊、影音器材等
- 康樂活動
- 社區教育



### 附近巴士資訊

|              |  |
|--------------|--|
| 史泰伯/麗景灣      | 21A, 22, 25, 25X, 26A, 28A, 33, 50, 50X, MT1, N3 |
| 盧廉若/菩提園      | 35   |
| 廣東大馬路/鴻發/成都街 | 11, 30, 35                                       |

地址：氹仔米尼奧街菩提社會服務大樓  
Rua do Mindo, Edifício de Serviços Sociais  
de Pou Tai, Taipa, Macau  
電話: 2857 8000  
傳真: 2857 8012  
電郵: [ptcs@poutai.org.com](mailto:ptcs@poutai.org.com)  
網頁: [www.poutai.org.mo](http://www.poutai.org.mo)



## 護老者支援服務

## 菩提長者綜合服務中心

## 照顧者壓力自我測驗

雖然人口老化是大勢所趨的社會現象，而照顧家中長者逐漸成為許多家庭面對的實況。在照護路上，我們願與您同行，讓護老者得到支援和關愛，對照顧家中長者更得心應手，減低焦慮和無助感；同時亦可讓家中長者得到合適的照顧，攜手同行一起實行「原居安老」的理念。

### 給護老者的話

珍愛自己，才能幫助別人，所以要照顧好長者，首先請您必須照顧好自己，別讓自己陷入迷思，讓壓力令您透不過氣。您可以透過以下照顧者壓力量表，看看自己現在的壓力情況：



請您在下列14項敘述中，就您實際上的照顧情況，圈出您的分數。

|                           | 從來沒有 | 很少如此 | 有時如此 | 常常如此 |
|---------------------------|------|------|------|------|
| 1. 您覺得身體不舒服(不爽快)時還是要照顧長者。 | 0    | 1    | 2    | 3    |
| 2. 感到疲倦。                  | 0    | 1    | 2    | 3    |
| 3. 體力上負擔重。                | 0    | 1    | 2    | 3    |
| 4. 我會因長者的情緒而受影響。          | 0    | 1    | 2    | 3    |
| 5. 睡眠被干擾(因長者在夜裡無法安睡)。     | 0    | 1    | 2    | 3    |
| 6. 因為照顧長者讓您的健康變壞了。        | 0    | 1    | 2    | 3    |
| 7. 感到心力交瘁。                | 0    | 1    | 2    | 3    |
| 8. 照顧長者讓您精神上覺得痛苦。         | 0    | 1    | 2    | 3    |
| 9. 當您和長者在一起時，會感到生氣。       | 0    | 1    | 2    | 3    |

|                       | 從來沒有 | 很少如此 | 有時如此 | 常常如此 |
|-----------------------|------|------|------|------|
| 10. 因照顧長者影響到您原先的旅行計劃。 | 0    | 1    | 2    | 3    |
| 11. 與親朋好友交往受影響。       | 0    | 1    | 2    | 3    |
| 12. 您必須時時刻刻都需要注意長者。   | 0    | 1    | 2    | 3    |
| 13. 照顧長者的花費大，造成負擔。    | 0    | 1    | 2    | 3    |
| 14. 不能外出工作，家庭收入受影響。   | 0    | 1    | 2    | 3    |

- 總分是0-13分之間：你調適得很好。
- 總分是14-25分之間：您已經出現一些壓力徵兆。
- 總分26-42分之間：您目前正承受著相當沉重之壓力。

**不需再猶豫，如有需要請致電  
2882 5191, 2882 5192與我們聯絡，  
我們願意與您攜手同行。**