

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
網頁: www.poutai.org.mo



護老者支援服務

菩提長者綜合服務中心

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：



照顧者壓力自我測驗

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。**