

報名及參與小組方法

惠民關顧者小組接受各方面的轉介：

- 自我轉介
- 家庭醫生
- 健康護理及社會服務機構
- 宗教團體

查詢或報名，請致電恆康中心

416-291-3883

語言

按語言需求，分別提供粵語、國語及英語小組。

惠民關顧者小組亦歡迎與社區機構合辦，請聯絡恆康中心

416-291-3883

小組舉辦地點

3660 Midland Ave., Unit 103,
Scarborough, Ontario, M1V 0B8
士嘉堡美蘭大道3660號103室

There is Help. There is Hope.
支援在你手，照顧有希望

恆康中心開放時間

星期一至五，上午九時至下午五時

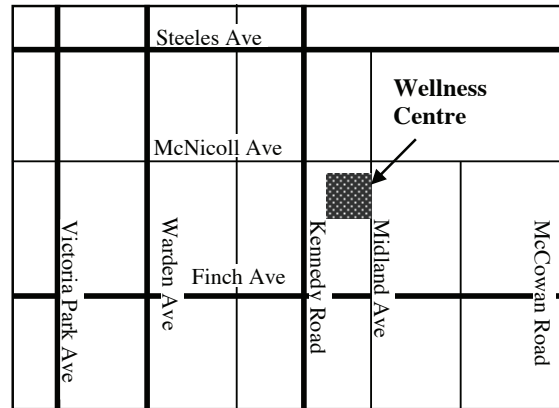
聯絡辦法

士嘉堡總辦事處：

3660 Midland Ave., Unit 103,
Scarborough, Ontario, M1V 0B8
士嘉堡美蘭大道3660號103室
電話:416-291-3883
傳真:416-291-8813

西乃山醫院辦事處

60 Murray Street, L1-012,
Toronto, Ontario M5T 3L9
電話:416-586-4800 內線4106
www.mountsinai.ca



Scarborough office location
士嘉堡辦事處地圖



A Community Mental Health Program
for Seniors and Caregivers

長者及關顧者社區心理健康服務



惠民關顧者小組
「在家照顧患有腦退化症家人」
的情緒支援及關顧技巧發展小組

The Reitman Centre CARERS Program™
Coaching, Advocacy, Respite, Education,
Relationship and Simulation ©

如欲捐款支持本服務，請致電 416-586-9203
或瀏覽網頁 supportsinai.ca

支票抬頭請註明: Mount Sinai Hospital Wellness Centre

腦退化症(Dementia)會為家庭帶來沉重壓力，這種壓力對於家人及關顧者可以造成情緒及身體上的極大影響。

西乃山醫院惠民關顧者訓練中心

The Cyril & Dorothy, Joel & Jill Reitman Centre for Alzheimer's Support and Training

透過屬下的恆康中心設立一個嶄新的訓練及支援小組，目的是讓華裔關顧者認識照顧腦退化症家人的技巧和方法，並提供一套能因應腦退化患者的個別情況而訂定處理技巧訓練。

訓練概覽

小組訓練會應用問題解決治療法

(Problem Solving Therapy)，並利用模擬患者(Simulated Patient)，以類近生活形式，演繹腦退化症患者的情緒和常見的行為問題，透過小組輔導員帶領，讓參加者真實了解和掌握如何照顧患腦退化症的家人，目標是讓患者能繼續留在家中，和家人一起安渡晚年。

西乃山醫院恆康中心在有需要時亦可為關顧者提供個人輔導和情緒健康評估。

訓練小組的目標

- 加強關顧者在家照顧和護理腦退化症家人的技巧和信心。
- 改善處理個別情況的應對能力。
- 提供情緒管理的輔導，減低關顧者可能出現的抑鬱和焦慮。
- 改善人際互動技巧，增強人際支援網絡，認識同路人互相支持。
- 提高關顧者的整體健康水平。
- 如有需要，可為個別關顧者提供專業輔導、評估及支援。

訓練活動大綱

訓練對象：在家照顧腦退化症患者的家人和關顧者

1. 個別評估。
2. 每週一節，每節2 ½小時，全期十節。
3. 首四節着重發掘及認識腦退化症所引發的特殊問題和挑戰，並學習應用『問題解決治療法』處理照顧上的難題。各組員會有機會分享及討論作為關顧者所遇到的問題。

4. 第五節至第十節：用模擬方式演繹個案，在專業人員協助下學習如何有效處理有關的挑戰和問題。
5. 隨後還有一年每月一次的延續小組聚會。

我是否適合接受這小組訓練？

假如你是：

1. 有一位家人是已被診斷為腦退化症患者
2. 你對該家人提供直接生活照顧和護理
3. 願意參與一個注重技巧培養及實踐的小組

那你便是適合接受這個訓練的關顧者。