



www.for.sg/aic-selfcare



# 关爱自己, 也是对他人最好的关爱

## 休息是一种自我关爱

感到疲累, 压力大, 或身心疲惫吗?  
身心倦怠, 可能会出现症状:



对原本喜欢的事物提不起兴趣



感到难过、无助, 或容易烦躁



时常感到精疲力竭, 也常常生病

在用心付出的同时, 也请别忘了照顾自己。  
适时放慢脚步、适当休息, 才能有力量陪伴身边的人。  
以下是一些自我关爱相关资源, 供您参考。

自我关爱  
相关贴士



www.for.sg/aic-cg-selfcaretips

通过培训津贴提  
升知识与技能



www.for.sg/aiccgguidebookchinese

看护援助



www.for.sg/csr

## 看护并不容易

在看护的过程中, 有时会让您感到难以承受。  
使用这份自我检视表, 了解自己的状态, 并寻找应对方法与支援。

如果您有超过 4 项回答“是”, 这可能表示您正感到压力沉重。若这些感受持续出现, 请与您的家庭医生或社区心理健康团队沟通。

在过去的两周里, 您是否有以下感受或情况:

扫描二维码以寻找您附近的支援服务



www.for.sg/wayfinding

- |                              | 是/否                      |
|------------------------------|--------------------------|
| 在看护时, 是否更容易感到不开心, 或偶尔产生负面情绪? | <input type="checkbox"/> |
| 是否感觉精力减少, 完成日常事务时较以往吃力?      | <input type="checkbox"/> |
| 是否对出席或参与社交活动的兴趣有所下降?         | <input type="checkbox"/> |
| 是否对自己原本喜爱的活动提不起兴趣?           | <input type="checkbox"/> |
| 是否比平时更容易感到烦躁或生气?             | <input type="checkbox"/> |
| 是否更频繁地感到疲惫?                  | <input type="checkbox"/> |
| 与以往相比, 是否留给自己的时间变少了?         | <input type="checkbox"/> |
| 是否觉得早上起床的动力不如从前?             | <input type="checkbox"/> |

建立稳固的自我关爱, 才能更好地照顾自己。

——一个五十余岁的前看护者

## 善待自己

**自我关怀**  
**Self-compassion**

善待自己。允许自己去觉察与感受自己的情绪, 无需内疚。

**了解可使用的服务**  
**Learn**

查阅相关服务和援助计划, 以更好地照顾您的亲人。

**看护者的自我管理**  
**Check-in**

关注自己的身心状态, 自我关爱从自我认知开始。

**吃得健康, 活得健康**  
**Eat Right**

注意身体-若感到不适, 请立刻就医。

**S**  
**E**  
**L**  
**F**  
**C**  
**A**  
**R**  
**E**

**心理能量**  
**Stay Energised**

保持社交活动, 培养兴趣爱好

**寻找自我空间**  
**Find time for yourself**

哪怕只有几分钟, 也要允许自己放松, 看看电视、阅读, 或做一些自己喜欢的事情。

**主动寻求协助**  
**Ask for help**

有需要时, 家人、朋友或专业护理人员都会在身边及时提供协助。

**深化您与看护对象的关系**  
**Enrich**

拉近您和亲人的情感距离, 一起做些双方都喜欢的事情。

“休息并不自私, 而是对自己的关爱。”

——一个七十余岁的前看护者

## 制定您的自我关爱计划

抽出15分钟, 想想自己真正需要什么。

1

**记录下来** (5分钟)

我喜欢做什么, 或希望自己有时间去做什么?  
作为看护者, 哪方面最让我感到疲惫?  
我可以向谁寻求援助和支持?

2

**设定一个目标** (5分钟)

选一个简单而可行的自我关爱目标。  
例如: 到户外散步10分钟。

3

**实践目标** (5分钟)

什么时候做最合适?  
例如: 亲人午睡的时候。  
谁可以帮你?  
例如: 请家人暂时帮忙照顾亲人一下。

尝试之后, 问问自己:

- 我达成目标了吗?
- 专注在自己身上的感觉怎样?
- 有什么可以改进的地方?

如有需要, 调整你的目标。



“当时间有限, 你会学会珍惜每一秒。”

——一个三十余岁的看护者