

LOHAS 緩痛樂活

照顧者痛症及身心康健計劃

為照顧者提供一站式的免費痛症及情緒健康支援

由精神健康諮詢委員會資助

立刻報名



照顧者不單需要面對日常生活中不同的繁瑣事務，更需肩負比其他人多一份的責任，去照顧身邊的長幼或有特殊需要的家庭成員，加上所面對的經濟及生活壓力，種種的重擔均對照顧者的身心健康構成嚴重的負面影響。調查發現，本港共有超過112萬名照顧者，當中不少的照顧者均出現不同程度的情緒困擾及身體痛症。

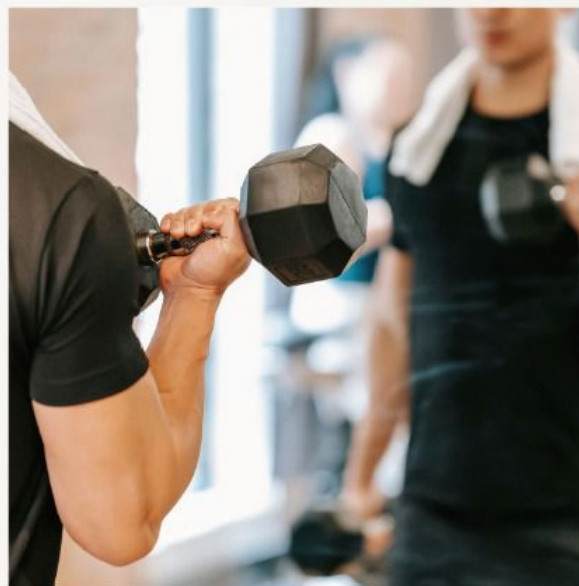
有見及此，**LOHAS 緩痛樂活-照顧者痛症及身心康健計劃** 希望為照顧者提供一站式的免費情緒及身體痛症支援。透過適切而專業的中醫診療、運動訓練及情緒聊愈服務，從全人康健 (Holistic Wellness) 角度提供全面的身心支援服務，同時關顧照顧者身體健康及情緒方面的需要，成為照顧者的強大後援，並希望引起公眾多加關注所認識的照顧者身心情況，鼓勵有需要的照顧者接受專業的支援。

免費專業個人康健諮詢



情緒諮商聊癒

由社工、輔導員或聊癒師提供情緒支援或輔導跟進，並按需要轉介至相關社會服務資源。



運動教練體適能評估

由專業運動教練評估照顧者體適能及身體機能，並根據評估結果及痛症狀況建議適切的運動動作。



中醫痛症及情志養生諮詢

由註冊中醫就照顧者的痛症及情志養生方面的需要，提供諮詢/中藥處方/施針服務。

*中醫師僅提供處方，教師需要自行到藥房執配中藥