



照顧他人的同時也要照顧好自己

照顧你著緊的人，可能會讓你感到壓力或無所適從，但請記住，你須先要照顧好自己，才有能力照顧到他們。Foundry 的家庭同輩支援人員Shane為你提供一些建議。

接受和允許別人幫助。

找朋友及家人傾訴，說出你所面對的處境。記住，不好也沒關係。

專注於自己能力可及的事情。

對於自己所愛的人，我們很多時都想嘗試改變他們，為此消耗極大的心力，但當事與願違時，便可能感到迷失或內疚。此時，你可以給自己的最佳禮物，就是要懂得安慰自己，告訴自己已盡了力！

定下切合現實的小目標。

逐少細步前行，有時會更容易達到目標。若你和你想幫助的人未能取得共識，記緊雙方都要互相忍讓，攜手逐步前行。有關建議可瀏覽foundrybc.ca/supporting-others。

參加支援小組。

跟有類似經歷的人傾談可以幫到你，因為大家從中可以獲得彼此的認同和鼓勵，並分享處理方法。

Foundry 隨時從旁協助。

若你是 12 至 24 歲年青人的家長或照顧者，請考慮聯絡 Foundry，查詢各項小組聚會、輔導或家庭同輩支援服務。不論你是以電話、上網或親身到所屬社區，都可以得到 Foundry 的支援。foundrybc.ca/get-support

Foundry 為卑詩省 12 至 24 歲的年青人提供身心健康方面的資源、服務和支援，亦為家屬/照顧者提供多種服務。請致電所屬社區的 Foundry 中心，查詢區內有什麼可親身參與的小組服務。Foundry Virtual BC 也為家屬/照顧者提供網上輔導、朋輩支援、小組聚會和工作坊，部份服務更同時提供英語和其他語言選擇，所有資源詳情可見於 foundrybc.ca/get-support。

請記住，無論你照顧的人是否有使用 Foundry 服務，你都可以用家屬/照顧者的身份接受支援服務！