

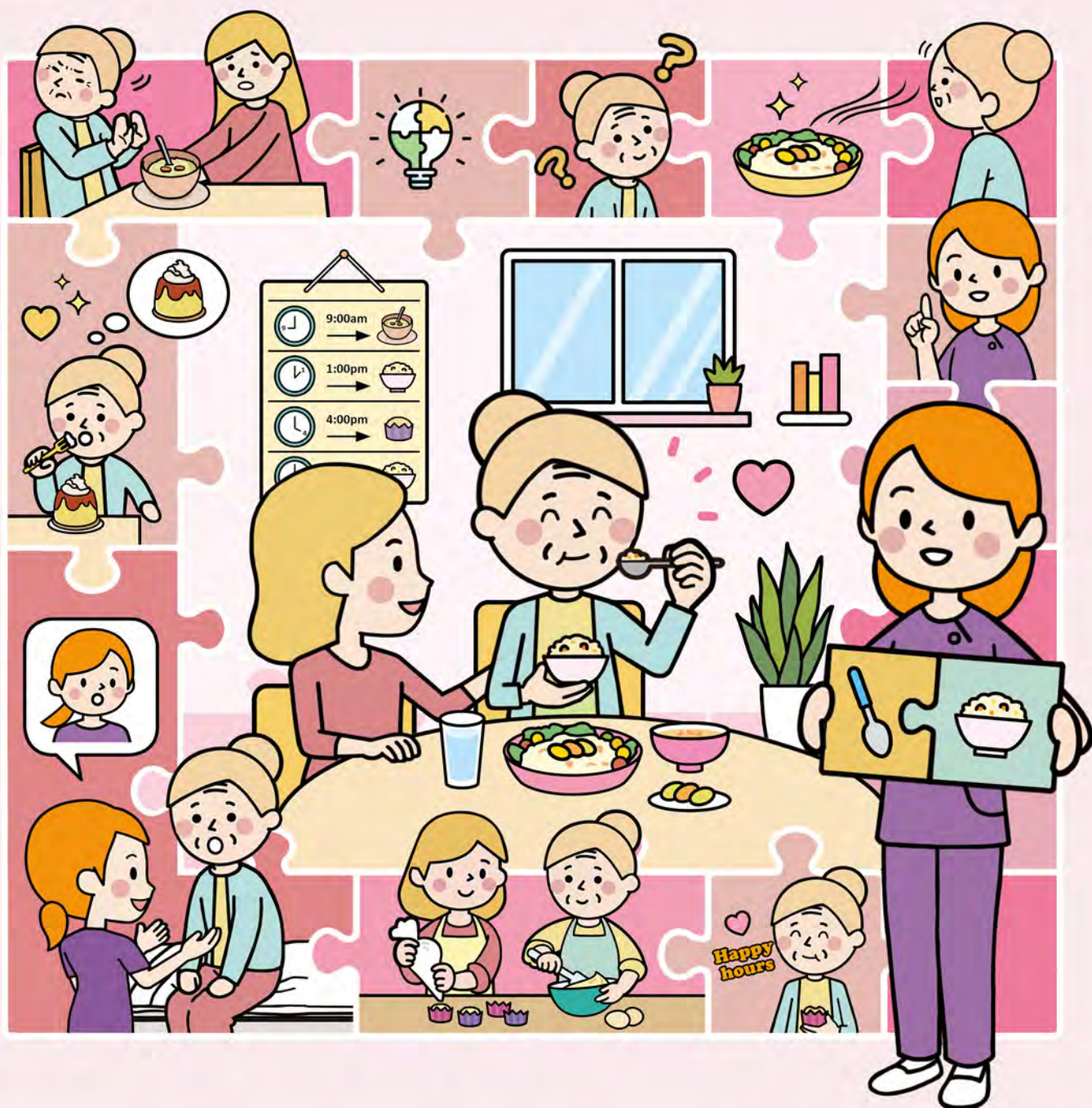
新界西 認知障礙症 照顧者服務資訊

天水圍區

元朗區

屯門區

全港性



新界西醫院聯網病人資源中心在「醫社同行」的服務理念下，與地區服務單位攜手製作此服務資訊冊，**集合有關認知障礙症服務資訊提供予區內病人、照顧者、醫院員工、病人組織和社福界同工參考**，增進資訊交流，支援患者及其家屬的社區生活，建構社區能力及建立認知障礙症友善社區。如欲查詢「病人支援及社區資源導航服務」CCHuB，請聯絡博愛醫院病人資源中心(2486 8402) 或 天水圍醫院病人資源中心(3513 5310)。

活動推介

新界西醫院聯網 醫社合作 世界認知障礙症月：記憶有伴·照顧有晴

為響應「世界認知障礙症月」，新界西醫院聯網將一如以往於九月期間與社區夥伴攜手舉辦一系列認知障礙症活動，包括線上賦能講座、實體照顧技巧工作坊以及體驗活動，藉此提升社會人士對此病的認識及關注，讓患者及照顧者在社區得到適切的照顧及支援。報名詳情將於七月下旬公佈，歡迎屆時留意新界西醫院聯網病人資源中心網站，或致電3513 5310向中心職員查詢。



新界西醫院聯網
病人資源中心網站

照顧者好幫手

配發藥物機制新措施

為配合醫院管理局(醫管局)減少藥物浪費政策、確保病人用藥安全和謹慎使用公共醫療資源，醫管局於2025年3月24日起推行以下藥物配發新措施：

分階段配發藥物

所有出院、專科門診及普通科門診病人的藥物每次配發期將不多於24星期。如病人獲處方多於24星期的藥物，醫管局會安排病人分期覆配相關藥物。

適當處方「有需要時服用藥物」

如病人獲處方有關藥物多於28日及醫生沒有註明數量，藥物處方量將預設為處方期的25%。如有需要，醫生會按病人病情調整處方藥物的數量。

如病人對這項新措施有任何問題，請向藥劑部查詢。

常見問題



配發藥物機制新措施 New Arrangement for Hospital Authority Drug Dispensing Service



醫管局由2025年3月24日起
Starting from 24 March 2025

所有出院、專科門診及
普通科門診病人的藥物，
每次最長配發期為

24 星期
Weeks' medication
as a time as an initial target

All discharged patients, as well as patients attending Specialist and General Outpatient Clinics of the Hospital Authority, will be dispensed with a maximum of

如需處方多於24個星期的藥物，病人會獲安排分期配發藥物。
For patients who need drug for more than 24 weeks, arrangement will be made for them to collect their drug through drug refills.



如處方「有需要時服用藥物」多於28日，系統會自動設定配發量為處方的25%。
如有需要，醫生可按臨床需要調整實際配發量。
Patients will be dispensed with 25% (a default by the system) of the calculated total quantity of "as needed" drug if doctors do not specify the percentage of the total quantity prescribed for more than 28 days.
Doctors will adjust the prescribing quantity of "as needed" drug based on the clinical need of patients if required.

香港浸會大學 生命歷程發展研究所 主辦 「科研健腦 內外夾攻」免費公開講座

日期：2025年7月5日(星期六)

時間：上午9時30分 至 中午12時

地點：香港浸會大學 善衡校園(舊校)

查濟民科學大樓五樓鄭翼之講堂 SCT503(LT3)

名額：200人(名額有限，先報先得)

講座詳情及前往方法，
請參考以下網頁：

報名可掃描二維碼：



香港浸會大學
HONG KONG BAPTIST UNIVERSITY
生命歷程發展研究所
Faculty of Life and Social Sciences

生命歷程發展研究所
LIFE COURSE DEVELOPMENT
RESEARCH INSTITUTE

主辦

科研健腦 內外夾攻

以科研角度從內而外
了解如何降低認知衰退風險



基因檢測 - 3歲定80?
馬淑玲教授
康復學院
人文學院 副教授



見「焦」拆「焦」
馮慧東教授
香港浸會大學
健康及人壽發展學部
運動及健康科學系 副教授



「腦」不孤單
黃國洛教授
香港教育大學
心理學系 助理教授



水中運動的益處
蘇俊龍教授
香港理工大學
康復治療科學系 助理教授
(物理治療)

免費講座

歡迎所有人士參加

2025年7月5日(星期六)
上午9時30分至中午12時

香港浸會大學 善衡校園(舊校)
查濟民科學大樓五樓 鄭翼之講堂
SCT503 (LT3)

查詢: @lifecourse@hkbu.edu.hk

立即掃描
二維碼報名



吞嚥與記憶的交匯： 讓認知障礙患者重拾美味

進食不僅是人的基本需求，亦為生活帶來快樂，更承載著回憶和情感。然而，對於認知障礙患者來說，進食的過程可能充滿挑戰。患者因記憶、理解和肌力的衰退，令進食和吞嚥成為艱鉅的任務，不但影響自身的營養攝取，更為照顧者帶來壓力和心理負擔。

葉曉欣女士

屯門醫院言語治療部
言語治療師



認知障礙患者在進食時面對的困難

• 認知能力下降

他們可能忘記如何使用餐具進食，亦容易受到外界干擾，無法專注用餐，延長用餐時間。患者可能會因為記憶喪失或情緒低落，減少對食物的興趣，無法分辨食物的種類，甚至混淆食物的味道和質地，導致拒絕進食。有些患者會忘記自己正在進食，把食糰含在口中，降低進食效率，亦提高了噎咳的風險。

• 吞嚥困難

吞嚥是一個需要口腔、喉嚨和食道肌肉協調的複雜過程。當患者的肌肉控制能力和神經出現退化，口腔的知覺能力會變得遲鈍，口腔與咽、喉部肌肉力量和靈活度會減弱，吞嚥反射延遲、無力、甚至消失。有些患者會因為舌頭肌力下降，未能順利把食糰完整地運送到喉部，令食物殘留於口中。患者有機會在進食後感覺食物卡在喉嚨。在進食或飲水時，容易出現噎咳或清喉嚨的情況。持續的吞嚥困難可能導致患者不願進食，進而造成營養不良或脫水。

讓認知障礙患者「食得安全」、「食得開心」

• 合適的食物

為認知障礙患者準備易於咀嚼和吞嚥的食物，有助他們減少在進食過程中的困難。切小塊、濕軟或糊狀的食物，較容易吞嚥。有些患者需要用到凝固粉為流質增加稠度，以減低噎咳的機會。另外，顏色鮮艷的食物能刺激視覺，甜味或濃味的食物有助刺激患者的味覺，增加他們的食慾。此外，考慮到患者的口味偏好，提供他們喜愛的食物，可以提高他們的進食意欲，讓每一餐都成為愉快的經歷。

• 環境、進食時間的調整

一個安靜、舒適的進食環境對於改善患者的進食行為有很大影響。減少環境中的噪音和干擾，例如：避免電視或收音機的聲音，能讓患者更專注於進食。建立規律的進食時間表也能改善情況。固定的飯餐時間可以幫助患者形成良好的進食習慣，以飢餓感刺激他們進食。此外，對於拒食問題較嚴重的長者，可以鼓勵他們少食多餐，份量少較容易接受，減低他們對於進食的抗拒感。

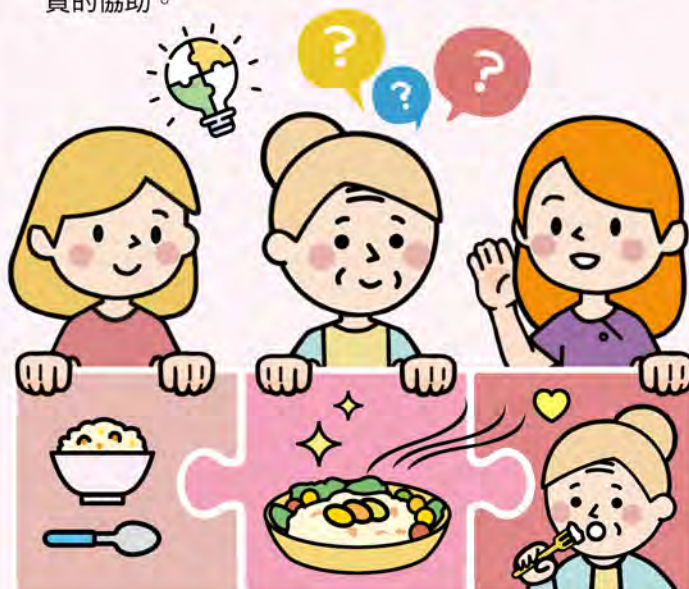
• 餵食技巧

對於能力較佳的患者可以引導他們在監督下自行進食，或者手把手進行餵食，使他們感到更有參與感。另外，應使用合適的餐具，避免每口的份量太大。進食時，需確保患者已經完全吞嚥食物，再進食下一口。正確的坐姿亦同樣重要，確保患者在進食時坐直，避免躺着進食，能有效減低「落錯格」的風險。

• 情感支持

有家人的陪伴，對於促進患者進食的意欲至關重要。與家人一起進餐，能減少孤獨感，增強患者的進食動機，讓進食變得愉快。對於未能自行進食的患者，有熟悉的家人或照顧者進行餵食，能增加患者的安全感，舒緩不安的情緒，減低拒食問題。

在照顧認知障礙患者的過程中，進食與吞嚥困難不僅是對患者生理上的挑戰，更是對照顧者心理上的考驗。每一口食物，都承載著對家人的愛和尊重。作為言語治療師，我們的使命是在安全吞嚥的照護下，攜手與患者和照顧者克服挑戰，讓患者在進食中找到樂趣，提升生活質素。若發現患者有吞嚥困難的徵狀或餵食上的困難，應盡快尋求醫療專業人員的協助。





元朗大會堂梁學樵夫人老人中心

電話：2445 2555

1 認知障礙齊呵護

從照顧者的角度講解如何看護身邊患者及學習預防因照顧帶來壓力的方法

日期：2025年7月4日(星期五)
時間：上午10時30分至11時30分
對象：中心會員
費用：免費

2 腦筋急轉彎

運用平板電腦學習訓練腦筋的遊戲



日期：2025年8月5日(星期二)、12日(星期二)、20日(星期三)及26日(星期二)
時間：上午10時至11時30分
對象：中心會員
費用：免費

3 認知障礙症早期檢測7-9月

專業社工為參加者進行MOCA篩查評估



日期：2025年9月12日及9月19日(連續兩個星期五)
時間：上午9時至11時及下午2時至4時
對象：中心會員
費用：免費

4 腦玩童俱樂部

透過益智玩具時間，預防或緩慢長者腦退化



日期：2025年7至9月(逢星期三)
時間：上午8時30分至9時30分
對象：中心會員
費用：免費

5 預防勝於治療

為會員進行簡短智力檢測 (Abbreviated Memory Inventory In Chinese)



日期：2025年7至9月
時間：中心辦公時間
對象：中心會員
費用：免費

青松侯寶垣長者鄰舍中心

電話：2445 0013 (請聯絡李姑娘)

1 健腦活動 - 踏步防腦退化

教授方形踏步的玩法，並進行體驗

日期：2025年7月7日(星期一)
時間：上午10時30分至11時30分
對象：12位懷疑/確診認知障礙症之中心會員
費用：免費

2 健腦講座 - 認知障礙症溝通技巧

透過活動讓會員了解認知障礙症溝通技巧，從而預防認知障礙症



日期：2025年7月15日(星期二)
時間：下午2時至3時
對象：中心會員
費用：免費

3 健腦小組 - 「椅子」腦動樂

透過椅子舞訓練，讓記憶力較差之組員加強認知能力及擴闊社交圈子

日期：2025年8月1日、8日、15日及22日(星期五，共4節)
時間：下午2時30分至3時30分
對象：15名懷疑/確診認知障礙症之中心會員
費用：免費

4 健腦活動 - 拇指琴體驗坊

講解拇指琴的技巧，並進行體驗

日期：2025年8月14日(星期四)
時間：下午2時至4時
對象：12位懷疑/確診認知障礙症之中心會員
費用：免費



青松侯寶垣長者鄰舍中心

電話：2445 0013 (請聯絡李姑娘)

5 健腦講座 - 智破情緒陷阱與壓力

透過活動讓會員認識情緒思想行為互動模式、長者常見的思想陷阱和情緒及壓力對長者身、心、生活的影響

日期：2025年8月19日(星期二)

時間：下午2時至3時

對象：中心會員

費用：免費



6 健腦活動 - 粉彩畫齊齊畫

透過進行藝術活動，讓記憶力較差的會員加強認知能力及擴闊社交圈子

日期：2025年9月11日(星期四)

時間：下午2時30分至4時

對象：10位懷疑/確診認知障礙症之會員

費用：免費



7 健腦講座 - 認知友善照顧之道

- 1) 講解認知障礙症負面標籤的認識和預防
- 2) 對認知障礙症患者保持友善的照顧方式
- 3) 協助認知障礙症照顧者處理負面標籤帶來的精神壓力

日期：2025年9月16日(星期二)

時間：下午2時至3時

對象：中心會員

費用：免費



8 健腦活動 - 健腦醒腦挑戰

進行不同健腦遊戲，從而訓練腦筋

日期：2025年9月26日(星期五)

時間：下午2時30分至3時30分

對象：15位懷疑/確診認知障礙症之會員

費用：免費

鄰舍輔導會天瑞鄰里康齡中心

電話：2448 7433

報名期：2025年7月2日上午9時至7月10日下午5時

1 腦友運動樂

參加者一同進行不同運動，包括橡筋帶防跌運動及帶氧運動等

日期：2025年7月16日至9月24日(逢星期三，共11節)

時間：下午2時至3時

對象：輕度認知缺損或認知障礙症會員及其照顧者會員

費用：免費

2 智叻腦友記小組

為認知障礙症患者進行認知訓練活動

日期：2025年7月21日至9月8日(逢星期一，共8節)

時間：下午2時至3時

對象：輕度認知缺損或認知障礙症的會員

費用：免費

3 會員認知檢測

為會員進行智康健計劃認知評估，完成後會簡單講解結果，並為有需要長者介紹服務及日後跟進

日期：2025年7月22日；8月19日；9月16日(星期二)

時間：下午4時至5時

(只需出席獲安排的時段，約15分鐘)

對象：中心會員(過去一年內未有於中心做過認知評估及沒有聽力和視力障礙)

費用：免費

4 認知遊戲齊齊玩

透過智能電腦屏幕為認知障礙症會員進行認知遊戲活動

日期：2025年7月23日至9月24日(逢星期三，共10節)

時間：上午10時至11時

對象：輕度認知缺損或認知障礙症的會員

費用：免費





鄰舍輔導會天瑞鄰里康齡中心

電話：2448 7433

2025年8月1日上午9時至8月7日下午5時

5 健腦知多D

介紹「健腦5+1」健康生活模式，並透過遊戲及練習，學習如何實踐健腦生活

日期：2025年8月19日(星期二)
時間：下午1時30分至3時
對象：中心會員
費用：免費



2025年9月1日上午9時至9月4日下午5時

6 認知障礙症照顧者聚會

與認知障礙症照顧者分享認知障礙症資訊、交流照顧心得

日期：2025年9月17日(星期三)
時間：上午10時至11時
對象：輕度認知缺損或認知障礙症的照顧者會員
費用：免費

博愛醫院陳平紀念長者鄰舍中心

電話：2478 1930

1 認知評估

為受記憶力困擾之長者進行評估，如有需要再作出轉介及跟進

日期：2025年7月至9月
時間：請聯絡社工林先生或黃姑娘進行預約
對象：居於天水圍之長者
費用：免費

2 健腦俱樂部

進行健腦活動及運動



日期：2025年7月至9月
時間：待定
(有興趣請致電聯絡社工林先生或黃姑娘)
對象：受記憶力困擾之中心會員
費用：免費

博愛醫院賽馬會樂載耆蹤社區長者支援計劃

電話：2302 0578

本港獨居和雙老長者人口持續增加，當中不少基層長者與社會疏離，缺乏支援網絡。因此，香港賽馬會慈善信託基金撥款近三億八千萬港元，於十八區推行「賽馬會樂載耆蹤社區長者支援計劃」。計劃於2023年開展，並於2024年擴展至全港18區，期望透過社福機構及地區組織，以多元化的方式，於區內積極發掘有服務需要的長者，並透過香港大學設計的問卷，了解其需要以作出即時支援或服務轉介，協助他們重新與社區連結。計劃亦為有需要長者提供家居維修及改善服務，以提升安全，達至居家安老。

服務內容

• 外展探訪 • 電話慰問 • 健康講座 • 興趣活動班 • 改善家居 • 義工關懷

日期：2023年至2027年

對象：居住於元朗或天水圍區60歲或以上長者 及：
獨居長者或雙老家庭、缺乏家人支援、未有接受政府津助安老服務、經濟條件較差者優先（如領取綜援、長者生活津貼等）

申請程序：申請後，會安排家訪評估

費用：免費

電郵：jcrtb@pokoi.org.hk



元朗地區康健中心



電話：天水圍主中心-2602 2020

電話：元朗市附屬中心-2602 2232

「元朗地區康健中心」的設立為元朗及天水圍地區居住及工作的人士提供一站式治理，透過以個人及家庭為本的健康評估和教育工作，成為他們一家在不同疾病預防層次的健康管理好拍檔。透過由跨專業團隊制訂以預防為主的個人化健康管理計劃，教育他們從生活習慣的細節做起，學懂管理自我健康，強化身體機能 and 狀況，與他們攜手建立健康的生活模式。

依據政府的基層醫療藍圖，我們的服務可分為三層之疾病預防：

第一層預防服務內容

透過健康推廣、諮詢、輔導服務和教育活動，鼓勵培養健康生活模式，預防慢性疾病。推廣項目包括：

- 健康飲食
- 運動課程
- 體重管理
- 防跌課程/訓練
- * 所有會員均可接受免費健康諮詢及參加各項健康教育活動
- 戒煙輔導
- 戒酒
- 睡眠衛生
- 心理健康

第二層預防服務內容

透過健康風險評估及篩查，及早辨別健康問題，以作出適當跟進或治療。

- 如家人發現長者記憶受損、漸難於處理日常事務，亦可到中心接受免費健康風險評估及認知能力篩查
- 項目包括：糖尿病及高血壓篩查

* 所有會員均可接受免費健康風險評估及篩查

* 需轉介網絡醫生或專職治療服務時亦可享有政府資助或使用醫療卷



第三層預防服務內容

透過慢性疾病管理及社區復康服務，以減慢病情繼續惡化。

- 為糖尿病、高血壓、肌肉骨骼問題（腰背痛或退化性膝關節痛症）等病患者推行慢性疾病管理計劃。
- 為中風、髖關節骨折及急性心肌梗塞後期之病人提供社區復康訓練。

* 需轉介網絡醫生或專職治療服務時亦可享有政府資助或使用醫療卷

1 2025大腦健康新紀元

- 講解認知障礙症的成因、治療及預防方法
- 介紹如何營造智友善家居設計

天水圍主中心

日期：2025年7月25日(星期五)

時間：下午3時至4時

天水圍主中心

2025年9月19日(星期五)

上午11時至中午12時

元朗市附屬中心

2025年8月25日(星期一)

下午3時至4時

- 對象：1. 本中心會員經評估後，簡短智能測試分數 < 6 或
2. 認知障礙症患者的照顧者 或
3. 有志成為「認知友善好友」的人士

費用：免費

2 運動認知「虛擬實境」訓練

透過虛擬實境訓練系統，為60歲以上，記憶力有明顯衰退或輕度認知障礙的長者提供認知及肌力訓練

日期：2025年7月至9月(詳請參閱本中心季度活動小冊子 或 致電中心查詢)

- 對象：1. 本中心60歲以上會員經評估後，簡短智能測試分數 ≤ 6 或 費用：免費
2. 輕度認知障礙症患者的照顧者

	天水圍主中心	元朗市附屬中心
地址	新界元朗區天水圍北天秀路8號天一·商城2樓 健康評估/會員登記處 - 2116-2117號舖 健康諮詢/運動健身區 - 2001號舖 社區資源中心/社區復康訓練區 - 2015-2017號舖	新界元朗體育路4號元朗區綜合服務大樓 6樓A603-A605室及7樓A701-A705室 會員登記處-A604室
服務時間	星期三、五、六及日 上午10時至晚上8時 星期二及四 上午10時至晚上9時 星期一及公眾假期 休息	星期一、三至日 上午10時至晚上8時 星期二及公眾假期 休息

網址：<https://www.yldhc.org.hk>

電郵：yldhc_info@pokoi.org.hk

博愛醫院賽馬會「智康健」腦退化檢測及社區支援計劃

一站式「腦退化」檢測及醫療資助

隨著年齡增長，許多人開始擔心自己或家人會否有腦退化症，除了憂慮，不少人會諱疾忌醫，因而錯過預防、診斷、介入和支援的黃金時機。研究發現，輕度認知障礙人士，若一年內沒有任何的介入，有10-15%的個案會發展為有腦退化症，所以不能掉以輕心。若確診腦退化症，只要有及時和適當的介入和支援，可大大減慢退化速度，讓腦退化症人士和照顧者有更多時間計劃生活和照顧安排，同時，需提升大眾對大腦健康的關注和認識。



賽馬會「智康健」腦退化檢測及社區支援計劃

Jockey Club "Brain Health"
Dementia Screening and
Community Support Project

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

- 及早檢測、及早確診、及早介入
- 把握治療和訓練的黃金時間
- 要減慢退化，時間就是關鍵！

服務範圍：元朗、天水圍

計劃日期：即日起至2026年11月

服務對象：

- 於元朗區居住的60歲或以上
- 懷疑有輕度認知障礙或早期腦退化症人士及其照顧者

- 因懷疑有認知缺損而正在輪候專科診症超過半年或以上人士
- 以廣東話溝通，沒有嚴重的聽覺及視覺缺損

服務流程

網上
認知測試

中大網上認知測試

如測試結果為「需要關注」由計劃職員聯絡預約進行詳細評估



預約
詳細評估

預約詳細評估：預約詳細認知及能力評估

由專業人士為「需要關注」對象進行詳細評估

*由 接收通知
91817027



醫療
服務

醫療服務：醫療服務跟進

- ▶ 約見地區合作的醫生
- ▶ 安排腦掃描及抽血等身體檢查
- ▶ 覆診及藥物支援（費用均有資助）

後續
支援

後續支援：後續支援服務(3-6個月)



輕度認知障礙人士
自助網上課程

照顧者

個人化顧問服務及網上學習



早期腦退化症人士
自我健康管理小組
及腦退化症知識

照顧者

社交心理教育服務及網上學習



關於我們

聯絡資料：

地址：元朗大棠路11號光華廣場606室



POHJCDCSCS



POHJCDCSCS

認知障礙症地區支援服務

天水圍及元朗區



藥健同心博愛醫院社區藥房

電話：3590 5766

WhatsApp：5950 6880

藥健同心博愛醫院社區藥房是由香港賽馬會慈善信託基金捐助成立，目的是為元朗及天水圍區的市民提供便捷可達的專業藥劑服務，強化社區的基層醫療建構。社區藥房的服務包括：



1 配藥、藥物及營養品銷售

針對改善認知能力營養品(優惠價格)、病人自費藥(SFI)、醫生處方配藥、一般藥物、維他命及補充劑、醫療用品如血壓計、血糖機、血氧機銷售等。



服務時間：

星期一至五
上午9時至晚上7時

星期六
上午9時至下午5時

星期日及公眾假期
休息

2 輕微疾病管理

遇到輕微疾病例如：感冒、鼻敏感、腸胃不適等，來到社區藥房，藥劑師會為你進行初步評估，提供免費健康和藥物諮詢服務，並根據症狀提供個人化非處方藥物及健康建議。如有需要，更會轉介至其他適合的醫護人員跟進。



3 一對一慢性疾病管理諮詢

不論是高血壓、糖尿病抑或其他長期病患，都可以隨時向藥劑師尋求協助。藥劑師會為你提供個人化的健康建議，亦會與醫療團隊合作，確保你的治療可以按計劃順利進行。

4 藥物管理及諮詢

藥劑師會為患有慢性疾病病人整合完整的藥物清單，解釋服用該等藥物的原因、副作用、相互作用及整體治療方案，回答藥物治療上遇到的問題，共同制定長期對有關該疾病的自我管理計劃。

歡迎掃描瀏覽



地址：元朗大棠路11號光華廣場9樓905室

電郵：ylcp@pokoi.org.hk

博愛醫院王東源夫人長者地區中心

電話：2476 2227

護老者支援服務

服務對象：需要照顧「在家居住的60歲或以上長者」的照顧者

服務範圍：元朗
會籍費用：免費



欲了解更多，
可登入中心網站

服務內容：以「活動/小組」及「個別支援」形式加強護老者的護老技巧，及舒緩護老者照顧壓力，服務包括：

- 照顧長者知識及技巧活動；
- 護老者減壓活動；
- 護老者互助支援活動/小組；
- 護老者資源閣及復康器材借用；
- 護老者個別支援，如個別諮詢、服務轉介及申請、情緒輔導、義工探訪、護送、暫託及個別指導和支援等。

1 靜心任我行

註冊社工會與護老者外出遊逛，透過靜觀慢行放鬆情緒，自我察覺。慢行後，會自費於形點商場共進午餐，分享感受

日期：2025年7月7日(星期一)

時間：上午11時至下午12時30分

對象：認知障礙症長者之照顧者

費用：免費

備註：請聯絡張詠嫦姑娘



博愛醫院王東源夫人長者地區中心

電話：2476 2227

2 瑜樂伽平衡小組

由社企瑜樂伽瑜珈導師教授長者及其照顧者學習普拉堤瑜珈，行動不便長者可坐在椅上進行，長者如有困難，導師會個別指導

日期：2025年8月4日至9月29日
(逢星期一及三)
時間：上午10時至中午12時
對象：認知障礙症長者及其照顧者
費用：免費
備註：請聯絡張詠嫦姑娘

3 中醫健腦有妙法

從中醫的角度講解健腦知識，分享中醫健腦療法、養生、穴位按摩的技巧及食療等資訊

日期：2025年9月18日(星期四)
時間：下午12時30分至1時30分
對象：認知障礙症長者之照顧者
費用：免費
備註：請聯絡陳雯蔚姑娘

4 醒腦遊記

電子化認知評估測試，以互動遊戲形式進行，讓參加者掌握現時狀態

日期：2025年7月至9月(每月指定時間)
時間：上午11時至下午3時(請聯絡中心預約)
對象：關注大腦健康的人士
費用：免費
備註：請聯絡陳瑋欣姑娘

博愛醫院長者日間活動中心(元朗)

電話：2470 2266 (請聯絡日間中心姑娘)

1 日間照顧服務

透過認知刺激治療活動、運動訓練及多元化活動，刺激大腦，減慢退化速度

日期：全年開放(敬請預約)
時間：上午9時30分至下午4時
對象：初至中期認知障礙症患者
費用：\$496/日(接受社區照顧服務券)

仁愛堂田家炳長者鄰舍中心

電話：2473 5113

1 腦力玩樂小組

透過遊戲模式，訓練認知障礙的長者認知能力，延緩其退化情況

日期：2025年7月15日至8月19日(逢星期二，共6節)
時間：上午10時至11時
對象：記憶困擾的長者
費用：免費



2 健智訓練之平板健腦遊戲

進行平板電腦遊戲，增強腦部的刺激及訓練

日期：2025年8月26日(星期二)
時間：上午10時至11時
對象：記憶困擾的長者
費用：免費

3 「智」醒腦友齊過節 - 中秋篇

透過進行節日遊戲及活動，一同感受節日氣氛及增強腦部的刺激

日期：2025年9月30日(星期二)
時間：上午10時至11時
對象：記憶困擾的長者
費用：免費



4 認知檢測

由職業治療師提供評估，測試認知能力



日期：2025年7月至9月期間(逢星期四)
時間：下午2時至5時(需要預約)
對象：記憶困擾的長者
費用：免費



元朗大會堂陳應祥紀念老人中心

電話：2476 6036

1 樂齡手作坊小組

製作簡單小手作，發揮自己小宇宙，展現自我

日期：2025年7月21日、7月28日、
8月4日及8月11日(星期一)

時間：上午10時至11時30分

對象：懷疑有早期認知障礙症的會員

費用：\$40

2 認知障礙知多D

認識認知障礙症相關資訊講座



日期：2025年8月21日(星期四)

時間：上午10時至11時

對象：本中心會員

費用：免費

3 認知評估

為有需要長者進行MoCA認知評估，並提供有關認知障礙症資訊

日期：2025年7月至9月(請致電中心預約)

時間：上午9時至下午4時30分

對象：元朗區有需要長者

費用：免費

新界婦孺福利會社會服務部 柏雨長者鄰舍中心

電話：2443 1533

1 健康運動日

透過參與健腦遊戲日內各項精彩活動，齊來醒腦健腦

日期：2025年7月22日(星期二)

時間：上午9時30分至11時

對象：中心會員

費用：免費

名額：20人

備註：可致電或親臨中心報名

2 玩樂智多Fun(3)

於中心詢問處領取遊戲紙，於遊戲紙內回答問題，完成後交回中心

日期：2025年8月1日至8月11日

對象：中心會員

費用：免費

備註：答對最多問題10位參加者，獲贈小禮物一份



3 晨操：健腦八式

參與健腦八式，大家齊齊動動腦，強身健體



日期：2025年8月13日(星期三)、8月15日(星期五)、
8月20日(星期三)及8月22日(星期五)

時間：上午9時至9時45分

對象：中心會員

費用：免費

名額：12人

4 「世界認知障礙症月」活動：懷舊嘉年華

齊齊參與嘉年華，一邊懷舊，渡過開心上午

日期：2025年9月16日(星期二)

時間：上午9時至10時30分

對象：中心會員

費用：免費

名額：30人

5 認知及記憶簡易測試

為長者提供認知及記憶測試，了解認知狀況

日期：請先與中心職員聯絡預約，以便安排進行測試

時間：請預留不少於20分鐘進行測試

對象：中心會員

費用：免費

名額：有名額限制



明愛元朗長者社區中心

1 記憶戰士

以認知刺激治療並透過小組訓練，增強長者自信心及社交能力，延緩認知退化速度

日期：逢星期五

時間：上午9時至10時

對象：懷疑輕度認知退化長者及自覺「無記性」之長者會員
(請先聯絡社工進行認知評估)

費用：\$40/一季

2 延智鬥士

透過小組訓練，增強患有認知障礙症長者的自信心及社交能力，延緩認知退化速度

日期：逢星期五

時間：上午10時至11時

對象：確診認知障礙症之長者會員
(請先聯絡社工了解認知情況)

費用：\$40/一季



3 陪著你腦の凝固粉體驗

提供專門支援認知障礙症患者及家人活動，讓他們了解一般常見的吞嚥困難，並向家人介紹「行為進食問題」及體驗凝固粉

日期：2025年7月8日(星期二)

時間：上午10時至11時

對象：確診認知障礙症的長者之護老者會員

費用：免費

4 四大長腦 9月份

透過「四大長腦」方式推廣及預防認知障礙症並延緩認知能力退步

日期：2025年9月8日、9月15日、9月22日及9月29日
(逢星期一，每月為一期)

時間：下午2時至3時

對象：懷疑輕度認知退化長者及自覺「無記性」之長者會員

費用：\$10/一期

備註：1. 完成班組後必需進行簡短認知測驗
2. 全年未曾參加之長者會員優先

5 大腦任務の齊數獨

透過簡易大腦任務讓會員關注中心會員關注自身大腦健康，藉此推廣及宣傳認知障礙症

日期：2025年7月內

對象：自覺「無記性」之中心會員

費用：免費

6 認知評估服務

初步認知評估服務，並作社區資源介紹



日期：需預約(中心開放日期)

時間：需預約(中心開放時間)

對象：懷疑輕度認知退化長者及自覺「無記性」之長者
(向當值社工登記)

費用：免費

「外傭護老培訓試驗計劃」第三期

計劃目標：

- 教授外傭照顧體弱長者的基本知識和技巧；
- 培訓外傭協助長者建立健康的生活模式，減少潛在風險；
- 透過受培訓外傭的照顧和支援，提高長者在社區生活的質素。

如有興趣查詢，歡迎致電以下單位：

元朗區

明愛元朗長者社區中心

查詢電話：2479 7383

負責職員：梁凱琳姑娘/林世豐先生

地址：新界元朗水邊圍邨盈水樓11-20A地下

博愛醫院王東源夫人長者地區中心

查詢電話：2476 2227

負責職員：張詠嫦姑娘

地址：新界元朗鳳翔路5號偉發大廈地下6-11號舖

屯門區

仁愛堂胡忠長者地區中心

查詢電話：2655 7688

負責職員：葉杏芝姑娘

地址：新界屯門啟民徑18號仁愛堂賽馬會社區及體育中心4樓南翼及北翼(部分)

鄰舍輔導會屯門區綜合康齡服務中心

查詢電話：2466 6591

負責職員：謝恩明先生

地址：新界屯門山景邨社康大樓三樓四號





仁心向晴照顧者支援計劃

電話：2655 7517 WhatsApp：9796 4277

現時社會上有很多照顧者，每天忙著照顧年老或有特殊需要的家人。可是，照顧者的付出和所承受的壓力往往被低估，他們自身的需要亦很容易被忽視。

有見及此，仁愛堂羅台素關愛基金（精神健康）從2019年起資助「仁心向晴照顧者支援計劃」，透過一站式跨專業個案管理模式，為面對精神壓力的照顧者提供身心社康等不同支援，以助照顧者舒緩壓力和改善身體狀態，從而達致身心全面健康。

社工及醫護人員評估照顧者的壓力情況後，會與照顧者共同設計生活方案，為其配對及資助堂內醫療、社會服務、教育及康體服務，舒緩壓力，提升精神健康，服務包括但不限於：

1. 輔導及轉介服務
2. 「中醫治療抑鬱症服務」
3. 家居清潔、陪診／護送服務、到戶看顧
4. 「改善家居安全設計」服務項目
5. 水雲潤按摩服務
6. 社區中心課程、照顧者互助小組

服務範圍：屯門、元朗及天水圍區

服務對象：
 • 認知障礙症患者的照顧者
 • 特殊教育需要 (SEN) 學童的照顧者
 • 長期病患的照顧者
 • 單親家庭的照顧者

服務時間：星期一至五 上午9時至下午5時45分



地址：屯門友愛邨愛勇樓4樓平台401至407室
 (仁愛堂彩虹社區綜合發展中心)

電郵：ltcmhp@yot.org.hk

仁愛堂吳金玉紀念長者鄰舍中心

電話：2452 2790

1 智醒資訊平台：認知評估

如有記憶困擾的長者，可致電中心預約進行評估

日期：2025年7月至9月
 時間：待定
 對象：有記憶困擾長者
 費用：免費



2 健腦樂天地

以遊戲、手工、運動的方法與患者／懷疑認知障礙症長者進行感官刺激、認知訓練

日期：2025年7月至9月
 時間：待定
 對象：確診或懷疑認知障礙症患者
 費用：免費

美中浸信會蝴蝶灣浸信會長者中心

電話：2468 1109

1 認知評估

為長者進行認知評估，並建議適切的服務

日期：2025年7月1日至9月30日(公眾假期除外)
 時間：上午9時至下午4時
 對象：中心會員
 費用：免費

2 腦玩童俱樂部

透過桌上遊戲，訓練有記憶困難長者的大腦



日期：2025年7月14日、28日；8月11日、25日；
 9月8日、22日(星期一)
 時間：下午2時30分至3時30分
 對象：輕度認知障礙症長者
 費用：免費

3 健腦運動

透過做健腦八式、手指操，保持腦筋靈活度



日期：2025年7月16日、30日；8月13日、27日；
 9月10日、24日(星期三)
 時間：上午10時至10時45分
 對象：輕度認知障礙症長者
 費用：免費



國際四方福音會香港教區有限公司 建生堂耆年中心

電話：2467 0188

1 耆知樂

為初期認知障礙症長者提供個別及針對性訓練，鞏固參加者認知能力、改善情緒和生活質素

日期：2025年7月8日至9月30日(逢星期二)
時間：上午10時至11時
對象：初期認知障礙症長者
費用：免費

2 個別認知訓練

為行動不便、居住偏遠及有特別需要的初期認知障礙症長者提供個別訓練，鞏固參加者認知能力、改善情緒和生活質素

日期：2025年7月至9月
時間：按個別需要預約
對象：行動不便、居住偏遠及有特別需要的初期認知障礙症長者
費用：免費

3 認識腦友記

為中心會員及社區人士進行認知能力測驗

日期：2025年7月至9月
時間：按個別需要預約
對象：社區人士
費用：免費



香港復康會社區復康網絡（大興中心）

電話：2775 4414

1 腦科照顧者 / 家屬互助小組

照顧者/家屬互助小組提供一個平台讓照顧者/家屬交流照顧經驗、學習照顧技巧、彼此分享照顧心得及分擔在照顧工作上遇到的困難，藉此互相支持和減低照顧壓力

日期：2025年7月26日(星期六)
時間：上午10時至中午12時
對象：腦科照顧者
(中風、柏金遜症、認知障礙症及腦損照顧者)
費用：免費

2 肌力充電站

運動專業教練教授家居運動，以提升整體肌肉力量並舒緩日常照顧壓力

日期：2025年7月28日至8月11日(逢星期一，共3堂)
時間：下午2時至4時
對象：中風、柏金遜症及腦損照顧者
費用：會員\$30/非會員\$45/綜援免費

香港萬國宣道浸信會社會服務 田裕浸信會長者鄰舍中心

電話：2454 7188

1 改善記憶 - 日常生活應用篇

講解遺忘的原因及列出改善記憶的方法，介紹一些增強記憶的技巧、活動及輔助器具

日期：2025年9月16日(星期二)
時間：下午2時至3時
對象：中心會員
費用：免費



2 智趣天地(7-8月)

透過桌上遊戲、健腦活動、集體遊戲等，讓長者訓練專注力及動動腦筋，享受輕鬆開心的下午

日期：2025年7月至8月(逢星期一，共6堂)
時間：下午1時至1時45分
對象：中心會員(需接受認知評估)
費用：\$10/6堂

3 醒目派

透過不同認知遊戲、現實導向、運動等，以促進長者的認知、社交及專注力



日期：2025年7月至9月(逢星期五，每月4堂)
時間：上午9時至9時45分
對象：中心會員(需接受認知評估)
費用：\$10/4堂

4 認知評估

為長者進行認知評估，關心長者及護老者需要，建議合適的服務

日期：2025年7月至9月
時間：按個別需要預約
對象：中心會員/有需要長者
費用：免費





電話：2655 7620 (活動1-2) / 電話：2655 7613 (活動3) /
電話：2655 7688 (活動4-5)

仁愛堂胡忠長者地區中心

1 胡忠音藝坊

透過音樂與藝術的認知訓練，提升輕度認知功能障礙的長者的認知能力



日期：2025年7月至9月(每兩星期一次)
時間：下午2時15分至3時15分
對象：輕度認知功能障礙的長者(中心會員優先)
費用：免費
備註：請聯絡蔡先生

2 胡忠大腦檢測

長者可透過初步認知評估及面談，了解自身認知水平，從而選擇合適服務，簡介預防方法

日期：2025年7月至9月(個別預約)
時間：上午10時至下午4時30分(每次30至45分鐘)
對象：關注大腦健康的區內長者
費用：免費
備註：請聯絡蔡先生

3 健智訓練班

與參加者進行大腦訓練活動，並提供社交和活動平台，鍛鍊長者的認知能力

日期：2025年7月至9月(每兩星期一次)
時間：中心職員與參加者個別確認服務時間
對象：患有認知障礙症人士
費用：免費
備註：請聯絡郭姑娘

4 桌上遊戲玩一番

透過桌上遊戲與參加者進行大腦訓練活動，鍛鍊長者的認知能力及體驗桌上遊戲的樂趣

日期：2025年7月至9月
時間：上午10時至中午12時
對象：關注大腦健康的區內長者
費用：免費
備註：請聯絡陳先生



5 健腦運動班

透過坐式運動與參加者鍛鍊身體，加強身心健康

日期：2025年7月至9月
時間：上午10時至11時
對象：關注大腦健康的區內長者
費用：免費
備註：請聯絡陳先生



香港宣教會大興長者鄰舍中心



電話：2465 7163 (請聯絡社工鄧先生)

1 桌上動腦筋

遊玩不同類型的桌上遊戲，動動腦筋、體驗認知訓練元素之遊戲



日期：2025年7月7日(星期一)
時間：下午2時至3時30分
對象：居住大興邨及澤豐花園、懷疑有認知障礙症之長者及其家屬/照顧者
費用：免費

2 腦有寄小組

透過多元化的認知訓練小組活動(包括健腦運動、不同主題活動、茶點分享)，一起動腦筋、促進社交

日期：2025年7月14日、21日及28日(逢星期一)
時間：下午2時至3時30分
對象：居住大興邨及澤豐花園、懷疑有認知障礙症之長者及其家屬/照顧者
費用：\$20/位



3 精神健康與認知障礙症

認識長者常見的精神疾病，以及精神疾病與認知障礙症的關係

日期：2025年8月11日(星期一)
時間：下午2時至3時30分
對象：居住大興邨及澤豐花園、懷疑有認知障礙症之長者及其家屬/照顧者
費用：免費

4 平板電腦小遊戲

簡介及試玩不同類型的平板電腦遊戲，協助照顧者與患者進行居家認知訓練

日期：2025年8月18日(星期一)
時間：下午2時至3時30分
對象：居住大興邨及澤豐花園、懷疑有認知障礙症之長者及其家屬/照顧者
費用：免費



香港宣教會大興長者鄰舍中心

電話：2465 7163 (請聯絡社工鄧先生)

5 「郁」得健康

了解體能運動的重要及即場練習合適長者的簡易運動



日期：2025年9月8日(星期一)

時間：下午2時15分至3時15分

對象：居住大興邨及澤豐花園、懷疑有認知障礙症之長者及其家屬/照顧者

費用：免費

6 活力手指操

參加者學習手指操，活躍大腦、預防認知障礙症

日期：2025年9月12日(星期五)

時間：下午2時30分至3時30分

對象：居住大興邨及澤豐花園、懷疑有認知障礙症之長者及其家屬/照顧者

費用：免費

7 嘆茶與認知活躍

患者及照顧者一同參與有認知元素的茶藝活動、品茗及享用茶點



日期：2025年9月22日(星期一)

時間：下午2時至3時30分

對象：居住大興邨及澤豐花園、懷疑有認知障礙症之長者及其家屬/照顧者

費用：\$10/位

8 中秋團圓樂融融

與患者及家屬一同製作中秋節特色手工，歡度佳節



日期：2025年9月29日(星期一)

時間：下午2時至3時30分

對象：居住大興邨及澤豐花園、懷疑有認知障礙症之長者及其家屬/照顧者

費用：免費

9 認知功能評估(7-9月)

為懷疑或患有初期認知障礙症長者提供認知能力快速測試，需要時作出跟進服務

日期：2025年7至9月

時間：請聯絡中心預約面談時段

對象：居住大興邨及澤豐花園、懷疑有認知障礙症之長者及其家屬/照顧者

費用：免費

屯門地區康健中心

地點：屯門地區康健中心·主中心

1 認知障礙症的藥物與保健

由藥劑師簡介認知障礙症症狀、種類，以及相關的藥物與保健方案



日期：A班：2025年7月15日(星期二)

B班：2025年9月3日(星期三)

時間：A班：下午2時45分至4時15分

B班：上午10時15分至11時45分

對象：認知障礙症患者、其照顧者及社區人士

費用：免費

2 保存記憶鎖匙工作坊

由職業治療師講解大腦功能及保持記憶力方法，課堂有認知訓練體驗環節



日期：A班：2025年7月22日(星期二)

B班：2025年8月11日(星期一)

C班：2025年9月25日(星期四)

時間：下午2時至3時30分

對象：認知障礙症患者、其照顧者及社區人士

費用：免費

3 大腦記憶解碼

由仁濟醫院嚴徐玉珊卓智中心職業治療師介紹分辨健忘及認知障礙症的記憶衰退，講解藥物及非藥物的治療方案(課後有賽馬會「智康健」腦退化檢測及社區支援計劃為有需要人士預約做認知能力篩查)

日期：A班：2025年7月31日(星期四)

B班：2025年8月7日(星期四)

時間：上午10時至11時30分

對象：認知障礙症患者、其照顧者及社區人士

費用：免費



屯門地區康健中心

地點：屯門地區康健中心・主中心

4 認知障礙與樂齡家居

由賽馬會A家為照顧者淺談認知障礙症如何影響生活，及介紹認知友善家居的設計及樂齡科技器具

日期：2025年8月14日(星期四)

時間：下午2時30分至4時

對象：認知障礙症患者、其照顧者及社區人士

費用：免費

5 認知障礙症情緒行為問題處理

由職業治療師講授認知障礙症出現情緒行為問題的處理手法及實踐

日期：2025年8月25日(星期一)

時間：下午2時30分至4時

對象：認知障礙症患者、其照顧者及社區人士

費用：免費

6 健腦服務齊追蹤

由仁濟醫院嚴徐玉珊卓智中心社工介紹有關認知障礙症的社區服務，介紹不同提供認知訓練的社區服務或機構
(課後由賽馬會「智康健」腦退化檢測及社區支援計劃職員為有需要人士預約做認知能力篩查)

日期：A班：2025年8月28日(星期四)

B班：2025年9月4日(星期四)

時間：上午10時至11時

對象：認知障礙症患者、其照顧者及社區人士

費用：免費

7 疾病預防系列：認知障礙症

由屯門醫院老人科專科劉智祥醫生講解認知障礙症基本病理、不同階段的病徵、治療及求診途徑，加強大家對認知障礙症的認識

日期：2025年9月22日(星期一)

時間：下午5時至6時

對象：認知障礙症患者、其照顧者及社區人士

費用：免費

8 揭示認知障礙症的真相

由註冊藥劑師帶你認識認知障礙症的症狀、類型、病因和風險因素。讓患者及家屬明白日常的生活挑戰、情緒影響，並介紹診斷方法、治療方法和生活方式建議

日期：2025年9月29日(星期一)

時間：下午3時45分至5時15分

對象：認知障礙症患者、其照顧者及社區人士

費用：免費



地點：屯門地區康健中心・山景分中心

9 認知障礙症及治療

註冊護士介紹認知障礙症及治療方法，增加社區人士對認知障礙症的認識及相關資訊

日期：2025年8月14日(星期四)

時間：上午11時至11時45分

對象：認知障礙症患者、其照顧者及社區人士

費用：免費

屯門地區康健中心・主中心

地址：新界屯門新墟青山公路133號玫瑰花園商場一樓
電話：2332 2218

屯門地區康健中心・山景分中心

地址：新界屯門鳴琴路1號山景商場4號鋪
電話：2331 7188

路德會友安長者中心

電話：2451 9759 (請聯絡何姑娘)

1 腦玩童俱樂部

透過玩要桌上遊戲，鍛鍊參加者的腦筋，並享受玩具帶來的樂趣及增加參與照顧者的互動

日期：2025年7月至9月(逢星期一、四)

時間：上午9時30分至11時30分

對象：認知障礙患者及其照顧者

費用：免費





路德會友安長者中心

☎ 電話：2451 9759 (請聯絡歐陽先生)

2 毛巾操運動班

讓參加者學習簡單伸展運動，增強抵抗力

日期：2025年7月23日(星期三)

時間：下午2時30分至3時30分

對象：有壓力照顧者

費用：免費

3 橡筋帶運動班

幫助參加者訓練肌力，強身健體

日期：2025年7月30日(星期三)

時間：下午2時30分至3時30分

對象：有壓力照顧者

費用：免費

仁濟醫院曾榮夫人長者鄰舍中心

☎ 電話：2456 1922 (請聯絡張先生)

1 健康營養及飲食講座

與信義會地區康健中心合作，邀請到營養師分享健腦飲食資訊，讓長者認識從飲食改善大腦健康的方法，預防認知障礙症

日期：2025年7月9日(星期三)

時間：下午3時至4時

對象：中心會員

費用：免費



2 音樂治療工作坊

讓長者體驗音樂治療的過程，讓長者透過音樂刺激大腦健康，提升認知功能



日期：2025年7月18日(星期五)

時間：第一節：下午2時30分至3時30分

第二節：下午3時30分至4時30分

對象：中心會員

費用：免費

3 認識大腦健康講座

與信義會地區康健中心合作，邀請到註冊護士分享認知障礙症的關注資訊，講解徵狀、病因、種類等，提升長者對認知障礙的認識，及早辨識需要

日期：2025年8月8日(星期五)

時間：下午3時至4時

對象：中心會員

費用：免費

4 健腦樂繽紛

透過各種健腦牌類遊戲及桌上遊戲，提升參加者的手眼協調能力及認知能力

日期：逢星期四，公眾假期及中心例會除外

時間：上午10時至11時

對象：中心會員

費用：免費



5 認知障礙評估測試

為有需要之人士進行認知檢測



日期：每月一次(公眾假期除外)

時間：請聯絡中心預約

對象：中心會員

費用：免費

香港耆康老人福利會

☎ 電話：2344 5123

1 長青網

內容：長青網是一個集合長者及其家人所需的一站式生活資訊網站，匯聚多個政府部門、長者服務機構及私人企業的力量，打造成一個集社區、生活及長者服務資訊於一身的網上互動平台。

對象：中高齡人士、長者、護老者及社區人士

費用：免費

網址：www.e123.hk

2 賽馬會傲齡匯

內容：傲齡匯是一個專為中高齡人士、長者及護老者，提供不同種類的網上互動活動及課程平台，提升使用資訊科技的自主性，透過網上學習擴大知識領域、社交及支援網絡，保持躍動的生活模式。

由專業職系同工及義工，提供專業諮詢及支援服務，由線上引領至線下服務。

對象：中高齡人士、長者、護老者及社區人士

費用：按活動而定

網址：www.olink.hk



博愛醫院「無煙新里程」戒煙輔導服務

電話：2628 1062

認知障礙症是指大腦神經細胞病變從而令大腦功能衰退的疾病，這會影響患者的記憶、語言、判斷能力、行為及性格。患者初期會變得健忘，例如忘記剛發生的事情等輕微病癥。嚴重時會出現無法認辨親友、大小便失禁、襲擊他人和焦躁舉動等異常行為。

認知障礙症主要分為是阿茲海默症(Alzheimer's Disease)和血管性認知障礙症。世界衛生組織於2014年發佈的「煙草使用知識摘要」¹顯示全球大約14%的阿茲海默症可能由吸煙導致，並警告接觸二手煙亦可能增加不吸煙的人士患上認知障礙症的風險。近年亦有研究報告指出吸煙人士患上認知障礙症的機會相比非吸煙人士高出1.6倍。由於吸煙減少血液中的氧氣，在大腦中產生氧化壓力。氧化壓力會引發炎症和動脈硬化，從而影響大腦健康並增加認知障礙症的風險²。因此及早戒煙可以停止煙草對大腦的損害，而患上認知障礙症的風險相對減少。

博愛醫院「無煙新里程」戒煙輔導服務始於2023年4月1日，為元朗、天水圍、屯門及觀塘地區居住和工作的市民提供免費戒煙輔導服務。由註冊護士為吸煙人士進行專業戒煙輔導，並為合適人士提供尼古丁替代療法，幫助戒煙者在安全有效的情況下戒煙。



參考資料：

1. World Health Organization. Tobacco use knowledge summaries: tobacco use and dementia 2014
2. <https://www.smokefree.hk>「吸煙增加認知障礙症的風險，戒煙可降低相關風險」14.6.2024

由衛生署資助戒煙宣傳活動 - 戒煙月2025，將於2025年5月30日至7月31日舉行，戒煙輔導中心免費提供一星期戒煙藥物試用裝，吸煙人士可致電熱線 2628 1062查詢。

地址	天水圍中心	屯門(良景)中心
	新界天水圍天秀路8號天一商城3樓3068號舖	新界屯門良景社區中心一樓108室
服務時間	星期一、二及四 早上九時至下午六時 星期三 下午四時至晚上八時 星期五 中午十二時至晚上八時 星期六 上午九時至下午一時 星期日及公眾假期 休息	星期一、三及五 上午九時至下午六時 星期二 中午十二時至晚上八時 星期四 下午四時至晚上八時 星期六 上午九時至下午一時 星期日及公眾假期 休息
地址	坪石中心	外展服務
	九龍坪石邨藍石樓地下127室	
服務時間	星期一 中午十二時至晚上八時 星期二至四 上午九時至下午六時 星期五 下午四時至晚上八時 星期六 上午九時至下午一時 星期日及公眾假期 休息	1. 博愛醫院急症室 星期一 上午九時至下午六時 星期五 上午九時至下午一時 星期二 上午九時至下午六時 星期六 上午九時至下午一時 星期四 中午十二時至晚上八時 2. 天水圍醫院 (暫定2025年8月至9月，詳情請致電中心查詢) 星期五 下午二時三十分至下午四時三十分

電話：9171 9593

賽馬會智伴照顧者社區計劃

賽馬會智伴照顧者社區計劃為認知障礙症患者的照顧者提供實用資訊、多元化減壓活動及支援，希望給予照顧者一個喘息、休息的空間、減輕照顧壓力！我們亦特設「健腦訓練班」，增加照顧者休息空間、延緩認知障礙症患者的衰退速度，讓患者感受生活樂趣。

認知障礙症人士的照顧者便合資格(免費)登記成為會員參與及享用服務。有關服務及活動等詳情，請向我們職員查詢(熱線：9171 9593)。

1 認知訓練：「智」友相會

透過六藝遊戲訓練認知能力，延緩認知障礙症衰退速度及提升生活樂趣

日期：2025年7月3日及8月7日(星期四)
 時間：上午10時至11時
 對象：認知障礙症患者(輕度至中度)
 費用：免費

2 減壓活動：何首烏洗髮餅工作坊

透過製作何首烏洗髮餅讓照顧者獲得喘息空間，促進身心靈健康

日期：2025年7月4日(星期五)
 時間：上午10時至11時
 對象：照顧者會員
 費用：免費



賽馬會智伴照顧者社區計劃

電話：9171 9593

3 認知訓練

透過認知刺激治療，增強長者自信及社交能力，延緩認知障礙症衰退速度

日期：2025年7月7日、7月14日、7月21日、8月4日、8月11日及8月18日（星期一）
時間：下午3時至4時
對象：認知障礙症患者（中度至重度）
費用：免費

4 認知訓練：「智」樂玩意

透過重溫懷舊玩具勾起兒時的快樂回憶及片段，回憶和分享提升個人正面感受



日期：2025年7月8日及7月22日（星期二）
時間：上午11時30分至下午12時30分
對象：認知障礙症患者（輕度至中度）
費用：免費

5 減壓活動：照顧者自我療癒工作坊

透過藝術抒發情感與表達自我的平台，促進照顧者間的交流與支持

日期：2025年7月12日及7月19日（星期六）
時間：下午2時30分至4時
對象：照顧者會員
費用：免費



6 減壓活動：花花世界

透過學習插花，幫助照顧者釋放情緒，達到放鬆心情的效果



日期：2025年7月29日（星期二）
時間：下午3時至4時30分
對象：照顧者會員
費用：免費

7 減壓活動：蘆薈保濕凝膠工作坊

透過製作蘆薈保濕凝膠讓照顧者獲得喘息空間，促進心身靈健康

日期：2025年8月1日（星期五）
時間：上午10時至11時
對象：照顧者會員
費用：免費

8 健康運動：地壺同樂日

透過學習和參與硬地滾球運動，讓認知障礙症患者從中鍛鍊身體，改善手眼協調性和靈活性，同時亦可感受到運動的樂趣

日期：2025年8月2日（星期六）
時間：下午2時至4時30分
對象：認知障礙症患者（輕度至中度）
費用：免費

賽馬會智齒保健計劃

電話：6898 3282 / 9100 3926

免費基本牙科服務2024年2月 - 2027年2月（名額2000個，先到先得，額滿即止）

根據醫學證據顯示，口腔健康狀況不佳，例如牙齦炎、牙周病、蛀牙、牙齒脫落、缺牙，與患上腦退化症及一些慢性疾病的風險增加有關。「賽馬會智齒保健計劃」為確診腦退化症或柏金遜症之基層人士提供免費基本牙科服務，以培養他們保持自我牙齒衛生的習慣及維持認知能力及身心健康。

參加資格（需符合以下全部條件）：

- 提供確診腦退化症或柏金遜症證明（醫生信/藥袋/醫健通或HA Go藥物紀錄）（「智友醫社同行計劃」會員可豁免確證明，需由計劃負責人推薦）
- 擁有自己天然牙齒
- 受惠於以下其中一項政府津貼/福利：
長者生活津貼/傷殘津貼/長者社區照顧服務券/居住基層房屋（公屋/居屋/唐樓/單棟舊樓/過渡房屋等（僅適合柏金遜症或獨居雙老人士）
- 過去2年沒有參加過關愛基金「長者牙科服務資助」
- 沒有領取綜援人士
- 從未受惠於本計劃

免費基本牙科服務：

- 口腔檢查 • 全口X光檢查 • 洗牙 • 氟化物治療 • 牙齒衛生指導 • 補牙 • 脫牙

陪診及來回的士車費資助：

（實報實銷，每次來回診所上限\$500，最多報銷2次）



網上申請





電話：2333 2393 (活動1) / 電話：2946 8180 (活動2)
電話：2636 6323 (活動3)

賽馬會耆智園

1 記憶在線

透過電話，免費提供有關腦退化症照顧之查詢及社區支援服務，從不同層面及方法協助社區人士認識和照顧腦退化症人士，藉此協助家人減輕照顧壓力、改善腦退化症人士的生活質素及提升社會關注此病症

日期：即日起

時間：上午9時至下午5時(星期一至五，公眾假期除外)

對象：1. 懷疑記憶力減退之人士
2. 照顧腦退化症人士之家屬
3. 社區人士
4. 專業人員

費用：免費



2 賽馬會「智康健」腦退化檢測及社區支援計劃

- 為有需要人士提供電子認知篩查
- 為符合資格的參加者提供診斷及最長十八個月診症、藥物費用資助及跟進服務
- 為因懷疑認知缺損而正在輪候專科診症的人士提供及早診斷和支援服務，包括身體檢查
- 為一年內發展成輕度認知障礙及早期腦退化症的人士提供及時的診斷後支援服務
- 為照顧者提供輔導支援及社區資源配對

日期：即日起

時間：上午9時至下午5時
(星期一至五，公眾假期除外)

對象：於社區居住的60歲或以上、懷疑有輕度認知障礙或早期腦退化症人士及其照顧者
參加者需要能以廣東話溝通，並且沒有嚴重的聽覺及視覺缺損，以免影響評估及確保能夠參與後續服務(如適用)

費用：本計劃的醫療服務以共付模式運作，參加者須支付共付金額

3 賽馬會「回家易」腦退化症人士離院支援計劃

協助曾住院的腦退化症人士在出院後能盡早復康及適應居家生活。本計劃共有三個不同的服務，務求以迎合不同腦退化症家庭的需要

- 服務一：**十二星期住宿及日間照顧計劃，包括：連續性二十八天住宿服務(以四人房計)及八星期日間護理中心服務(以每星期三計)，提供認知活動、個人護理、復康訓練、家居評估等，協助參加者康復
- 服務二：**六星期日間護理及訓練(以每星期兩天計)，協助參加者改善身體機能，提升活動能力
- 服務三：**由專職工作人員透過線上或面談方式與家屬接觸，向他們評估出院後腦退化症人士的個別需要，即時掌握所需的照顧技巧，並以充權方式給予心理教育支援服務

日期：即日起

時間：上午9時至下午5時(星期一至五，公眾假期除外)

對象：腦退化症人士
因急病或突發情況住院，經醫生評估為適合出院人士
出院後可直接入住賽馬會耆智園人士
使用住宿服務後將繼續於社區居住，並有家屬照顧者或外傭照顧人士
能適應群體生活之人士
經賽馬會耆智園評定為身體及精神狀況適合入住之人士

費用：服務一及服務二：

參加者凡使用此服務內所包括之項目，可獲25%、50%或75%的資助，而資助金額之百分比則按照申請人的經濟狀況而定。另外，每位參加日間護理及訓練服務者均可享有每日\$100之交通津貼。如需升級至其他房間或增加服務日數，需要以正價補付有關差額

服務三：

費用全免

仁濟醫院社會服務部 仁濟樂在家

電話：2615 8202

1 到戶家居照顧服務

包括物理治療、個人照顧、復康訓練、到戶看顧、陪診、家居清潔等

時間：星期一至六上午九時至下午六時

(如須非辦公時間服務可直接致電與中心職員協商)

對象：社區內有照顧需要的人士

費用：按不同服務項目有不同收費，詳情可直接致電中心查詢

基督教香港信義會社會服務部 賽馬會友「伴」同盟護老者支援計劃

1 免費上門暫託服務

計劃目標：關懷護老者身心社靈及照顧技巧上的需要，提升護老者和被照顧長者的生活素質，達致居家安老。

服務內容：• 情緒支援 • 認知活動 • 消閒興趣 • 簡易運動

計劃日期：2024年7月至2027年6月

計劃對象：1. 於沙田、馬鞍山或屯門區的護老者
2. 正在照顧一位或以上長期在家的長者
3. 被照顧之長者沒有接受長期護理服務



聯絡我們：9436 1381(沙田及馬鞍山)
9436 3081(屯門)

2 替假護老者及義工招募

計劃日期：2024年7月至2027年6月

- ① 提供全面照護培訓
- ② 彈性服務時間
- ③ 每小時津貼\$70(義工)/\$100(替假護老者)
- ④ 服務地點：沙田、馬鞍山及屯門區

計劃對象：完成照護培訓課程及願意為區內長者提供暫託服務的義工/替假護老者

聯絡電話：9436 1381(沙田及馬鞍山)
9436 3081(屯門)

照顧者支援專線

照顧者支援專線



照顧者支援專線
24小時熱線

☎ 電話：182 183

「摯安Zone」是「照顧者支援專線」為聽力或語言障礙人士而設的WhatsApp照顧者支援服務。

☎ WhatsApp：5322 2183

24
小時

主要服務對象：

- 護老者；及
- 殘疾人士/精神復元人士的照顧者

服務費用：

全免



專線會提供以下服務：

- 按來電者的需要提供各項支援照顧者的社區資源資訊；
- 即時評估來電者的狀況及需要，從而轉介適切的支援服務；
- 為有緊急需要的個案提供即時情緒輔導和/或外展探訪；
- 與日間/住宿暫託服務的單位保持密切聯繫和建立網絡合作關係，配對有需要的長者或殘疾人士至合適的暫託服務；以及
- 為有經濟困難的照顧者提供交通津貼，協助他們護送有需要的長者或殘疾人士接受暫託服務。

明愛賽馬會照顧者資源及支援中心

☎ 電話：3892 0100

1 職業治療陪「李」TALK - 認知輔具知d (7/2025)

認識中心可供租借，與認知訓練相關的桌上遊戲，如數字牌、UNO、德國心臟病

日期：2025年7月4日及7月18日(星期五)

時間：上午10時至10時45分

對象：護老者、長者及社區人士

費用：免費

名額：100人 請聯絡李雪瑩姑娘(一級職業治療師)

2 互動健腦操(7-9/2025)

掌握多元化的健腦操活動、提升左右側肢體及腦部協調，讓自己及家人強化腦袋，預防退化



日期：1) 2025年7月8日及15日(星期二)

2) 2025年8月4日及11日(星期一)

3) 2025年9月1日、8日、15日及22日(星期一)

時間：上午11時至中午12時

對象：護老者、長者及社區人士

費用：每場\$60

名額：20人

請聯絡李雪瑩姑娘(一級職業治療師)



明愛賽馬會照顧者資源及支援中心

電話：3892 0100

3 桌遊健腦樂(7/2025)

學習能鍛鍊思維的桌上遊戲(如：Rummikub數字牌、UNO、德國心臟病及塔寶)，強化腦袋，預防退化

日期：1) 2025年7月10日及17日(星期四)
2) 2025年8月13日及20日(星期三)
3) 2025年9月4日及11日(星期四)

時間：下午2時至3時

對象：護老者、長者及社區人士

費用：每場\$60

名額：16人

請聯絡李雪瑩姑娘(一級職業治療師)



4 「觀眼知風」及「腦動力」眼底檢查計劃

為參加者拍眼底相了解中風及認知障礙症的風險。由專職醫療同事建議合適的活動，確保參加者能保持健康的生活模式

日期：2025年7月9日(星期三) 2025年8月19日(星期二)
2025年7月21日(星期一) 2025年9月8日(星期一)
2025年7月30日(星期三) 2025年9月13日(星期六)
2025年8月11日(星期一) 2025年9月16日(星期二)
2025年8月15日(星期五)

時間：上午9時30分至下午12時30分

對象：護老者、長者及社區人士

費用：\$550/兩份報告(中風及認知障礙症)

名額：每場6人

請聯絡王可如姑娘(註冊護士)

5 護老情真頻道：護老者實用流動應用程式 - 認知障礙篇

現時有不少流動應用程式可以支援照顧者，為他們提供健康和照顧資訊。本活動會針對認知障礙症，分享適合護老者使用的手機應用程式

日期：2025年8月5日及19日(星期二)

時間：上午10時30分至11時30分

對象：護老者、長者及社區人士

費用：免費

名額：100人

請聯絡郭芊彤姑娘(註冊社工)

嶺南大學政策研究院 賽馬會樂齡科技與智友安居計劃

電話：2616 7538

電郵：gtsa@ln.edu.hk

嶺南大學得到香港賽馬會慈善信託基金捐助，與兩間社會服務機構(鄰舍輔導會、仁愛堂)推行「賽馬會樂齡科技與智友安居計劃」，鼓勵智能安老及社會創新發展。本計劃著重推廣「認知無障礙」社區，讓長者、照顧者及年青人活用樂齡科技，提升大眾對居家安老的意識。

計劃推行以「樂齡科技在醫、食、住、行、動、學」為主題的活動及教育平台，以推廣樂齡科技概念，讓樂齡科技能夠在社會普及應用。透過跨界別及跨代合作，連結社會各界，攜手建設香港成為一個認知無障礙的長者友善智能城市。



計劃重點項目包括：

1 嶺大賽馬會樂齡科技體驗館導賞

項目團隊成員會帶領到訪者參觀整個體驗館，認知障礙症患者及照顧者可因應情況而了解和試用合適自己的樂齡科技產品。

2 樂齡科技專員證書課程

課程為期六節，可讓認知障礙症患者、照顧者及同工認識到健康管理工具的應用、長者友善餐飲產品、居家安全設施、無障礙出行輔助器材、運動與健康器材和學習及認知能力相關的應用程式。

3 社會企業家培訓證書課程

此課程專為有興趣於樂齡科技產業發展和創業的人士參與。透過一系列的實務訓練工作坊，參加者將可學習到相關的專業知識和技能。

4 樂齡科技社區教育講座(以醫、食、住、行、動、學為主題)

以醫療為主題的樂齡科技社區講座將涵蓋認知障礙症相關資訊。透過參與講座，參加者可了解到認知障礙症的成因、分類、治療及預防方法，並可親身體驗相關的樂齡科技產品。

5 樂齡科技社區流動體驗站

項目團隊會帶同與認知障礙症相關的樂齡科技產品到各服務單位，講解樂齡科技的概念，同時讓參加者親身體驗各樂齡科技產品。

辦公時間

星期一至五
(公眾假期除外)
上午10時至
下午5時

對象

長者、照顧者、
公眾人士

所有活動費用全免，如有興趣可提前預約，詳情請參閱：<https://lu-gtsa.com/html/index.php>

請致電服務提供者查詢有關最新活動報名安排。如有任何更新或修改，以服務提供者資料為準，謝謝。

香港中文大學賽馬會老年學研究所

香港中文大學賽馬會老年學研究所獲香港賽馬會慈善信託基金撥款，於2016年推行為期十年的「賽馬會安寧頤」計劃，與醫管局合作，向醫護人員提供專業培訓，以及舉辦公眾教育活動，教育病人、家屬及大眾如何面對死亡。

照顧患有認知障礙症的親人，是一段充滿愛與挑戰的旅程。你有否曾擔心，當親人病情惡化，無法表達意願時，自己該如何作出醫療或生活照顧上的決定？

預設照顧計劃是甚麼？

預設照顧計劃（Advance Care Planning, ACP）是一個有關晚期照顧的溝通過程，讓患有嚴重或持續惡化疾病的病人，與醫護人員、家人及照顧者就未來的照顧安排進行討論。當病人將來喪失決策能力時，我們亦可根據早前的討論作出合適的照顧安排。在這過程中，「家人」的定義不限於傳統血緣關係，也包括監護人及與病人關係密切、對其生活重要的人。

如患者已失去自主做決定的能力，家人也可根據對患者的了解和價值觀與醫護人員商討，為病人制定合適治療方案。

有關認知障礙症的影片

我們為認知障礙症病人和家屬製作了一些有關「預設照顧計劃」的影片，分別是：

1 預設照顧計劃：家人為摯愛計劃晚晴

影片為認知障礙症患者及其家屬提供實用指引，介紹了「預設照顧計劃」的重要性，釐清照顧目標，探討心肺復甦術、鼻胃管餵飼與小心人手餵食等醫療抉擇的利弊。透過提前規劃，讓摯愛獲得最適切且符合其意願的安排。



2 晚期「智」決·毋忘三寶

影片鼓勵認知障礙症患者如何與家人一同面對病患，家人同時嘗試理解患者的想法與意願，共同適應病患所帶來的改變，並為患者及早規劃晚年的生活安排。影片第二部份介紹「平安三寶」，分別為：(1) 遺囑（平安紙）、(2) 持久授權書（EPA）和 (3) 預設醫療指示（AMD）。「平安三寶」讓人在「精神行為能力」健全時，預先為健康與財產作出安排，表達自己對晚期治療的意願，確保自己的意願得到尊重，同時減輕家人未來的決策負擔。



推薦資源：

香港中文大學賽馬會老年學研究所出版了以下資源，協助大眾認識晚期照顧，促進有關治療決定的溝通與討論：

3 《吾該好死》刊物

簡單介紹了晚期照顧、常見醫療術語、預設照顧計劃、如何與家人或醫護人員展開有關病情的討論、財產及身後事安排，及相關社區資源。



閱讀及下載：



4 《晚晴照顧手冊》刊物



一本實用的照顧手冊，幫助病人及家屬記錄心願，逐步展開晚期照顧對話，促進了解與準備。

閱讀及下載：



《晚晴照顧手冊》影片

此輔助影片協助病人填寫《晚晴照顧手冊》，從而讓家人和醫護人員了解他們在晚期照顧方面的意願和需要。



想了解更多？

歡迎瀏覽我們的網站 www.ioa.cuhk.edu.hk/end-of-life-care，或追蹤「安心來·安心去」Facebook 專頁及 YouTube 頻道。如需進一步諮詢，亦可致電 3943 9294，獲取更多關於晚期照顧與預設照顧計劃的資訊。

請致電服務提供者查詢有關最新活動報名安排。如有任何更新或修改，以服務提供者資料為準，謝謝。



賽馬會樂眠無憂計劃

以非藥物方法助你瞓好覺

夜幕低垂，不少人期待睡個好覺，卻受各種原因所困無法入眠。好的睡眠質素對維持身體健康至關重要，於面臨多重壓力的照顧者而言，影響更甚。很多人認為應對睡眠問題，最直接是靠藥物，惟問題難被根治。事實上，應對失眠首選方案是針對失眠的認知行為治療，一種非藥物治療方式，卻很少市民知道。



賽馬會樂眠無憂計劃
Jockey Club Sleep Well Project

有見及此，香港中文大學醫學院精神科學系獲得香港賽馬會慈善信託基金捐助，推出「賽馬會樂眠無憂計劃」，聯同本地五間社福機構，向公眾推廣睡眠的重要性、提升對睡眠的知識，強調非藥物應對方案，期望以失眠的認知行為治療為本，長遠地改善大眾睡眠及身心健康。

治療失眠不一定靠藥物

睡眠功能重要，包括消除疲勞恢復體力、調節情緒、清除新陳代謝廢物，以及增強與重整記憶。惟香港人生活壓力大、運動少，加上屏幕藍光無處不在打亂生理時鐘等因素，影響睡眠質素。長期出現睡眠問題，可能引發多種身心健康風險，如免疫力下降、情緒受影響，認知功能及生產力下降等。遇上失眠問題，不少人選擇依靠藥物，然而這只能短暫舒緩症狀。要根治問題，比起藥物治療更有效的方法，是從日常習慣及認知入手分析及改善。

失眠的認知行為治療

針對睡眠問題，獲多個國際醫學組織首推的「失眠的認知行為治療」，能有效改變影響睡眠的固有認知及行為，方案包括透過分析其身心狀態、日常生活習慣與對睡眠問題的錯誤理解與應對行為，再相應地落手根治。已有多項研究證實，此方案療效較藥物持久安全。

「階梯式」支援

「賽馬會樂眠無憂計劃」採用「階梯式」支援，按參加者睡眠和心理健康狀況提供合適服務：第一階梯，大眾可先透過官方案式成為會員及進行問卷評估，平台將根據狀況提供不同方案，包括四至六節教學課程；第二階梯，為有進一步需要的人士提供單對單「睡眠教練」指導，解答問題及跟進個案；最後階段，情況較嚴重者則會按狀況獲安排臨床心理學家介入，提供專業諮詢或治療。

此平台旨在提供不同方案，減低大眾在睡眠問題上對藥物的依賴、失眠的恐懼，助重回規律作息正軌。截至目前為止，全港已有過萬市民登記使用。若然你或身邊的照顧者正受睡眠問題所困，歡迎使用「樂眠無憂」服務，一步步了解個人睡眠情況，找出合適的方法改善睡眠健康。



聯絡我們

香港中文大學精神科學系 - 「賽馬會樂眠無憂計劃」
地址：沙田石門安群街3號京瑞廣場一期19樓L室
電話：+852 3971 0550 電郵：jcsleepwell@cuhk.edu.hk

基督教家庭服務中心 - 「賽馬會樂眠無憂計劃」
地址：觀塘成業街10號電訊一代廣場28樓A室
電話：+852 2950 5894 電郵：sleepwell@cfsc.org.hk

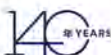
香港聖公會福利協會有限公司 - 「賽馬會樂眠無憂計劃」
地址：九龍新蒲崗大有街29號宏基中心一期20樓04室
電話：+852 3461 3806 電郵：sleepwell@skhwc.org.hk

香港心理衛生會 - 「賽馬會樂眠無憂計劃」
地址：新界大埔安埔里2號新興花園商場地下40號舖
電話：+852 2186 6033 電郵：jcswp@mhahk.org.hk

聖雅各福群會 - 「賽馬會樂眠無憂計劃」
地址：灣仔駱克道93-107號利臨大廈2樓Garage Society 2D室
電話：+852 5173 2228 電郵：sleepwell@sjs.org.hk

基督教聯合那打素社康服務 - 「賽馬會樂眠無憂計劃」
地址：油麻地彌敦道430-436號彌敦商務大廈2樓E室
電話：+852 5988 0121 電郵：sleepwell@ucn.org.hk

捐助機構：
香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club
Charities Trust



主辦機構：
CU Medicine
Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong



協辦機構：
基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre





賽馬會「a家」樂齡科技教育及租賃服務中心

電話：3153 5252

賽馬會「a家」透過模擬家居，展示如何利用樂齡科技居家安老，並改善認知障礙症患者的自理能力，減輕照顧者的負擔，提升生活質素。

住

患者的日常活動如洗澡和轉移，需照顧者提供長期協助。使用有輪淋浴便椅可協助照顧者輕鬆轉移患者進出浴室，減輕其負擔。晚期患者可能長期臥床，增加壓力性損傷（壓瘡）的風險。選擇醫療護理床、添置減壓床墊或坐墊，可減低壓力性損傷（壓瘡）形成的機會。



有輪淋浴便椅

行

隨著病情的發展，患者的行動能力可能受限，增加跌倒的風險。電動輔助助行器能幫助使用者保持平衡，並在上坡時提供助力、下坡時提供阻力，確保安全。對於長距離外出，可以考慮使用輪椅。如照顧者需長時間推動輪椅，選擇帶後控制器的電動輪椅能使照顧工作變得更輕鬆。



電動輔助助行器



電動輪椅(連後控)

食

在進食方面，選擇對比色強烈的餐具有助於使用者更容易辨識食物，而剪口杯則可減少需抬頭的動作，減低噎到的機會。如果患者需要在床上進行餵食，照顧者可以調整醫療護理床的角度，並配合床邊餐桌，以便更舒適地進行餵食。



床邊餐桌

輔助器材租賃服務

租賃過程中會有職業治療師及樂齡科技應用指導員上門評估、選擇合適的器材、物流、組裝、教育及跟進服務。

租借期：每次租賃最少一個月，沒有最長限制

對象：18歲或以上人士

地址：新界沙田小瀝源牛皮沙街2號愉翠商場M樓2號舖

費用：根據使用者正在領取的政府津貼而定。詳情請致電本中心查詢

房協長者安居資源中心 - 「智友善」家居探知館

電話：2839 2882

「智友善」家居探知館旨在展示適合認知障礙症人士的家居設計、輔助工具、科技產品及家居改裝建議，令家屬更容易照顧認知障礙症人士，提升他們的生活質素，並在「智友善」的家居環境中，獨立愉快地生活。

展館更於2021年新加坡Ageing Asia主辦的「亞太區創新老年照護項目大獎」中奪得「年度最佳創新獎－認知障礙症照護方案」，以表揚本中心於安老照護服務的傑出成就。



探知館特色

- 展區分成四大家居空間
- 展示超過100項應用智友善設計及輔助工具
- 部份設計參考護老者自行構思的家居設計妙法

中心為個別人士提供免費導賞團參觀，

歡迎瀏覽本中心網站 www.hkhselderly.com/erc 報名。

開放時間：

星期一至六 上午9時至下午12時30分；下午1時30分至6時
星期日及公眾假期休息

對象：長者、護老者

費用：免費





參與機構 (按筆劃排序)	地址	電話
屯門地區康健中心	屯門新墟青山公路 133 號玫瑰花園商場一樓	2332 2218
元朗大會堂梁學樵夫人老人中心	新界天水圍天耀邨天耀社區中心一字樓	2445 2555
元朗大會堂陳應祥紀念老人中心	新界元朗體育路四號一樓	2476 6036
元朗地區康健中心	新界元朗區天水圍北天秀路 8 號天一商城 2 樓	2602 2020
仁心向晴照顧者支援計劃	新界屯門友愛邨愛勇樓 4 樓平台 401 至 407 室 (仁愛堂彩虹社區綜合發展中心)	2655 7517
仁愛堂田家炳長者鄰舍中心	新界元朗朗屏邨賀屏樓平台 227-229 號	2473 5113
仁愛堂吳金玉紀念長者鄰舍中心	新界屯門三聖邨豐漁樓地下第 2 號亭	2452 2790
仁愛堂胡忠長者地區中心	新界屯門啓民徑 18 號仁愛堂賽馬會社區及體育中心 4 樓	2655 7688
仁濟醫院社會服務部 - 仁濟樂在家	新界荃灣仁濟街 18 號仁濟醫院綜合服務大樓地下	2615 8202
仁濟醫院曾榮夫人長者鄰舍中心	新界屯門蝴蝶邨蝶影樓地下 132-134 號	2456 1922
青松侯寶垣長者鄰舍中心	新界元朗天水圍天慈邨慈輝樓地下西翼	2445 0013
房協長者安居資源中心 - 「智友善」家居探知館	九龍油麻地眾坊街 3 號駿發花園地下 A-C 舖	2839 2882
明愛元朗長者社區中心	新界元朗水邊圍邨盈水樓地下 11-20 室	2479 7383
明愛賽馬會照顧者資源及支援中心	新界將軍澳調景嶺翠嶺里 2 號聖方濟各大學 9 樓	3892 0100
美中浸信會蝴蝶灣浸信會長者中心	新界屯門蝴蝶邨蝴蝶灣社區中心地下	2468 1109
香港中文大學賽馬會老年學研究所	新界沙田香港中文大學康本國際學術園 6 樓 602 室 香港中文大學賽馬會老年學研究所	3943 9294
香港中文大學精神科學系 - 「賽馬會樂眠無憂計劃」	沙田石門安群街 3 號京瑞廣場一期 19 樓 L 室	3971 0550
香港宣教會大興長者鄰舍中心	新界屯門大興邨興耀樓地下 15 至 21 號	2465 7163
香港耆康老人福利會	九龍觀塘鴻圖道 21 號訊科中心 9 樓 A 室	2344 5123
香港浸會大學 運動及健康科學系	香港浸會大學 教學及行政大樓 9 樓 AAB 916-938 室	3411 7764
香港復康會社區復康網絡 (大興中心)	新界屯門大興邨興昌樓地下 26-33 號	2775 4414
香港萬國宣道浸信會社會服務 田裕浸信會長者鄰舍中心	新界屯門田景邨田裕樓地下 14-15 號單位	2454 7188
國際四方福音會香港教區有限公司 建生堂耆年中心	新界屯門建生邨樂生樓 B 翼地下	2467 0188
基督教香港信義會長者中央服務 賽馬會友「伴」同盟護老者支援計劃	新界屯門建發里 4 號 LANE UP 9 樓 908 室 新界沙田石門安麗街 11 號企業中心 1708 室	9436 3081 9436 1381
博愛醫院王東源夫人長者地區中心	新界元朗鳳翔路 5 號偉發大廈地下 6-11 號	2476 2227
博愛醫院長者日間活動中心 (元朗)	新界元朗坳頭博愛醫院賽馬會護理安老院大樓 5 樓	2470 2266
博愛醫院陳平紀念長者鄰舍中心	新界元朗天水圍天華邨服務設施大樓 3 樓	2478 1930
博愛醫院「無煙新里程」戒煙輔導服務	新界天水圍天秀路 8 號天一商城 3 樓 3068 號舖	2628 1062
博愛醫院賽馬會「智康健」 腦退化檢測及社區支援計劃	元朗大棠路 11 號光華廣場 606 室	3590 9006
博愛醫院賽馬會樂耆耆蹤 社區長者支援計劃	博愛江夏圍村長者服務中心 - 新界元朗錦上路 71 號 博愛江夏圍村社會服務大樓地下 G03 室	2302 0578
新界婦孺福利會社會服務部 柏雨長者鄰舍中心	新界元朗洪水橋洪福邨洪盛樓地下	2443 1533
路德會友安長者中心	新界屯門安定友愛社區中心一字樓	2451 9759
照顧者支援專線	東華三院 / 香港上環普仁街十二號黃鳳翎紀念大樓六字樓 (轉交照顧者支援專線辦事處)	182 183
鄰舍輔導會天瑞鄰里康齡中心	新界天水圍天瑞邨天瑞社區中心地下	2448 7433
嶺南大學政策研究院 賽馬會樂齡科技與智友安居計劃	新界屯門青山公路 8 號嶺南大學	2616 7538
賽馬會「a 家」 樂齡科技教育及租賃服務中心	新界沙田小瀝源牛皮沙街 2 號愉翠商場 M 樓 2 號舖	3153 5252
賽馬會耆智園	新界沙田亞公角街 27 號	2636 6323
賽馬會智伴照顧者社區計劃	博愛醫院美孚荔灣街坊會梁之潛伉儷長者健康支援及進修中心 九龍美孚新邨天橋底 (荔灣街市側)	9171 9593
賽馬會智齒保健計劃	新界葵涌祖堯邨祖堯坊 2 樓	9100 3926
藥健同心博愛醫院社區藥房	新界元朗大棠路 11 號光華廣場 9 樓 905 室	3590 5766

新界西醫院聯網病人資源中心在「醫社同行」的服務理念下，與地區服務單位攜手製作此服務資訊冊，集合有關認知障礙症服務資訊提供予區內病人、照顧者、醫院員工、病人組織和社福界同工參考，增進資訊交流，支援患者及其家屬的社區生活，建構社區能力及建立認知障礙症友善社區。

如有任何查詢，歡迎聯絡我們。



**新界西醫院聯網
病人資源中心及醫社合作**
網址：<https://www3.ha.org.hk/ntwc/msc>



屯門醫院 病人資源中心
地址：屯門醫院特別座四樓
電話：2468 6167



天水圍醫院 病人資源中心
地址：新界天水圍天壇街十一號
天水圍醫院二樓
電話：3513 5310



博愛醫院 病人資源中心
地址：新界元朗坳頭博愛醫院一樓
電話：2486 8402

病人資源中心竭力整合地區有關服務，恕未能盡錄。
如有遺漏，敬請見諒。

