



實用資訊手冊

照顧者



Lingnan 嶺南大學
University 香港 Hong Kong



亞太老年學研究中心
Asia-Pacific Institute
of Ageing Studies

「謝恩老年研究基金」捐助

目錄

編者的話	6
------------	---

推薦序

特別顧問：香港特別行政區前政務司司長 張建宗教授	8
--------------------------------	---

勞工及福利局局長 孫玉菡先生	10
----------------------	----

行政會議成員、基督教靈實協會行政總裁 林正財醫生	11
--------------------------------	----

安老事務委員會主席 李國棟醫生	12
-----------------------	----

前勞工及福利局局長 羅致光博士	13
-----------------------	----

前安老事務委員會主席 陳章明教授	14
------------------------	----

香港防癌會主席 朱楊珀瑜女士	15
----------------------	----

香港社會服務聯會業務總監 賴君豪先生	16
--------------------------	----

關於這本手冊	18
--------------	----

手冊的目的	19
-------------	----

如何使用本手冊的二維碼(QR Code)	22
----------------------------	----

給照顧者的智慧錦囊	24
-----------------	----

常見名詞學習/便覽	34
-----------------	----

第一部分

第一章 基礎知識篇

第1節 認識照顧者	37
-----------------	----

照顧者定義	37
-------------	----

照顧者類別	39
-------------	----

辨識高危照顧者	43
---------------	----

24小時緊急求助熱線	44
------------------	----

照顧者支援服務	46
香港照顧者現況	47
照顧者的價值	48
第2節 認識被照顧者	49
照顧認知障礙人士的基礎知識	50
針對認知障礙人士普遍症狀的對策	52
認知障礙的治療及應對方法	53
照顧中風人士的基礎知識	54
照顧精神病患人士的基礎知識	56
照顧癌症人士的基礎知識	65
特約來稿：辦法總比困難多（余枝勝醫生）	69
第3節 認識壓力	71
壓力的來源、種類和影響	72
壓力測量：家庭照顧者壓力量表（3分鐘小測試）	73
抗壓錦囊	74
紓緩失眠方法	75
第4節 給照顧者的「喘息服務」	76
特約來稿：明愛賽馬會照顧者資源及支援中心	78
特約來稿：靈實全護通照顧者支援中心「鬆一Zone」照顧者支援中心	80
專題介紹：香港婦女中心協會：照顧者慢活館	82

第二部份

第二章 社區照顧篇

第5節 香港的社區資源及健康護理服務	85
長者(包括護老者)常用的社區服務	85
安老服務統一評估機制	89
長者常用的健康服務	90
專題介紹：關護長者協會	91
照顧者支援服務	92
特約來稿：基督教信義會—高支援需要護老者服務	93
特約來稿：「仁濟愛傳家」護老同行計劃	95

第6節 照顧認知障礙人士常用的服務	98
特約來稿：「『腦』伴同行」(REACH-HK) (張筱蘭博士)	108
第7節 照顧中風人士常用的服務	111
第8節 照顧老年抑鬱人士可使用的服務.....	120
專題介紹：利民會《即時通》24小時精神健康支援	136
第9節 照顧癌症人士常用的服務	139
癌症病人資源中心(醫院內的支援)	140
特約來稿：香港防癌會	142

第三章 暫託、情緒支援及緊急服務

第10節 暫託及緊急服務簡介	148
日/夜間/短暫/上門/院舍暫託服務.....	149
入院及出院貼士	151
專題介紹：賽馬會e家易離院支援服務	151
護送服務	156
善別服務	161
專題介紹：賽馬會安寧頌計劃	163
情緒支援	166
各機構求助熱線一覽表	167
特約來稿：長者安居服務會——線通平安鐘服務	171

第四章 家居安全及樂齡科技篇

第11節 家居佈置、復康用品及樂齡科技.....	173
家居安全、設計和環境優化.....	174
專題介紹：房協長者安居資源中心——家居設計及培訓	177
樂齡科技介紹	180
專題介紹：樂齡科技博覽暨高峰會	180
專題介紹：嶺大賽馬會樂齡科技體驗館	183
復康用品津貼及租賃服務	185
專題介紹：賽馬會「a家」樂齡科技——教育及租賃服務	187

第五章 經濟篇

第12節 財務管理與經濟支援189

照顧患者的開支及應付相關開支的策略.....	190
「預設照顧計劃」	192
監護委員會	194
政府經濟援助	195
民間慈善團體資助項目	203
專題介紹：「嶺大賽馬會長者健康及理財教育計劃」	207
專題介紹：家福會理財教育中心	211

第三部份

第六章 同行者篇

第13節 照顧者支援組織212

不同的照顧者支援組織及相關活動.....	213
特約來稿：救世軍護老者支援服務	223
特約來稿：香港仔坊會—「有需要護老者」服務.....	224
專題介紹：男性照顧者的需要及支援	225

第七章 過來人分享的經驗

第14節 過來人分享的經驗229

「人人都是照顧者」(張筱蘭博士)	230
照顧者的領悟(張翠容女士)	238
專題介紹：救世軍護老者協會—畢業護老者分享	241
其他個案分享	244
特約來稿：關注家居照顧服務大聯盟—「樂助有里」鄰舍義工服務.....	246

第八章 自強及增值篇

第15節 照顧者的人生規劃248

個人健康管理技巧培訓講座/課程	248
健康及護理技巧培訓講座/課程	249
人際溝通技巧培訓講座/課程	252
特約來稿：香港老年學會—「喘息服務」及退役護老者適用課程	253
專題介紹：香港婦女中心協會賽馬會照顧達人2.0—人本照顧護理課程	257

網上自我增值平台	258
第九章 實用資訊服務平台篇	
第16節 電子資訊服務平台推介 (網上及手機程式)	260
常用的政府服務資訊平台	261
護老者支援的相關短片輯錄	262
特約來稿：大銀—照顧者花園及咭傾應用程式	264
照顧者常用服務列表及QR code	266
第四部份	
第17節 對護老者支援政策的看法和展望.....	272
林正財醫生—發展照顧管理模式.....	273
莊明蓮教授—為照顧者強化服務整合.....	274
梁綺雯教授、劉天倫先生—護老者需要學財務管理嗎？.....	275
樓瑋群教授、梁翹伊博士—照顧者地區支援模式	277
後記：照顧者支援工作的反思	278
鳴謝	280

編者的話

我們誠意獻上由嶺南大學亞太老年學研究中心編撰的《照顧者實用資訊手冊》，這本手冊之出版，有賴「謝恩老年研究基金」的捐助。

照顧者承受著照顧他人的重大責任，時常面對無比的壓力。我們希望透過這手冊，提供照顧者實用的資訊和專業的建議，協助他們尋求幫助。

此手冊合共收錄了約二百個單位、機構、社會服務計劃，以及四十多位醫護專家學者、社會服務業界代表的寶貴意見(例如：撰寫文章、專題介紹、專訪)，旨在為不同類型、不同階段的照顧者提供實用資訊。為了達致全面而實用的效果，因此篇幅比較多，內容涵蓋基礎護理知識、常見的健康護理和社區支援、緊急服務、家居設計、復康和樂齡科技應用等護老者需要了解的資訊。我們也介紹了如何自我增值、理財和人生規劃等相關的服務和訓練課程，以及名人、過來人的經驗分享，期望提升照顧者的能力。另外，手冊也涵蓋照顧者領域的頂流專家學者對未來政策和照顧者服務發展的建議，希望為業界持份者帶來啟示。

我們在手冊中列出多個實用的電子資訊服務平台，並使用二維碼(QR Code)顯示常用的服務，以方便讀者取得資訊。讀者只需用手機掃描，即可查閱相關網頁或手機應用程式。另外，我們也建立了與本手冊的專屬網站，提供電子版的手冊下載，並會定期更新內容，便利照顧者獲得實用資訊。

要編輯一本照顧者手冊殊不容易，在此，我們向所有提供資訊、稿件、意見的人士和機構致以衷心感謝，包括政策制定者、醫護人員、專家學者、社區服務提供者、業界代表、護老者和社區人士以及編輯委員會各個成員。您的參與、專業知識和經驗的分享，使手冊的內容更加豐富和全面。

我們也想藉此機會感謝本中心兩位客座教授：張建宗教授(前政務司司長)和張筱蘭博士，他們在手冊制作過程中提供了許多寶貴意見。還有數十位為照顧者留下鼓勵語句的社區人士，您的參與增添手冊的社會意義。

最後，本中心感謝每位為家人無酬付出的照顧者，我們期待這本手冊能夠為您照護之路提供知識和指引，讓您在照護旅程中有更大的信心和力量。

馮明穗博士及陳澤群教授

嶺南大學亞太老年學研究中心



亞太老年學研究中心
Asia-Pacific Institute
of **Ageing Studies**

特別顧問：香港特別行政區前政務司 司長 張建宗教授

隨著香港人口急速及持續高齡化，加上港人預期平均壽命連續七年為全球最長，如何好好照顧日益增加的長者人口，讓他們安享晚年，是香港特別行政區政府（特區政府）以至整個社會相當關心的課題，也是大家要面對的一大挑戰。

近年，安老政策及服務已成為特區政府社會福利及民生政策之重中之重，「積極樂頤年」，以及「居家安老為本，院舍照顧為後援」已成為整體政策的主軸。但要真正做到「居家安老」以達致「積極樂頤年」談何容易，尤其是需要照顧的是有認知障礙，或是長期病患及行動不便的傷殘長者。如何在家中妥善照料有需要及體弱的長者，令不少非正規照顧者手足無措。有效尋求適切的社區支援，以及取得有關的資訊去好好照顧有需要的家人，是困擾不少基層甚至中產家庭的老大難課題。

《照顧者實用資訊手冊》可說是「及時雨」及「天書」，為廣大照顧者，包括一般市民、護老者、社區義工及鄰舍，護理人員和社福從業員提供既全面又實用的資訊，甚至個人健康減壓小貼士。

本手冊開宗明義有三大目標。首先是讓讀者掌握社區及政府支援照顧者服務的實用資訊。其次是協助照顧者選擇合適的服務，減輕照顧工作壓力。最後是教育大眾認識照顧者的需要，肯定照顧者的價值。手冊對新手照顧

者或沒有使用社區或政府服務的照顧者(俗稱「隱蔽照顧者」) 尤為有用。
敬老、愛老、護老是中國人的傳統美德，更是社會應有之義。此手冊提供了全方位及到位的資訊，簡而精，既實用又富教育性，可幫助照顧者好好發揮照顧在家居安老的長者的守護角色，是照顧者必讀及必備的工具書。

我衷心感謝嶺南大學亞太老年學研究中心總監陳澤群教授和副總監及高級講師馮明穗博士主動牽頭編製這本手冊，以及在書中以過來人身份坦誠分享親身照顧患有認知障礙症長者家人實踐經驗的學者及其他人士。此外，數位老年學專家從不同角度提供不少真知灼見。他們同心同德，集思廣益，推出此刊物，造福照顧者，對推動社會護老關愛，功不可沒。

最後，我要向福澤長者的所有默默耕耘的，勞心勞力，充滿愛心的照顧者致以最崇高及摯誠的敬意！



張建宗教授

GBM, GBS, JP

香港特別行政區政府前政務司司長
(2017-21)
及 前勞工及福利局局長(2007-17)



孫玉菡先生

JP

勞工及福利局局長

隨著香港長者的人口越來越多，照顧者的角色也越來越重要。照顧者需要投入大量的時間、精力和愛心，面對各種困難時也要保持堅強和耐心，是我們社會上的無名英雄。他們可能會面臨著各種壓力、時間管理的困難，以及對照顧技巧和資源的需求。

因此政府亦希望可以加強支援照顧者，把「關愛基金」下長者和殘疾人士的照顧者津貼恆常化，亦即將設立二十四小時照顧者支援熱線及一站式資訊網站，以便照顧者有需要時尋求協助，希望能讓照顧者紓緩壓力，讓他們有喘息的空間。除了我們之外，社會各界對照顧者提供了相當多的支援，一些慈善機構也提供諮詢服務、支援團體、康復訓練和心理支援等服務，旨在提高對照顧者的認識和理解，並鼓勵大眾對他們給予更多的支持和關懷。這本由嶺南大學亞太老年學研究中心的《照顧者實用資訊手冊》能提供一個全面、易於理解和具實用性的指南，以幫助照顧者應對難題及挑戰，定能為照顧者在日常生活上的需求上作出啟示和貢獻。

我誠意向各位推薦本書。



林正財醫生

SBS, JP

行政會議成員、
基督教靈實協會行政總裁

很多人在未有察覺到自己是一個照顧者時，已經披上照顧者的身份；其實只要您有在不涉及薪酬的情況下在提供或安排照顧其他人，那就已經是一名「照顧者」了。我推薦大家使用這本《照顧者實用資訊手冊》，因為假如您是初次意識到自己是一名照顧者，想去認識一些護老知識、想有一個便捷的渠道了解一些常用服務資訊、想看看其他護老故事的分享等，這本手冊都一一觸及到。

如果您是受薪的專業護理同工，或安老業界的服務提供者，我同樣向您推薦這本手冊。因為護老服務不局限於院舍模式，有很多長者留在社區安老，護老者需要得到來自服務提供者不同程度的支援。業界可以好好利用這本手冊，與照顧者同行，幫助照顧者自強，使他們在護老的路上不再孤單徬徨。



李國棟醫生

SBS, JP

安老事務委員會主席

近年來，政府不斷強化對照顧者的支援，包括向他們提供經濟援助、照顧技巧訓練、輔導和情緒支援等以提升照顧者的照顧能力。同時亦為有需要的長者和殘疾人士提供個人護理、家居清潔、康復訓練和暫託服務等，以減輕照顧者的壓力。隨著政府逐步推行多項加強支援照顧者為本的措施，社會大眾對照顧者的了解日漸加深，社區上亦出現林林總總為照顧者而設的活動和服務。我樂見嶺南大學亞太老年學研究中心致力將各項與照顧者有關的資訊和社區支援服務整合並且集結成書，相信此書能為照顧者帶來十分實用的參考。本人誠意推薦此書！我亦藉此機會表達我對照顧者無私付出的關懷與敬意。



羅致光博士

GBS, JP

香港特別行政區政府前勞工及福利局局長
嶺南大學亞太老年學研究中心客座教授

香港社會高齡化已是衆所周知的事實，而且高齡化正在加速中。

於2040年後當80-84歲的人口成為香港人口中最多人的一個年齡層時，需要照顧的人士數目便進入了高峰期；單以認知障礙症為例，若在可見的將來有關的醫療科技沒有大突破，二十年後的香港每二十個人便有一人患有認知障礙症，到那時香港大部分人不是被照顧者便是照顧者或是支援照顧者的人士(包括了專職人士、親友、友善鄰居或義工)。發展照顧者政策與服務，及建立被照顧者與照顧者友善的關愛社區已是急不容緩。

這本《照顧者實用資訊手冊》正來得及時，既可提升讀者對被照顧者健康及各類社區支援服務的認識，更可增加社會人士對照顧者的關注及支援。



陳章明教授

SBS, BBS, JP

前平等機會委員會主席
第三屆安老事務委員會主席

《照顧者實用資訊手冊》作為關於照顧長者的叢書重要篇章，不僅提供了尋求適切幫助的明確導向，更是照顧者(無論專業與否)路途中的指引明燈。

手冊內容深入淺出，集合了專業人士與專責官員對社福政策的詮釋，將相關的社區服務躍於紙上，使得長者福利政策更具透明度、更為專注！

該手冊更進一步將需要接受照顧的長者依照疾病類型劃分為四大類別：中風、認知障礙、抑鬱症患者、以及癌症人士。事實上，這四類人群佔據了需要照顧長者的大部分，尤其是患有認知障礙的長者需要最多關顧。隨著人口老化，罹患此症者的數量只會增加，如果僅依賴政府照顧，長期下來必然需要增加稅收以維持收支平衡。因此，我們應該按照手冊的指引，履行照顧者的責任，妥善照顧我們的長者，實現「老有所依」、「老有所養」，並逐步提升至「老有所樂」！



朱楊珀瑜女士

BBS, MSW, RSW

香港防癌會主席

作為香港防癌會主席，我對癌症患者及其照顧者所面對的困境，有深刻感受及體會。多年來，透過香港賽馬會「攜手同行」癌症患者支援計劃，連同其他機構在全港各區提供一對一多方面的關顧，支援癌症家庭，並出版《走過驚濤駭浪癌症病人照顧全面手冊》，內容豐富，包羅萬有，幫助病人及照顧者在患病及康復過程中，積極面對。正值香港防癌會慶祝60週年，作為防癌抗癌的先驅者，此手冊得到空前的熱烈歡迎，並得到社會各階層的正面迴響及支持，實感欣慰！

今次喜見嶺南大學亞太老年學研究中心，就著勞工及福利局發表的《香港長者及殘疾人士照顧者的需要及支援顧問研究報告》提出的建議，編製《照顧者實用資訊手冊》，一方面提升照顧者對健康及社區支援服務的認識，更主動地尋求協助。另一方面鼓勵社會大眾對照顧者的關注及更主動給予支援及關懷，共同打造一個友善及關愛的社區，意義重大。在此我誠意向大家推薦本手冊。

防癌會將繼續努力聯同其他有關機構締造一個關愛共融的社會，全面提升人民的幸福感！我們期待這本《照顧者實用資訊手冊》能夠引導我們走向這個目標，並邀請大家以不屈不撓的精神，面對生命中的難關及挑戰！



賴君豪先生

香港社會服務聯會業務總監

每個人都有可能成為照顧者，他們的無酬付出是對社會福祉作出重要貢獻的力量。然而，照顧者在承擔照顧責任時，往往會面臨各種挑戰和壓力，因此他們需要得到適當的關懷和支援。

這本《照顧者實用資訊手冊》由嶺南大學亞太老年學研究中心團隊編輯，致力於為照顧者提供所需的實用資訊，以幫助他們有效應對日常照顧工作。這本手冊涵蓋了廣泛的主題，從基礎護老知識到常用服務資訊，從照顧者的經驗分享到專家學者對照顧者支援之未來發展的看法等。這本手冊不僅僅是針對照顧者本身的需求，還旨在啟發社會大眾對照顧者的理解。我們希望這本手冊能成為支援照顧者的寶貴資源，並促進社會大眾關注和支持照顧者，共同建立一個關愛照顧者的友善社會。

我誠摯地推薦各位照顧者和業界友好使用這本手冊，祝願每一位照顧者都能感受到尊重、溫暖和幸福！

關於這本手冊

手冊源起

香港面對人口老化，醫療和福利系統無可避免地面臨持續的挑戰。照顧者因壓力爆煲而引發的家庭悲劇時有發生，反映出照顧者自身亦極需要社會的重視和支援。

根據社聯估算，2022年的香港有超過112萬人是照顧者，其中有86萬是接受照顧並與家人同住的長者，他們主要是照顧者的配偶或子女，也就是家庭護老者，他們對長者照顧及社會無酬的付出，確實值得社會的認同和肯定。然而，儘管本港為長者及照顧者提供不少支援服務，但由於不同的原因，照顧者似乎未有善用現有的服務，因此，他們常常需要一力承擔所有照顧的責任，這無疑增加了他們的壓力。

照顧者需求多樣性

此外，照顧者有不同種類，所需要的服務或支援亦有所不同。例如：「新手照顧者」，他們剛開始接觸照顧工作，需要盡快提升日常護理和相關的疾病知識，以及獲得合適的離院/復康服務支援。「隱蔽照顧者」，他們一直承擔照顧工作但沒有接受任何支援，因此，他們需要的是服務提供者/鄰里的主動接觸，並被轉介合適的照顧服務，以分擔他們部分照顧工作。對於「高危照顧者」，他們幾乎長時間被照顧的工作佔據了其生活，他們需要的是喘息空間和暫託服務，甚至可能是情緒支援。即使「資深的照顧者」，他們也可能需要喘息或暫託的支援服務去減輕壓力；而結束了照顧工作的「畢業照顧者」，無論是情緒的支援，還是重新規劃財務與就業的安排，都有非常實際的需求。基於照顧者的不同需要，照顧者的支援和服務也是五花八門的，如何讓不同種類的照顧者能夠輕鬆了解現有的社區支援服務、可考慮甚麼因素選取相關服務、如何獲取所需的支援包括申領經濟支援或預早準備長期護理開支、如何自強增值等，都是這本手冊希望解答的問題。

手冊的目的

編製這本手冊的目的就是要減少照顧者四處尋找資訊的麻煩，提供一個整全且易於瀏覽的資訊來源。本手冊主要有兩大目標：其一，幫助照顧者認識不同的服務和資源，積極尋求援助；其二是提供豐富的資訊服務，提升照顧者的能力和平衡身心健康。

手冊的意義

此手冊的社會意義是期望提高大眾對照顧者需要的關注，並引導更多的行動以支援照顧者。如果您的親友是照顧者，又或您認識的朋友甚至鄰居正面對照顧家人的困難，您可以主動伸出援手，又或利用這本手冊作為啟示，向他們介紹相關的服務。

另外，這本手冊可以視作為一個支援照顧者的工具，讓照顧者明白在承擔照顧家人的重任時並不需要孤軍奮戰，也可以善用社區提供的各種資源和服務。

手冊架構

本手冊由四個主要部分組成，每部分都專注於特定的主題，旨在提供照顧者的全方位支援和資訊，幫助他們在面對挑戰時能夠有所依賴，並從中獲得力量：

第一部分主要提供基礎知識，其中包括不同種類的照顧者的介紹、四種長者常見疾病（包括認知障礙、中風、老年抑鬱和癌症）的病徵說明、以及照顧者可能面臨的壓力與「喘息服務」的重要性。第二部分專注介紹長者常用的社區及健康服務。我們按照地區將服務機構進行了分類，羅列「認知障

礙、中風、老年抑鬱、癌症」常用的服務機構，此外，我們還提供家居安全、樂齡科技租賃服務，以及財務支援等相關建議。第三部分將焦點重新放回照顧者身上，提供了支援照顧者的社福機構介紹、照顧者同路人的心得分享，以及照顧者的培訓資訊，旨在幫助照顧者在面對困難時能自強不息。最後，在本手冊的結尾部分，我們特別邀請了四位專家學者就照顧者政策提出見解和建議，為加強照顧者支援服務提供新思路。

如果按持份者來分類，手冊的四個部分的重點如下：

第一部分：照顧者的基礎知識

- ◎ 針對預備照顧者、新手以及隱蔽照顧者，讓他們了解照顧者的角色和需要；照顧體弱長者的基礎知識，並提供應對壓力的建議，包括自我照顧和喘息服務等。

第二部分：照顧者支援

- ◎ 針對所有護老者，提供長者常用的社區服務、健康服務和支援計劃，包括暫託、住宿、護送及陪診、善別支援、情緒支援、復康用品津貼及租賃的支援計劃，以及財務策劃師提供的理財貼士。

第三部分：照顧者自強

- ◎ 針對照顧者，資訊包括不同的照顧者支援組織、同路人和畢業照顧者的經驗心得、培訓課程，以及實用的電子資訊平台推介。

第四部分：對照顧者支援政策的看法和展望

- ◎ 針對服務提供者、政策倡議者及制定者，提供專家學者對照顧者服務及政策的未來發展方向的想法和建議，以期引發更多關於「如何為照顧者提供更好支持」的討論。

給讀者的使用指引

本手冊內容十分豐富，讀者可以先瀏覽目錄，選擇與您相關的部分進行細讀。對於新手照顧者或剛接觸/關注護老服務的人士(例如：學生、社區人士)，我們建議您可以參考手冊第24-33頁「給照顧者的智慧錦囊」的個案，了解不同照顧者可能面對的情境，這可能會給您一點概念，讓您可以考慮尋求哪些支援服務，又或您身邊照顧者朋友有哪些需要，以及如何協助他們獲取所需要的支援。

我們深知閱讀本手冊時，您可能會遇到一些不明白的地方，請不必感到困惑。您可以嘗試找身邊的朋友、鄰居或社會服務機構的工作人員一起閱讀，或者向本中心的職員進行查詢。

此外，為方便讀者可以隨時隨地閱讀而不需要攜帶整本手冊，我們為本手冊設立了一個專屬網頁。您可以前往 <https://www.ln.edu.hk/apias/carers/index.html> 這個網頁，或利用手機掃描相關二維碼(QR code)，免費下載整本手冊或某些章節內容。



希望您在閱讀的過程中能找到有用的資訊，並能從中獲得實際的幫助。

如何使用本手冊的二維碼(QR Code)

- iOS 11 或之前~~之前~~的版本，需要下載專門的應用程式才能掃描二維碼。
- iOS 11或更新的版本，可以使用蘋果智能型手機(iPhone)的內建相機功能掃描並讀取二維碼內容，不用另外下載專門的應用程式。

如何用蘋果智能型手機掃描二維碼？

1. 從蘋果智能型手機主螢幕上開啟內建相機功能。



2. 將相機對準二維碼，使其出現在螢幕上。

3. 一旦二維碼被正確讀取，就會顯示連結。



4. 點擊黃色圖示的連結，即可在瀏覽器中開啟網頁。

如何用安卓(Android)智慧型手機掃描二維碼 (QR Code)?

1. 開啟安卓智慧型手機的內建相機應用程式，將鏡頭對準二維碼使其出現在螢幕上。



2. 當裝置成功識別二維碼後，就會自動存取網頁。



不同牌子的安卓手機，它們內建相機程式的使用界面存在輕微差異，敬請留意。

給照顧者的智慧錦囊



作為照顧者的你，可能有時你覺得束手無策，不知道可以找誰幫你？又或者可以找哪些服務？你可以看看這四個例子，可能會給你一些啟發。

背景：以下四位照顧者的故事乃真人真事改編，他們正在參加一個與照顧者支援的社區教育講座，想了解更多照顧的資源和建議……



阿怡 (39歲)

準照顧者/預備照顧者：

母親(73歲)準備做全踝關節置換手術，但母親體重超過200磅，擔心手術後不易康復，而且日間要上班，擔心沒有人照顧母親。

新手照顧者(照顧經驗0-6個月)：

母親(67歲)頸椎骨折後已無法自理。凱琳自小與單親母親相依為命，考慮到自己的收入和現實家庭經濟條件所限，無法接母親回家照顧，需要安排入住安老院舍。



凱琳 (26歲)



阿勇 (46歲)

高危照顧者：

母親(79歲)八年前患上肺癌，曾經獨自在家時在浴室內跌倒，已評估為體弱而失去部份自理能力，她不願入住護老院，又不想請外傭，結果阿勇壓力爆煲，情緒激動時曾忍不住對母親**動手**，令她四肢出現不尋常的**瘀傷**.....

畢業照顧者(被照顧者已離世)：

患癌的母親(90歲)在浴室昏倒後送入急症室，被診斷為急性心肌梗塞兼頭部受創後離世。蓮姐責怪自己沒有與母親商量如何安排「**最後一程**」。她的**失眠**、**濕疹**等問題亦變得嚴重。



蓮姐 (73歲)

照顧者故事(一):準照顧者/預備照顧者



我擔心母親全踝關節置換手術後的復康過程，您有甚麼建議嗎？



您可以透過復康機構、**長者中心/地區中心(請參看二維碼)**或醫療機構查詢以下的復康服務：

- ✓ **物理治療師**: 提供治療性運動指導;
- ✓ **職業治療師**: 教導家屬照顧病患者的技巧、日常家居操作評估、訓練及諮詢。

【詳情請參考第5節】



我擔心日間上班時，年老的父母無法照顧好自己，您可以介紹合適的服務支援嗎？



- ✓ 您可以鼓勵長者加入**長者中心/地區中心**成為會員，讓社工定期跟進個案；
- ✓ 體弱的長者可考慮使用**日間暫託服務**和**上門服務**；合資格長者可以使用**長者社區照顧服務券(請參看二維碼)**，購買陪診、清潔、上門照顧和復康治療等支援服務。

【詳情請參考第10、12節】





我擔心母親在家中跌倒，有甚麼方法可以改善家居安全？



提高家居安全的建議：

- ✓ 進行**家居安全評估**(請參看二維碼)：請專業人士覆檢家中的潛在風險因素；
- ✓ **安裝扶手**：在需要的地方安裝扶手，提供額外的支撐，減少跌倒的風險；
- ✓ **確保照明充足**：使用明亮的燈具或安裝夜間燈；
- ✓ **防滑措施**：在浴室和廁所的地板上使用防滑墊，同時確保地板乾燥；
- ✓ **清理**走道和障礙物；
- ✓ 使用**護理器具**，如拐杖、行走架或輪椅。

【詳情請參考第11節】



我預計母親的身體將會逐漸退化，我該如何做準備？



您可以報讀照顧者**培訓課程**(請參看二維碼)，或透過**網上影片/資源學習**簡單護理知識，如扶抱、過床、沖涼、傷口護理等技巧，為照顧家人提早做準備。

【詳情請參考第15、16節】



照顧者故事(二)：新手照顧者



母親頸椎骨折後已無法自理日常生活，我應該怎樣做？



- ✓ 如果被照顧者仍在留院中，您可聯繫醫院內的**醫務社工**，轉介社會福利署統一評估辦事處進行評估 (請參看二維碼)；
- ✓ 如果被照顧者已經離院，請通過社區內的長者中心/地區中心，轉介社會福利署統一評估辦事處進行評估；
- ✓ 被評定為**體弱個案**後才可以申請政府資助的住宿照顧、膳食、起居照顧及有限度的護理服務。
【詳情請參考第5節】



醫生要母親出院，仍未完成統一評估，但又還未準備好回家，可以怎麼辦？



- ✓ 如果被照顧者仍在留院中，您可聯繫醫院內的**醫務社工**，轉介**離院支援計劃**，協助出院後在康復及生活方面的無縫社區支援；
- ✓ 你亦可選用**賽馬會e家易離院支援服務** (請參看二維碼)，全方位支援離院長者及其家庭照顧者。
【詳情請參考第5節】





我如何獲得經濟支援以應對照顧家人的財務壓力？



- ✓ 向社會福利署**申請經濟援助**，如綜合社會保障援助計劃（綜緩）或其他適用的**長者津貼**（請參看二維碼）等項目（需符合年齡和資產、入息等條件）；
- ✓ 向民間慈善團體申請資助，獲得經濟支援。
【詳情請參考第12節】



母親需要輪椅代步，我可以如何獲得復康用品津貼及租賃服務？



- ✓ 為方便短期使用復康器材的人士、不必刻意購買昂貴的器材，部份長者地區中心及長者鄰舍中心都設有復康用品的**租賃服務**；
- ✓ 你亦可以從器材租賃的社區組織**租借**復康用具、**購買二手**或**轉贈**的器材；
- ✓ 賽馬會a家（請參看二維碼）除了提供租借服務外，亦會進行評估、上門組裝及教導照顧者使用器材。
【詳情請參考第11節】



照顧者故事(三)：高危照顧者



我需要輪班工作，日間無法看顧母親，我可以怎麼辦？



- ✓ 考慮到您的工作時間，您可以聯絡社區內的**長者中心/地區中心**，轉介**長者日間護理中心(請參看二維碼)/日間暫託/上門暫託服務**，提供所需的照顧和支援。

【詳情請參考第5、10節】



我很擔心母親再次發生在家中跌倒而無法及時獲得幫助，可以怎麼辦？



- ✓ 可考慮使用**平安鐘(請參看二維碼)**服務；
- ✓ 可考慮選用家居安全及樂齡科技支援服務**改善家居設備**，減少跌倒風險；另可考慮安裝**紅外線熱傳感警報系統**，當一段時間內未檢測到人體移動時，將發出警報，通知護理人員有可能出現危險情況。

【詳情請參考第11節】





我照顧壓力大時，情緒容易激動，很擔心傷害到家人，我可以怎樣求助？



- ✓ 您可以致電**照顧者支援熱線**(請參看二維碼)，獲取日常生活及情緒支援；
- ✓ **緊急**情況下可致電**24小時求助熱線**，取得情緒支援；
- ✓ 善用「**喘息服務**」，減輕照顧壓力；
- ✓ 使用男性社區服務。

【詳情請參考第1、3、4、13節】



母親想入住護老院前做好遺產分配和轉讓物業，有甚麼要注意的地方？



- ✓ 照顧者應該和長者一起討論**遺產規劃**的問題，包括確定長者的**意願**，如遺產分配、贈與或捐贈的決策，並制定相應的**法律文件**，如遺囑或授權書，這樣可以確保長者的意願得以執行，同時避免後續的糾紛或爭議；
- ✓ 透過**平安紙**（遺囑）、**預設醫療指示**和**持久授權書**來保護長者的財務權益(請參看二維碼)；
- ✓ 長者照顧者和長者應該諮詢專業律師或財務規劃師，確保文件的**合法性**和**有效性**。

【詳情請參考第12節】



照顧者故事(四)：畢業照顧者



母親確診大腸癌後，面臨了許多生活上的挑戰和身體上的不適，例如經常肚瀉，應該怎樣應對？



- ✓ **癌症支援服務(請參考二維碼)**可以提供相關的認識癌症和護理資訊，幫助照顧者更好地理解疾病的特點和處理方式；
 - ✓ 通過**培訓**和**自我增值課程**，例如癌症營養食療工作坊和長者營養飲食及餵食技巧課程，有助於提供更全面的照顧。
- 【詳情請參考第2、9、15、16節】



照顧母親的同時，我也承受著內心的壓力，面臨失眠、濕疹等問題.....



- ✓ 請**先照顧好自己**，才可以照顧到別人，請讓身邊的人幫助您，社區有強大的支援網絡，不必一個人獨攬照顧的責任；
- ✓ 您可以尋找**照顧者支援服務**，例如長者地區/鄰舍中心、照顧者情緒支援熱線等，尋求**情緒支援(請參看二維碼)**服務；
- ✓ 使用「**喘息服務**」，減輕照顧壓力；
- ✓ 參與照顧者**同路人小組**，獲得同路人的支援。

【詳情請參考第1、3、4、5、13、14、15、16節】





我很後悔沒有與母親商量安排「最後一程」，即使完成母親身後事後，我一直都感到非常傷心.....



- ✓ **善別支援服務**(請參考二維碼)：提供生前規劃相關的支援，包括預設治療計劃和預設醫療指示，以確保在緊急情況下能夠尊重被照顧者的意願；
- ✓ 後事支援和**哀傷輔導**，幫助照顧者處理喪親之痛和**遺物**處理/轉化等事宜。
【詳情請參考第10、12節】



過去我的生活重心放在照顧母親的工作上，母親離開後，我可以怎樣規劃我的人生？



- ✓ 報讀**培訓**課程，培養個人的興趣，繼續**自我增值**；
- ✓ 您可以考慮擔任社區的**義工**或成為「**替假護老者**」(請參看二維碼)，善用豐富的照顧經驗，為有需要的護老者提供協助，**貢獻**社會。
【詳情請參考第15、16節】



多謝您，願意耐心閱讀這四個照顧者故事，建議可重複閱讀小燈泡貼士，幫助您尋找相關支援服務。



常見名詞學習/便覽

各類照顧者		
第1節	照顧者	承擔任何照顧責任的人。
	非正規照顧者	多為家庭成員、伴侶、親屬、朋友或鄰居，向被照顧者提供無償照顧或支援。
	預備照顧者	還未開始照顧工作，但不久的將來要成為照顧者。
	新手照顧者	沒有照顧經驗或照顧經驗較少的人。
	隱蔽照顧者	正提供照顧，但不認為自己是照顧者的人士。
	高危照顧者	照顧過程有可能遭受傷害，又或照顧工作導致身體出現負荷。
	資深照顧者	具有多年照顧經驗，並能在照顧工作和生活之間取得平衡。
	畢業照顧者	照顧對象離開後，需要時間放下悲傷。

中心服務（無需經過「安老服務統一評估機制」）		
第5節	長者鄰舍中心	向區內長者、護老者提供社區及健康教育、支援服務、輔導服務、外展及社區網絡等工作。
	長者地區中心	
	長者暫託服務	為區內長者提供短期日間暫託或住宿服務，以紓緩護老者的壓力。
	綜合家庭服務中心	為居住於中心服務地域範圍內的個人或家庭提供服務。
	地區康健中心	為中心所屬地區居住或工作的市民提供基層醫療服務。
第8節	長者支援服務隊	定期慰問長者、協助處理簡單的個人需要，提供情緒支援及轉介長者接受常規服務。
	精神健康綜合社區中心	為精神復元人士、懷疑有精神健康問題的人士、他們的家人/照顧者及居住當區的居民，提供社區精神健康支援服務。

中心服務 (需經過「安老服務統一評估機制」)【第5節】

第5節	安老服務統一評估機制	經評估確定其長期護理需要後，可根據評估結果申請獲配對的長期護理服務。
	綜合家居照顧服務 (體弱個案)	為合資格的體弱長者提供一系統的照顧及支援服務，包括照顧服務、護理服務、復康運動、安居安全評估等，亦為護老者提供各類支援和協助。
	改善家居及社區照顧服務	
第12節	長者日間護理中心/單位	為合資格的體弱長者提供包括日間照顧服務、復康運動和社交活動，亦為護老者提供各類支援和協助。
	長者社區照顧服務券試驗計劃	在「安老服務統一評估機制」下獲評定及建議為適合社區照顧服務或院舍照顧服務，並正在「中央輪候冊」輪候資助社區照顧服務及/或院舍照顧服務，而尚未接受任何院舍照顧服務或資助社區照顧服務的長者，提供社區券以選擇合適的社區照顧服務。服務內容包括復康運動、護理員及個人照顧等。並按長者的家庭住戶收入訂定六個共同付款級別。

其他

第5節	喘息服務	暫時交託護理中心短暫照顧，讓照顧者可以暫時歇息。
第11節	樂齡科技	針對人口老化現象而衍生的科技產品。
第12節	平安三寶	遺囑(平安紙)、持久授權書及預設醫療指示。



在這本手冊中出現這個小燈泡，代表「小貼士」。



在這本手冊中出現這個三角形，代表「高危」。

第一部分

第一章 基礎知識篇

羅乃萱 家庭發展基金總幹事

未老先護老，是讓自己學習怎樣面對有天會老去的未來。

已老來護老，是同輩的互相扶持砥礪。

原來護老，是我們人生的必修課。

護老者加油站





適合：所有照顧者

第1節 認識照顧者

每一個人都有機會成為照顧者。很多照顧者在照顧他人時，忽略了自己的需要。其實，社會上有提供支援照顧者的服務，幫助他們分擔部份照顧的工作。

本手冊希望公眾認識照顧者的需要，亦希望照顧者認識及善用社會提供的服務。

照顧者定義

何謂照顧者？「您與我都可以是照顧者。」

- 根據國際照顧者聯盟(IACO)的定義，「照顧者」是泛指為家人提供無酬照顧和情感支援的人，而「受照顧者」由於不同的長期病患、傷殘、體弱或有學習障礙的學童，需要不同程度的照顧面對日常起居生活。



本手冊主要服務對象

正規/非正規照顧者

正規的照顧者

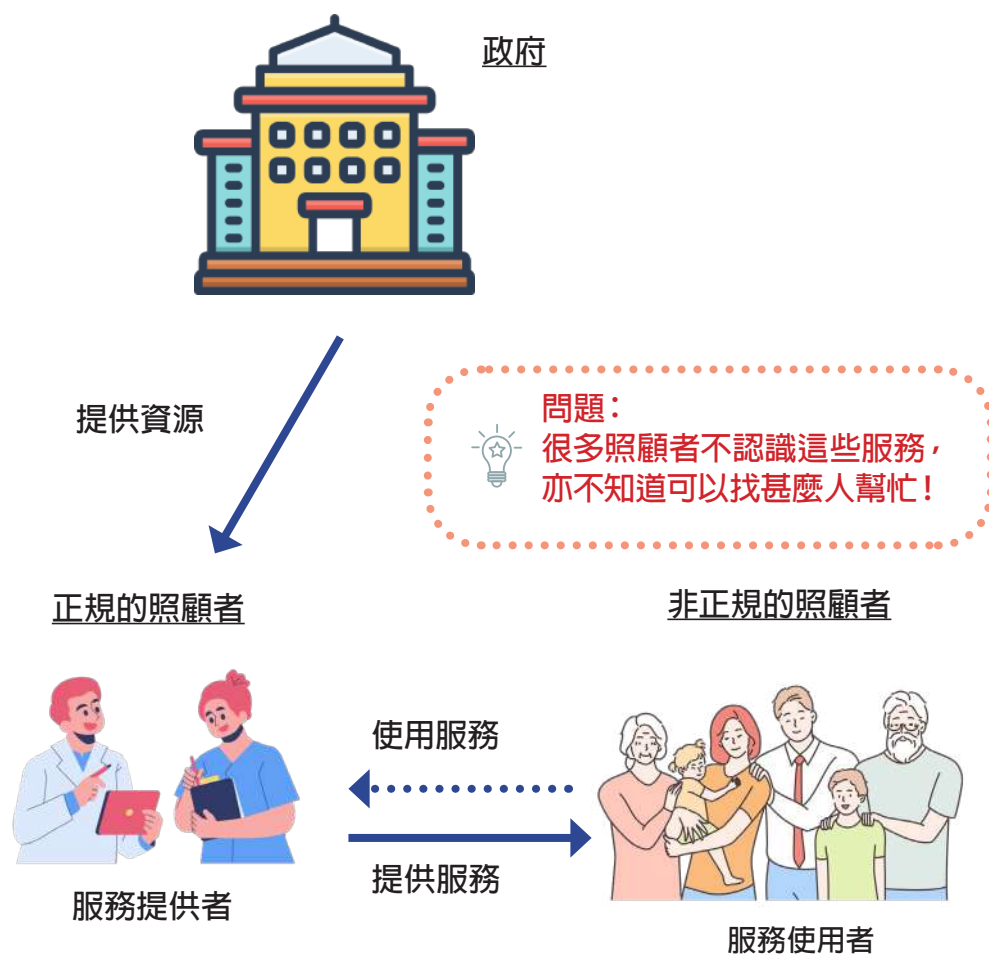
以受薪的方式提供照顧服務，如：醫生、護士、社工、外傭等。



非正規的照顧者

多數為被照顧者的家庭成員、伴侶、親屬、朋友或鄰居，照顧者需持續及定期地向被照顧者提供無償照顧或支援。





通常哪些照顧者對服務感到陌生呢？

- 預備照顧者 (不久將成為照顧者)
- 新手照顧者 (照顧者經驗為0至6個月)
- 隱蔽照顧者 (不清楚自己是照顧者、不願尋求支援服務)

本手冊是特別為以上三種照顧者而設，幫助他們認識不同類型照顧者的社會服務，以及在緊急情況下如何尋求協助。

照顧者類別

照顧者的類別非常多，不同類別/階段的照顧者就會有不同的需要及應對策略。

預備照顧者

還未開始照顧工作，但家人身體狀況開始變差，在不久的將來要成為照顧者。

應對策略：

1. 增長知識

- ✓ 及早認識長期護理的資源和規劃（可報讀護理培訓課程、成人急救證書課程等）。



2. 做好規劃

- ✓ 思考家庭照顧協議，協調照顧責任及分工；
- ✓ 改動家居環境；
- ✓ 財務規劃（儲蓄、保險、財產分配、平安紙等）。



社聯頻道：



《預視照顧旅程=覺察自我+提升照顧信心與能力》

新手照顧者(照顧資歷0-6個月)

沒有照顧經驗或照顧經驗較少的人，他們需要：

- 學習如何提供基本的照顧(例如協助個人護理、飲食、行動和運動)；
- 了解如何處理緊急情況；
- 掌握如何與醫療專業人員溝通；
- 學習如何平衡照顧工作和自己的生活。

應對策略：



1. 增長知識

- ✓ 尋求醫生的醫療建議，以及從醫院內的病人資源中心認識該疾病的復康流程；
- ✓ 增加護理相關的知識(可報讀護理、成人急救證書等課程)。

2. 尋求協助

- ✓ 致電特區政府最新提供的**照顧者支援專線182183**
- ✓ 尋求醫務社工、長者中心/地區中心的社工、區議員、教會等地區組織，以及親人的協助；
- ✓ 如財政上出現困難，可考慮申請公共福利金，詳細申請方法可向區內的社會保障辦事處、長者中心的社工、區議員，或致電社會福利署熱線2343 2255查詢；
- ✓ 參加支援照顧者組織內的同路人小組，尋求社交及心靈支援，互相鼓勵和扶持。

3. 緊急情況

- ✓ 遇到情緒困擾時，可以約見社工或致電24小時情緒支援熱線(詳見第44頁)或社署24小時熱線2343 2255求助。

隱蔽照顧者

正照顧殘障、長期病患或因年老而身體機能退化的人，但不認為自己是照顧者的人士。此類照顧者通常不太會尋求或接受支援服務。

應對策略：

1. 主動接觸

- ✓ 親友多注意照顧者的需要，鼓勵照顧者主動尋求協助；
- ✓ 加入區內長者中心/地區中心為會員，讓社工/義工上門探訪及定期跟進個案。

2. 求救工具

- ✓ 將求助熱線貼在當眼處，或儲存在手提電話內，緊急時可直接致電熱線求助(詳情見第44頁)；
- ✓ 安裝平安鐘等呼救設施。



常用求助熱線

社會福利署24小時熱線 2343 2255

政府24小時熱線 1823

明愛賽馬會照顧者支援熱線：3892 0101

政府提供最新的照顧者支援專線：182183



高危照顧者 (*雙老照顧者/高齡照顧者)



處境：

- 照顧過程中可能受到身體或心理上的傷害，或者需要處理高風險的照顧情況；
- 長時間的照顧工作和身體負荷而出現身體疲勞和壓力，甚至可能會出現慢性疾病；
- 照顧患有傳染病或重病的人有可能會感染疾病或受到傷害。

需要：

- ✓ 需要特別關注身體和心理健康；
- ✓ 提供必要的支持和培訓，幫助處理照顧過程中面對的風險和挑戰。

應對策略：

1. 主動接觸

- ✓ 親友/街坊鄰里可多注意照顧者的需要，鼓勵照顧者主動尋求協助；
- ✓ 加入區內長者中心/地區中心為會員，讓社工/義工上門探訪及定期跟進個案。

2. 緊急求助

- ✓ 將求助熱線貼在當眼處，或儲存在手提電話內，緊急時可直接致電熱線(詳情見第44頁)求助；
- ✓ 安裝平安鐘等呼救設施；
- ✓ 遇到情緒困擾時，可以約見社工或致電24小時照顧者情緒支援熱線(見44頁)，或社署24小時熱線2343 2255求助；
- ✓ 遇到人身安全問題時，立即報警求助。

3. 尋求支援

- ✓ 尋求日間暫託服務/其他安老服務，以減輕照顧壓力；
- ✓ 參加支援照顧者的同路人小組，互相鼓勵和扶持。



「雙老照顧者」(年老的配偶/子女/兄弟姊妹)及高齡照顧者正在照顧年老、患病或殘障的家人，由於兩者均需要受到照顧，處境相當高危。例如早前發生患有心臟病的86歲父親在家中失救致死，以致因嚴重糖尿病而被截肢的59歲女兒無力自顧而身亡的悲劇。

辨識高危照顧者

資料來源：勞工及福利局、理工大學團隊。香港長者及殘疾人士照顧者的需要及支援顧問研究報告。

高危照顧者是指那些在照顧過程中可能受到身體或心理上的傷害，或者需要處理高風險照顧情況的人。

如果您的照顧對象：

- ☐ 需長時間照顧
- ☐ 有家庭暴力史
- ☐ 患有長期疾病
- ☐ 有行為問題

而照顧者本身：

- ☐ 缺乏認同及支援
- ☐ 需要照顧多名殘疾人士
- ☐ 有自殺及／或傷害照顧對象者的念頭

如照顧者發現自己出現以上一項或多項困難，應及早致電求助熱線。

如果您發現身邊有人有以上情況，請建議他們儘快求助。



24小時緊急求助熱線



可預先將熱線電話號碼儲存在手提電話內，以備不時之需。

機構	服務支援	熱線電話
香港撒瑪利亞防止自殺會	• 24小時情緒支援熱線(中文/英語) • 防止自殺	中文：2389 2222 英語：2389 2223
生命熱線	• 24小時情緒支援熱線 • 防止自殺	2382 0000
撒瑪利亞會熱線 (多種語言)	• 24小時情緒支援熱線 • 多種語言熱線電話服務 • 防止自殺	2896 0000
明愛向晴軒熱線	• 註冊社工24小時接聽 • 面對危機或創傷的輔導服務 • 為遇上債務困擾的人士或其家屬提供財務的建議	18288 財困壓力輔導專線：3161 0102
東華三院芷若園	• 面對家庭暴力、其他家庭危機而需緩衝避靜或庇護的個人或家庭	18281
社會福利署	• 提供即時輔導、支援和諮詢服務	2343 2255
利民會即時通熱線	• 24小時無間斷支援受情緒困擾人士、精神復元人士及家屬的社區精神健康專門服務	3512 2626

資深照顧者 (3年以上)

處境：

- 有多年照顧經驗的人，已經非常熟練且有豐富的經驗；
- 掌握各種照顧技能，能有效地處理緊急情況；
- 能與醫療專業人士溝通，能夠為被照顧者提供全面的照顧計劃和支持；
- 能夠在照顧工作和自己的生活之間取得適當平衡。

應對策略：

1. 同儕支持

- ✓ 參加支援照顧者的同路人小組，互相鼓勵和扶持。

2. 尋求協助

- ✓ 遇到情緒困擾時，可以約見社工或致電24小時照顧者情緒支援熱線(詳情見第44頁)或致電社署24小時熱線2343 2255。

3. 及時減壓

- ✓ 尋求日間暫託服務減輕照顧壓力。



畢業照顧者

處境

- 當照顧「畢業」後，許多照顧者可能已步入中老年，經濟、就業上都需要協助；
- 長期照顧的家人離開，需要更多時間面對與放下悲傷。

應對策略：

1. 提前規劃

- ✓ 及早規劃善別服務，減少照顧過程及處理身後事的遺憾；
- ✓ 自我增值(例如報讀不同的課程)，為重返職場做好準備。

2. 尋求支援

- ✓ 參加支援照顧者的同路人小組，互相鼓勵和扶持；
- ✓ 遇到情緒困擾時，可以約見社工或致電24小時照顧者情緒支援熱線(見44頁)。

照顧者支援服務

社會福利署熱線 **2343 2255**

全日24小時運作，來電者可查詢福利服務資料及索取資料傳真。當值社工會提供即時輔導、支援和諮詢服務，並安排適切的跟進服務。



特區政府提供最新的照顧者支援專線 **182183**

照顧者/護老者一般查詢渠道：

- 政府熱線 **1823**
- 長者地區中心、長者鄰舍中心、綜合服務中心、綜合家庭服務中心
- 明愛賽馬會照顧者支援熱線：**38920101**

想了解更多照顧者求助熱線，可參考本手冊第10節。



香港照顧者現況

為何照顧者的工作如此繁重？

沒有明確的「放工」和「放假」時間，「工作」時間相比一般在職人士長，而睡眠和閒暇活動又比一般市民少，令照顧者健康和精神受到一定壓力。



照顧起居飲食



護理長者

(藥物安排、洗傷口、使用儀器)



處理申請文件



安撫情緒



入院/覆診



購買物資



沐浴及清潔



安排交通出入



溝通聯絡



處理財務

照顧者的價值

資料來源：關銳煊、陳章明、梁萬福合編。護老者綜合服務論叢。



照顧者面臨沉重的壓力，但照顧摯愛並非一無是處或負擔。照顧者的貢獻能為個人、家庭及社會帶來有形和無形的價值。當照顧者得到更多支援，就能更容易發揮和肯定大家的貢獻。

家庭照顧者，您們是：

「照顧服務的中堅」：負責照顧財政、決策以及起居生活；

「社區護老的專家」：能提供居家照顧和聯繫和聯繫/安排各種醫療及社會服務；

「心理治療師」：向其他照顧者提供情緒支援。

朋友和鄰舍，您們是：

「社會的關懷大使」：可以成為「安全網」，提供即時協助。

義務工作者，您們是：

「社區照顧的守護天使」：能提供心理上的支援，觀察體弱長者的居住環境，從談話中了解對方的生活近況和困難。陪診時擔當「傳譯員」與醫護溝通和緊密配合。

照顧者的存在可以鞏固家庭、促進社會和諧，同時降低社會成本，減少輪候院舍的人數和資源。家庭的照顧者、朋友及鄰舍、義工，彼此合作可以提升照顧工作效率，減輕護老者的負擔。



適合：預備照顧者、新手照顧者

第2節 認識被照顧者

本節內容：

- 四種常見被照顧者病患的基礎知識：認知障礙、中風、精神病及癌症；
- 資深老齡精神科專家余枝勝醫生介紹照顧認知障礙或老年抑鬱患者的需知；
- 預備照顧者及新手照顧者可提早認識疾病病徵及應對策略；
- 留意到親友出現病徵，應及早求醫診治，減低疾病惡化機會；
- 推介社福機構，可透過電話掃二維碼瀏覽更詳盡的資訊；
- 建議透過相關疾病的支援組織/病人資源中心，獲得更多詳盡的知識及情緒支持；
- 可到區內的長者中心/長者地區中心向社工查詢合適的服務建議。

護老者加油站



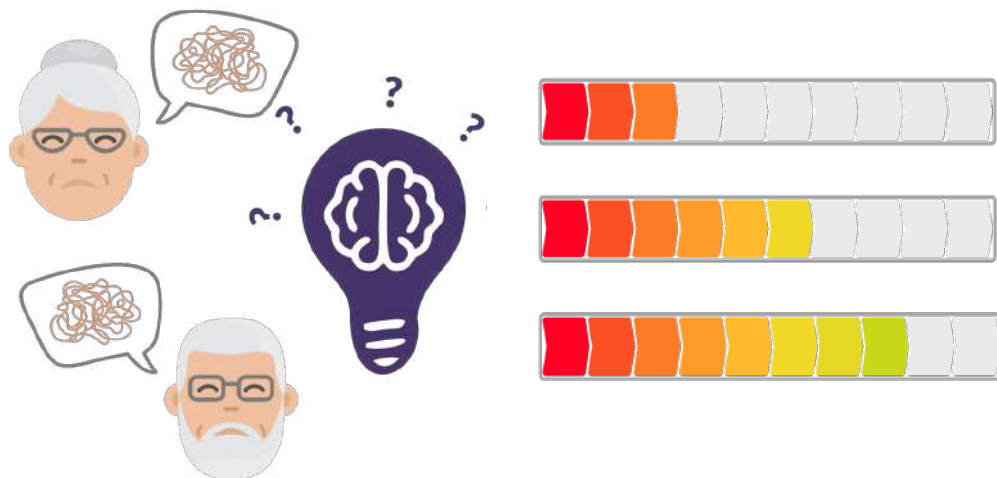
陳碩暉
(和悅社會企業董事)

社會很容易將所有焦點放在長者身上，而忽略一直在背後默默付出的護老者。讓我們一起聽見護老者的聲音和需要。

照顧認知障礙人士的基礎知識

資料來源：陳文琪博士、朱慧思女士。認知障礙症生活攻略。P.67-69。

認知障礙人士不同階段的病況



早期 的認知障礙的症狀可能有以下特徵：

- ☐ 持續出現、影響日常生活的**健忘**（例如：重複購買同樣的物件）；
- ☐ **無法說出**常用的詞彙（生語症）；
- ☐ 生活上出現**錯誤的判斷**。

照顧者可以：

- ✓ 讓患者使用**記憶輔助工具**（例如：準備買菜清單、電磁爐、計時器）；
- ✓ 鼓勵患者在**日間**時保持活躍，處理簡單家務，參與社區中心活動及社交；
- ✓ 與患者進行**認知訓練**；
- ✓ 與患者商討未來**照顧計劃**（例如：請家傭、安排社區支援服務、入住院舍等）。

中期 的認知障礙，除了早期症狀更加明顯，也可能有以下特徵：

- ☐ 忘記親戚／朋友的名字和稱呼；
- ☐ 對環境認識能力減低（例如：迷路）；
- ☐ 失去部份功能性的日常生活技能（例如：計算金錢）；
- ☐ 脾氣和性情有所轉變。

照顧者可以：

- ✓ 向醫生反映患者狀況，藥物可幫助改善情緒及行為問題；
- ✓ 若有照顧上困難，可與社區支援單位溝通安排所需服務（例如：家居環境評估、教導處理患者情緒和行為問題、心理諮詢服務）；
- ✓ 安排日間中心服務，一方面可讓患者有適當活動及休息時間，亦令照顧者有喘息空間。

晚期 的認知障礙，會喪失大部份的短期記憶，反而記得更早的舊事。與此同時：

- ☐ 日常生活不能自理（以至失禁）；
- ☐ 日夜顛倒以至游走（日落症候群）；
- ☐ 吞嚥困難及拒絕進食等。

照顧者可以：

- ✓ 確保家居安全，防止跌倒；
- ✓ 鼓勵患者保持適當作息，維持患者身體機能；
- ✓ 提供感官刺激，例如播放患者常聽的音樂，帶患者到公園散步；
- ✓ 繼續與社區支援服務溝通，在不同範疇尋求協助。

針對認知障礙人士普遍症狀的對策



「吞嚥困難」

患者病情早期，可能會有咀嚼較慢、食物含於口中等情況；後期多於一半患者不能自行進食，有吐出食物、抗拒進食和梗塞等情況，甚至有需要以鼻胃管餵食。

對策：照顧者在餵食前先**打招呼**，知會患者將要進食，並確保對方**坐好**，頭部**不可過度下垂或仰起**。放涼至室溫的食物會放慢進食速度，**暖熱或微凍的食物**則有效提高口腔刺激，協助吞嚥。

吞嚥困難同樣是**言語治療師**的專業範疇，照顧者可以向他們查詢餵食方法以及營養建議。



「失語症」

患者未必能表達完整意思。例如手錶，可能只說出「看時間、圓形」等，沒有清楚說出物件。

對策：照顧者可豐富自己的詞彙，以「**選擇題**」或「**是非題**」型式協助對方找出答案。



「日落症候群」

患者到黃昏時體力下降，加上天色昏暗，可能會認不出人物及地點，感到焦慮或混亂。

對策：照顧者可**多與患者外出**，早、午分兩至三次，以了解外面環境及天色轉變的時間。**吸收太陽光**及定時導向，也會改善睡眠質素。

認知障礙的治療及應對方法

資料來源：梁萬福醫生。認知障礙症生活攻略。P.20-21。

1. 對症下藥：約有5%情況因為病人**身體好轉**而令病況改善；
2. 提升整體健康：適當**控制慢性疾病**（如高血壓）可以延緩認知障礙的惡化；
3. 運動：**體能的改善**（如太極、跳舞）有助提升腦部功能；
4. 社交：**擴闊社交圈子**和學習新知識／技能，對早期或中期患者有幫助；
5. 安全：由於患者比一般人更容易發生家居意外，更應該檢視**生活環境的安全性**；
6. 行為治療：透過**改善患者的視覺、聽覺以至失眠問題**等，可減少行為異常和日夜顛倒；
7. 長遠照顧計劃：在患者仍有獨立決策能力時，準備**財產管理以及預設醫療指示**等文件。



如想了解更多照顧認知障礙人士的**基礎知識**，我們推薦您參考「賽馬會耆智園」網頁(<https://www.jccpa.org.hk/about-dementia/>)或以下二維碼資訊，此網站包括：認知障礙病患(又稱腦退化)的知識、初步快速測試、十六項「**實用照顧錦囊**」、家傭溝通、護腦貼士、尋找合適服務、社區資源地圖等有用的資訊，循序漸進地引導照顧者去協助照顧認知障礙的需要。



賽馬會耆智園
Jockey Club Centre for Positive Ageing



照顧中風人士的基礎知識

資料來源：風起航。中風家庭實用手冊。P.52-57。/ My Stroke Guide 陪住您·中風照顧者支援計劃

中風的醫學名稱為『大腦血管疾病』，當供應給腦部的血液突然減少而令腦細胞缺氧，數分鐘可令腦細胞損壞而失去功能，從而令該部份腦細胞所支配的身體功能受障礙。

中風後常見的影響：

身體機能*	四肢活動障礙、半身麻痺或癱瘓、各部位協調問題、痙攣、吞嚥困難、步行困難等。
認知	認知困難、記憶減退、專注/集中力減退、智能下降等。
言語溝通#	言語不清、辨認事物困難、閱讀及書寫障礙、表達及接受訊息困難等。
性格行為	性格轉變、情緒失控、缺乏動力、態度懈怠等。
社交	患者因失去自我照顧及工作能力，出現情緒困擾，感到難與家人及朋友相處等。

與中風患者溝通的方法#

1. 採用**簡短及淺易**的字句；
2. **說話速度**適中、咬字清楚；
3. 保持**寧靜**，減低雜音的影響；
4. 讓患者有充足時間回答問題，並給予鼓勵；
5. 耐心**聆聽**；
6. 採用**身體動作及面部表情**幫助。

吞嚥困難及飲食調節*

問題：吞嚥困難會影響營養及水份的吸收，嚴重的情況會令食物誤入氣管。

對策：詢問**言語治療師**和**營養師**意見，了解進食能力及選擇合適的食物，以及適當的**餵食技巧**。食物太乾/太硬/黏性/入口變水等，都儘量避免。

照顧技巧*

問題：中風康復者活動能力下降會影響日常自我照顧能力。

對策：協助中風患者前，先跟他**打聲招呼**，讓他明白並配合接下來的動作。

照顧者應學習不同技巧，以提升照顧效率和防止受傷，例如：

穿衣	- 先穿患側，後穿健側； - 先脫健側，後脫患側。
扶抱	- 扶抱時靠近患者，保持正確姿勢，腰部挺直及用下肢發力，以免受傷； - 提醒患者不要養成依賴健肢拉床欄的習慣（如用健肢拉床欄以協助起床、「過床」或站立）； - 切勿拉扯患者患側手臂。
如廁和沐浴	- 加裝扶手； - 使用輔助器具，例如：浴椅、浴缸板； - 保持地面乾爽或使用防滑地墊。



如想了解更多照顧認知障礙人士的**基礎知識**，我們推薦您參考「My Stroke Guide 陪住您·中風照顧者支援計劃」的網頁，此網站提供了中風病患三個階段所需要知道的資訊，包括「**剛中風**」、「**準備出院**」及「**回到社區**」等**實用資訊**，方便照顧者在不同階段取得中風病患的衣、食、住、行、醫療及復健等貼心知識，幫助他們回復自主生活，重新融入社區。

網站(<https://mystrokeguide.hksr.org.hk/>) 或以下二維碼亦整合了全港的**社區資源地圖**，方便您在鄰近的社區找到合適的服務。



照顧精神病患人士的基礎知識

資料來源：青山醫院精神健康學院、浸信會愛群社會服務處精神康復者家屬資源及服務中心

甚麼是精神病？

- 精神病是由腦部出現異常狀況所引起，影響思想、情緒、感官、生理及認知功能；
- 精神病普遍度比一般估計高，但歧視和誤解令患者不願求診和接受治療；
- 常見精神病包括認知障礙症、物質濫用相關的精神障礙、精神分裂、情緒病、焦慮症、飲食失調、兒童及青少年精神病；
- 精神病是由外在及內在因素共同造成的。

張錦榮 嶺南大學

護老工作是一項負責任的使命，發揮您的熱情，給予長者最大的支持和關愛吧！

護老者加油站



誰會比較容易出現精神困擾？

遺傳及生理因素：遺傳傾向、腦部病變；

性格因素：想法較悲觀、欠缺處理壓力的方法；

環境因素：遇上重大壓力事件；

其它因素：化學物損害 (例如：濫藥、酗酒)、腦部創傷 (例如：中風、頭部受創)。

精神病：

- 有痊癒的可能；
- 社會對精神病的歧視和誤解，令患者不願意求診及接受治療；
- 及早求診及完成治療，是對抗精神病兩個最重要的步驟；
- 克服精神病的兩個成功的關鍵是：**認識**和**態度**。

精神科醫生如何診斷精神病？

精神科醫生評估病人時：

- 聆聽病人表述的感受和想法，觀察病人的行為；
- 收集病人相關的背景資料和生活情況，以及親友對病者的觀察；
- 根據國際公認的診斷標準，鑑定病人所患的精神病的種類；
- 分析病人生活上各種問題如何促使精神病的發生；
- 利用抽血檢查和電腦素描等工具，排除身體其他部份疾病所導致的精神病病徵。

精神科治療主要分為「藥物治療」及「非藥物治療」。

- ☐ 「**藥物治療**」是透過藥物去平衡腦部裡傳遞訊息的化學物質；
- ☐ 「**非藥物治療**」包括各種的心理治療及精神科復康訓練。



以下我們將簡介不同種類的情緒精神困擾：

老年抑鬱/抑鬱症

- 是一種常見於老年人的精神問題；
- 患者會有持續性的悲傷情緒；
- 可能因生活所產生的問題所引發，如退休、身體毛病、喪偶等；
- 老年抑鬱症與自殺有密切關係；
- 香港老年人的自殺率比其他年紀的高出三倍，大約佔百分之三十；
- 高至九成成功自殺的長者，在自殺時患有抑鬱症。

常見的病徵：

情緒認知方面	• 情緒低落、沮喪、悲觀、消極； • 對所有事物失去興趣； • 脾氣變得暴躁； • 有罪咎感及自我價值過低； • 難以集中精神； • 嚴重者有自殺傾向。
身體行為方面	• 失眠； • 不願參與活動、容易疲倦； • 動作緩慢、甚至完全不願意移動身體； • 食慾不振或失調； • 體重失調； • 對性失去興趣； • 原因不明的身體疼痛。
行為方面	• 孤立自己，不想見人； • 行為變得緩慢； • 坐立不安； • 青少年或出現躁動行為。

**老年人患的抑鬱症，其中一種症狀為「假痴呆」(pseudodementia)，容易被誤以為認知障礙症，故需小心兩者在症狀上的分別，亦需由精神科醫生作「鑑別診斷」(differential diagnosis)。



很多時老年抑鬱症患者的病徵並不容易察覺，因為長者很多時只集中投訴身體不適，亦傾向避免在醫生面前訴說出自己的情緒問題。

抑鬱是正常不過的事，所以很多時都不能及早被發現，以致錯失了治療的機會。

老人抑鬱評估表 (GDS)

請回想在過去一星期內，曾否有以下感受，若有請選是，沒有則選否。

項目	是	否
1.您基本上對自己的生活感到滿意嗎?	☐	☐
2.您是否已放棄了很多以往的活動和嗜好?	☐	☐
3.您是否覺得生活空虛?	☐	☐
4.您是否常常感到煩悶?	☐	☐
5.您是否常常感到心情愉快呢?	☐	☐
6.您是否害怕將會有不好的事情發生在您身上呢?	☐	☐
7.您是否大部份時間感到快樂呢?	☐	☐
8.您是否常常感到無助? (即是沒有人能幫自己)	☐	☐
9.您是否寧願晚上留在家，而不愛出外做些有新意的東西? (譬如：去海洋公園或大會堂看表演)	☐	☐
10.您是否覺得您比大多數人有多些記憶的問題呢?	☐	☐
11.您認為現在活著是一件好事嗎?	☐	☐
12.您是否覺得自己現在是一無是處呢?	☐	☐
13.您是否感到精力充足?	☐	☐
14.您是否覺得自己的處境無望?	☐	☐
15.您覺得大部份人的境況比自己好嗎?	☐	☐

在圈圈處 ○ 勾選者予以1分。

(11分以上表示有抑鬱傾向)

資料來源：香港家庭福利會



提示：若你自我測試時發現有超過11個 ○，請您向身邊家人、朋友或社工傾訴，尋求支援，或致電最新照顧者24小時熱線182183。

狂躁抑鬱症

- 重性精神病之一；
- 首次病發後有復發風險；
- 患者情緒劇變(過度高漲或低落)，影響思想及行為；
- 現時有治療能有效控制徵狀；
- 預防病情惡化及復發，患者須按醫生吩咐定時服藥。

[抑鬱部份請參考上頁內容]

躁狂

情緒方面	• 脾氣暴躁：缺乏耐性、可能對他人作過份要求；當別人未能及時回應時，隨即發怒； • 對事物反應激烈：對人或事有偏見，甚至為「芝麻綠豆」的事憤怒； • 情緒兩極化：情緒轉變急劇，可能突然間滿懷高興，或突然表現憤怒。
思想方面	• 思想急促：不同的意念不斷湧現，思想速度很快，不斷轉換課題 • 自我中心：自尊膨脹，覺得較任何人更優越、更有能力； • 判斷力弱：不察覺自己病發，拒絕接受治療，甚至將各樣錯失歸咎他人。
行為方面	• 自我中心：說話多且快、聲量大、緊張；與別人溝通時，自顧自說話，不理會別人； • 精神過盛：不停地從事不同活動，或參與無數新活動，而不覺得疲倦；然而卻無組織、無計劃、經常半途而廢； • 過份揮霍：衝動購物、投資，甚至欠下巨債； • 睡眠需要減少：經常毫無睡意，或每晚只睡兩至三小時； • 性慾增加及對性事容易不檢點：可能每天有多次性交的需要，或隨便勾搭性伴侶； • 部份患者有暴力行為：或有幻覺、妄念，感煩擾時容易以激烈的行為回應。

強迫症

- 主要徵狀為強迫性思想和強迫性行為 (可以一同或個別出現)；
- 這些思想和行為會導致心理困擾和花費大量時間、精力；
- 影響社交、工作和日常生活功能。

強迫性思想	• 持續地在腦海中出現的意念、想法、影像或衝動，而患者感覺無法控制、煩擾，引發焦慮及壓力； • 患者曾嘗試抑壓或不理會這些想法、衝動或影像；或用其它思想、行為去抵消。
強迫性行為	• 重複而費時的行為和動作(包括思想行為如禱告、點算等)；患者用以回應強迫思想或自己訂下來、需嚴格遵守的規則； • 患者利用這些行為來中和或減低強迫思想帶來的焦慮，或預防一些可怕的事情或情況，但該行為未必與患者期望處理的想法、情景有實際關連，或行為明顯是過度的。
常見種類	• 清潔型 • 檢查型 • 重複行為型 • 排序型 • 儲物型 • 強迫儀式型 • 強迫思考型



思覺失調

這是一種可能發生於任何人士身上的早期不正常精神狀態。患者的思維、情感、感覺與現實脫離。雖然任何年齡人士均有機會患上「思覺失調」，但病發年齡多在15-25歲發生。如果及早察覺及得到適切治療，便可以減低或避免演變成多重精神病。

思覺失調的徵狀包括：

思想混亂	說話含糊不清或毫無意義、難以集中精神、思想變得快速或遲緩。
不真實的信念	患者非常相信、堅持；難以用邏輯及合理的辯論改變他們的想法。
幻覺	患者可能會聽到、見到、嗅到、嚐到、感覺到不存在的東西。
情感轉變	患者的感覺無緣無故地改變，有時或會產生怪異的感覺，並與外界隔絕； 情緒波動，時而興奮、時而低落，對人提不起勁、表現冷漠。
行為轉變	無故哭笑、發怒、退縮、自言自語、與死物對話等。

**根據DSM-5，「思覺失調」(Schizophrenia)是隸屬於「思覺失調類群」(Schizophrenia Spectrum)，故「思覺失調」其實是「精神分裂」的易名版本，以減低「污名化」。



維持自己的精神健康

維持精神健康代表我們明白**逆境與負面情緒的必然性**，然後加強自己的抗逆力；代表我們遇上負面情緒，會懂得用適當的方法求助。

方法包括：

- ✓ 建立合適的**減壓方法** (運動、興趣嗜好等)；
- ✓ 能傾訴的**社交支援網絡**；
- ✓ 在合適的時候尋求協助 (**社工/輔導員、醫護人員等**)。

協助患者渡過情緒困境

- ✓ 正視情緒抑鬱；
- ✓ 留意患者有否**定時服藥**；
- ✓ **聆聽**患者感受，提醒**依時覆診**和接受**輔導**；
- ✓ 鼓勵定時進食及補充營養，留意是否體重下降；
- ✓ 鼓勵外出散心，但是不必勉強；
- ✓ 不要忘記**照顧者自己的需要**，照顧情緒抑鬱是疲累的工作；
- ✓ 不要倉促決定遷居；患者或難以適應新環境。



自殺的先兆

- ☐ 重覆厭世之言；
- ☐ 忽然叮囑交代身後事；
- ☐ 寫下遺書或遺言；
- ☐ 忽然將珍愛之物交託他人；
- ☐ 擬定計劃／準備自殺工具。



自殺的危機處理

- ✓ 及時制止自殺，確保環境安全；
- ✓ 切勿指責或批評；
- ✓ 聆聽對方感受，疏導情緒；
- ✓ 了解原因，協助燃點希望；
- ✓ 訂立「不自殺協議」；
- ✓ 儘快尋求專業協助，以提供治療。

如想了解更多精神健康的基礎知識，我們推薦您參考「青山醫院精神健康學院」的網站(https://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/index_chi.asp#1)或二維碼資訊，本小冊子在稍後的篇章會再介紹其他支援精神病患照顧者的機構。



資料來源：青山醫院精神健康學院。



照顧癌症人士的基礎知識

資料來源：香港癌症資料統計中心/ 香港癌症基金會



在2020年，本港五大常見癌症依次序為：肺癌 (15.9%)、大腸癌 (14.9%)、乳腺癌 (14.6%)、前列腺癌 (6.8%) 及肝癌 (5.1%)，這五個主要癌症合共佔全港癌症新症個案 57%以上其他常見癌症包括胃癌、子宮體癌、非霍奇金淋巴瘤、皮膚癌(非黑色素瘤)及甲狀腺癌。

常見症狀及預防

常見癌症類別	症狀與風險	預防及檢查
肺癌	- 持續咳嗽 - 痰中帶血絲 - 胸痛	遠離香煙
大腸癌	- 糞便帶血（鮮紅或深黑色）或附有黏液 - 大便習慣改變持續超過兩星期 - 腹部不適（腹脹和絞痛） - 體重下降而無明顯原因 - 持續感到疲倦或虛弱	- 多吃蔬菜及水果 - 少吃紅肉、高脂肪及醃製食物 - 避免過量飲酒

常見癌症類別	症狀與風險	預防及檢查
乳癌	- 乳房皮膚變厚或出現硬塊 - 乳房出現皺紋、凹陷或出疹 - 乳房或腋下出現持續的不適或疼痛 - 乳房形狀或大小有所改變 - 乳頭形狀改變、出現分泌物或出疹	- 關注乳房健康 - 定期檢查
前列腺癌	- 尿流細弱、小便帶血 - 小便次數頻繁、夜尿次數頻繁 - 經常突發性尿急、排尿開始時有困難 - 經常突發性尿急 - 腰背、盆骨及大腿位置持續疼痛	- 多吃蔬菜及水果 - 年過50歲的男士應關注前列腺健康
肝癌	- 黃疸（皮膚和眼白泛黃，尿液呈茶色） - 上腹部感到痛楚	- 接受乙型肝炎疫苗注射 - 少喝酒
胃癌	- 持續消化不良 - 體重急降	- 避免進食煙燻或醃製食物 - 遠離香煙
子宮體癌	- 月經紊亂 - 陰道異常出血 - 性交和小便時骨盆腔疼痛、大便習慣異常、下腹有硬塊、陰道排出膿血	- 骨盆腔檢查 - 子宮內膜活檢
非霍奇金淋巴瘤	- 症狀與風險 - 頸部、腋下或腹股溝出現無痛性腫大 - 異常多汗或發燒	如有相關症狀，應諮詢醫生意見
非黑色素瘤皮膚癌	身上的疣或痣出現顏色轉變、出血或增大	- 避免曝曬 - 使用防曬用品 - 勿用室內太陽燈 - 穿上可遮蔽皮膚的衣物
甲狀腺癌	- 頸部生出無痛腫塊，然後逐漸長大 - 聲線有所改變，可能變得沙啞 - 甲狀腺腫瘤會擠壓食道或氣管，造成吞嚥或呼吸困難	如有相關症狀，應諮詢醫生

常見癌症療程及副作用

化學治療 (標靶治療在技術上視作為化學治療)	疲勞 噁心嘔吐 便秘與腹瀉 口腔潰爛 毛髮脫落 皮膚痕癢剝落 神經和肌肉麻痺 聽覺改變 血液改變 生育能力下降
放射治療	疲累 血液改變 <u>(a) 頭頸放射治療</u> • 口腔疼痛; • 口乾; • 味覺改變; • 食慾不振 / 體重下降; • 聲音轉變; • 毛髮脫落 <u>(b) 胸腔的放射治療</u> • 吞嚥困難; • 噁心和嘔吐; • 氣促; • 皮膚痕癢剝落 <u>(c) 腹腔及盆腔的放射治療</u> • 腹瀉; • 便秘; • 食慾不振和體重下降; • 排尿疼痛; • 性與生育
免疫治療	無故而起的咳嗽或氣促 每天腹瀉達三次以上 小便變茶褐色 皮膚出現紅疹以致影響睡眠及日常生活 過度疲累以致影響日常生活 經常感到口渴 手震

給照顧者的建議

妥善準備

- 整理所有**療程資料**(診斷、治療、與醫生會面的日期和時間)清楚寫在日程表上；
- 將患者每天的**常用物品**(醫院的預約紙、藥物、常用聯絡電話等)放當眼處；
- 準備緊急入院時的「**走佬袋**」。

自我照顧

- 在照顧家人時，也需要好好**照顧自己**；
- 請親友來幫忙，好讓你能出外走走；
- 有時**轉換一下心境**，才有力氣再去繼續照顧他人飲食正常、規律運動、不時與好友相聚，保持積極人生態度。

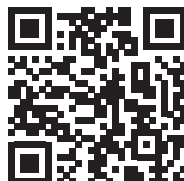
主動求助

- 不要把所有事情藏在心裡，也不要強迫自己獨力承擔；
- 請兄弟姐妹或親友**分擔責任**。

坦誠溝通

- 成為患者的最佳**聆聽者**；
- 用心**陪伴**患者，一起面對困難和走過生命低潮；
- 學習如何保持**溝通**；
- 共同找尋生活的「小確幸」。

如想了解更多癌症的基礎知識，我們推薦您參考「癌症基金會」的網站 (<https://www.cancer-fund.org/>)或二維碼，特別是癌症基金會設計了30多本小冊子，解釋各類癌症的診斷、治療及相關資料；介紹生活紓壓及護理方法。小冊子可以在各間癌症病人資源中心索取，或自行查閱網上版本，費用全免。



特約來稿：辦法總比困難多（余枝勝醫生）

資深老齡精神科余枝勝醫生認為，長期住院在經濟和治療上，對病人、家人以至社會都不一定是好事。護老者若能及早發現認知障礙、抑鬱或其他徵狀，就能減少老年抑鬱和老人自殺率，也間接為社會減低長期佔用病床的醫療負擔。

余醫生以詩文創作，希望大家肯定護老者的價值，也提供一些照顧工作的建議：

人生有情

人生七十古來稀，現今九十不稀奇；
生老病死走一轉，世道人生好滋味；
人之所以稱為人，有智慧又有感情；
猿人頭腦好簡單，智人用工具樂盈。

認識認知障礙症

老來有病人變了，心情差人不精明；
老人實是家中寶，年青時曾經辛勞；
年老時容易起病，痴呆抑鬱變顯露；
痴呆現今改新名，重性認知障礙症。

求早及醫

不開心可能是病，抑鬱症擾心安寧；
有病宜早早醫治，奮鬥人生不放棄；
親情友情齊關心，病情悲情願遠離；
照顧技巧學一學，學識照顧心情喜。

適當用藥

藥物能減輕病情，心理社交能力起；
用藥宜最少風險，得到最好的效果；
藥物總有利有弊，有些藥物有認可；
醫生會取個平衡，令病人得到幫助。

麻雀健腦

病人宜鍛鍊腦袋，適宜探求知個明；
打麻雀開心有益，賭大錢卻是不應；
科研發覺效用好，值得推介樂相應；
聽音樂和跳跳舞，總是好過坐定定。
日間要揚長避短，盡力發揮熱和光；
腦袋愈是能夠用，腦袋會更是健康。

抑鬱病徵

抑鬱症影響衆多，三億人患抑鬱症；
症狀主要不開心，影響睡眠和興趣；
行動緩慢胃口差，想自殺有愧易累；
集中精神不容易，過五特徵病未去。

勇於尋求支援

和老人同住孝順，就近照顧也聰明；
照顧者壓力重重，有時不得不承認；
尋求支援重要事，自身力量可提升；
辦法總比困難多，想一想又停一停；
休息是行更遠路，指引道路有星星。

樂觀面對

辨識方向向前行，適當休息有小亭；
胡楓能開演唱會，紫芝繼續幫病症；
我是老齡精神科，我的名字余枝勝；
人老了仍可精彩，誠祝大家樂盈盈。

資深老齡精神科
余枝勝醫生 (特約作者)



適合：新手照顧者、隱蔽照顧者、高危照顧者

第3節 認識壓力

本節內容：

- 照顧者面臨的壓力；
- 察覺自己的壓力狀態；
- 提供應對壓力的小貼士；
- 尋找附近的長者中心尋求協助；
- 社工可以轉介合適的服務及提供支援；
- 介紹社會服務，讓照顧者享有「喘息空間」，減輕壓力。

社聯頻道：



《照顧工作壓力大 護老者宜主動尋求協助 @ 抱抱照顧者》

護老者加油站



曹婷博士

照顧不僅僅是單方面的，它也意味著道義互惠，付出和得到。護老者要學習在遇到障礙和困難的時候積極尋求支持和幫助。

壓力的來源、種類和影響

資料來源：香港中文大學那打素護理學院 / 「流金頤」培訓計劃

照顧者壓力的來源

- 面對老化及死亡而產生恐懼；
- 看見患者病情沒有好轉，感到內疚和傷心；
- 照顧患者的知識及技巧不足；
- 患者對護老者缺乏肯定、過份依賴或自怨自艾；
- 家人或朋友不願意分擔照顧工作；
- 長期負擔醫療費用所造成沉重的經濟壓力；
- 缺乏社會支援及資源。

壓力引發的症狀

身體方面	思想與行為
• 血壓上升 • 胸口鬱悶 • 便秘或腹瀉 • 胃痛 • 頭痛 • 肌肉疼痛 • 免疫力下降 • 皮膚毛病 • 疲倦	• 精神不集中 • 善忘 • 吸煙或飲酒增加 • 增加使用藥物 • 食量下降或過度進食 • 睡眠失調 • 責罵別人或暴力行為 • 自殺傾向

壓力測量：家庭照顧者壓力量表 (3分鐘小測試)

資料來源：家庭照顧者關懷總會

以下是家庭照顧者壓力量表的問卷，若發現評分偏高，就要注意自己的精神健康狀況，主動向他人求助。

請您在看了下列 14 項敘述後，就您實際上照顧的情況，圈選後面的分數。 (如：若您很少感到疲倦，就圈 1 分的位置)	從來沒有	很少如此	有時如此	常常如此
1. 您覺得身體不舒服(不爽快)時還是要照顧被照顧者	0	1	2	3
2. 感到疲倦	0	1	2	3
3. 體力上負擔重	0	1	2	3
4. 我會受到被照顧者的情緒影響	0	1	2	3
5. 睡眠被干擾(因為病人在夜裡無法安睡)	0	1	2	3
6. 因為照顧被照顧者讓您的健康變壞了	0	1	2	3
7. 感到心力交瘁	0	1	2	3
8. 照顧被照顧者讓您精神上覺得痛苦	0	1	2	3
9. 當您和被照顧者在一起時，會感到生氣	0	1	2	3
10. 因為照顧家人影響到您原先的旅行計畫	0	1	2	3
11. 與親朋好友交往受影響	0	1	2	3
12. 您必須時時刻刻都要注意被照顧者	0	1	2	3
13. 照顧被照顧者的花費大，造成負擔	0	1	2	3
14. 不能外出工作家庭收入受影響	0	1	2	3
總分				

如果您的總分介乎

0~13分：調適得不錯，繼續加油。

14~25分：開始感到壓力，應多利用社會資源減輕壓力。

26~42分：壓力變得沉重，應立即尋求家人、親友或社會資源的協助。

抗壓錦囊

資料來源：中大腦神經科客座副教授及註冊臨床心理學家黃沛霖 / 精神科專科醫生張正平

如果您在上述的壓力量表高於14分，就要找方法為自己減減壓了，我們從專家的建議中總結以下應對壓力的小方法：

放下不能控制的事



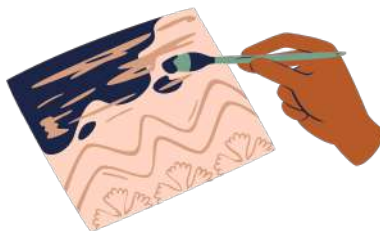
做其他事情分散注意力



暫時記下擔憂，日後再處理



畫畫



聽音樂



做運動



種植盆栽



紓緩失眠方法

資料來源：臺灣心理健康發展協會/康健網站

當壓力過大的時候，就會容易引致失眠，以下介紹一些紓緩失眠的方法，但如果問題持續沒有改善，可能要留意是否開始有抑鬱的症狀，和尋求專業人士的協助。

睡前必學：【睡前4B誘眠法】，睡覺前可參考以下次序完成：

1B 洗澡時間 (Bath time)	睡前安排一個洗澡時間，讓身心靈也洗個澡，洗去一天疲憊。
2B 暫停時間 (Break time)	用「煩惱記事本」的方式，把這些煩惱寫下來，讓煩惱在睡前「暫停」下來，幫助大腦停止反覆思考與擔心。 『煩惱記事本』5步驟： 1. 選擇一個 [方法] 2. 選擇一個 [地點] 3. 選擇一個 [時段] 4. [寫下] 您的小煩惱們 5. 告訴自己 [停!]
3B 放鬆時間 (Breath time)	睡覺前安排15-30分鐘的時間，放慢呼吸、放鬆肌肉，漸漸感覺到頭腦可以冷靜，可以準備睡覺了！
4B 床的時間 (Bed time)	身體重新培養「床=睡覺」的治療法 即是避免在床上看電視、看書、玩手機等活動，讓您清楚知道床只留給睡覺用。

其他改善建議包括：

- ✓ 每天至少曬30分鐘太陽：曬太陽可以有效調整生理時鐘；
- ✓ 避免在睡房談論**公事**或計劃工作；
- ✓ 避免睡前**劇烈運動**；
- ✓ 避免睡前喝**咖啡**、茶等含有咖啡因的飲品；
- ✓ 維持舒適的環境，例如**光線**盡量減少、**室溫**維持在25℃、必要時可佩戴耳塞降低環境聲音干擾；
- ✓ 避免睡前**進食和喝水**。



適合：新手照顧者、隱蔽照顧者、高危照顧者

第4節 給照顧者的「喘息服務」

照顧者：

- 往往只顧着照顧長者或需要被照顧的人，忽略自己的需要；
- 等到差不多到「爆煲」才開始求助；
- 「喘息服務」對照顧者來說很重要，讓他們有機會休息或參加活動；
- 如果沒有其他人分擔照顧工作，照顧者就更需要「喘息服務」。

「喘息服務」：

是為了減輕照顧者的壓力，透過暫託或暫顧等服務，將長者暫時交託護理中心短暫照顧，以便照顧者可從照顧工作中暫時歇息，享受私人時間和空間，調整身心。

社聯頻道：



《照顧者，別忘了給自己喘息 @ 抱抱照顧者》

專題介紹：

以下介紹三間一站式提供「喘息服務」的社福機構，讓照顧者享受休息時間，並提供技能培訓、輔導及轉介服務、暫顧、專業暫託、樂齡科技體驗、興趣班、同路人小組等相關支援。

這些綜合服務可以幫助照顧者：

休憩空間	讓照顧者忙裡偷閒，可以在漫長的照顧工作中稍事歇息。
簡單陪伴、專業暫託	讓照顧者安心享受自己的「ME time」，不用心掛掛。
興趣班/藝術活動	可協助照顧者建立個人興趣，紓緩精神壓力。
技能培訓/樂齡科技/進修	認識新的照顧知識及科技，有助照顧者更有效進行照顧的工作。
輔導及轉介	由專業社工提供情緒輔導、及時轉介合適服務和資源。
同路人支援	與其他照顧者同行，互相支持。

如想了解更多：

暫託及緊急服務，可參看本手冊第10節《暫託及緊急服簡介》；



照顧者支援組織的資訊，可參看本手冊第13節《照顧者支援組織》；

其他照顧者的經驗，可參看本手冊第14節《過來人分享的經驗》；

照顧者自我增值的資訊，可參看第15節《照顧者的人生規劃》。

特約來稿：明愛賽馬會照顧者資源及支援中心

資料來源：明愛賽馬會照顧者資源及支援中心網站

「明愛賽馬會照顧者資源及支援中心」致力為不同需要和處境的護老者，提供一站式的支援服務，並建立支援網絡，藉此提升護老者的信心和能力，讓護老者及被照顧者享受社區生活。

具體的支援服務內容

主題講座	透過課堂和活動學習和體驗被照顧者生活
健康評估及認知測試	引入先進儀器，提供患者健康評估和短期物理治療（按內容收費）。
照顧者專題展覽	設有模擬家居，展示適合照顧長者的家居設計及復康用品，令家屬模擬學習照顧患者。
輔助照顧工具介紹	從衣食住行，展示各類適合照顧長者的生活用品，並推廣樂齡科技。
解憂花園	由一眾護老者及義工共同構思、建立及打理，給予放鬆與社交的場所。
專為照顧者而設的接聽熱線電話	星期四、五設晚上接聽，另備有WHATSAPP網上熱線。

地址	聯絡	服務時間
將軍澳景嶺路翠嶺里2號 明愛專上學院9樓 	電話：3892 0100 WHATSAPP：5277 3500 電郵： osrscc@caritassws.org.hk	星期一、二、三、六 (上午10時至下午6時30分) 星期四、五 (上午10時至晚上9時)

解憂花園



模擬家居



特約來稿：靈實全護通照顧者支援中心「鬆一Zone」照顧者支援中心

資料來源：靈實全護通照顧者「鬆一Zone」照顧者支援中心網站。

「鬆一Zone」為照顧者提供紓壓及支援服務，希望能夠為照顧者締造一座心靈綠洲，讓照顧者可暫時放下生活擔子，忘記現實種種憂慮，享受一刻的平靜。

具體的支援服務內容

休憩空間	享用設施包括： • 免費Wi-Fi無線上網 • 平板電腦借用（只限中心使用） • 免費茶點供應 • 小型圖書閣 • 飲水機 • 小型討論室借用
各式身、心、靈活動	健康講座 • 照顧技巧培訓小組 • 護理培訓工作坊 • 舒壓運動 • 興趣工作坊(如：水墨畫、動一動輕鬆瑜伽、畫中說故事、西洋書法)
社工輔導服務	支援及情緒輔導服務。
互助小組	讓照顧者連結同路人，互相分享照顧親人路上的苦與樂，走出「有苦自己知」的情緒困局。
長者暫託服務	為讓照顧者安心參加活動，鬆一Zone亦設有自費的長者暫託服務，該服務由位於同座樓層的靈實長者記憶護理中心提供，方便照顧者接送長者之餘，亦讓他們安心享受ME-Time。

地址	聯絡	服務時間
香港堅尼地城龍華街20號觀龍樓D座1樓57號舖 	電話：3955 0540 電郵：tc_cs_hkw@totalcare.org.hk	星期一至星期六 上午9:00至下午5:00 (公眾假期除外和需預約)

「鬆 — Zone」環境



靈實長者記憶護理中心的同工悉心照顧長者，給予照顧者很大的支援。



專題介紹：香港婦女中心協會：照顧者慢活館

資料來源：香港婦女中心協會照顧者慢活館網站。

有沒有想過照顧者都可以有一個專屬的空間，一個可以讓大家放下照顧工作，有喘息的地方。「照顧者慢活館」為照顧者提供一個專屬的恬靜空間。

具體的支援服務內容

照顧者咖啡室 各照顧者咖啡室分店地點及開放時間，請查看以下二維碼： 	- 照顧者在工餘時間一展廚藝； - 照顧者們在攜手合作之後，一同前往活動室享用茶點，閒話家常，分享護老以及親子育兒的心得。
桌遊區、閱讀區	- 設置桌遊區、閱讀區，讓護老者以及親子到場耍樂，交流剪紙藝術等心得； - 閱讀區內照顧者有用的健康資訊，亦有中心的活動資訊。
休息區域	- 補眠區內設有沙發、香薰； - 照顧者可以借用按摩器，置時放下照顧工作，放鬆身心。
進修活動	為顧及照顧者的自我成長，舉行電子維修班等康樂活動。
學生託管或義工陪伴	每逢星期三上午10時至中午12時，照顧者慢活館亦有義工提供簡單的陪伴服務，服務需預早提出。

地址	聯絡	服務時間
賽馬會太和中心 - 新界大埔太和邨福和樓地下102-107室 	電話：26546066 電郵：info@womencentre.org.hk	逢星期一及四（公眾假期除外）上午10:00-中午12:00 *請先致電預約電話確定時間

照顧者咖啡室



第二部份

第二章 社區照顧篇

Anna

也許我們在這個世界上，有很多角色：父母、孩子、妻子、丈夫和朋友……似乎只有照顧者這個角色，有著明確的功能屬性，忽略了我們與被照顧者的那個人最真實的连接。當無數個日日夜夜淹沒在繁雜瑣碎的照顧任務裡，累到精疲力盡時，期待對方康復的小火苗在心中越來越弱，只能默默看著他們如離了土的花一樣漸漸枯萎，直到心如死灰。希望您不要只做守護者，您正跟他/她彼此陪伴，同去一段短途旅行，偶爾看看窗外的風景，講給他/她聽，也許他/她不會介意您的偶爾失神，因為他/她也像您愛他一樣，想對您說，願您幸福！

護老者加油站



第5節 香港的社區資源及健康護理服務

資料來源：香港長者及殘疾人士照顧者的需要及支援顧問研究主要報告

長者(包括護老者)常用的社區服務

- 政府提供津助/資助，十八區設有社區支援服務，協助長者留在社區中；
- 如照顧者需申請護理服務，可前往長者鄰舍中心、長者地區中心、綜合服務中心、綜合家庭服務中心、精神健康綜合社區中心查詢；
- 職員可協助申請或轉介服務。

這些護老服務主要分為三個範疇，及提供不同類型的服務：

1. 中心為本社區支援服務
2. 家居為本社區支援服務
3. 長者暫託服務

以下將會簡介各種支援服務的基本資料，亦透過專題介紹的實例，讓讀者更掌握這些社區支援服務的實際服務內容。



1. 中心為本社區支援服務

長者地區中心、長者鄰舍中心、綜合服務中心、綜合家庭服務中心、精神健康綜合社區中心

- 特色：總有一間在附近/社區，提供資訊站/興趣班/個案服務/偶到服務/較適合身體機能健康及精神良好的長者；
- 中心當值的職員和社工提供諮詢、個案支援和轉介等服務；
- 提供小組及康樂活動，部份護老資源及復康器材可供借用；
- 登記成為會員，可以報名參加活動及使用設施，部份活動可能會收費；
- 可通過中心接觸「安老服務統一評估機制」，以申請居家安老或安老院舍等長期護理服務。

長者地區中心/
長者鄰舍中心



綜合家庭服務中心/
綜合服務中心



精神健康綜合
社區中心



這些中心有明確的服務地區範圍，即使同一個屋苑/邨，但不同的大廈/樓可能由不同的中心提供服務，敬請留意。



長者日間護理中心

條件：**60歲以上/經安老「安老服務統一評估機制」評核合資格後/體弱長者/收費**

- 收費服務；
- 為區內60歲或以上的體弱長者設立；
- 可接受社區或院舍照顧服務的長者；
- 提供日間照顧服務、復康運動和社交活動；
- 服務包括洗澡、護理、飯餐、運動訓練、情緒支援、照顧者支援；
- 適合全職/半職工作的護老者使用服務；
- 需要輪候。



長者支援服務隊

- 全港41間長者地區中心屬下的長者支援服務隊，透過外展服務及社區網絡，發掘需要支援的長者及其護老者；
- 服務隊會定期透過電話和家訪，關顧長者，提供情緒支援和輔導；
- 服務隊會配對合適的義工給長者，鼓勵相同背景的長者成立自助小組或轉介有需要長者接受其他支援或照顧服務；
- 開展「長者義工」計劃，鼓勵長者成為義工，繼續參與社會事務和服務有需要的長者，發揮老有所為的精神。



2. 家居為本社區支援服務

綜合家居照顧服務(體弱個案)、改善家居及社區照顧服務

特色：上門支援服務/ 經安老「安老服務統一評估機制」評核合資格後/ 體弱長者/ 收費/ 需預約及輪候。

服務包括：

個人照顧、基本及特別護理、復康運動、輔導服務、24小時緊急支援、暫託服務、家居環境安全評估及改善建議、家務料理和送飯服務、護送服務，以及護老者支援等。

服務收費：視乎使用者的經濟狀況按年計算，請向服務提供的單位查詢。



3. 長者住宿暫託服務

特色：短期暫託服務 / 社工轉介/ 宿位有限/ 收費。

- 58個指定住宿暫託宿位由部分津助安老院舍及合約院舍提供，社署亦利用空置的資助宿位提供服務；
- 140間參與「改善買位計劃」的私營安老院提供280個指定住宿暫託宿位；
- 46間資助長者日間護理中心／單位設置共208個指定日間暫託服務名額；
- 長者需經由社工轉介，符合條件並需要短暫休息的家人可向相關單位尋求協助；
- 若長者在非辦公時間內需要短暫住宿照顧服務，可直接聯絡提供指定暫託宿位服務的「改善買位計劃」下的私營安老院。

(截至2023年8月)

收費

- 安老院宿位：每日\$52
- 護理安老院宿位：每日\$62
- 合約安老院舍宿位：每日\$62
- 護養院宿位：每日\$72

長者住宿暫託服務



安老服務統一評估機制

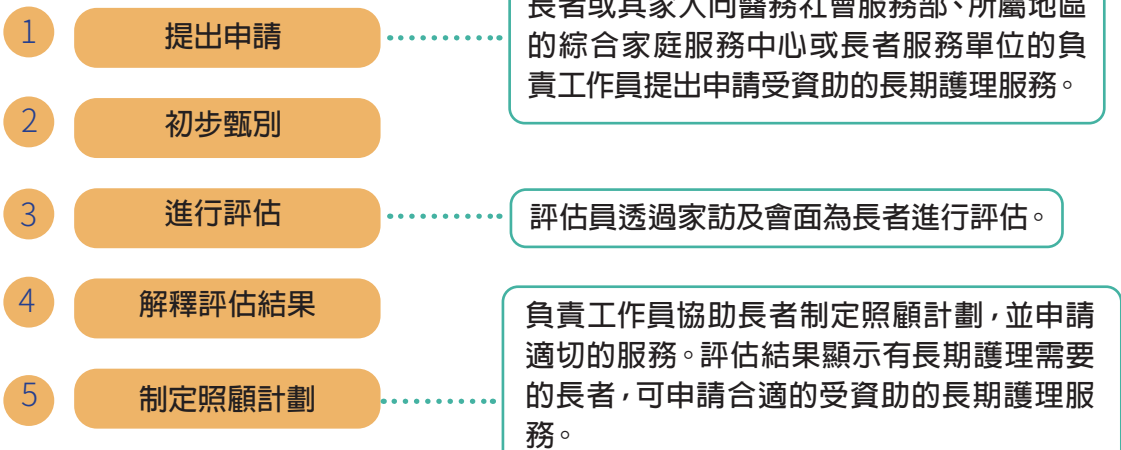
申請護理安老院、護養院、長者日間護理中心、家居及社區照顧服務、綜合家居照顧服務需經過「安老服務統一評估機制」評定為體弱個案才能輪候。輪候時間可能頗長，若被照顧者失去自理能力，請儘快聯絡區內長者中心社工協助評估申請，以縮短輪候時間。



甚麼時候提出申請？

當長者身體狀況日差，自我照顧能力及/或家人照顧能力未及應付，擔心日後的照顧安排時.....

申請程序



安排社區
照顧服務

安排院舍
照顧服務



關於「安老服務統一評估機制」，詳情請參閱社會福利署的小冊子。

長者常用的健康服務

政府提供的精神健康支援：精神健康綜合社區中心

- 開始運作於2010年；
- 為精神復元人士、懷疑有精神健康問題人士、他們的家
人／照顧者提供支援服務；
- 提供危機管理和一站式支援服務。



政府提供的醫護支援

- **醫院、診所及健康中心**是照顧者在緊急病況時的首要窗口；
- **病人資源中心**是醫院與社區夥伴、病人及照顧者之間的橋樑，提供事後協助；
- **癌症病人資源中心**提供病人及家屬積極面對因癌病帶來的身心壓力的支援及資訊；
- **地區康健中心**統籌市民的基層醫療服務，推廣「一人一家庭醫生」理念，提供健康推廣、評估、慢性疾病管理及社區復康服務。

醫院管理局轄下
醫院及醫療機構
名單及地址



診所及健康中心
名單及地址



病人資源中心
名單及地址



地區康健中心
名單及地址



專題介紹：關護長者協會



關護長者協會於2009年註冊為非牟利志願機構，在社區及公共屋邨內設立銀鈴護士站及銀鈴醫護站，全力為超過三千位獨居及低收入長者，提供免費的預防性基層醫療服務：教育健康知識，通過專業檢測了解身體隱患，及早預防；協助長期病長者控制病情，

正確服用藥物，不負醫囑，訓練長者增加自理能力，減少他們進出診所及醫院的次數，令長者能健康地、有自理能力地在熟悉的社區實踐安老。所有長者服務是費用全免。

銀鈴護士站

- 聘請註冊護士及註冊社工於公共屋邨內設立「銀鈴護士站」；
- 提供全方位的護士服務；
- 目前已在香港4區：觀塘、九龍城、深水埗及港島東的公共屋邨，設立11個護士站。



護老者
社區資源冊

銀鈴醫護站

- 除護士服務，更增設專科醫生義診服務（包括眼科、老人精神科、中醫等）；
- 加強社區的疾病預防；
- 為長者偵測隱疾；
- 儘快轉介至合適的公營醫療系統就醫；
- 目前已在深水埗及何文田的公共屋邨，設立2個銀鈴醫護站。



服務點

關護長者協會總辦事處

地址：九龍觀塘鴻圖道63-65號鴻運工廠大廈8樓8C01室

電話：3586 9306

傳真：3585 0837

電郵：info@ccaf.org.hk



網頁

照顧者支援服務

社會福利署熱線服務 **2343 2255**

全日24小時運作，來電者可查詢福利服務資料及索取資料傳真。當值社工會提供即時輔導、支援和諮詢服務，並安排適切的跟進服務。

社會福利署有關服務的網站/網頁

社會福利署轄下的
安老服務



社會福利署
長者資訊網



全城『認知無障礙』大行動



殘疾人士住宿暫顧服務、長者住宿暫託服務及長者緊急住宿服務
空置宿位查詢系統



外傭護老培訓試驗計劃
(網上培訓短片)



照顧者/護老者一般查詢渠道：

政府24小時熱線 **1823**

社會福利署24小時熱線 **2343 2255**

長者地區中心、長者鄰舍中心、綜合服務中心、綜合家庭服務中心

明愛賽馬會照顧者支援熱線：**38920101**

政府提供最新的照顧者支援專線 182183

想了解更多照顧者求助熱線，可參考本手冊第10節。



特約來稿：基督教信義會—高支援需要護老者服務

資料來源：基督教信義會馬鞍山長者地區中心

基督教信義會馬鞍山長者地區中心位於馬鞍山大水坑。現時有小隊專責處理「高支援需要護老者服務」，為區內長者和護老者提供支援。中心副主任葉葆琳女士，如此勸勉護老者：「**請讓身邊的人幫助您。社區有強大的支援網路，不必一個人獨攬照顧的責任。要先照顧好自己，才可以照顧到別人。**」

互助小組

中心合作早前推行「智友醫社同行」計劃，為認知障礙症家屬組織互助小組，並邀請醫院護士協助中心社工舉辦健康講座。護老者在小組裡定期見面，交換電話，建立了朋友關係，日後在鄰里之間互通聲氣，為彼此提供情緒支援。

「喘息服務」

為了能給護老者啁啾氣，中心設每個星期一節（每節2小時）的「喘息服務」。通過預約，中心會幫忙看顧長者，讓護老者可以有一段短時間外出散步、約見朋友。

康樂活動

除了一般文娛康樂活動，中心也會開設工作坊、介紹照顧技巧。同時，亦會邀請律師向護老者講解「平安三寶」（遺囑、持久授權書、預設醫療指示）等專業知識。

電話：3124-7633

地址：新界馬鞍山寧泰路 31 號錦泰商場 1 樓



《照顧者，別忘了給自己喘息
@ 抱抱照顧者》



《預視照顧旅程=覺察自我
+ 提升照顧信心與能力》



基督教信義會馬鞍山長者地區中心
活動相片



特約來稿：「仁濟愛傳家」護老同行計劃

仁濟醫院於2021年在中國銀行(香港)的捐助下設立了「仁濟愛傳家」護老同行計劃。此計劃目的是希望透過多專業的服務團隊為社區上的照顧者提供支援，減輕他們的照顧壓力。計劃專業團隊成員包括物理治療師、護士、營養師、社工、及體適能教練等，團隊會在本院的長者鄰舍中心為照顧者定期舉辦不同的訓練及照顧活動，以支援他們。此項目設有一個主中心及三間附屬網絡中心。主中心的作用為中央辦公室及兌換服務之用，而另外三個附屬中心分別為：

1. 仁濟醫院陳馮曼玲睦鄰社區服務中心
2. 仁濟醫院維拉律敦治·荻茜銀齡健康管理中心
3. 仁濟醫院朱佩音老人中心

當中仁濟醫院維拉律敦治·荻茜銀齡健康管理中心、及仁濟醫院朱佩音老人中心的主要功能為健身區，而仁濟醫院陳馮曼玲睦鄰社區服務中心則為認知健康區。

此計劃的服務內容包括：

多元化的照顧者訓練及活動

本計劃會在本院的鄰舍中心舉辦不同的護老者活動，活動由不同的專業包括物理治療師、職業治療師、護士、營養師、社工所舉辦，教授不同的專業知識以支援照顧，減輕壓力。

祝福行動傳承戶口

所有已登記的參加者都會開設祝福行動傳承戶口，該戶口用以紀錄參加者的活動紀錄，有關活動紀錄會換算成積分。積分可在計劃服務期內兌換照顧服務，支援照顧者。參加者可在手機商店下載此手機應用程式，並在程式上作簡單登記亦可成為計劃會員。

1 如何下載手機應用程式？



可在App Store / Play商店 輸入「祝福行動傳承戶口」，下載手機應用程式。

可使用手機鏡頭掃描以下QR Code，下載手機應用程式。



3 輕鬆報名參與活動

進入「中心活動」介面，點擊自己想參加的活動。

然後可看活動詳情，最後點擊「即時報名」。



4 定期資訊發放

進入「有用資訊」介面，查看最新資訊和會員簡訊。



3 輕鬆報名參與活動

進入「中心活動」介面，點擊自己想參加的活動。

然後可看活動詳情，最後點擊「即時報名」。



4 定期資訊發放

進入「有用資訊」介面，查看最新資訊和會員簡訊。



「令您喜動」長者個人化復康計劃

為年滿75歲或以上的體弱被照顧者，按其意願，由計劃的專業團隊設計個人化的復康訓練，以提昇被照顧者之活動能力、個人自理能力及自信心。

主辦機構：仁濟醫院 Yan Chi Hospital 55 資助機構：中國銀行(香港) BANK OF CHINA (HONG KONG)

服務對象：

1. 社區耆老 (年滿18歲以上的照顧者)
2. 社區長者 (年滿60歲以上的被照顧者)

家庭共融會所

中心簡介：
中心提供跨專業服務，支援照顧者與被照顧者，強化自我照顧能力。

服務地區：
荃灣、葵青、屯門、元朗、九龍城、深水埗

主辦機構：仁濟醫院 Yan Chi Hospital 55 資助機構：中國銀行(香港) BANK OF CHINA (HONG KONG)

多元化的訓練及活動：
專業團隊會舉辦訓練班，減輕照顧者的壓力。
「令您喜動」長者個人化康復計劃：
專業團隊為年滿75歲或以上的被照顧者，設計個人化康復訓練，提升其活動及自理能力。

服務內容

祝福行動傳承戶口：
會員可透過手機應用程式參加活動賺取積分，積分可兌換本計劃的服務或禮品。

參與計劃方法：

1. 親臨本中心辦理手續
地址：新界葵涌貨櫃碼頭路77-81號大鴻輝(葵涌)中心一層6樓606室
2. 到本院屬下長者鄰舍中心登記
3. 下載本計劃應用程式自行登記
可在下載商店搜尋祝福行動傳承戶口，或掃描二維碼。

中心不收取任何費用

立即下載成為會員啦！

在照顧的過程中，可能造成照顧者不同程序的肌肉勞損及疼痛。以下為體適能教練對改善肩膀繃緊和痠痛的建議。

主辦機構：仁濟醫院 Yan Chi Hospital 55 資助機構：「仁濟愛傳家」護老同行計劃 捐助機構：中國銀行(香港) BANK OF CHINA (HONG KONG)

肩膀伸展運動
改善肩膀繃緊和酸痛 提升靈活和柔軟度

每天每次3組 每組6-8次

1 身坐直，背貼牆，雙手貼牆舉起呈W字

2 呼吸5-6秒時，雙手貼牆推高呈Y字

3 雙手呈Y字後，吸氣5-6秒，雙手貼牆回到W字

體適能導師·運動小教室

本項目亦在來年舉辦不同的照顧者運動健體班，以協助護老者(如按摩球使用班、瑜伽伸展班、及防跌運動班等)，有興趣的人士可致電中心了解。

資料來源：

「仁濟愛傳家」護老同行計劃

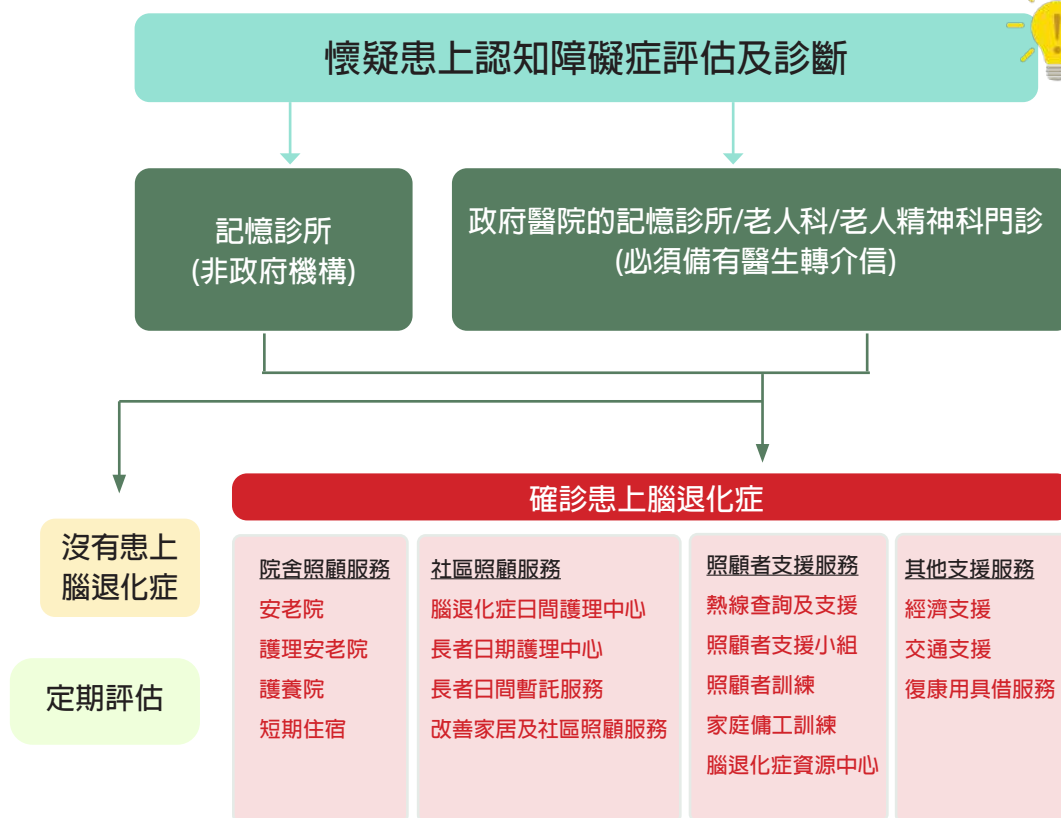
中心電話：3749 9019

中心地址：新界葵涌貨櫃碼頭路77-81號大鴻輝中心(葵涌)6樓606室

(計劃服務時期：2021年- 2023年)

第6節 照顧認知障礙人士常用的服務

如您懷疑家人有認知障礙症，可以怎麼辦？



資料來源：賽馬會耆智園

如果您的家人被診斷出患有認知障礙症，您可以考慮以下幾種求助方式：



1. 尋求專業的醫療和護理支援，包括老年人專科醫生、護理人員、物理治療師和職業治療師等；
2. 聯繫本地的認知障礙症組織，尋求專業的諮詢和支援，包括認知障礙症照護計劃和支援小組等；
3. 到訪本地的長者服務中心或社區組織，尋求他們的支援和建議，包括尋找認知障礙症相關的社交和康復活動等；
4. 與家人和朋友聯繫，尋求他們的支援和幫助，包括陪伴、情感支持和照顧等。

如何選擇合適照顧認知障礙人士的服務？

香港各區有不少服務單位為認知障礙症患者，分別提供患症初期的評估服務、認知訓練（有助延緩病情）以及到戶服務，選擇認知障礙症服務時，您可以考慮以下一些因素：



服務地點

服務種類



服務費用

服務支援

服務質量

服務口碑

綜合考慮以上因素，您可以選擇最適合您家人需求的認知障礙症服務，以提供最好的照顧和支援。

以下將介紹一些地區性支援認知障礙人士的機構/組織，以作參考：

全港性

香港認知障礙症協會

服務	全港第一間專門提供認知障礙症服務的非牟利機構。 提供認知評估、認知訓練： • 早期檢測服務 • 日間照顧服務(樂富、灣仔、荃灣、將軍澳) • 流動診療車 • 到戶訓練服務 • 家居評估服務 • 推廣及教育
參考收費	早期認知檢測\$520；日間照顧(包午膳)\$360~450 第一次到戶評估服務費用：\$650(由職業治療師提供) 到戶訓練費用：每節\$330/45分鐘 家居評估及諮詢費用：\$850(約1小時) 請向中心查詢更多項目。
查詢	電話： (樂富)智康中心：2338 2499 (灣仔)芹惠中心：3553 3650 (荃灣)李淇華中心：2439 9095 (將軍澳)將軍澳綜合服務中心：2778 9728 

基督教家庭服務中心：智活記憶及認知訓練中心

服務	智活（前稱：智存）記憶及認知訓練中心自2010年開始服務，是基督教家庭服務中心轄下一個非政府資助單位，致力透過專業及有趣的訓練活動，為認知障礙症患者和家人提供優質服務： • 詳細認知評估及快速轉介 • 中心服務 • 到戶服務 • 逸活「認知障礙症行為心理症狀BPSD」支援服務 • 長者社區照顧服務券試驗計劃 • 智活遊戲 • 「智好生活士多」
參考收費	中心評估：\$800(九龍灣/香港仔中心) 到戶評估：\$1,000(九龍區) 到戶評估：\$1,200起(新界及港島區) 綜緩或低收入家庭可向中心申請資助。 請向中心查詢更多項目。
查詢	電話： (香港仔)智活記憶及認知香港區訓練中心： 2130 3390 (九龍灣)智活記憶及認知九龍區訓練中心： 2793 2138 

香港復康會社區復康網絡

服務	支持認知障礙症等慢性病患者，提供情緒支援；復康技巧課程；透過小組、講座等服務，協助慢性病患者及照顧者建立健康行為習慣、同路人互助網絡。
參考收費	請向機構查詢。
查詢	電話： (東區)康山中心：2549 7744 (黃大仙)橫頭磡中心：2794 3010 (深水埗)李鄭屋中心：2361 2838 (屯門)大興中心：2775 4414 (上水)太平中心：2639 9969 (沙田)禾輦中心：2636 0666 

賽馬會高錕腦伴同行流動車服務(全港18區遊走)

服務	給照顧者： • 身心靈體驗主題工作坊 • 故事咖啡茶聚 • 照顧者支援小組 給服務使用者： • 身心靈體驗主題工作坊 • 初步檢測 • 個人訓練及記憶小組
參考收費	請向機構查詢。
查詢	電話：6693 0100 

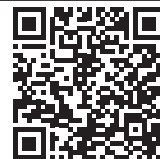
港島區

香港耆康老人福利會無憂照顧樂社區

地址	東區柴灣杏花邨39座地下耆康會方樹泉中心
服務	由職業治療師及註冊社工等專業人員，提供一站式服務，包括免費及早檢測、認知訓練、服務轉介、預防長者走失支援、照顧者支援、社區教育及專業培訓。
參考收費	認知評估、義工及轉介服務費用全免。 其他項目的收費須視乎個別活動／服務要求釐定。 請向機構查詢。
查詢	電話：2558 7608 

聖雅各福群會健智支援服務中心

地址	(灣仔)堅尼地道100號聖雅各福群會賽馬會社會服務大樓2樓 (西環)德輔道西466號3樓
服務	由專業社工和輔助醫務人員提供整合的服務，包括： • 日間中心訓練活動-認知訓練，體能活動，社交活動，戶外節日活動； • 護老者支援服務-家屬支援小組，家屬照顧訓練課程，熱線支援及指導； • 到戶家居訓練服務-個人生活技巧訓練，認知練習/活動； • 主要服務港島區的居民； • 另設有慈惠個案，為有經濟困難的家庭提供援助。
參考收費	檢查每次\$1200 車費、到戶家居訓練服務：按地區收費。
查詢	電話： 2596 2506 (灣仔) 2835 4319 (灣仔地區中心) 2816 9009 (西環)



循道衛理盈智中心

地址	灣仔軒尼詩道22號4樓402室
服務	• 認知障礙症評估 • 日間照顧服務 • 中心訓練 • 基本護理
參考收費	請向中心查詢。
查詢	電話: 2527 2133



香港復康會-賽馬會樂齡互康園

地址	南區薄扶林沙灣徑7號地下4樓	
服務	• 住宿服務 • 日間照顧服務	
參考收費	首次評估\$700 基本復康治療\$300/小時(每次2節起) 中醫診症\$120 中藥處方(三天份)\$280 請向中心查詢更多項目	
查詢	電話:3143 2888	

東華三院西市鮮魚行智晴坊

地址	東區北角北角道16號蘇浙大廈地下	
服務	提供認知評估、認知訓練。舉辦多元化活動，注重紓緩家屬的照顧壓力。另有各種針對初、中期患者的認知訓練教材可供選購。	
參考收費	請向中心查詢。	
查詢	電話：2481 1566	

仁愛堂歐雪明腦伴同行中心

地址	觀塘順安道9號順天邨天瑤樓平台201號鋪
服務	• 日間照顧及訓練 • 認知評估 • 外展服務 • 照顧者支援 • 社區教育 • 義工發展及培訓
參考收費	請向中心查詢。
查詢	電話：23234448 

腦友所依支援服務計劃

地址	深水埗長沙灣道681號貿易廣場810室
服務	提供認知評估、認知訓練。設手機應用程式，配合24小時線上情緒支援服務。(患者必須已被醫生確診為認知障礙症)
參考收費	請向中心查詢。
查詢	電話：3618 7001 

智圓全長者服務計劃

地址	東華三院黃祖棠長者地區中心(副址) 九龍何文田邨景文樓地下C翼
服務	- 為九龍城及油尖旺區內患有認知障礙症的長者及其照顧者提供支援； - 使患者能繼續在熟悉的社區中生活； - 提高患者及其照顧者的生活質素；紓緩照顧者因照顧患者而產生的壓力。 - 提倡及早預防/介入，提升公眾對認知障礙症的認識及關注。
參考收費	請向中心查詢。
查詢	電話：2714 9419 

新界區

賽馬會流金匯

地址	大埔安埔路12號富善邨善鄰樓地下A及B翼
服務	「賽馬會流金匯」腦退化症日間護理中心專門為患有輕度認知障礙或腦退化症之社區人士及其照顧者服務，提供專業護理照顧和訓練，讓服務使用者能於熟悉的社區中「居家安老」。 提供認知評估、認知訓練、日間護理。活動場地參照了家居的舒適環境。服務只限大埔及北區。
參考收費	中心服務收費一天\$430~560不等；膳食、加護、交通等額外收費。
查詢	電話：3763 1000 

賽馬會耆智園

地址	沙田沙田亞公角街27號
服務	一站式綜合腦退化症照顧服務，包括： • 認知評估 • 記憶診所 • 日間中心服務 • 靈活住宿服務
參考收費	新症-普通科每次\$765 新症-老人科/精神科/腦神經科醫生每次港幣\$ 1,395-1,505不等 住宿(日費) \$1,165- \$1,805不等 住宿(月費) \$33,785- \$51,295不等
查詢	電話：2636 6323 

基督教香港信義會延智會所

地址	延智會所(認知訓練服務) 地址: 沙田新田圍邨康園樓5樓平台 45及46 舖 延智會所(日間護理服務) 地址: 沙田秦石邨石玉樓3樓341-360號
服務	• 提供認知評估、認知訓練。 • 專車接送(服務沙田及馬鞍山區)。 • 日間活動服務 • 早期檢測服務 • 照顧者支援服務
參考收費	早期檢測\$700；個別訓練\$210每小時；半日制活動及車費按情況收費。
查詢	延智會所(認知訓練服務) 電話：2698 4822 延智會所(日間護理服務) 2698 4881 

特約來稿：「『腦』伴同行」(REACH-HK) (張筱蘭博士)

特約作者：張筱蘭博士 (香港大學秀圃老年研究中心院士、理工大學護理學院世界衛生組織社區健康服務合作中心實踐客座副教授、嶺南大學亞太老年學研究中心客座教授)



「腦」伴同行是一套專門為認知障礙症照顧者研發的工具，協助服務提供者評估照顧者的風險及提供多元化的非藥物治療，將實證研究及樂齡科技融入社區的安老服務，增加服務提供者的工作效率。預計未來將推廣至不同安老社區照顧服務單位及地區康健中心應用。

「『腦』伴同行」計劃的背景與目的

「『腦』伴同行」(Reaching Out Dementia Caregiver Support Project, REACH-HK) 是香港首個為認知障礙症患者 (People with Dementia, PwD) 家庭照顧者 (Caregivers, CGs) 支援服務和個人輔導，而推行的轉化型研究(或轉譯研究)計劃。目的是為CGs進行健康風險和身心評估，並提供有系統化、多元化、個人化輔導和非藥物治療。計劃是採取自美國已有實證研究的 Resources for Enhancing Alzheimer's Caregiver Health II (REACH-II) (2001) 設立的輔導模式和解決方案。於2011年，香港大學聯同香港社會服務聯會和高錕慈善基金，並獲恆基兆業地產集團和攜手扶弱基金資助，以及美國國家老齡化研究所作為戰略合作夥伴，配合本土實際情況，並將計劃轉譯和引進香港。

「『腦』伴同行」計劃的介入內容與研究設計

「『腦』伴同行」組成部分針對五個主要範疇，包括(1) 風險評估；(2) 照顧者教育；(3) 解決問題；(4) 身心健康；及(5) 社交支援。介入設計包括12節輔導，分別為9節面談式家訪及3節電話輔導，並需在6個月內完成。研究利用介入前後測准設計，

評估本土化後輔導計劃對家庭照顧者(CGs)的有效性，藉此減低CGs的抑鬱症狀和負擔，同時增加他們的正向照顧經驗。整個研究計劃於2011年10月展開，並在2014年8月相繼完成。從11間參與機構的61間長者中心招募參加者（照顧者及其照顧的患者），並培訓了124名輔導員（個案經理）。

「『腦』伴同行」計劃對家庭照顧者的成效結果

研究計劃一共為500名21歲以上家庭照顧者(CGs)填寫基線問卷及進行健康風險和身心評估，當中359名完成整個輔導和介入，並填寫跟進問卷。在359名完成整個計劃的CGs中，抑鬱情況有明顯改善。有嚴重抑鬱的照顧者，由131人下跌四成至81人；有嚴重承受負擔症狀的照顧者，亦由202人下降三成至136人。研究結果顯示「『腦』伴同行」計劃能有效地改善CGs的身心健康，而照顧中的獲益則有顯著增加，整體健康及睡眠質素都有明顯改善，以及他們獲得更多社交支援和對獲得的支援更感滿意。甚至CGs亦減少對患者作出攻擊性行為，如大聲呼喝或嘗試打患者。在所有範疇的風險程度都有顯著下降。CGs更認為患者的心理行為問題也有明顯改善。研究結果已於2015年3月向各大傳媒公布成效結果，並在四份國際期刊上發表。

「『腦』伴同行」智能應用版的研發與試點成果

而「『腦』伴同行」智能應用版 (Smart Version of REACH-HK, eREACH-HK) 亦於2018年至2020年研發及完成試點。港大團隊與六個患有認知障礙症的長者及照顧者家庭組合進行了先導計劃，報告亦已於2021年8月完成。「『腦』伴同行」計劃由本地化至實證，到研發eREACH-HK和完成試點，至今經過了12年的時間，是香港首個為認知障礙症照顧者進行風險評估及多元化的非藥物治療。其介入的成熟程度和實證效用，以及研發eREACH-HK至完成先導計劃，提供充分理據和基礎。換言之，認知障礙症家庭照顧者支援服務和個人輔導必須要與實證研究和樂齡科技同步融入社區安老護理服務中，達至「以人為本」服務的根本宗旨。

未來推廣及持續發展的建議和展望

研究團隊建議將eREACH-HK優化和定制，並在社福機構試用。日後更可設置在不同安老社區照顧服務單位及地區康健中心持續和廣泛應用，並考慮將其恆常化，以及建立一個認知障礙症照顧電子數據庫及資料系統，連接不同持份者，如機構、安老服務單位、個案經理、家庭照顧者和同路人，使照顧者建立自我效能，以及透過「認知障礙症網絡」加強社交支援，同時提高他們的數碼健康素養識能。通過信息技術和數碼化或人工智能，簡化和提升前線護理專業人員和個案經理對認知障礙症家庭照顧者的介入過程，將eREACH-HK有效地融入安老服務單位的工作流程中，並提供數碼諮詢服務和信息中心，進行分享最佳實踐，藉此降低人力資源成本，彌補社福界人手短缺的問題和提升服務效率，將香港建設成為一個認知「無」障礙和家庭照顧友善的創新智能社會。

Cheung, SL Karen et al. (2015). Multicomponent intervention on enhancing dementia caregiver well-being and reducing behavioral problems among Hong Kong Chinese: A translational study based on REACH II. *International Journal of Geriatric Psychiatry*. 2015, Vol.30(5), pp.460-469. doi: 10.1002/gps.4160.

Lau, Bobo Hi-Po, Vivian Lou & Cheung, SL Karen. (2018). Exemplary Care among Chinese Dementia Familial Caregivers. *Healthcare*. 6, 141.

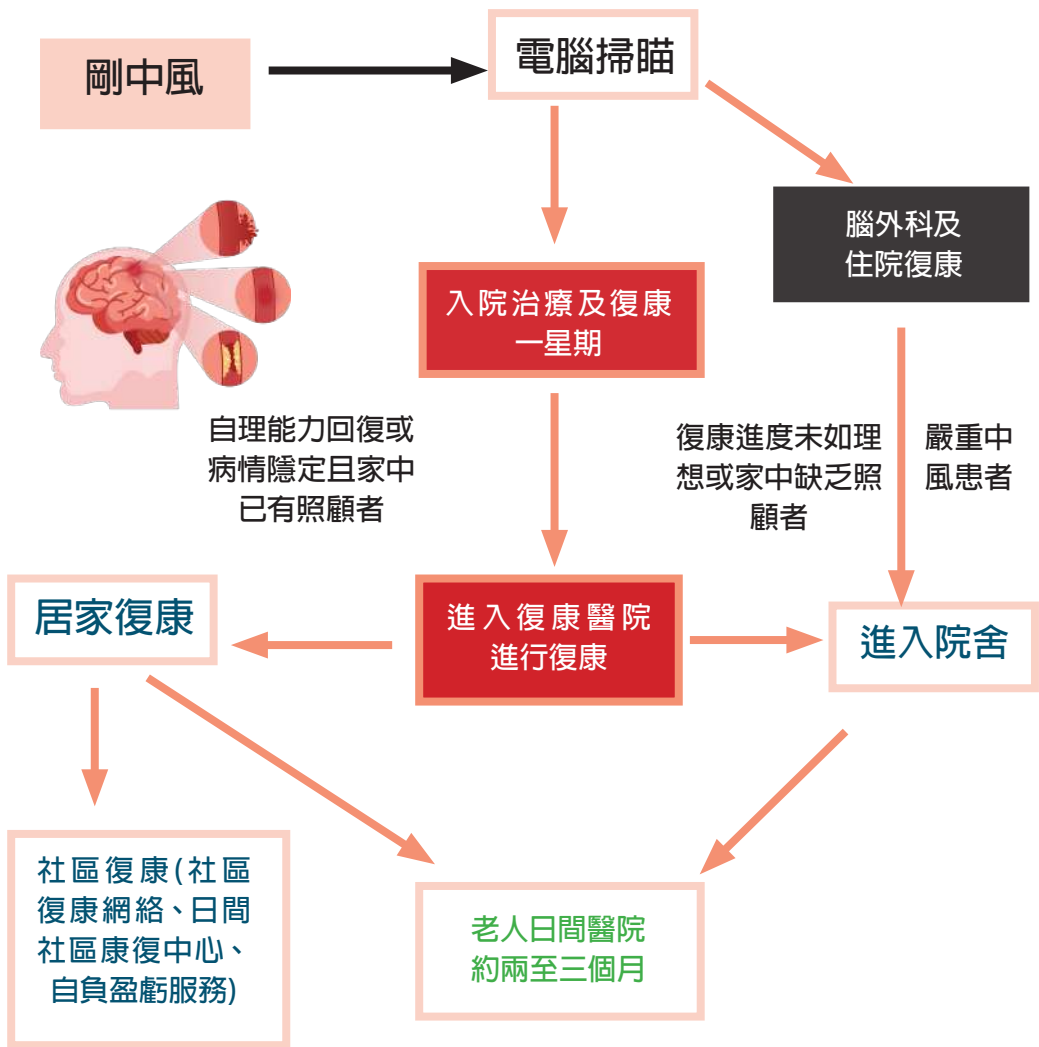
Lou, Vivian, Lau HP Bobo & Cheung, SL Karen. (2015). Positive Aspects of Caregiving (PAC): Scale validation among Chinese dementia caregivers. *Achieve of Geriatric and Gerontology*. March-April 2015, Vol.60 (2), pp.299-306.

Tong, Jennifer, et al. and Cheung, SL Karen. (2015). Validating a Cantonese short version of the Zarit Burden Interview (CZBI-Short) for dementia caregivers. *Aging and Mental Health*. 01 May 2015, p.1-6.

第7節 照顧中風人士常用的服務

中風人士首先接觸到服務窗口是診所及醫院。如果出院後仍有後遺症，在漫長的復康期間，就需要尋求社區支援單位的幫助。

中風患者出院復康照顧路線圖



資料來源：My Stroke Guide

給護老者的小貼士 

選擇中風病患的服務時，您可以考慮以下因素：

服務地點

服務種類

服務費用

服務支援

服務質量

服務口碑

此外，考慮到中風病患可能需要複雜的醫療護理，建議您在選擇服務時**尋求專業醫療建議**，以確保服務能夠滿足您家人的需要，並且能夠提供全面的照護和支援。



以下是一些專門為中風患者及其家人／照顧者而設的社區支援服務，適用於回復或病情穩定且家中已有照顧者的人士：

香港區

基督教靈實協會靈實日間社區康復中心

地址	灣仔皇后大道東282號鄧肇堅醫院社區日間醫療中心1字樓
服務	• 為服務使用者提供有時限及以中心為本之個人／小組形式康復訓練計劃； • 為照顧者提供訓練活動／教育課程／工作坊； • 為服務使用者提供融入社區之活動； • 提供支援服務，包括為服務使用者組織互助小組，並為社區提供公眾教育活動，以及為康復服務單位或支援組織提供專業顧問服務； • 提供日間暫居照顧服務。
參考收費	請向中心查詢。
查詢	電話：3553 3188 

東華三院何超蕙綜合復康中心

地址	堅尼地城域多利道9-15號百年大樓第一座地下A舖
服務	物理治療師及中醫師會針對病人的需要，編制一套度身訂造的復康治療，促進病人的復康進度。 腦中風復康: 治療師會為患者作全面評估，並制定全面康復療程如機械外骨骼步行訓練、腦波觸發式電刺激訓練(凝康復力)、虛擬實境訓練、站立訓練、平衡力及步態訓練及為照顧者提供建議和訓練等。中醫師亦可以中藥、針灸、拔罐、推拿等進行治療。
參考收費	內科診症\$120/ 針灸\$280 / 推拿\$400 / 拔罐\$200/ 耳穴 \$170 中藥收費每劑\$70-80，每次至少三劑 長者優惠(65歲或以上需出示有效證明，每次到診可減\$20)
查詢	電話：2819 3048 中心鼓勵病人電話預約，病人亦可親臨登記。 

香港復康會：識咁(中風照顧者支援服務)

地址	鰂魚涌英皇道1120號康山花園第六座地下
服務	透過網上服務配對平台，聯絡照顧員執行陪診、護送及留家看顧服務。 星期一至五，早上八時至晚上七時 (公眾假期除外)
參考收費	\$70/小時 (預約需兩小時起計) 其後超過15分當半小時計算。
查詢	電話：2549 7744 

聖雅各福群會中風復康計劃

地址	灣仔堅尼地道112號13樓
服務	• 為中風患者提供復健訓練，加強他們獨立處理日常生活的能力 • 提供飲食指導，監察健康情況 • 輔導及情緒支援 • 病患者及家屬的互助支援小組 • 家居環境評估及改善 • 到戶復康訓練 • 要經社工或醫護轉介申請，剛中風6個月內的患者優先考慮 服務時間：星期一至五 上午9時至下午6時
參考收費	請向機構查詢；安排接送需支付車費。
查詢	電話：3974 4624 / 3974 4628 

九龍區

基督教家庭服務中心日間社區康復中心

地址	觀塘福塘道 4 號啟能綜合康復服務大樓 8 樓
服務	• 個別/小組復康治療 • 自理/社區生活技能訓練 • 認知能力評估及訓練 • 家居環境評估服務 • 照顧者教育、輔導及支援服務 • 社區健康教育
參考收費	復康訓練 /每節 \$61或 \$101 家居評估 /每次 \$101或 \$152 交通接載 /每程 \$10或 \$15
查詢	電話：2793 2218 

「樂健在社區」中風患者及跌倒後骨折患者社區復康過渡計劃

地址	竹園彩虹道121號啟德花園二期1樓B室
服務	為離院或剛出院長者（中風初癒者、骨折康復者）提供日間照顧及復康服務、中心復康訓練、中心訓練及家居指導服務、自我管理、輔助服務等，減少家居意外和再入院的風險。
參考收費	日間照顧及復康服務 \$50/節，每節約4小時 中心復康訓練 \$330/節，每節約5小時 家居復康訓練 \$30/節，每節約5小時
查詢	（查詢）電話：2705 2333 

香港復康會鄭德炎日間復康護理中心

地址	藍田復康徑7號綜合中心 地下7室香港復康會
服務	• 物理治療、職業治療、心理治療、言語治療 • 職業復康訓練、復康健體運動 • 社區生活訓練 • 照顧技巧訓練
參考收費	請向機構查詢。
查詢	電話：2534 3535 

香港復康會 中風復康水療資助計劃

地址	藍田復康徑7號地下適健中心（藍田港鐵站D1出口）
服務	透過水中個別、小組治療及自我練習，為中風人士提供一站式的專業 且有效的復康強化水療運動，加強及加快中風後的復康進度。
參考收費	1 對1: \$150-\$375 4人小組: \$114- \$285
查詢	電話: 2534 3533 

復康資源協會中風復康治療服務

地址	紅磡香港理工大學S座地下 復康專科及資源中心
服務	物理治療、職業治療、中醫治療、言語治療
參考收費	物理治療、職業治療: 每次約45分鐘 \$680 中醫服務: \$200 - \$4,800 (視乎療程), 中醫上門服務收費 按地區而定, 言語治療: \$850 詳情可致電中心查詢
查詢	電話: 2364 2345 

新界區

香港聖公會張國亮伉儷安老服務大樓

地址	沙田圓洲角路13號A
服務	中風復康計劃、物理治療、職業治療、腦退化症患者認知訓練計劃，並設有住宿計劃。
參考收費	住宿月費： \$22,400-\$50,100 不等 日間中心收費： (全日)普通\$280；護理\$420；護養\$620 (半日)普通\$160；護理\$260；護養\$400
查詢	電話：2637 1088 

鄰舍輔導會新界西日間社區康復中心

地址	屯門湖景邨湖光樓高座地下1-6號及9-16號
服務	為中風患者出院後，提供康復訓練及家居外展服務，以及日間暫顧服務。另提供照顧者訓練工作坊。 部份服務需由醫管局醫生、職業治療師、物理治療師、社工或醫護人員經指定機制轉介，請向機構查詢。
參考收費	康復訓練服務：每日港幣\$61-\$101 日間暫顧服務：每日港幣\$61-\$101 嚴重殘疾人士日間照顧（包午膳）：每日港幣\$61或每月\$1,002
查詢	電話：2456 9577 

新界東日間社區康復中心

地址	沙田瀝源邨祿泉樓地下105—118號
服務	中心為剛離院的中風病患者、腦部受損、肢體傷殘或受疾病影響活動機能的人士，提供全面而持續的康復訓練，以改善及維持患者的活動機能和自我照顧的能力，減少依賴及減慢退化。中心透過適量的治療及支援，協助患者重塑生活規律及建立健康生活模式，為重投社區生活作好準備，同時也為患者的家人及照顧者提供訓練，協助患者在家居持續康復。
參考收費	• 首次評估 \$183 • 康復訓練：標準收費 \$101/每節、減費收費 \$61/每節 • 日間暫顧服務(不包午膳)：標準收費 \$61/每日、減費收費 \$61/每日 • 嚴重殘疾人士日間照顧服務(包普通午膳)：標準收費 \$1002(每月)、\$61(每日) • 接送服務：標準收費 \$30 (來回)；減費收費 \$20 (來回) 註：獲「綜合社會保障援助」人士需先付款，再憑收據往社會福利署社會保障辦事處申請取回費用。 部份服務需由醫管局醫生、職業治療師、物理治療師、社工或醫護人員經指定機制轉介，請向機構查詢。
查詢	電話：2601 2978 

第8節 照顧老年抑鬱人士可使用的服務

本節內容：

- 介紹政府設立精神健康綜合社區中心及精神科門診；
- 介紹不同地區提供精神輔導服務的社福機構。

第2節我們提及過老年抑鬱症最嚴重之處，就是它跟自殺有密切關係。

通常老年抑鬱的患者只會集中投訴身體不適，旁人不容易察覺他們的抑鬱病徵，他們亦傾向避免在醫生面前訴說出自己的情緒問題；有時甚至可能與焦慮症、老年痴呆症等混淆。

您可以參考第2節提供的老人抑鬱評估表 (GDS)，進行初步的評估。

護老者加油站



周慶邦(香港學術及職業資歷評審局總幹事)

老年人是社會的瑰寶，關懷照顧老年人是所有人的目標，使社會更美好！點滴回味暖心間。

如果您懷疑家人可能患有老年抑鬱症，可以考慮以下幾種求助方法：

- **諮詢家庭醫生或其他醫護人員的意見**
他們可以進行初步的評估，並向您提供有關進一步檢查和治療的建議。
- **尋求老年人專科醫生的幫助**
這些醫生專門診斷和治療老年人的疾病，包括老年抑鬱症。
- **聯繫區內的長者/地區中心或社區組織**
這些機構通常提供支援和協助，包括提供老年抑鬱症評估和建議。
- **聯繫支援精神健康服務的組織**
這些組織可以提供有關精神健康的信息和支援，包括治療選項和治療師。
- **與家人和朋友聯繫**
他們可以提供情感支援和陪伴，有助於減輕家人的抑鬱情緒。



無論您選擇哪種方法，重要的是要確保您的家人獲得**適當的支援和治療**，以幫助他們渡過困難時期。護老者帶同長者進行評估時，如能提供有用的資料，例如長者的生理規律的變化（胃口及睡眠等），將有助醫生準確診斷出老年抑鬱症。



給護老者的小貼士 

使用照顧老年抑鬱症服務時，您可以考慮以下因素：

服務地點

服務種類

服務費用

服務支援

服務質量

服務口碑

尊重和保護隱私



以下是不同地區提供精神健康服務的機構，以供參考：

精神健康綜合社區中心

為區內居民提供一站式綜合精神健康服務，推動關注心理、情緒及精神健康，為受情緒及精神健康困擾的人士、精神復元人士或家屬提供輔導、小組、課程及個案服務。如家人、朋友或自己受精神困擾，可以向就近的「精神健康綜合社區中心」求助，對象為12歲以上該區居民。

精神健康綜合社區中心的服務包括：

- 偶到服務
- 外展服務
- 個案輔導工作
- 治療及支援小組工作
- 社交及康樂活動
- 日間訓練
- 外展職業治療服務
- 朋輩支援服務
- 臨床心理服務
- 舉辦教育性活動加強社區人士對精神健康的認識
- 轉介有需要的個案至醫院管理局接受臨床評估及精神科治療

服務區域	機構名稱	中心名稱	服務點地址	電話號碼
中西南區	扶康會	康晴天地	香港華富邨華美樓地下404至412室	2518 3880
	東華三院	樂康軒	香港德輔道西418號太平洋廣場29字樓2903-08室	3460 6060
		樂康軒（分址）	香港黃竹坑黃竹坑徑2號黃竹坑服務綜合大樓地下	3460 6060

服務區域	機構名稱	中心名稱	服務點地址	電話號碼
離島區	新生精神康復會	安泰軒(離島)	新界大嶼山東涌逸東(一)邨祿逸樓地下	2363 5718
東區	浸信會愛羣社會服務處	樂心匯(港島東)	香港筲箕灣筲箕灣道361號利嘉中心11樓	2967 0902
	利民會	友樂坊(港島東)	香港柴灣環翠邨澤翠樓低層地下1-8室	2505 4287
灣仔	浸信會愛羣社會服務處	樂心匯(灣仔)	香港灣仔愛群道36號8樓	3413 1641
黃大仙	利民會	友樂坊(黃大仙)	九龍慈雲山慈樂邨樂天樓地下1-12號	2322 3794
		友樂坊(黃大仙)(附屬單位)	九龍黃大仙上邨耀善樓地下1號室	2322 3794
觀塘	香港心理衛生會	恆泰坊	九龍觀塘福塘道4號啟能綜合康復服務大樓9樓	2346 3798
		恆樂坊(分址)	九龍觀塘樂華北邨欣華樓地下101-108室	2116 0503
		賽馬會恆健坊(分址)	九龍觀塘茶果嶺道81號茜草灣鄰里社區中心4樓	2834 9618
將軍澳(南)	基督教家庭服務中心	和悅軒-精神健康綜合社區中心	新界將軍澳翠嶺路48號翠嶺峰2樓	3521 1611
西貢及將軍澳(北)	香港神託會	匯晴坊	將軍澳翠林邨秀林樓216-217, 218, 223, 223及224室	2633 3117

服務區域	機構名稱	中心名稱	服務點地址	電話號碼
九龍城	香港善導會	龍澄坊	九龍紅磡馬頭圍道37號紅磡商業中心座9樓11室	2332 5332
油尖旺	新生精神康復會	安泰軒（油尖旺）	九龍旺角長旺道9號長旺雅苑地下至一樓	2977 8900
深水埗	新生精神康復會	安泰軒（深水埗）	九龍南昌街332號新生會大樓二樓	2319 2103
荃灣	香港明愛	明愛全樂軒	新界荃灣西樓角路1-17號新領域廣場13樓1302室	3105 5337
葵青	浸信會愛羣社會服務處	樂心匯（葵青）	新界青衣長亨邨亨緻樓地下7-14號	2434 4569
葵涌	新生精神康復會	安泰軒（葵涌）	新界葵涌大窩口邨富安樓地下21-22號	2652 1868
沙田	香港神託會	創薈坊（沙田）	新界沙田沙角邨美雁樓1-18號地下	2645 1263
		創薈坊（馬鞍山）分址	新界馬鞍山耀安邨耀平樓地下1-12號翼	2321 3090
	新生精神康復會	安泰軒（沙田）	新界沙田美林邨美槐樓地下1-8室	3552 5460/ 2615 2820
大埔	香港心理衛生會	賽馬會恆悅坊	新界大埔廣福邨廣智樓翼地下101-108室	2651 8132
北區	香港明愛	明愛樂晴軒	新界粉嶺雍盛苑雍華閣翼地下	2278 1016

服務區域	機構名稱	中心名稱	服務點地址	電話號碼
元朗	香港善導會	朗澄坊	新界天水圍天業路3號天水圍(天業路)社區健康中心大樓五樓	3163 2873
元朗	新生精神康復會	安泰軒(天水圍)	新界天水圍天澤邨服務設施大樓五樓503-504室	2451 4369
屯門	新生精神康復會	安泰軒(屯門-湖景)	新界屯門湖景邨湖翠樓地下9-15室	2450 2172
		安泰軒(屯門-安定)(分址)	新界屯門安定邨安定友愛社區中心地下	2450 2172
	香港聖公會福利協會有限公司	樂喜聚	新界屯門震寰路82號康恩園	2465 3210

精神科門診

預約精神科門診：

1. 先聯絡相熟的家庭醫生或一般普通科醫生；
2. 醫生撰寫介紹信；
3. 攜帶信件、身份證明文件及住址資料，前往精神科門診預約處約期；
4. 精神科護士接見，作出甄別，安排第一次醫生診症日期；
5. 查詢請電醫院管理局24小時精神科熱線(2466 7350)。

醫院/診所	地址	聯絡電話	服務時間	分科
雅麗氏何妙齡 那打素醫院	新界大埔全安 路 11 號	2689 3070	星期一至五： 上午九時至下午五 時	成人精神科 老人精神科
		2689 3262	星期一至五： 上午九時至下午五 時	兒童精神科
明愛醫院	九龍深水埗永 康街 111 號	3408 7096	星期一至五： 上午九時至下午五 時	成人精神科
戴麟趾康復 中心	香港高街一 號F	2517 8131	星期一至五： 上午八時四十五分 至下午五時三十分	成人精神科 老人精神科
東九龍精神科 中心	九龍鑽石山斧 山道160號東 九龍精神科中 心2樓及3樓	3960 2100	星期一至五： 上午九時至下午一 時 下午二時至下午五 時四十五分	成人精神科
九龍醫院	九龍亞皆老街 147A	3129 6708	星期一至五： 上午九時至下午五 時	成人精神科 老人精神科
		3129 6708	星期一至五： 上午九時至下午五 時	兒童精神科

醫院/診所	地址	聯絡電話	服務時間	分科
葵涌老齡精神科門診部暨照顧者支援中心	新界葵涌麗祖路77號下葵涌分科診所3樓	2742 7030	星期一至五: 上午九時至下午一時 下午二時至下午五時四十五分	老人精神科
葵涌兒童及青少年精神科中心	新界瑪嘉烈醫院專科門診部K座8樓	2959 8555	星期一至五: 上午九時至下午一時 下午二時至下午五時四十五分 新症預約時間 星期一至五: 上午九時至中午十二時 下午二時至下午四時三十分	兒童精神科
北區醫院	新界上水保健路9號	2683 7653	星期一至五: 上午九時至下午一時 下午二時至下午五時	成人精神科 老人精神科
北大嶼山醫院	大嶼山東涌松仁路8號	3467 7376	星期一至五: 上午九時至下午五時 星期六: 上午九時至下午一時	成人精神科
東區尤德夫人那打素醫院	香港柴灣樂民道3號	2595 7609	星期一至五: 上午九時至下午五時	成人精神科 兒童精神科 老人精神科

醫院/診所	地址	聯絡電話	服務時間	分科
威爾斯親王醫院	新界沙田銀城街 30-32 號	3505 3415	星期一至五: 上午九時至下午一時 下午二時至下午五時	成人精神科 兒童精神科 老人精神科
瑪麗醫院	香港薄扶林道 102號J座2樓	2255 3067	星期一至五: 上午八時四十五分至下午五時三十分	思覺失調服務
	香港薄扶林道 102號J座5樓	2255 3656	星期一至五: 上午八時四十五分至下午五時三十分	兒童及青少年精神科服務
將軍澳醫院精神科門診	將軍澳坑口寶寧里二號將軍澳醫院日間醫療大樓地下	2208 1534	星期一至五: 上午九時至下午一時 下午二時至下午五時 (星期六、日及公眾假期休息) 新症排期(分流) 上午九時至下午十二時半 下午二時至下午五時	成人精神科 老人精神科
屯門醫院	新界屯門青松觀路廿三號	2454 1744	星期一至五: 上午九時至下午十二時三十分 下午一時四十五分至下午五時十五分	兒童精神科

醫院/診所	地址	聯絡電話	服務時間	分科
屯門精神健康中心	新界屯門青松觀路 13 號	2456 7174	星期一至五: 上午九時至中午十二時 下午二時至下午五時	思覺失調服務計劃
		2456 8000	星期一至五: 上午九時至中午十二時 下午二時至下午五時	成人精神科 圍產期精神科 老人精神科
		2456 8000	星期一至五: 上午九時至中午十二時 下午二時至下午五時	智障精神科
		2456 8260	星期一至五: 上午九時至中午十二時 下午二時至下午五時	酗酒診療所 物質濫用診療所
基督教聯合醫院	九龍觀塘協和街 130 號	3949 4830	星期一至五: 上午八時四十五分至下午五時三十分	成人精神科 老人精神科
		3949 4866	星期一至五: 上午九時至下午五時三十分	兒童精神科

醫院/診所	地址	聯絡電話	服務時間	分科
西九龍精神科中心	新界瑪嘉烈醫院專科門診部 K座10樓	2959 8601	星期一至五: 上午九時至下午一時 下午二時至下午五時四十五分	成人精神科
油麻地兒童及青少年精神健康服務	伊利沙伯醫院 T座日間醫療中心新翼八樓	2384 9774	星期一至五: 上午九時至下午一時 下午二時至下午五時四十五分 備註: 請到葵涌兒童及青少年精神科中心辦理新症預約	兒童精神科
容鳳書紀念中心	九龍觀塘茶果嶺道 79 號	2727 8260	星期一至五: 上午八時四十五分至下午一時 下午二時至下午五時三十分	成人精神科 老人精神科

其他服務單位：

香港區

慈山寺佛法心靈輔導中心

地址：筲箕灣東大街159號東輝大廈3樓A室

服務：輔導服務、熱線諮詢、社區教育。

參考收費：免費

電話：3162 6388



聖約翰座堂輔導服務

地址：中環皇后大道中110-116號永恆商業大廈7樓

服務：可提供13種語言的心理及精神輔導服務。

參考收費：按輔導員的程度收費(\$850-\$2,000)；

由臨床心理學家進行50分鐘的心理輔導(\$2,000)。

電話：2525 7207 / 2525 7208



香港明愛家庭服務 明愛全人發展培訓中心

地址：中環堅道2號明愛大廈1樓132室

服務：提供廣東話、英語及普通話的心理及精神輔導服務。

按需要可在中環或荃灣面談。

參考收費：

臨床心理學家進行60分鐘的心理輔導(\$1,500- \$1,900起)

。

電話：2525 6265



香港家庭福利會愛東服務中心 躍動啟晴-情緒健康支援計畫

地址：筲箕灣愛東邨愛善樓1樓101室
 服務：專為50歲以上受抑鬱情緒困擾的中老年人士及他們的照顧者而設。
 參考收費：免費。
 電話：2793 2922



聖雅各福群會「精靈寶庫」精神健康流動宣傳車

在港島各區遊走。
 服務：提供展覽、即時諮詢、精神健康評估及短期介入服務。
 參考收費：請向機構查詢。
 電話：5622 3800



九龍區：

賽馬會情緒GPS心理支援計畫

地址：尖沙咀金巴厘道35號金巴厘中心6樓601-602室
 服務：從一般公眾的壓力、焦慮、失眠的心理教育課程，以至單對單的低密度至高密度的心理治療。
 參考收費：
 身心健康行動計劃\$50-\$500(每課程)
 個人低密度心理治療服務\$100(每節)
 各小組課程及治療小組\$200-\$2,000(每節)
 *如每月個人入息低於全港入息中位數則豁免收費
 電話：3188 2550



心晴行動慈善基金

地址：新蒲崗五芳街10 號新寶中心10樓1001- 1003 室

服務：提供熱線情緒支援、專業面談輔導服務、朋輩支援聚會，以及專家分享會。情緒支援及服務查詢都是同一電話。

參考收費：專業面談輔導：\$300(每節)

熱線：2301 2303



「東華心靈幹線」精神健康流動宣傳車

地址：服務九龍城、油尖旺及深水埗區。

服務：舉辦精神健康教育活動，及提供一站式個案評估及轉介。

參考收費：免費。

電話：5569 6950



輕觸我心計劃

地址：旺角廣東道1125-1127號廣建中心2樓

對象：聾人及其同住家人

內容：心理評估、輔導及心理治療(逢星期五；需預約)

參考收費：1小時：\$1,600/ 1.5小時：\$2,000/

手語傳譯服務 (免費)

電話：2385 2577

WhatsApp/Signal：6086 0116



新界區：

香港明愛家庭服務 明愛賽馬會心泉發展中心

地址：荃灣城門道9號明愛賽馬會荃灣服務樓9樓

服務：為情緒受困擾、心靈受創傷的人士及家庭提供輔導和小組治療。亦接受團隊邀約及企業培訓。

參考收費：輔導收費：\$840起/小時

電話：3707 2000；預約輔導：2525 6265



香港中文大學 香港健康情緒中心

地址：沙田新城市中央廣場1座15樓1511-12室

服務：可約見臨床心理學家評估和診斷。提供情緒病的認知行為治療(每星期一節，每節45分鐘整個療程大約12-16節)。

參考收費：請向機構查詢。

電話：2144 6004



新生精神康復會「生活新喜點」精神健康流動宣傳車

地址：遊走新界各區(將軍澳及離島以外)。

服務：由兩輛專車到不同地點，舉辦流動展覽、自我評估、小型講座、互動活動，提供精神健康支援。

參考收費：免費(部份活動或酌情收費)

電話：5599 6330



專題介紹：利民會《即時通》24小時精神健康支援

- 照顧者需要關注自己的身心健康，以免影響家庭抗逆力；
- 精神復元人士家屬/照顧者可以致電即時通24小時精神健康家屬支援服務 3512 2626，獲得情緒支援、壓力管理及照顧技巧分享；
- 由社工、精神健康工作人員及受訓義工接聽，費用全免。

家屬照顧者攻略



發掘正向特質

家屬平日宜多留意康復者不同方面的轉變和成長，當遇到危機時便可利用這些正向特質鼓勵和誘導他/她。

留意復發先兆

家人可留意康復者睡眠或飲食習慣的明顯改變。如拒絕服藥、變得疑心重重、幻覺或妄念的出現次數增多等。

常備救急錦囊

錦囊應包括主診醫生和社工的聯絡電話、親人的覆診卡，現時服用的藥物和份量。

認識精神健康知識

多認識精神健康知識，例如閱讀相關刊物、參加講座等，有助增強照顧者的自信心，也會感輕鬆一點。

抒發和接納自己的情緒

照顧康復者是一條漫長道路，很多因素無法控制。家屬應正視及留意自己的情緒，毋須過於自責或沮喪。

團隊合作 分擔壓力

照顧康復者，不宜獨力承擔。家屬可主動尋找專業人員，共同商討照顧及復康方案，亦可參加康復者聚會。

正確相處態度

彼此尊重

- ✓ 讓困擾者安心給予認識真實的一面。



接納及包容

- ✓ 讓他們在關係中找到關懷和體諒，更有動力面對環境的挑戰。

少爭辯多聆聽

- ✓ 用緩和技巧鼓勵他們抒發內心感受。

多讚美多鼓勵

- ✓ 從優勢角度認識自己，肯定努力過程中的得著。



資料來源：利民會網站 (<https://justone.richmond.org.hk/>)

第9節 照顧癌症人士常用的服務

癌症病人出院後，他們可能需要繼續接受治療、照顧和支援。以下是一些可能有助於癌症病人的求助方式：

醫療專業人員

- 提供治療、藥物、營養和其他方面的建議和指導。

癌症的支援組織

- 提供心理健康支援、營養諮詢、運動和瑜伽等活動、交通和住宿協助等。

家庭和社區支援

- 提供實質性的支援和幫助；
- 提供情感上的支持和安慰。



網上資源

- 網站、社交媒體和論壇等線上資源可以提供癌症病人和家人的資訊和支援；
- 病人和家人可以在這些平台上分享經驗、尋求幫助和建議。

心理輔導

- 心理輔導可以幫助癌症病人和家人應對壓力和情感問題；
- 心理輔導師可以提供情感支持和技巧，幫助他們應對疾病和治療過程中的挑戰。



癌症病人資源中心（醫院內的支援）

醫院管理局在香港主要公立醫院設立七所「癌症病人資源中心」及一間癌症病人針灸中心。各中心均設於公立醫院的腫瘤科大樓或腫瘤科部門，方便患者覆診時到訪。中心為癌症患者提供資源和協助，包括即時的安慰、支援和資訊。

威爾斯親王醫院	地址：新界沙田銀城街30-32號威爾斯親王醫院包玉剛爵士癌症中心三樓 電話：2632 4030 服務時間：星期一至五 上午8:45分至下午5:30分
瑪嘉烈醫院	地址：九龍荔枝角瑪嘉烈醫院道二至十號瑪嘉烈醫院H座腫瘤科大樓二樓及三樓 電話：2990 2494 服務時間：星期一至五 上午9時至下午5:30分
伊利沙伯醫院	地址：九龍加士居道30號伊利沙伯醫院R座六樓601室 電話：3506 5393 服務時間：星期一至五 上午10時至下午6時
瑪麗醫院	地址：香港瑪麗醫院癌症中心二樓 電話：2255 3838 服務時間 星期一至五 上午9時至下午5時 (午膳時間 下午1時至2時)、 星期六 上午9時至下午1時
基督教聯合醫院	地址：九龍觀塘協和街 130 號P座 電話 3949 3756 服務時間 星期一至五 上午9時至下午5:30分 (午膳時間 下午1時至2時)、 星期六 上午9時至下午1時

屯門醫院	地址：新界屯門青松觀道屯門醫院地庫放射治療部 電話：2468 5045 服務時間 星期一至五 上午9時至下午5:45分 (午膳時間 下午1時至2時)、 星期六、日及公眾假期休息
香港中文大學癌症病人 針灸中心	癌症病人如欲使用中心之針灸服務，須由威爾斯親 王醫院醫生轉介。 電話：2632 4026

癌症病人資源中心為癌症患者提供免費資源及服務，包括癌症資訊圖書館、專業輔導服務、復康小組、朋輩支援活動、為新確診癌症患者提供資訊和協助的服務，以及復康或紓緩支援。服務包括：

癌症資訊	醫療、營養及護理講座、小冊子等
輔導服務	面談、熱線、心理輔導等
治療小組/課程/工作坊	運動、太極、氣功、瑜伽等
康樂活動	插花、茗茶、烹飪等
同路人支援	分享小組、設立病人支援站等
義工培訓	聯繫病友組織的病友擔任義工，參與醫院不同項目等
租借服務	假髮外借服務等
其他	剪髮等

資料來源：香港防癌會



您亦可參考「香港特別行政區政府癌症網上資源中心」的
網站：<https://www.cancer.gov.hk/tc/index.html>



特約來稿：香港防癌會

照顧者因至親跟癌症搏鬥而擔心之餘，還要替病人奔走，實在非常辛苦，以下是為癌症病人照顧者建議的解決或紓緩方法：

提高知識及能力

- 可諮詢有關專業人士，例如癌症專科診所的護士、物理治療師、職業治療師、癌症病人支援中心、醫務社工等。
- 香港防癌會定期舉辦癌症教育講座，可瀏覽香港防癌會網頁以知悉最新資訊。
- 亦可加入病人互助團體去認識一些過來人及參考他們的經驗。

大家亦可瀏覽香港防癌會網頁以知悉最新資訊：

香港防癌會



香港防癌會攜手同行
癌症患者支援計劃



走過驚濤駭浪癌症病人
照顧者全面手冊



身體和生理健康

「如果照顧者自己病倒，誰來照顧病人呢？」照顧者要在極度忙碌的日程中，盡量爭取時間休息，以維持健康的體魄。

如果照顧者過於忙碌，就要學習取舍一些不重要的事。例如，每天都到市場買餸，可改為一次過買兩、三天的餸；本來去一個較遠的街市買餸（質素較好），可以改為回家途中「順道」去買，或利用超級市場的送貨服務/上網購物。雖然自己煮的飯菜較健康，但偶然去食肆用餐或外賣也不過份。



（圖片）癌症講座



（圖片）向患者及家人講解癌症知識

「香港防癌會賽馬會癌症康復中心」

為癌症患者、長期病患者及體弱長者提供高質素的護養服務，駐院醫生、富經驗的護理團隊、物理治療師、以及其他專業人員共同提供一個「家以外的家」給入住院友，亦為照顧者提供一個喘息的空間，讓家人安心放心。

地址：香港黃竹坑南朗山道30號。

查詢：3921 3888。

網址：www.jccrc.org.hk



心理情緒健康

治療癌症可以是一場漫長的抗爭，如果「去得太盡」，照顧者是否能夠持續下去呢？照顧者應盡量保持冷靜的頭腦及平和的心態（雖然我們了解這不易做到），才能持久而穩定地為病人提供支援。

照顧者可以多做運動，減低疲倦和心理壓力、加強免疫力；每天抽15分鐘做運動，已經有有很好的效果。至於失眠，可源於生理及心理因素，要對症下藥才可解決問題。嘗試採取適合自己的方法：靜坐、禪修有助紓緩緊張的情緒，或在日間小睡以補充精力。

長期照顧病人會令照顧者感受到很沉重的壓力，需要間中「充電」才能恢復精力。建議照顧者無論如何忙碌都應該努力尋找一個喘息的空間。例如利用這個空檔去做一些自己喜歡的事情，例如和朋友吃一頓好的晚飯、看一場電影等。



（圖片）個案經理及義工外展家訪



（圖片）地區茶敘同路人互相支持

照顧者亦可參加支援團體或病人互助組織，與過來人及同路人分享經驗與心得，增加知識及能力，加強自我認同與肯定，不再孤軍作戰。

「香港防癌會攜手同行癌症患者支援計劃」

由註冊社工及護士透過家訪、電話或面談，疏導照顧者的負面情緒，協助尋找紓緩方法，走出困局，也安排過來人與患者及家人分享經歷。照顧者也可以向他們查詢癌症治療資訊、實務支援如資助營養補充品、陪診、的士券、康復用品、專業評估和輔導如中醫藥、物理治療、飲食營養等，或轉介其他的社區資源。計劃亦定期為患者及照顧者舉辦綜合身心靈課程，六個星期的內容包括：平衡身心、境隨心轉、跨越苦痛、欣賞自己、惜福感恩、逆境自強。



查詢：3921 3777



(圖片) 綜合身心靈課程



張姑娘經常致電問候我

(圖片) 支援照顧者

經濟支援

照顧者可向社會福利署或志願機構詢問如何申請公共援助及其他支援服務，亦可以諮詢醫務社工有哪些支援渠道，例如申請資助標靶治療藥物的費用等。

香港防癌會現時有不同計劃，提供資助予癌症病人應付其藥物上和額外需要，歡迎查詢：

1) 何鴻超教授紀念助醫計劃

旨在資助癌症患者購買醫院管理局非安全網下的自費藥物(只限於本會可提供之藥物)。

(2) 張謝寶英乳癌康復資助計劃

資助乳癌病患者，提供購買目前未獲政府或其他資源資助的需要，如：額外營養品、義乳、進行正電子掃描 (PET-CT Scan)及藥物援助。

(3) 周大福醫療基金癌症藥物資助計劃

獲何鴻超教授紀念助醫計劃批出部份藥物資助、屬家庭經濟支柱及符合其他條件的病人，可以在該基金會評核後得到進一步資助。

(4) 郭氏夫婦癌病藥物資助計劃

(5) 譚兆慈善基金資助計劃

(6) 華懋集團資助項目



香港防癌會「慈善愛心病床計劃」

為經濟有困難的癌症病人支付其入住本中心期間的住宿、膳食、醫療護理、藥物及雜項等費用，讓一些手術及治療後需要接受康復護理、或是需要短期照顧的癌症病人接受到優質的護養服務。計劃亦讓走到生命最後階段的晚期病患者，得到專業的紓緩護理及寧養照顧服務，讓他們在恬靜的環境下，有尊嚴地渡過餘生。

查詢：3921 3888

(圖片) 家訪及社區支援



(圖片) 寧養照顧



(圖片) 中醫康復調養



(圖片) 實務援助



給照顧者的錦囊



1. 一定要給自己足夠的休息；
2. 保持適量運動能維持身心健康；
3. 如果有需要便要尋找支援，不要「死頂」；
4. 在努力照顧病人之際亦要維持自己正常的日程，這樣才能有「持久性」；
5. 有問題便會煩惱和焦慮亦是難免的；但要盡量維持理性，不要讓這些完全吞噬自己；
6. 記着只要盡力便好，不要過分呵責自己。



資料來源：香港防癌會

第三章 暫託、情緒支援及緊急服務

第10節 暫託及緊急服務簡介

資料來源：照顧者花園

- 「喘息服務」可減輕照顧者的壓力，但時間較短；
- 暫託服務可提供專業護理服務及住宿安排；
- 暫託及緊急服務旨在讓照顧者得到短暫休息的機會；
- 護老者需要在暫託日期完滿後將長者接回家中；
- 如需申請暫託服務，可前往區內的日間護理中心、長者地區/鄰舍中心查詢及轉介服務；
- 適用對象為年滿60歲、需要長期照顧，但短期內家人因事無法給予照顧的長者。

翁海穎

護老服務是對人生的關懷，更是對生命的敬意。護老者提供的不僅是照顧，更重要是愛心。燃點自己，溫暖生命，成為祝福的泉源。

護老者加油站



日/夜間/短暫/上門/院舍暫託服務

日間暫託

截至2023年07月03日，社會福利署透過93間長者日間護理中心提供228個日間暫託名額。

服務對象	- 年滿60歲的長者。 - 社工判斷為適合群體生活，例如沒有侵略性或暴力行為。 - 無傳染病。
服務期限	每次最多使用 3個月 ，然後 重新輪候 。
申請手續	照顧者及長者： 可以直接向日間護理中心查詢及申請，或透過長者地區／鄰舍中心、綜合家庭服務中心轉介，住院長者可經醫務社工轉介。 長者無須經過「安老服務統一評估機制」評估，但需面見日間護理社工了解情況。
費用	每天\$41.5
開放時間	周一至六8am-6pm，個別中心或會延長時間。
輪候時間	視乎各中心名額及空缺，輪候時間由3個月至半年不等。 如有 緊急需要 ，可 直接聯絡中心 ，視乎空缺情況安排。
查詢	中心地址及暫託名額 

住宿暫託

截至2023年07月03日，社會福利署透過190間津助及私營安老院提供334個暫託宿位。

服務對象	• 年滿60歲； • 需要家人及親友長期照顧，但上述人士短期內因事未能予以照顧 • 社工判斷為體格及精神適合群居生活環境； • 無傳染病； • 健康及自我照顧能力符合提供暫住服務院舍之入住要求； • 住宿暫託期滿後，家人必須接回家照顧。
申請手續	• 須由社工轉介，可聯絡長者地區中心、長者鄰舍中心、改善家居及社區照顧服務、家務助理隊，以及其他社署的綜合家居照顧服務隊、家庭服務中心、綜合家庭服務中心、醫務社會服務部； • 如在非辦公時間有迫切住宿照顧需要，可以直接聯絡提供暫託宿位服務的私營安老院。
服務期限	• 12個月內最多住42天，可分多次入住； • 每次入住不可少於1天、不可超過6星期。
收費	• 安老院宿位：每日\$52 • 護理安老院宿位：每日\$62 • 合約安老院舍宿位：每日\$62 • 護養院宿位：每日\$72
輪候時間	由於申請人數眾多，部份地區需輪候逾一年，最快需提早半年申請。
查詢	空置宿位查詢系統： 



這些津貼暫託費用便宜，但是名額有限，一般需輪候數月，難以解決緊急需要。日間暫託服務則沒有上門接送服務，最多安排巴士在樓下接送，一些照顧者未必可以配合。

入院及出院貼士

專題介紹：賽馬會e家易離院支援服務



賽馬會e家易離院支援計劃
Jockey Club Empowerment-based
Transitional Care Project



在香港賽馬會慈善信託基金的支持下，香港大學秀圃老年研究中心聯同三間非牟利社福機構（基督教靈實協會、香港耆康老人福利會、香港聖公會麥理浩夫人中心），研究及展開「賽馬會e家易離院支援計劃」，全方位支援離院長者及其家庭照顧者，為離院家庭提供高品質的康復，達至最佳居住及照顧安排的選擇。

計劃特色

- 支援離院長者及其家庭的迫切需要，協助出院後在康復及生活方面的無縫社區支援；
- 透過跨專業團隊的科學化評估，讓長者及其照顧者更了解自身健康狀況，以作出最佳的照顧安排；
- 專業團隊、長者及照顧者獲得即時的數據反饋，實踐適切照顧管理；
- 建立醫社民研協同的電子平台，提升服務效率及確保服務質素。

以下將介紹三間計劃夥伴的服務：

基督教靈實協會

計劃目的

1. 透過過渡性支援，促進患者復元；
2. 減少及避免不必要入住醫院；
3. 避免過早入住院舍；
4. 紓緩照顧者的壓力。



尊重生命 • 改變生命



服務地區：**觀塘區及西貢區**

服務對象：

- 申請人必須為
 - ☐ 50歲或以上
 - ☐ 計劃離開醫院後回家生活
 - ☐ 有復康及照顧需要
 - ☐ 未獲政府資助服務之人士
- 申請人的主要照顧者需為 18 歲或以上，並願意參與申請人之健康及照顧事宜。

服務內容

計劃三大亮點：

1. 特派策劃顧問，一站式支援家庭。由健康及照顧策劃顧問，根據評估結果，配對合適服務組合，避免患者及照顧者四出奔走，尋求不同服務
2. 緊密服務網絡，全方位日夜照顧
 - 社區護理、復康及照顧服務
 - 日間護理中心
 - 家居照顧服務
 - 夜間照顧服務
 - 住宿護理、復康及照顧服務
3. 中西及專科醫療服務家社合作無間，造就疾病管理達人傳授與疾病相關知識，提升患者及照顧者管理疾病的能力。

申請方法

- 經由基督教靈實協會各單位 / 醫院社工 / 區內之服務單位轉介；或

- 自行申請

地址:新界將軍澳翠林邨康林樓 330-335 室

電話:5541 5502

電郵: etcp@hohcs.org.hk

香港聖公會麥理浩夫人中心



計劃目的

1. 製定及提供一套過渡照顧的服務方案，以掌握離院者的適切需要，提昇其復健能力；
2. 提供黃金康復的社區及家居支援服務，以及周全的復康訓練，讓病後康復的中年病者及長者盡快回復在社區安樂生活狀態；
3. 為家人或護老者提供培訓，紓緩照顧者的壓力。

服務地區：**新界西區(可接受其他地區人士)**

服務對象：

50歲或以上的長期病患或病後未癒，經評估有復康潛能，有藥物及疾病管理需要，意願在家回復病者生活自理及護老者照顧的家庭，或未有社區復康支援的家庭。

服務內容：

由專業復康及護理團隊設計各種訓練、藥物及疾病管理培訓和家居及社區生活適應的活動、設備及服務諮詢。

包括：

- 物理及職業治療復康服務
- 運動治療小組
- 痛症紓緩小組
- 中風復康小組

- 專業藥劑師藥物管理支援服務
- 護理支援
- 外傭護理培訓及護老技巧訓練服務
- 生活技能訓練、家居輔助器具裝飾諮詢服務
- 心理社交及社區支援計劃策展

如有需要，可轉介醫生診治、營養治療、言語治療、中醫治療、暫託護理、互助小組、家居照顧及長期護理等服務。

申請方法

地址：新界葵涌和宜合道 22 號香港聖公會麥理浩夫人中心 5 字樓普健康復服務辦事處

電話：2619 1098

傳真：2427 5357

電郵：etc@skhmaclehose.org.hk

Whatsapp :6939 6465

如有查詢可致電 2619 1098 與職員聯絡。

香港耆康老人福利會



香港耆康老人福利會
The Hong Kong Society for the Aged



計劃目的

- 為身體經歷突變而影響活動能力的長者提供有時限的支援，提升健康狀況及自理能力，預防長者過早接受院護服務，及增強長者居家安老的自我管理；
- 支援護老照顧者及減輕其照顧負擔。

服務地區：**新界東區(可接受其他地區)**

服務對象

- 60歲或以上，曾接受醫院治療，離院後沒有使用任何離院支援計劃；
- 曾參與「長者離院綜合支援服務」，完成後仍有復康需要但沒有接受社區照顧服務；
- 其他：身體經歷突變，如中風、骨折、手術及認知障礙問題，影響活動及自理能力，經評估為有復康潛能，並具意願在家生活的長者；復康過程中，有護老者一起參與。

服務內容：

- 第一階段為日間復康訓練(約2至3個月)、第二階段家居支援服務(約6至9個月)；
- 因應個案的復康進度，全期服務大約8至12個月內完成；
- 所有申請者需接受評估及健康檢查，合格者將按評估復康需要而安排訓練活動。

日間復康訓練

- 物理治療訓練
- 職業治療訓練
- 護理照護服務
- 社交心理服務
- 護老技巧培訓
- 家居環境評估

健康及家居支援服務

- 監測健康及復康進度
- 生活照顧諮詢
- 運動及互助小組
- 社交心理支援服務
- 社區資源轉介

申請方法

填妥表格後可親身遞交或郵寄至本計劃地址：

新界沙田插桅杆街 27 號耆康會群芳念慈護理安老院(沙田威爾斯醫院急症室對面)

傳真: 2636 1091

電郵: jcetc@sage.org.hk

Whatsapp: 5422 0128

如有查詢可致電 2637 0128 或5422 0128，與中心職員聯絡。

護送服務

護送服務主要是接送行動不便的長者前往覆診、購物及其他外出活動等。

服務地區：全港/ 跨區域

長青樂同行(需由社工轉介)

服務內容：患者需為長者，提供陪診服務。

服務收費：費用全免，長者需支付陪診員往返醫院的交通費

電話：2866 3234 / 2866 3334

地址：九龍長沙灣長沙灣道681號貿易廣場810室



外出易(只限新界區及九龍西區)

服務內容：患者需為長者，提供陪診和購物護送服務。

服務範圍：新界區(屯門、元朗、天水圍、沙田、上水、大埔等)及九龍西區(荃灣至深水埗沿線)

服務收費：\$86 - \$122/小時，最低消費為1.5 小時

電話：2467 2700

地址：新界屯門建榮街24-30號建榮商業大廈5樓04室



復康巴士

服務內容：患者需為行動不便人士。

服務收費：分固定路線收費及電召服務數費，請向中心查詢

電話：2817 8154

電郵：rehabus@rehabociety.org.hk

地址：九龍藍田復康徑七號香港復康會藍田綜合中心地下二號室



冠忠無障礙

服務內容：患者需為行動不便人士。

服務收費：請向機構查詢。

電話：2979 8777

電郵：info@kcis.com.hk

地址：新界葵涌貨櫃碼頭路77-81號Magnet Place一座14樓1402室



醫療輔助隊非緊急救護車服務

服務內容：提供非緊急救護車載送服務。

服務範圍：香港、九龍、新界及大嶼山等區域。

服務對象：醫院管理局轄下診所就診人士或經私家醫院轉介的病人。

服務收費：免費

電話：2567 3083 / 2567 0705



愛心小巴 (只限港島區及新界西區)

服務內容：為長者及傷殘人士提供社區無障礙之交通服務，接載他們往返覆診及參與活動。

服務範圍：

- 居住港島中西區、南區及東區
- 居住新界西(荃灣、葵涌、青衣)
- (覆診不接受服務區域以外的申請，活動除外)

服務收費：

服務使用者港幣\$10，陪診者港幣\$10

貧苦無依長者/傷殘人士可向本會提出豁免收費之申請。

電話：2818 7400

地址：灣仔堅尼地道100號聖雅各福群會賽馬會社會服務大樓9樓愛心小巴服務



大班福祉車服務

服務內容：適合行動不便人士。

服務收費：\$320-\$630不等，陪診員最低消費\$450，請向機構查詢。

電話：2414 1237

WhatsApp：6823 3969

電郵：infor@bigboss.hk

地址：新界葵涌貨櫃碼頭路88號永得利廣場一期2612室



鑽的

服務內容：提供可上落輪椅的的士預約服務。

服務收費：

- 單程由港幣\$145 起
- 每小時港幣\$360 (若需在新界或港島區，再加跨區費)
- 機場接機：港幣\$540 起 (不包括 停車場費用及行李費)

電話：2760 8771 (二十四小時報價及預約「鑽的」熱線)

電郵：enquiry@diamondcab.com.hk

地址：九龍深水埗大南街115號地下



星群的士

服務內容：提供可上落輪椅的的士預約服務。

服務收費：

- 「星群的士」會優先處理經預約的安排，乘客需付額外的預約服務費。
- 非預約之星群的士(在街上招截) 則不會收取額外預約服務費，咪錶收費將按照當時香港政府所訂立之車資收費標準收費。

電話：3700 6500



九龍區

愛德循環運動

服務內容：患者需為領取綜援或低收入人士，提供陪診和購物護送服務。

費用：免費(但須以實報實銷方式支付義工之來回交通費及/或膳食費(服務時段涉及用膳時間才收取)。如經濟有困難，可申請資助有關費用。

電話：2777 2223

WhatsApp：5405 3377

緊急傳呼：6600 2329

地址：九龍大坑東邨東成樓地下12-15號



新界區

東華三院「好當家」家居服務(只限沙田區)

服務內容：患者需為長者，提供陪診和購物護送服務。

服務收費：請向中心查詢。

電話：2636 5166 / 6629 1383

電郵：vhomes@tungwah.org.hk

聯絡：市場推廣主任(社會企業)

地址：沙田火炭銀禧閣商場502-503A號鋪



東華三院「覆診易」長者接送計劃(只限沙田區、大埔區、北區)

服務內容：患者需為長者，提供覆診和活動接載。

服務收費：免費

電話：5223 1153

電郵：easyride@tungwah.org.hk



信義巴 (沙田區)

服務內容：為體弱長者及殘疾人士(主要為輪椅使用者)提供具升降板之復康巴接載服務。

服務對象：

沙田區居民 (家居樂悠悠及信義巴)

全港之安老/復康服務單位 (信義巴)

服務收費：請向中心查詢。

電話：3703 5511

電郵：hhst@elchk.org.hk

地址：沙田石門安耀街2號新都廣場2910室



護老者加油站



Edwin Lau

您們日常的付出，是平淡但又是最實在的無私奉獻。每一步攙扶、每一句閒聊、每一口餵食，都是愛心的傳遞，為我們的世界增添光彩和希望。衷心的感謝您們！

善別服務

為協助末期病患的患者走過人生晚期，提供有關諮詢和善別服務。照顧者和患者家屬可早認識善別服務內容，接受生死教育，減低末期病患的不安。讓患者可以圓滿走完人生最後的旅程。

賽馬會安寧頌

服務內容：

促進醫護和院舍合作，推動生死教育，協助「預設照顧計劃」及「預設醫療指示」。

電話：2775 5756（香港老年學會）



瞽明會

服務內容：

- 幫助末期病患者得到安慰和支持，有尊嚴地走完人生旅程；
- 協助喪親者安然地與家人道別。

電話：2361 6606



東華三院圓滿人生服務

服務內容：

- 生前規劃
- 後事支援
- 社區教育

電話：2657 7899 / 2884 2033



聖雅各福群會「後顧無憂」規劃服務

服務內容：

- 協助訂立及履行身後事的安排；
- 增加對殯葬禮儀的認識，使對生命終結有所掌握；
- 鼓勵以開放及正面的態度面對死亡，減低他們面對死亡的恐懼及忌諱。

電話：2831 3230



護老者加油站



Sandy Fung

珍惜相伴時刻。

遇到困難，先禱告，再求助；

找同路人，不時分享經驗，互相鼓勵。

先照顧好自己的心靈和情緒，

再「愛人如己」。

專題介紹：賽馬會安寧頌計劃



「賽馬會安寧頌」計劃

- 改善社區晚期護理服務質素，並提供培訓和公眾教育活動；
- 聯繫社區及醫療系統，強化現有臨終護理服務；
- 提供全面支援，讓晚期病患長者可以在充份知情下作出合適的臨終護理選擇，提升生活質素；
- 計劃合作夥伴包括：香港大學、香港中文大學、香港老年學會、基督教靈實協會、香港復康會、聖雅各福群會、聖公會聖匠堂長者地區中心，及東華三院；
- 提供綜合社區安寧照顧服務，由專業團隊為居家晚期病患者及其家屬提供全人照顧服務；
- 服務內容包括身體照顧、心社靈關顧和實務支援，團隊會進行全方位的標準評估，為患者及家屬提供針對性服務計劃。

如有需要，請聯絡服務單位：

- 香港復康會
- 聖雅各福群會
- 基督教靈實協會
- 聖公會聖匠堂長者地區中心



香港復康會
The Hong Kong Society
for Rehabilitation

香港復康會

「安晴·生命彩虹」社區安寧照顧計劃

服務地區：港島東

查詢電話：2549 7744



聖雅各福群會
St. James' Settlement

聖雅各福群會

「安·好」居家寧養服務

服務地區：港島區

查詢電話：3596 7241

服務地區：九龍西

查詢電話：3616 0510



聖公會聖匠堂長者地區中心

「安寧在家」居家照顧支援服務

服務地區：屯門、元朗及天水圍

查詢電話：2242 2000 (辦公時間：星期一至五 上午九時 至 下午六時)



基督教
靈實
協會
HAVEN OF HOPE
CHRISTIAN SERVICE

RESPECTING LIFE • IMPACTING LIFE

基督教靈實協會

安居晚晴照顧計劃

服務地區：服務單位於九龍區，但於不同地區提供服務，如需要更多資料，請致電查詢。

查詢電話：27033000 (辦公時間：上午九時 至 下午五時)

安寧照顧專業培訓

領袖訓練、義工訓練、專業培訓工作坊等，提升安寧服務業界主要持份者的能力。

公眾教育

提升大眾對安寧照顧的接受程度，營造可持續及開放的探討平台。

查詢

電話：39171221

電郵：jcecc@hku.hk

網址：<http://www.JCECC.hk>

地址：

香港大學社會科學學院，香港大學百周年校園賽馬會教學樓11樓



護老者加油站



已畢業照顧者 Zoe

關關難過關關過，
珍惜每一刻。

情緒支援

情緒支援貼士：



1. 建立支援系統；
2. 接受自己的感受；
3. 給自己時間；
4. 培養健康的生活習慣；
5. 尋找支援團體；
6. 尋求專業幫助。

照顧長者可能會帶來各種情緒上的挑戰。建立支援系統，接受自己的感受，給自己時間，培養健康的生活習慣，尋找支援團體，尋求專業幫助都是照顧者可以選擇的情緒支援貼士。



各機構求助熱線一覽表

資料來源：照顧者花園

- 部分熱線專為照顧者而設；
- 不同機構有不同側重點，例如復康會、耆智園只針對特定病類，致電前應留意；
- 電話均有真人接聽，但並非全天候服務，需留意服務時間；
- 把電話儲存在電話簿內，以備不時之需。

政府常規服務

社會福利署熱線

當值社工接聽：一般查詢、所有有關福利服務資料、即時輔導，但不提供個案管理及跟進。

對象：**照顧者**、公眾人士、其他需要服務支援的人士。

熱線電話：**2343 2255**

服務時間：

互動語音系統全天候運作。

熱線 周一至五 8:45am—5pm | 周六 9am—12pm(其餘時間由東華三院社工接聽)

長者地區／鄰舍中心

當值職員或社工接聽：提供情緒支援、社區資源諮詢、個案管理、安排進行安老服務統一評估、申請長期護理服務如有需要，可接駁至負責照顧者服務的社工。

對象：年滿60歲的長者、**照顧者**、公眾人士。

聯絡：**各區長者地區中心地址及電話、各區長者鄰舍中心地址及電話 (二維碼)**

服務時間：周一至五 9am—5pm (個別中心安排略有不同)

長者地區中心/鄰舍中心



醫管局病人資源中心

當值職員接聽：介紹病友組織及醫院活動、照顧者互助小組、當區社區資源查詢，但不包括個案管理及跟進。

對象：病人、照顧者、公眾人士。

聯絡：各區中心地址及電話(二維碼)。

辦公時間：周一至五 9am–5pm (各間中心開放時間有差異，詳情請查看二維碼)

病人資源中心名單



非政府機構

明愛賽馬會照顧者資源及支援中心

社工接聽：情緒支援、一站式個案管理、轉介社區資源、情緒支援、介紹中心的照顧訓練、身心靈課程。

對象：長者照顧者。

熱線電話：3892 0101、WhatsApp：5277 3500

服務時間：

星期一至三、六 9:00am-6:30pm

星期四、五 9:00am-9:00pm

博愛醫院照顧者花園

社工及義工接聽：情緒支援、查詢及預約託管服務。

對象：認知障礙症人士照顧者。

電話及WHATSAPP：9171 9593

服務時間：星期一至六 9:00am-6:00pm

復康會照顧諮詢熱線

社工接聽：講解專門病科的知識、照顧建議、轉介及申請社區資源、情緒支援

情緒支援、個案管理。

對象：長期病患者的照顧者（包括三高、心臟病、中風、柏金遜症等）。

電話：各中心地址及電話號碼（二維碼）

WHATSAPP：9084 4845

服務時間：各中心開放時間（二維碼）

各中心地址、電話及服務時間



救世軍護老者服務

中心職員及社工接聽：介紹社區資源、租借復康用品、情緒支援、小組及課程、個案管理。

對象：照顧年滿60歲長者的人士。

熱線電話：2782 2229 / 2782 0929

服務時間：星期一9:00am-7:00pm、星期二至六9:00am-5:00pm

賽馬會耆智園

輔導員接聽：解答照顧疑難、講解認知障礙症知識、分享社區資源、規劃照顧安排、情緒支援、個案管理。

對象：認知障礙症人士的照顧者。

電話：2333 2393

星期一至五9:00am-5:00pm

東華三院柏悅熱線

當值職員或社工接聽：解答照顧疑難、分享社區資源、情緒支援、個案管理。

對象：長者、**照顧者**。

熱線電話：**2815 7838**

星期一至五 8:42am-5:30pm

香港婦女中心協會照顧者情緒支援熱線

受訓照顧者義工接聽：情緒支援、個案管理、義工陪診服務、介紹中心服務和課程。

對象：**照顧者**。

熱線電話：**61554180**

服務時間：

星期一 7:00pm-9:00pm

星期二、四 9:30am-12:30pm

星期三、五 2:30pm-5:30pm

香港癌症基金會服務中心

註冊護士及註冊社工接聽：雙語服務（英語及廣東話）、提供癌症資訊、即時情緒支援及專業指引。

對象：**癌症**患者及其家人。

電話：**36560800**

星期一至六：早上9時至下午6時

星期日及公眾假期休息

特約來稿：長者安居服務會——一線通平安鐘服務

緊急支援及關顧服務全天候照顧長者——「一線通平安鐘™」

「一線通平安鐘™」服務由屬社企及非牟利慈善團體-長者安居協會(協會)營運，自1996年起一直致力為居家安老的長者和家人提供24x7全天候照顧支援，長者只需按下平安鐘上的紅色按鈕，即時接駁24小時運作的關懷及緊急呼援中心，由專人按長者需要提供以下支援：

緊急支援

致電999，召喚救護車，以及替家人搜尋迷失的長者位置等。

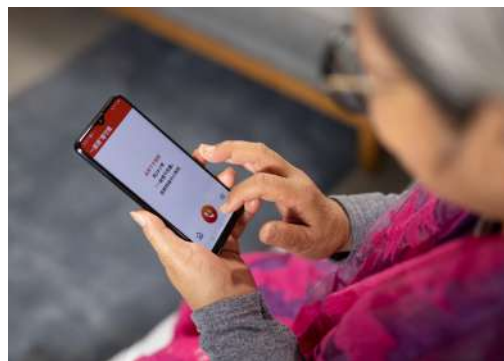
關懷慰問

預約門診、覆診及設立服藥提示、社區資訊查詢、社工情緒輔導等。



「一線通智守護® APP」應用程式

協會不斷研發及提升產品質素以配合長者的需要，例如推出「一線通®無線平安鐘」，使用4G流動網絡，令服務更穩定和快捷，用戶更可自行安裝，方便易用。同時，隨着長者使用智能手機日漸普及，協會推出「一線通智守護®APP」應用程式，將平安鐘功能擴大，增添多項健康生活管理功能，家人可透過程式即時了解用戶的位置、服藥情況、覆診日期等，讓家人倍感安心。



此外，協會按需要為照顧者舉辦工作坊，讓家人及家傭學習照顧長者所需要的知識和技能；並為認知障礙症患者的家人提供有關照顧的訓練，減輕照顧壓力，及早規劃適合的照護計劃。

「一線通管家易®」服務

「一線通管家易®」服務提供到戶式家居支援服務，包括陪診、長者照顧、家居清潔和復康服務。家人更可隨時透過「一線通管家易®APP」應用程式，最快3小時便可預約服務。此外，協會為「長者社區照顧服務券」認可服務提供單位。



給照顧者的提醒和鼓勵

於照顧的旅途上，照顧者容易感到疲倦，將科技應用於長者照顧，可讓照顧者獲得更靈活的支援。照顧者應及早做好準備，了解長者及自己的健康狀況，學習照顧技巧，認識社區資源，亦要關注自身情緒及處理壓力方法，當身體不適時，可找專業人士協助，不要勉強照顧長者，以免悲劇發生。

查詢電話：23388312

長者安居協會網站



下載「一線通管家易®APP」



下載「一線通智守護®APP」



資料來源：長者安居協會

第四章 家居安全及樂齡科技篇

第11節 家居佈置、復康用品及樂齡科技

本節目的：

- 推廣長者友善家居、提供復康用品服務及樂齡科技的機構；
- 讓大家認識長者家居安全的重要性及樂齡科技的趨勢。

樂齡科技：

- 利用科技創新，研發針對老年人的產品和服務；
- 目的是提高長者的生活品質、促進健康和社交活動等方面的需求。

長者友善家居讓長者在家中得到充分的支持和照顧。家居設計要無障礙、易於操作；環境安全要防滑、防跌、防盜；生活設備要方便使用；社會支援包括社區支援、長者照顧、健康照護等等。

您的家居是否適合老友記居住？您可以填寫「YMCA女青 — 家居通的網上問卷」進行自我家居評估及得分指引，簡單評估家居是否對長者友善。



家居評估問卷

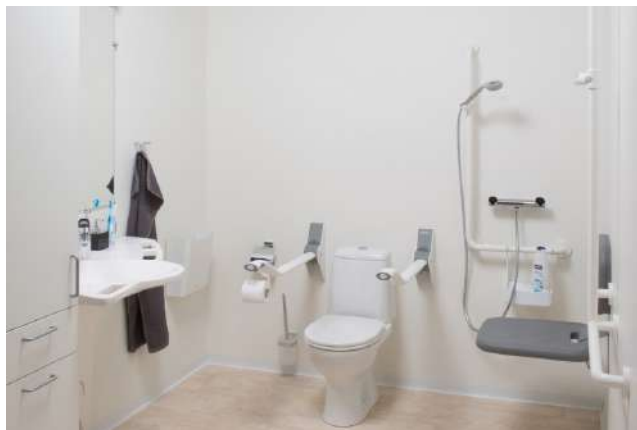


得分指引



- 如果您的家居未必符合對長者安全的要求，可以尋求以下機構的協助，透過職業治療師上門評估及提供合適的改善建議；
- 居住公共房屋的殘疾人士可以向房屋署申請調適工程，房屋署會負擔所涉及的工程費用；
- 非公共房屋住戶可以按收費及地區選擇以下機構的服務。

家居安全、設計和環境優化



(圖片：香港理工大學康復治療診所 - 建議改善浴室設施)

以下將介紹常用的提供家居環境評估或維修服務機構：

全港：

香港耆康老人福利會「安家樂戶」家居改善計劃

受惠對象：居於社區的基層長者。

服務內容：改善家居環境、添置物品、滅蟲滅蟲服務、到戶家居清潔服務，由註冊社工評估，每位申請者總資助額不多於\$4,000。

電話：2511 2235



YMCA女青 – 家居通 (長者家居環境改善服務)

項目：長者家居環境評估服務。

服務內容：預約註冊職業治療師進行實地進行家居環境評估，並為您提供合適的改善建議。

收費：每次\$2,000 (1,500呎以上單位需另行報價)

電話：6354 2149



聖雅各福群會服務發展

服務內容：維修及修補、裝置及改善、新屋入伙基本安全設備、傷殘長者服務、家居安全指導。

費用：全免(材料費另議)

服務區域：不限區域，包括港九新界及離島。

服務對象：必須透過醫院/社會服務機構/政府部門的醫護人員/社工的轉介，不接受個別人士自行申請。

電話：2835 4318



香港區

仁人家園 - 關愛家居計劃

服務內容：為居於公共房屋的弱勢家庭、長者及傷健人士提供家居維修及深層清潔服務。

電話：2530 3379



九龍區

香港理工大學康復治療診所

服務內容：治療師會實地作出家居環境評估及提供改善建議。

電話：2766 6734



保良局 – 一站照護 (家居環境安全評估服務)

服務內容：職業治療師到戶評估，建議家居設備或改裝。

電話：3998 4550 / 2692 2600



新界區

賽馬會耆智園 – 家居安全

服務內容：針對認知障礙人士的需要，耆智園職業治療師團隊提供家居安全評估及改善建議，有意者歡迎聯絡耆智園。

認知障礙人士家安居安全貼士：請參看二維碼。

聯絡電話：2636 6323

熱線支援服務：2333 2393



明愛賽馬會照顧者資源及支援中心

服務內容：家居環境評估及改裝建議 (必須經本中心社工轉介及服務對象以護老者及被照顧長者為主)。

收費：領取綜援人士 \$350/次(1小時)、非領取綜援人士 \$700/次(1小時)

查詢：3892 0100



專題介紹：房協長者安居資源中心—家居設計及培訓

房協的長者安居資源中心透過教育、身體功能測試、專業諮詢服務及研究，在社區推廣「長者友善家居」，並引入過百款樂齡科技產品及設備，歡迎預約參觀。

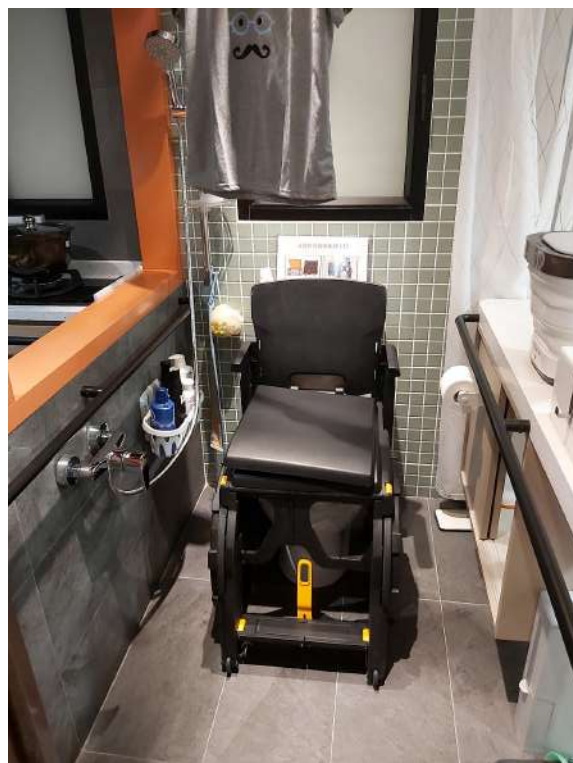
除了定期舉辦知識講座，中心室內設有「智友善」家居探知館，完美呈現廚房、浴室、睡房等居住空間，由專人講解護老者（尤其是認知障礙症患者的照顧者）要注意的家居設計。這些設計特點是，不一定要花費太筆的金錢，而是由日常生活細節著手，優化原有的家居佈置，讓認知障礙症患者可以在熟悉的環境中養老。



（圖片）煤氣爐智能控制器



(圖片) 貼心的指示



(圖片) 安裝扶手

給認知障礙人士的「智友善家居」8大元素

- ✓ 減少潛在風險：保持足夠照明，通道暢通無阻；
- ✓ 減低環境干擾：避免用圖案花巧的地板、裝飾；
- ✓ 容易識別的設計：提示標記，力求簡單直接；
- ✓ 營造熟悉的環境：擺放熟悉的擺設和家人照片；
- ✓ 提供適度感官刺激：擺放長者感興趣的小擺設；
- ✓ 提供個人空間與互動機會：提供私人物品存放空間，以及與家人一同參與的活動；
- ✓ 促進活動的參與：讓長者參與能力範圍內的日常家務等；
- ✓ 營造「智有所為」環境：打造無障礙環境，讓長者收獲回饋，認同自己的意義和價值。

電話：2839 2882

地址：九龍油麻地眾坊街3號駿發花園地下A-C舖(百老匯電影中心對面)
(如想參觀或接受免費專業諮詢，請提前預約。)

資料來源：房協長者安居資源中心



樂齡科技介紹

專題介紹：樂齡科技博覽暨高峰會

樂齡科技博覽暨高峰會（樂齡科技博覽）由香港政府和香港社會服務聯會聯合主辦，主力展示樂齡科技，以教育形式向大眾介紹產品科技，鼓勵科技的推陳出新。

作為全港最大型的樂齡科技公眾教育活動，「樂齡科技博覽暨高峰會」不僅讓公眾體驗由創新科技塑造的智慧生活，以實踐居家安老和家居復康，並透過作為平台連結各持份者，抓緊人口高齡化帶來的機遇，共同推動社會持續發展。

自2017年舉辦至今，活動為各持份者提供一個參與對話和協作平台。場內的合作伙伴向照顧者提供實用資訊，好讓他們遇上困難時能找到適切的協助，形成大眾互助的功能。

樂齡科技產品介紹



展品類別：



防遊走裝置及系統



壓瘡防治及監測器材



用於物理或職業治療的康復器材



用於心理或社會治療的康復器材



藥物分配 / 監測系統及裝置



遙距醫療系統



智能管理系統



跌倒偵測及防跌裝置及系統



沐浴及如廁輔助工具



移動及扶抱支援工具



通訊輔助工具



陪伴 / 關顧機械人



健康監測及維護
裝置及系統



吞嚥輔助工具
及康復器材



出行輔助工具



其他



高峰會 — 論壇



特色展位

專題介紹：嶺大賽馬會樂齡科技體驗館

嶺南大學獲香港賽馬會慈善信託基金贊助，於2019年起推行「嶺大賽馬會樂齡科技與智能安老計劃」(第二期(2022-2025年)名稱為「賽馬會樂齡科技與智友安居計劃」)，回應未來香港社會高齡化的挑戰以及居家安老的需求。

「樂齡科技」結合了安老服務和創新科技，以改善服務使用者的生活質素，和減輕護理人員及照顧者的負擔和壓力。本計劃推行以「樂齡科技」為主題的一系列教育活動，推廣樂齡科技相關產品的應用，讓樂齡科技能夠在社會普及應用，達致智能安老的願景。本計劃致力培育樂齡科技及社會企業人才，提升專業及創業技能，為高齡化社會提供可行及創新的方案。



為了增進公眾人士對樂齡科技的認識，嶺南大學在校園內設立「嶺大賽馬會樂齡科技體驗館」，並提供免費導賞體驗、舉辦季度開放日及不同類型的公眾教育活動，為不同年齡層的公眾人士提供體驗樂齡科技與醫、食、住、行、動、學相關產品的平臺，加深公眾人士對樂齡科技產品的認知，藉此鼓勵大眾將樂齡科技帶進生活，期望長遠有助支援長者日常生活需要，提升長者及照顧者的生活質素。體驗館亦有展出初創樂齡科技產品，讓公眾人士能體驗創新技術，並對社會企業有更多的理解。

樂齡科技專員證書課程

於每兩個月舉辦六節培訓課程，以吸引公眾對樂齡科技的興趣，課程主題涵蓋醫、食、住、行、動、學方面。

樂齡科技社區講座及流動展示活動

將以地區講座或展覽形式進行，將樂齡科技的相關信息分享予各社區人士。



Jockey Club Gerontechnology and
Smart Ageing in Place Project
賽馬會樂齡科技與
智友安居計劃

嶺大賽馬會樂齡科技體驗館

地址：香港新界屯門青山公路8號

電話：26167538（請預約參觀）

電郵：GTSA@LN.edu.hk

資料來源：賽馬會樂齡科技與智友安居計劃



嶺南大學
樂齡科技



團體預約參觀體驗館
網上表格

復康用品津貼及租賃服務

為方便短期使用復康器材的人士、不必刻意購買昂貴的器材，部份長者地區中心及長者鄰舍中心都設有復康用品的租賃服務。以下列出其他提供器材租賃的組織，詳細的服務收費請向機構查詢。

項目	服務內容	聯絡資料	網站
賽馬會a家	提供行動輔助器具租借服務。另外亦可租用日常生活輔助器具、坐姿及體位矯正輔助器具等。	地址：新界沙田小瀝源牛皮沙街 2 號愉翠商場M樓 2 號舖 電話：3153 5252	
香港復康諮詢協會	復康器材借用 (輪椅、拐杖、助行架)	地址：九龍深水埗東沙島街188號樂年花園B3地下 電話：2388 9915	
復康資源協會	復康器材借用 (輪椅、拐杖、助行架)	地址：九龍紅磡香港理工大學S座地下 電話：2364 3626	
香港紅十字會	復康器材借用 (輪椅、拐杖、助行架)	地址：香港西九龍海庭道19號 電話：2610 0515/ 5109 4655	
香港輪椅輔助隊	- 輪椅借用 - 輪椅維修	地址：香港九龍南昌村昌謙樓地下1-3號 電話：2194 9666	

香港耀能協會 賽馬會復康座椅 服務中心	• 輪椅維修 • 復康用品製作	地址：新界葵涌嘉慶路5至9號嘉慶中心12樓 電話：2145 4968	
保良局一站照護	• 全新 / 二手復康器材代購及租用 • 回收二手復康器材	地址：葵涌打磚磳街49-53號華基工業大廈第一期5樓B室 電話：2422 1233 WhatsApp：9126 9690	
聖雅各福群會-護老者支援服務	• 復康用具租借 • 二手售賣及轉贈服務	<u>灣仔中心</u> 地址：灣仔石水渠街85號1樓 電話：2831 3223 <u>上環中心</u> 地址：香港皇后大道中345號上環市政大廈11樓 電話：2805 1255	
自強協會	為非領取綜援肢體殘障的低收入人士，提供購買電動輪椅及配件的經濟援助。	地址：九龍灣啟業邨啟裕樓地下58-61 號 電話：3165 8337	
工程及醫療義務工作協會	為有需要人士提供短期的電動輪椅租賃服務。	地址：九龍石硤尾村44座(美彩樓)平台207-212室 電話：2776 8569	

專題介紹：賽馬會「a家」樂齡科技—教育及租賃服務

賽馬會「a家」致力推動樂齡科技，讓更多有需要的照顧者及大眾了解樂齡科技應用，希望透過有系統的個人及環境評估，為使用者挑選合適的器材，從而提升居家安老的條件和能力，達到「居家安老」的目標。

長者、其照顧者及有興趣的公眾人士可親臨賽馬會「a家」樂齡科技教育及租賃服務中心試用不同的器材，或參加中心所舉辦的導賞團以了解相關資訊。

推廣樂齡科技

中心介紹各種多元化的樂齡科技，以貼合不同的用家需要。例如照顧者需要貼身照顧（如扶抱、抹身），移動及扶抱的支援工具，就能減輕照顧者照顧期間自身理壓力，讓照顧過程更加順暢；心理或社會治療康復器材，則方便患者在家進行療康治療。

照顧者主要使用的器材：



行動輔助器具（圖片）



輪椅（圖片）



吊臂（圖片）

賽馬會a家樂齡科技教育及租賃服務中心提供器材租賃服務，數量超過一千五百件，器材包括無障礙環境建築及通用設計、行動輔助器具、日常生活輔助器具、坐姿及體位矯正輔助器具等，以下是器具的租借流程（月租形式）：

1. 評估：由職業治療師評估長者的身體狀況和生活環境（以安全考慮）；
2. 支援：專業人員詳細說明器材運用，使用期間使用者遇上問題，亦可以Whatsapp及致電形式聯絡專業人員解答；設有回訪日期，跟進個案需要；
3. 組裝：為使用者上門組裝器材（較早前由職業治療評估後需要組裝器材的位置）；
4. 應用：指導員會事先教導照顧者使用器材；
5. 清潔及保養：若家庭不再使用器材，職員上門收回租賃器材，並會進行徹底清潔、消毒、維修、再經包裝後，待其他人使用。

工作坊及培訓課程

中心亦會定期舉辦工作坊及培訓課程，加強不同界別人士對樂齡科技的認識。

賽馬會a家 樂齡科技教育及租賃服務中心	地址：新界沙田小瀝源牛皮沙街2號愉翠商場M樓2號舖	電話：3153 5252
樂齡科技清潔及保養服務中心	地址：新界沙田火炭坳背灣街27—31號 協興工業中心14樓C室	電話：3892 7000

資料來源：賽馬會「a家」樂齡科技教育及租賃服務網站



社聯頻道：



《60歲照顧者：租樂齡科技產品回家用 投資少、回報多、服务好@ 抱抱照顧者》

第五章 經濟篇

第12節 財務管理與經濟支援

照顧者的負擔：

- 金錢是最實際而迫切的支援，尤其對全職照顧者或雙老照顧者；
- 充足的經濟資源可以尋找更多元和高質素的醫療和照顧服務，例如可以考慮 聘請家庭傭工照顧家人，分擔照顧的壓力。

照顧者的財務管理：

- 如何保障長者的醫療及財務權益(平安三寶)；
- 為精神上無行為能力替自己作決定之人士申請監護令；
- 探討如何管理財務，以應對額外的照顧開支 (儲蓄、投資、退休保障等)；
- 政府及民間的照顧者資助計劃，可以申請這些津貼，增加收入；
- 租借護理用具的社福機構可以幫助照顧者節省某些照顧開支(請參考第11節)；
- 多留意社區內長者中心有關照顧者的活動和計劃，善用公共的資源。

護老者加油站



李超宇

相互關懷、相互支持，要相信任何困難低谷都可以走過。

照顧患者的開支及應付相關開支的策略

特約作者：許詩詩女士（認證財務顧問師）

隨著人均壽命越來越長，退休前便要為往後更長的退休生活作好預算，尤其財政方面會有不少挑戰，同時，越來越多的家庭面臨照顧年邁長輩的責任。作為長者照顧者，除了關注長者的健康和生活需求外，為確保退休後保持一定的生活質素，就必須持續增進理財知識，作全方位的風險評估，「財務健康」亦成為越來越受關注的議題，以下是一些長者照顧者在財務方面需要關注的重點。

預備足夠的醫療費用

隨著年紀增長，長者可能需要更多的醫療服務和藥物。確保他們的醫療保險覆蓋範圍足夠，以應對各種可能的醫療費用，同時了解醫療保險的保障內容和申請程序，以確保順利使用醫療保險。同時，針對長者常見的疾病保障亦日趨普遍。例如年金計劃可涵蓋若受保人不幸被確診患上嚴重認知障礙，即會獲派發額外金額、可用作支付長者日常生活中的護理費用。此外，危疾保障亦推陳出新、除常見的嚴重疾病如心臟病發作、中風及腦退化症等、亦有就嚴重腦退化症或帕金森病提供額外保障，減輕潛在的財務負擔。

預算規劃並選擇合適增值方案

長者照顧者需要制定一個明確的財務預算，考慮到長者的日常開支、醫療費用、長期照顧費用等，評估家庭的財務狀況，確定可用於長者照顧的資金來源，並合理分配資金及選擇合適增值方案，以確保足夠的資金支持長者的需求。坊間常見的投資工具有多種，例如定期存款；儲蓄壽險；政府通脹掛鈎債券（iBond）或銀色債券（Silver Bond）、股票等等。近年，香港按揭證券有限公司（HKMC）亦推出「HKMC退休3寶」，包括安老按揭計劃、保單逆按計劃及香港年金計劃，目標讓退休人士將資產轉化成為即時、穩定和終身的現金流，自製長糧，樂享退休生活。

預先設定財務處理指示

長者照顧者應該和長者一起討論遺產規劃的問題。這包括確定長者的意願，如遺產分配、贈與或捐贈的決策，並制定相應的法律文件，如遺囑或授權書。這樣可以確保長者的意願得以執行，同時避免後續的糾紛或爭議。長者照顧者可以考慮使用平安紙（遺囑）、預設醫療指示和持久授權書等工具來保護長者的財務權益。

這些文件可以明確長者的意願，確定在長者無法表達意願時的**醫療和財務決策代表**。透過平安紙（遺囑），長者可以制定遺囑，確定遺產的分配方式，防止後續遺產糾紛的發生。預設醫療指示則是用於記錄長者在無法表達意願時的醫療決策，例如是否接受特定的治療或醫療程序。持久授權書則授予長者信任的人代表他們在財務方面做出決策，如處理銀行帳戶、支付帳單等。坊間亦有保險公司提供類似的保單管理服務、讓長者可預先委任指定家人，於不幸精神上失去行為能力時，代為申請及領取理賠。

在確保這些財務輔助措施的有效性時，長者照顧者和長者應該諮詢專業律師或財務規劃師，以確保文件的**合法性和有效性**。此外，隨著時間的推移，長者照顧者也應該定期檢查和更新這些文件，以反映長者的最新意願和財務情況。

結語

財務領域是一個不斷變化和複雜的領域，隨著時間的推移，法律法規和財務規劃的條件可能會發生變化，這就需要長者照顧者不斷更新和了解最新的相關信息，可幸的是，金融財務業界在教育上可謂不遺餘力，例如，投資者及理財教育委員會（投委會）專責提升香港市民的理財能力，並通過其消費者教育平台「**錢家有道**」推廣及提供免費且持平公正的投資者及理財教育資源和計劃，其中一個專頁為向大眾教育退休規劃的知識。另外，與**財務專業人士**如律師、財務顧問或財務規劃師合作，亦可以提供專業的建議和指導，以確保長者的財務利益得到最佳的保護。透過不斷學習和尋求專業意見，長者照顧者可以更好地應對財務挑戰，制定有效的財務計劃，並確保長者的照顧和財務需求得到妥善處理。**持續學習和尋求專業意見**是長者照顧者在財務領域中不可或缺的關鍵步驟。



錢家有道
退休理財貼士



收支管家 應用程式
錢家有道

iOS/蘋果 下載



Android/安卓 下載



「預設照顧計劃」

資料來源：陳裕麗教授（香港中文大學醫學院那打素護理學院教授）。

「預設照顧計劃」是指事先告知家人或醫護團隊，假如日後自己失去意識時，想採用的治療和照顧模式。通過這計劃過程，病人可以釐定自己期望晚期照顧時的目標，及交流照顧意向背後的價值觀。做好預設照顧計劃可以幫助病人珍惜和善用時間，亦可減輕家人代作決定的壓力，而設定預設照顧計劃時的相關法律文件稱為「平安三寶」。

平安三寶

遺囑（又稱：「平安紙」）

- 需要在兩位成年非受益人面前簽署及見證；
- 鼓勵被照顧者在精神上尚有能力行事時訂立遺囑，確保遺產按意願分配；
- 應包括個人財產分配、未成年子女安排及喪禮和儀式安排；
- 文件每頁應簽名，簽名頁上更需簽名以表明原件未被修改；
- 可以委託律師訂立遺囑，但費用不菲；
- 長者服務單位不時提供工作坊或講座以協助查詢。

持久授權書

- 需要註冊醫生及律師的見證下簽立，是一份法律文書；
- 當被照顧者失去行為能力時，授權人可以代為處理財產所有權，包括支付律師費、醫藥費和生活費；
- 可以明確寫出授權人可以處理的財務和其他限制；
- 可以委任多個授權人，互相幫助或互相制衡。

預設醫療指示

預設醫療指示 (Advance Directives) 是一份文件或口頭聲明，讓個別人士在神志仍清醒時，事先告知家人或醫護團隊，假如日後自己失去意識時想採用的治療和照顧模式。

1. 被照顧者要明白自己面對的各項治療的性質和目的；
2. 被照顧者定立自己對晚期照顧的期望，讓照顧者明白他們的想法；
3. 在被照顧者、家人和醫療團隊的見證下，記錄預設醫療指示。

參考資料：「吾」可預計 學習平台

「吾」
可預計



護老者加油站



狄

照顧者「用心用力」看護至親至愛，值得敬佩！社會須「出心出力」支援一群默默耕耘的守護者，表達敬禮！

監護委員會



監護委員會的職責：

- 展開及進行聆訊，為精神上無行為能力替自己作決定之人士(MIP)作出監護令；
- 照顧者可為經醫生判定精神上無行為能力人士申請監護令；
- 監護令目的是保障MIP的福祉，保障他們的財務、確保他們得到所需的服務和醫療，和保護他們免受虐待、榨取金錢和疏忽照顧；
- 監護令有效期首次不超過1年，經覆核後延續的監護令，有效期不超過3年；
- 照顧者可申請一般或緊急監護令，申請方法免費，需提交兩份醫療報告，其中一份必須是精神科專科醫生報告；
- 監護委員會除了展開及進行聆訊外，亦可作出附屬的命令。

監護人的權力及限制：

- 監護人有權決定長者的住宿及治療事宜，每月最高供養1.8萬元；
- 即使長者資產豐厚，監護人也只能安排價格較低的院舍；
- 監護人不能限制任何人探訪長者。

地址：九龍尖沙咀漢口道28號亞太中心8樓807室

電話：2369 1999

傳真：2739 7171

電郵地址：gbenquiry@adultguardianship.org.hk

辦公時間：

星期一至星期五

上午八時四十五分至下午一時

下午二時至下午五時三十分

（星期六、日及公眾假期休息）



政府經濟援助

政府經濟援助計劃：

- 不同計劃有不同申請資格和手續；
- 可前往社會保障辦事處、長者地區中心/鄰舍中心或區議員辦事處尋求協助，查詢是否符合資格、協助填寫和遞交申請文件；
- 若被照顧者已入住私營安老院舍，通常院舍職員會協助申請政府經濟津貼。

申請考慮：

- 年齡及居港要求；
- 是否需要入息/資產審查；
- 是否需要身體機能評估；
- 是否已在中央輪候冊輪候資助長期護理服務。

想了解自己是否符合資產限額，可以在此〔申請資格驗算 - 公共福利金計劃〕問卷回答問題，驗算是否符合資格。



綜合社會保障援助計劃(簡稱:綜援)

適用於基層家庭

- ☐ 申請人須接受經濟狀況調查,並符合居港規定的附加準則;
- ☐ 援助金額按個人或家庭的收入及需要而定;
- ☐ 申請辦法:親自前往社會保障辦事處、用電話、傳真、電郵、郵遞或網上表格方式提出申請,或由政府部門或其他非政府機構轉介。

各區社會保障辦事處
辦公時間、地址及電話



綜援計劃



長者生活津貼 (俗稱：長生津)

目的：

- 為本港65歲或以上有經濟需要的長者每月提供特別津貼，以補助他們的生活開支。
- 每月金額為\$4,060。

資格：

- ☐ 年滿65歲或以上；
- ☐ 已成為香港居民最少七年，以及在緊接申請日期前已連續居港最少一年；
- ☐ 申報資產及入息的水平沒有超過規定限額 (單身人士/夫婦有不同的限額)；
- ☐ 不得同時領取公共福利金計劃下的高齡津貼/傷殘津貼或綜合社會保障援助。

規定限額	單身人士	夫婦
每月總入息	\$10,580	\$16,080
資產總值	\$388,000	\$589,000

申請手續：

- 前往區內的社會保障辦事處；
- 用電話、傳真、電郵、網上表格或郵遞方式提出申請長者生活津貼；
- 填妥申請表後連同有關的證明文件副本寄回或親自交回社會保障辦事處。

(截至2023年5月31日)



各區社會保障辦事處
辦公時間、地址及電話



申請指引



申請表格



小貼士：善用「年金計劃」

如果資產高於長者津貼規定的限額，可以怎麼辦？

答：善用政府的「年金計劃」兼自製長糧。



例子：

- 65歲的單身男性長者
- 每月的唯一收入為\$2,500 退休金
- 資產：\$60萬

超出長者生活津貼的入息限額，不符合申請資格。

每月只能依靠\$2,500 的退休金生活。



如何用公共年金自製長糧？

1. 將\$60 萬積蓄中的 \$50萬 購買香港年金。



香港年金
HKMC ANNUITY

2. 每月獲取約\$2,900 固定年金。



3. 購買年金後：

資產剩餘\$10萬

(符合長者生活津貼條件)

原來的退休金+每月固定年金+長者生活津貼

\$2,500+\$2,900+\$4,060

= 每月\$9,460

高齡津貼 (俗稱：生果金)

已領取綜援、長者生活津貼、傷殘津貼之人士，不可同時領取高齡津貼。

申請資格：

- ☐ 已成為香港居民最少7年；
- ☐ 70歲以上的長者；
- ☐ 連續居港最少1年；
- ☐ 於領款期間，會繼續連續在香港居住；及
- ☐ 沒有領取公共福利金計劃下的其他津貼或綜合社會保障援助（“綜援”）。

申請表格



申請方法：

1. 前往區內的社會保障辦事處，或用電話、傳真、電郵、網上表格 網上表格或郵遞方式提出申請長者生活津貼，或由政府部門或其他非政府機構轉介；
2. 填妥申請表後連同有關的證明文件副本寄回或親自交回社會保障辦事處。

傷殘津貼

目的：

傷殘津貼可分為普通傷殘津貼及高額傷殘津貼，是社會福利署(社署)為嚴重殘疾的香港居民，每月提供的現金津貼，以應付因嚴重殘疾而引致的特別需要。

申請資格：

- ☐ 無須供款及接受經濟狀況調查；
- ☐ 符合居港規定 (成為香港居民最少七年、連續居港最少一年)；
- ☐ 沒有領取公共福利金計劃下的其他津貼或綜合社會保障援助；
- ☐ 經由衛生署署長或醫院管理局行政總裁證明為嚴重殘疾，嚴重殘疾情況將持續不少於6個月。

申請表格



申請方法：

- 傷殘津貼 / 高齡津貼 / 長者生活津貼申請可以以下方式進行：親自或由親友代其前往社會保障辦事處，或透過電話、傳真、電郵、網上表格或郵遞方式提出申請。
- 申請人可在網頁下載「公共福利金計劃申請表」，填妥後連同有關證明文件副本寄交申請。

長者社區照顧服務券

照顧服務券由社會福利署推行（已恆常化），供合資格的長者因應個人需要，選擇合適的收費照顧服務，包括上門送飯、復康運動等。計劃採取共同付款模式，根據申請者的家庭入息（毋須資產審查），社署會資助其中的60%至95%不等。

資格：

- ☐ 「安老服務統一評估機制」下獲評定及建議為適合社區照顧服務或院舍照顧服務；
- ☐ 中央輪候冊(中央輪候冊)輪候資助社區照顧服務及／或院舍照顧服務；
- ☐ 以家庭住戶每月收入中位數，以釐定長者的共同付款級別。

2023-24年度社區券價值

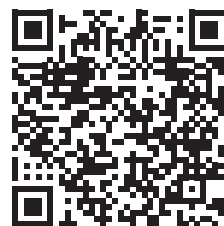
- 最高社區券面值：\$10,260
- 最低社區券面值：\$4,290

申請方法：

- 社署會向在中央輪候冊新登記的合資格長者發信，邀請他們申請社區券；
- 填妥的申請表格傳真至2117 1264或寄回（請確保郵件已支付足夠郵資）香港北角英皇道338號華懋交易廣場2期26樓2601-05A室社署社區照顧服務券辦事處（社區券辦事處）。

地址	社會福利署社區照顧服務券辦事處 香港北角英皇道338號華懋交易廣場2期26樓2601-05A室
電話	3107 3013 (星期一至星期五上午9時30分至下午1時、下午2時30分至下午5時，公眾假期除外)
傳真	2117 1264
電郵	ccsv@swd.gov.hk

計劃詳情及申請表格：



其他實用資源：

長者醫療券計劃

對象：

- 年滿65歲；
- 有效香港身份證或入境事務處發出的《豁免登記證明書》的長者。

金額：

- 每年可獲發的醫療券金額為 \$2,000；
- 醫療券累積金額上限為 \$8,000。

醫療券金額會於1月1日自動存入他們的醫療券戶口。



醫療券網站

長者咭

長者咭為長者提供一個普遍獲得承認的年齡證明，方便他們享用政府部門、公共機構及商號所提供的折扣、優惠或優先服務。

條件：年滿六十五歲或以上的香港居民。

申請方法：

只須填寫一分簡單的**申請表**，連同一幀**近照**以及**香港身分證副本**，寄回「長者咭辦事處」。

地址：香港灣仔軒尼詩道130號修頓中心22樓2204室

申請表格可在社署轄下各福利服務單位、房屋署轄下屋邨辦事處、民政事務處諮詢服務中心、各社區中心以及各區長者活動中心索取。



長者咭網站

樂悠咭 (\$2 乘車優惠)

樂悠咭是專為60歲或以上香港居民而設的全新租用版個人八達通。

樂悠咭持有人可以每程\$2 的優惠票價享用指定公共交通工具及服務。



申請資格：

- 須滿60歲或在申請日起計的未來3個月內年滿60歲；
- 持有有效香港智能身份證的香港居民。

申請方法：

1. 透過八達通應用程式申請。
2. 索取申請表格以郵遞方式申請。



樂悠咭申請表



樂悠咭網站

護老者加油站



Cheung Kwan Ki

求助和感恩，修補親情，勇敢面對。

民間慈善團體資助項目

醫護行社區藥房

服務內容：

經濟支援，資助購買醫管局的自費藥物。藥物配藥、藥物諮詢。

申請資格：

1. 持有有效醫生處方及其他配藥文件；
2. 聯絡藥房，向醫生查詢；
3. 按開放時間到藥房配藥。

藥房位置：葵涌葵昌路54-56號貿易之都901室

WhatsApp/Signal: 6618 9212

電話: 3612 9515



撒瑪利亞基金

服務內容：

資助購買醫管局的自費藥物，以及一些治療過程中需要但不屬公營服務提供的「自資購買醫療項目」或新科技的費用。

申請資格：

須為醫院管理局（醫管局）病人並符合下列條件：

1. 臨床規定

非藥物項目：由醫管局醫生或專職醫療人員*根據醫管局現行的臨床指引評定為必需之項目；

藥物項目：根據醫管局現行的臨床指引，有關病人的治療計劃必須經由一名指定的醫管局醫生簽發。

2. 身份規定

病人必須符合憲報刊登的《醫院管理局條例》訂定的「符合資格人士」身份。或病人必須為《入境條例》下香港特別行政區永久性居民。（只適用於特定極度昂貴藥物）。

3. 經濟狀況規定

病人必須通過醫務社會工作者（醫務社工）之經濟審查，而有關之經濟審查是以「家庭」為單位計算。



長者適用的資助項目

榮華擁護照顧者基金

服務內容：

短期經濟支援：支援購買照顧服務、復康用具、家居改裝及其他照顧需要。此津助為一次性撥款。

申請方法：

必須透過政府部門或相關志願團體的專業人士 (例如社工、護士或物理治療師等) 轉介。

電話：2155 5588



公益金及時雨基金

服務內容：

緊急經濟支援，紓解經濟上的燃眉之急。

申請資格：

申請的患者/照顧者需為65歲或以上長者，需為經濟困難人士，申請當時未獲其他基金及政府的援助。

申請方法：可向以下27間伙伴機構申請援助，90個批核中心分佈於香港、九龍和新界各區。

電話：2599 6111



傷殘人士適用的資助項目

仁濟傳心傳義基金

服務內容：臨時經濟支援，以支援照顧的需要。
申請資格：患者需為殘疾人士，正輪候嚴重肢體傷殘人士宿舍，且未有申請綜援提供的特別護理費津貼。
電話：8100 7711



仁濟永強全癱病人基金

服務內容：經濟支援，以支援購買醫療/復康用具及消耗品、聘請照顧者及其他照顧的需要。
申請資格：患者需為全癱患者，並未有入住任何住宿院舍。已申請綜援者，會作特別考慮。
電話：8100 7711



香港傷殘青年協會何金容基金

服務內容：短期經濟支援，以支援購買復康用具。
申請資格：患者需為殘疾人士，沒有申請綜援。
電話：2338 5111



中風人士適用的資助項目

聖公會中風復康慈惠基金

服務內容：經過評估後，提供短期經濟支援，以支援中風復康住院/門診治療服務，為期約3至6個月。
申請資格：患者需為中風患者。
電話：2521 3457



癌症人士適用的資助項目

香港防癌會 - 何鴻超教授紀念助醫計劃

服務內容：提供經濟支援，如資助購買醫管局的自費藥物及非醫療物品(假髮、義乳、營養品等)。

申請資格：患者需為癌症患者。

電話：3921 3821



香港防癌會 - 中醫藥資助計劃

服務內容：經濟支援，以短期支援中醫診症及中藥。

申請資格：患者需為癌症患者。

電話：3921 3833



香港癌症基金會

服務內容：緊急經濟支援，以支援照顧需要。

申請資格：患者需為癌症患者。

電話：3656 0800



聖雅各福群會惠澤社區藥房

服務內容：提供藥劑服務和各種藥物資助計劃，幫助合資格的長期病患和癌症患者購買由醫院管理局轄下醫院及診所處方的自費藥物。

申請資格：請先致電職員登記，並將相關文件郵寄、傳真或親身遞交至聖雅各福群會惠澤社區藥房辦理。

WhatsApp查詢：5131 3638



專題介紹：「嶺大賽馬會長者健康及理財教育計劃」



嶺大賽馬會 Lingnan University Jockey Club
長者健康及理財教育計劃
Health and Financial Education Programme for Elderly

計劃簡介

嶺南大學政策研究院獲香港賽馬會慈善信託基金捐助，於2021至2024年推行「嶺大賽馬會長者健康及理財教育計劃」，以推廣「積極樂頤年」。計劃為屯門、元朗、天水圍區長者舉辦「智齡智醒」及「智齡智財」兩個培訓課程，提高其健康及理財素養，並透過與學生義工互動，達至跨代共融。計劃旨在提升長者的健康認知和理財能力，更整合此兩方面，讓長者具備綜合性的「健康理財素養」。

「投資者及理財教育委員會」長期追蹤本港居民的理財素養水平，從數據顯示，香港的退休人士在理財態度、理財知識及理財行為的得分較低。



出版刊物



自學頻道

整合健康素養及理財素養

- 長者需整合健康素養和理財知識，建立具綜合性的「健康理財素養」；
- 透過理解理財資訊和應用相關資源，作出明智的醫療和保健決定，同時有效管理日常開支。

何謂「健康素養」？

「健康素養」是指一個人搜尋、理解、評估及應用健康資訊及健康服務的知識、動機及技能。「健康素養」是一種個人能力，使人可以：

1. 獲得醫療服務
2. 分析相關利弊
3. 與醫療服務者溝通
4. 評估資訊可信性及質素
5. 查找醫療資訊

何謂「理財素養」？

「理財素養」是指理解金融概念及做出合理財務決定的能力，包括態度、動機、知識與技能及行為。理財素養主要包括四個部份：

態度：

一個人在理財方面的思想、信念和感受，以及對某些行為的傾向。

動機：

一個人進行理財行為的誘因。

知識與技能：

理財基本概念和實踐技能的掌握情況，程度由容易到複雜、由普遍到詳細；這些知識及技能可供現時或將來使用。

行為是學習成果：

指一個人主動進行並直接會影響其財務健康狀況之行為。

培訓課程：

智齡智醒課程

課程分為消費教育及健康規劃2個單元，以培養長者良好消費態度及習慣、推廣健康財務規劃，提高預防疾病意識。整個課程共有6堂，每周1堂。每堂2小時，課時合共12小時。

消費教育

- 日常消費基本知識
- 規劃您需要的服務及合約
- 醫療消費及陷阱防範

健康規劃

- 健康管理基本知識
- 健康財務規劃
- 預防勝於治療



智齡智財課程

課程分為退休理財及健康規劃2個單元，以培養長者正確投資態度及行為、推廣健康財務規劃，提高預防疾病意識。整個課程共有6堂，每周1堂。每堂2小時，課時合共12小時。

財富管理

- 退休財務基本知識
- 投資規劃
- 為退休理財作準備

健康規劃

- 健康管理基本知識
- 健康財務規劃
- 預防勝於治療



實用連結

退休理財

理財工具 - 投委會

「錢家有道」推出一系列免費的互動理財工具，提供分析報告和具體行動方案，助您可以隨時隨地及更妥善地規劃和管理個人財務。



退休「型」人 - 投委會

退休「型」人，您係邊一種？



退休準備清單 - 投委會

退休，您準備好了嗎？Take action! 做好退休計劃！



精明消費

「智醒消費者」 - 香港金融管理局

香港銀行服務和產品推陳出新、五花八門，想做個精明和負責任的金融服務消費者，可參考以下提供的資訊和精明貼士，安心又放心地使用銀行及相關的產品和服務！



「消費全攻略 銀髮一族」 - 消委會



「網上價格一覽通」 - 消委會

只需透過手機版右上角的搜尋功能，輸入心水貨品，6間超市和連鎖店的價格盡掌握，讓您格到最抵，安心選購。



專題介紹：家福會理財教育中心



家福會
HKFWS

理財教育中心

Financial Education Centre

香港家庭福利會自 2007 年起開展理財教育服務，並於 2017 年正式成立理財教育中心，透過輕鬆有趣的體驗活動及社交媒體，以嶄新及互動的手法向兒童、青少年及其家長分享正確的理財觀念及實用理財技巧。此外，本中心更從美國引入理財社會工作證書課程 (Financial Social Work Certification)，旨在增進業界的理財教育知識及技巧，惠澤社群。

中心服務：

- 個人健康理財諮詢及個案服務
- 學生理財講座
- 學生理財小組
- 模擬社會理財工作坊
- 家長理財講座
- 家長理財小組
- 家長理財工作坊

理財貼士：



健康理財諮詢及個案服務

服務對象：4-24歲的兒童，青少年及其家長；或為財務狀況感困擾及擔憂的人士
報名方法：申請人可致電中心 3950 1900 或 諮詢專線 6687 2389；或由專業人士，社區人士或機構轉介個案。

服務內容：

- 為面臨財務壓力的人士提供情緒支援
- 訂立應急及長遠的理財計劃
- 鞏固及強化正確的理財觀念和行為
- 提升職涯規劃能力及面對財務逆境的抗壓力



地址：九龍長沙灣道833號長沙灣廣場二期5樓501B室

辦公與服務時間：星期一至星期五 上午九時至下午五時半

電話：3950 1900 / whatsapp：6687 2389

電郵：fec@hkfws.org.hk

第三部份

第六章 同行者篇

第13節 照顧者支援組織

本節介紹社會各種支援照顧者的志願組織，在不同層面向照顧者提供的服務，內容包括如何獲取社區的援助資源以至照顧工作的培訓和心得。

黎志棠先生

香港進入老齡社會，若只單靠院護服務去照料有照顧需要的長者，實不足以應付實際的需要；而為他們提供社區照顧服務，即讓長者仍然生活於他們慣常生活的社區中，他們可獲得醫療和各種福利的照顧，卻不會與社會脫節，以院護照顧之不足，相信這是照顧長者不可或缺的法門之一。

要推行社區照顧，就需要護老者的協助和推行，否則不能成事。護老者，長者需要您！社會需要您！加油！

護老者加油站



不同的照顧者支援組織及相關活動

一般照顧者適用

全港

明愛賽馬會照顧者資源及支援中心



明愛賽馬會照顧者資源及支援中心
Caritas Jockey Club Resource and Support Centre for Carers

提供一站式的支援服務，並建立支援網絡，藉此提升護老者的信心和能力，讓護老者及被照顧者享受社區生活。以及與明愛專上學院緊密合作提升實證為本和創新的服務模式，例如日常生活支援，情緒支援等等。

地址：新界將軍澳調景嶺翠嶺里2號 明愛專上學院9樓(服務全港)

電話：3892 0100



香港婦女中心協會照顧者咖啡室



設有短暫託管安排，由導師和義工照顧年幼子女或長者，同時另一間活動室用作「照顧者咖啡室」，讓照顧者稍事休息。

服務地區：新界東、長沙灣、大坑東、華富



香港區

基督教靈實協會 – 全護通照顧者「鬆一 Zone」



為照顧者提供紓壓及支援服務，讓照顧者可暫時放下生活擔子，忘記現實種種憂慮，享受一刻的平靜。「鬆一 Zone」設有互助小組，讓照顧者連結同路人，互相分享照顧親人路上的苦與樂。會員亦可以參加手工藝班及興趣小組，紓緩照顧壓力、發展個人興趣。

地址：香港堅尼地城龍華街20號觀龍樓D座1樓

57號舖

電話：3955 0540



「SMARTCare•有您友裡」照顧者支援網路計劃



推廣「照顧好家人，由關顧自己開始」的信念，透過照顧者互助小組、義工電話關懷和家訪及「照顧者活力興趣加油站」。

地址：香港鰂魚涌英皇道1120號康山花園第六座地下

電話：2549 7744



九龍區

大銀 Big Silver



關注人口老齡化以及推動年齡，友善社區照顧照顧者的需要，例如定期在平台推出照顧者的分享。

地址：油麻地上海街433號(近登打士街)興華中心21樓03-04室

WhatsApp：9885 2180



賽馬會「『耆』實有幫手」緊急護老支援服務



基督教家庭服務中心

Christian Family Service Centre

針對照顧者的需要和困難，提供三至六個月的緊急支援服務，以協助紓緩及減低照顧壓力。協助照顧者掌握照顧技巧，增強照顧信心。以及幫助照顧者識別合適的社區資源，例如家居支援服務，社工輔導及支援等。

地址：觀塘鴻圖道80號華懋鴻圖工業大廈9樓903室

電話：3613 0752



新界區

香港婦女中心協會賽馬會照顧達人計劃



賽馬會照顧達人計劃
Jockey Club All Brilliant Carers Project

希望透過提升照顧者日常護理知識至專業水平，為日後重返職場做好準備，協助發展照顧者第二人生以及建立照顧者的互助社群，包括基礎照顧技巧培訓計劃，照顧者鬆一鬆活動等。

地址：新界大埔太和邨福和樓地下102-107室

電話：2654 6066



基督教香港信義會社會服務部 – 生活再動計劃:賽馬會居家安老新里程



基督教香港信義會社會服務部
Evangelical Lutheran Church
Social Service - Hong Kong

為體弱長者建立家居復康服務新模式；結合科技、醫護團隊和護老者的參與，為長者重整健康生活習慣及進行康復訓練。

地址：新界沙田秦石邨石玉樓3樓341-360室

電話：2698 4884 / WhatsApp 5449 2384



網上平台

聖雅各福群會656照顧者好幫搜



656照顧者好幫搜

為一站式網上互動資訊平台，為護老者提供簡明實用的照顧資訊；包括照顧者資源、病症資訊、照顧者故事等。



照顧者大大聲



為Facebook群組，予照顧者於此平台進行有關之交流。



照顧照顧者平台



為Facebook群組，透過不同活動，以希望喚起大眾對照顧者的關注以及改善照顧者的待遇。其中包括建立照顧者的專屬中心，照顧者喘息研究等等。



浸信會愛羣社會服務處照顧者易達平台



此平台為照顧者提供**一站式資源站**，讓照顧者緊貼社區消息、服務資源及各類活動優惠，其中包括方衍博註冊中醫，免診金（藥費\$80/劑）和針灸綜合治療費用95折等等的福利優惠。



香港護老者活動資訊平台



為Facebook群組，為照顧者整理及介紹合用的社區資源，紓緩照顧壓力，聽聽同路人的心聲及經驗分享。



救世軍護老者服務



- 參與安老事務委員會，向政府提出護老支援建議；
- 進行調研工作，反映護老者實況及需要；
- 促進各界合作，營造護老者友善社會。



香港復康會 – e2Care康程式



照顧者可以透過我們網站，了解不同疾病資訊、社區資源地圖及身心靈健康資訊，讓自己的照顧工作變得順心。



we60.com

we60.com

we60.com網站為需要在家照料年長親人的綠齡人士，提供資訊之門，讓他們更容易掌握相關的知識和服務。



認知障礙症患者的照顧者適用

九龍區

仁愛堂歐雪明腦伴同行中心



提供日間照顧及訓練服務、日間暫託。

照顧技巧訓練、義工發展及培訓、供腦退化症有關之資訊及刊物以供閱讀，及相關醫健產品之零售。

地址：九龍順安道9號順天邨天瑤樓平台201號舖

電話：2323 4448



博愛醫院照顧者花園



設有網頁及手機應用程式：啱傾。網頁提供詳盡照顧資訊；而啱傾為聊天平台，亦可聆聽及閱讀與照顧者有關之文章。

美孚設有為認知障礙症的日間暫託服務。

地址：美孚新邨天橋底（近荔灣道街市）

電話：9171 9593



新界區

「仁濟愛傳家」護老同行計劃 (計劃至2023年)



為護老者提供支援服務：

- 物理治療師、職業治療師、護士、社工、營養師及體適能教練等為護老者提供支援，減輕他們的壓力；
- 護老者可透過活動賺取積分，積分可兌換不同照顧服務，如陪診、日間中心託管、照顧物資等，以加強支援，紓緩護老者的照顧壓力。

地址：新界葵涌貨櫃碼頭路77-81號大鴻輝(葵涌)中心6樓606室
電話：3749 9019



網上平台

全港認知障礙症照顧者聯盟



聯繫不同背景的照顧者，也聯繫政府，社福機構，醫療等等的機構為認知障礙症患者以及照顧者爭取福利，例如照顧者工作坊之情緒控制和尋找心靈支援，舉辦論壇等。

電話：5112 4243



中風患者的照顧者

香港區

風起航-中風家庭支援行動



提供教育資源免費開放予中風家庭及公眾人士，包括：中風家庭實用手冊及風起航自學影片，您亦可報讀「風起航」：支援中風家庭證書課程，費用全免。下載風起航手機應用程式，透過科技積極管理健康，預防再次中風。

地址：香港薄扶林沙宣道5號香港賽馬會跨學科研究大樓2樓
電話：2831 5210



九龍區

賽馬會「樂在照顧」計劃 – 香港耀能協會照顧者支援服務



為殘疾人士照顧者及其家屬包括殘疾人士，提供全面支援服務，以紓緩家庭面對的壓力。目的是提升照顧者的身心健康及抗逆力，建立社區支援網絡及提升社會對照顧者的認同等。例如個案管理模式，情緒及心理輔導等。

地址：九龍荔枝角長沙灣廣場1期7樓711A室(荔枝角港鐵站A出口)

電話：3160 8563



慧進會



透過慧進會協助遭受腦部受創傷者及其家人，增進適切的腦科常識及資料，交流處理生活難題的方便等，以幫助會員再次融入社會。以及會有交流者的心聲等。

地址：九龍深水埗白田邨昌田樓地下一號慧進會服務中心

電話：2361 6997



新健社



聚會機會：

讓患者和家屬共同探討和面對因中風帶來的困難，發揮社員間互助扶持及自助的精神。

復康過程：

積極投入復康過程，重新投入社區。

活動組織：

自組或提供文娛康樂活動給中風患者。

探訪病人：經常到全港各醫院探望剛中風的病人，給他們鼓勵與信心。

地址：九龍新蒲崗五芳街10號新寶中心1901-1902室

電話：2307 8257



特約來稿：救世軍護老者支援服務

救世軍自1930年起服務香港社會，是最先推動護老者支援服務的機構之一。現時在油麻地長者社區服務中心，提供多元化服務，給長者及護老者適切的支援。服務範圍包括油麻地、佐敦及尖沙咀，亦不時有其他區域的市民致電查詢。在2003年，救世軍護老者服務的促成下，由熱心護老者組成的「救世軍護老者協會」宣告成立，是一個由社區人士主導的平台，關心時事，致力推動護老者認識身份及需要。



護老者支援服務提供的內容包括：

- 護老者熱線諮詢服務（服務全港；熱線: 2782-2229）
- 護老者資源中心
- 義工關顧
- 社交康樂活動（提供休憩聯誼空間）
- 提供輔導和個案管理
- 為護老者提供訓練課程
- 會員購物優惠（如奶粉等）
- 組織互助小組，提供情緒支援
- 出版刊物，提供護老者教育（《老吾老》雜誌）
- 復康用具借用及二手復康用具市場



除了舉辦護老者的康樂活動，協會亦積極舉辦護老相關的研討會，向政府部門反映意見。

地址：油麻地永星里11號三樓

電話：2782 2229

服務時間：

星期一 / 上午8:30至下午7:00

星期二至星期六 / 上午8:30至下午5:00

(公眾假期休息)



資料來源：救世軍護老者服務

特約來稿：香港仔坊會—「有需要護老者」服務

因應近年多宗照顧悲劇及殷切的護老者服務需要，「有需要護老者服務」於2018年成立，旨在透過提供資訊、資源和訓練予護老者，藉此提升他們照顧長者的能力及紓緩照顧壓力，使他們掌握照顧長者的技巧之餘，亦懂得照顧自己。

「有需要護老者服務」主要以多元化的小組及活動支援護老者的需要，如護老者支援/治療小組，以不同的治療及介入手法紓解護老者的照顧痛點，梳理照顧思緒及強化其支援網絡。另服務亦從身、心、社、靈四方面掌握護老者需要，透過照顧技巧訓練及紓壓活動等增強護老者的自我效能感及為其締造喘息空間，紓緩照顧壓力。

此外，服務亦會因應護老者的需要提供支援性服務，如護送、短暫中心/到戶看顧及個人化訓練等，讓護老者能夠得到及時的支援。



護老者與長者們一起到天際100觀賞美景，留下珍貴的回憶



護老者透過織網遊戲認識彼此，亦寓意連結大家，成為強大的力量，相互承托



護老者透過瑜伽覺察自己的身體反應，釋放累積的照顧壓力及負面情緒

香港仔坊會南區長者綜合服務處

電話：2554 4002

地址：香港華富邨華美樓地下419-434室

開放時間：

星期一至星期六 上午9時正至下午5時正

星期日及公眾假期休息

專題介紹：男性照顧者的需要及支援

香港的男性照顧者：

- 全港有16.4萬無酬照顧者，86.5%的全職料理家務者都是女性，但男性的比例逐年上升；
- 男性照顧者的增加原因有：工作模式和價值觀的轉變、失業、成為單親、盡孝道；
- 照顧壓力繁瑣而沉重，影響了自己的個人發展和身心健康；
- 低收入的照顧者既缺乏經濟支援，有感目前的護老服務和院舍宿位不足，更需要渠道去紓發情緒和壓力；
- 在傳統社會的性別定型之下，男性往往不願承認壓力、羞於求助，只能有苦自己知。

梁麗清博士《香港男性照顧者經驗的啟示》

「護老者服務回顧與前瞻研討會」(24/2/2023)



男性照顧者支援建議：

- ✓ 承認自己是照顧者：肯定自己的能力和價值，積極求助；
- ✓ 尋求朋輩的認同：交流心得和經驗，一起提升照顧能力；
- ✓ 提高性別意識：鼓勵大眾接受和重塑男性照顧者的角色，發掘其獨特需要和專長。

以下將介紹提供男士社區服務的機構，以供參考

機構	服務內容	查詢方法
香港家庭福利會 「男士家友站」— 男士支援服務 	提供男士小組、興趣班、訓練課程等。 對象：18歲以上男士、面對婚姻危機的男士	電話：2177 1060
明愛思達計劃 男士社交及情緒支援服務 	男士個人及家庭輔導服務、成立男士小組及互助組織、義工服務、專業訓練。 對象：年滿18歲男士及其家人	電話：2649 9158 Whatsapp/WeChat: 5431 5413 地址：九龍黃大仙樂善道26號東匯邨東頭社區中心二樓
東華三院男天匯男士成長中心 	小組活動、講座及工作坊、義工培訓、就業支援等。 對象：年滿18歲男士及其家人	電話：2563 0017 地址：新界葵涌梨木樹(二)邨柏樹樓地下1及2號

機構	服務內容	查詢方法
生命工場兩脇發功 男士社區結連計劃 	強化男士之社區連繫、提供外展及社區諮詢站服務、組織男士幹事會、舉辦技能學堂、發展社區義務工作隊等。 對象：油尖旺區工作或生活的18歲以上男士	服務熱線電話： 2789 8815 熱線 / 短訊 / Whatsapp 5220 7500 總辦事處 九龍大角咀合桃街2號 1樓A2室 C+公館 九龍油麻地上海街 394, 396號3樓 <u>Buddy Buddy</u> 地址：粉嶺聯和墟海聯廣場地下38號舖
基督教香港信義會社會服務部男爵樂團計劃 	提供一年制樂器小組課程、讓學員參與樂團排練及演出。 對象：50歲或以上男士	電話：2630 7070



男士適用的熱線電話服務

機構	對象	服務	熱線電話
和諧之家 「『男』天再現」—受虐男士自強計劃 	面對家庭暴力之男士	輔導、提供資訊及意見、個案轉介。	2295-1386
保良局 家庭危機支援服務 	受家庭/伴侶關係困擾的男士	介紹社區資源、情緒支援、個案轉介。	2890-1830
東華三院 「開闊天空」計劃 	婚姻關係困擾或曾向身邊人使用暴力的男士	情緒支援和輔導。	2464-1518
明愛 男人熱線 	18至55歲男士	有關人際關係、情緒、工作壓力、性困擾等問題諮詢及輔導。	2649-9158
香港男士協會 「男人之苦」熱線 	男士	男士問題諮詢及輔導，如有需要，會轉介至男士中心。	5402-3333

資料來源：照顧者花園

第七章 過來人分享的經驗

第14節 過來人分享的經驗

本節分享幾位照顧者的經驗，特別是幾位「畢業照顧者」分享她們的心路歷程，包括香港大學秀圃老年研究中心院士、理工大學護理學院世界衛生組織社區健康服務合作中心實踐客座副教授、嶺南大學亞太老年學研究中心客座教授張筱蘭博士的分享，資深傳媒人張翠容女士的感人領悟，還有Rose與Vikki勇於求助、自強不息的精神。從麥女士和石先生身上可以看到他們如何從不同的照顧者支援服務裡，獲得所需要的支持和資源。

護老者加油站



Karen Tsui

Stay active, positive and grateful. Work hard, rest harder. It is ok to feel lonely but you are not alone.

「人人都是照顧者」(張筱蘭博士)

特約作者: 張筱蘭博士 (香港大學秀圃老年研究中心院士、理工大學護理學院世界衛生組織社區健康服務合作中心實踐客座副教授、嶺南大學亞太老年學研究中心客座教授)

最近香港社會出現很多家庭照顧者壓力爆煲後的悲劇。這一幕幕「金齡護高齡」、「以老護老」、「以老護殘」、「以殘護老」、「以老護病」、「以病護老」的不幸事件相繼湧現, 這些社會現象是「偶然」定「必然」? 我們生命由呱呱落地第一日開始就成為「被照顧者」, 當然第一個欠了父母的賬, 就是古人叫「養育之恩」。由娘胎裡十個月, 活到由嬰兒直到成長, 是父母賺錢辛苦的功勞撫養出來的。到日後要面對去照顧家人時, 可能會感到很遠或很陌生, 甚至沒有想過角色轉換會隨時發生, 成為「照顧者」。

生命歷程的轉變

從生命歷程視角來說, 生命週期的改變, 會令家庭中的角色及眷屬關係產生了變化, 到我們接近金齡 (指50歲或以上) 的年紀時, 可能會遇到父母已經老邁生病或衰弱需要照顧, 產生無形的壓力; 假若有小孩的在職人士, 還可能要負擔養育小孩的責任壓力, 以及困惑於如何取舍家庭照顧和工作上, 在未有充分準備下成為「家庭照顧者」。而社會上普遍認為向家人提供無償照顧的人, 是理所當然的職責, 甚至照顧者本身也可能覺得他們在社會或家庭上是被忽略、隱蔽、沒有選擇、感到徬徨及無助的一群。當遇上很大的麻煩和刺激時, 心中很煩、很氣、很燥, 會錯用激動和負面的情緒, 去處理生命中隨時出現千變萬化的現象。

「角色囚禁」

傳統上女性被認為主要是提供護理和照顧的, 間接形成所謂「角色囚禁」(role captivity), 這概念是用來描述因照顧與護理相關的責任和角色, 照顧者感覺自己像被俘虜的想法, 導致有超負荷感、角色束縛和失落感, 甚至出現身體和精神疾病^{i,ii}。更嚴重的情況是, 照顧者會產生具破壞性的行為, 不情願承擔社會和家庭的角色, 既不尋求幫助, 也不接受幫助, 形成一幕幕的悲劇ⁱⁱⁱ。

照顧者角色、壓力和負擔

另一方面，我們的社會正發生變化，雖然男性照顧者的比例正迅速增加，但與男性相比，女性更有可能負責主要的照顧角色，並承擔沉重的照顧責任^{iv,v}。過往研究顯示，女性照顧者比男性經歷更多的痛苦，以及使用更多的社會服務^{vi}。而女性照顧者（包括妻子、女兒和兒媳）的健康狀況往往比男性差^{vii}。認知障礙症的女性照顧者比男性經歷較嚴重的負擔^{viii}，甚至假若患者的社會需求未能得到滿足，照顧者在護理過程中，會感受到很大的壓力^{ix}。

雖然照顧家庭成員可能會有所收穫，但護理涉及身體、心理和認知的範疇，是一項非常專業的任務，可能會導致家庭照顧者產生疲勞、壓力和負擔^{x,xi}。很多照顧者因為要面對職場上的工作和家庭照顧的責任，而長期承受壓力，衍生出自身的健康和情緒問題^{xii}。在提供護理和照顧時，他們可能失去了照顧自己健康的機會和時間^{xiii}，更可能成為「隱藏病患者」^{xiv}。更因為得不到被照顧者對自己所付出的認同或讚賞，很容易會感到無奈、委屈和身心疲累，甚至出現家庭紛爭。家人往往因為在照顧安排、看醫生、家務分工、財政分擔、家中或院舍照顧等安排意見不合，而產生齟齬，令照顧家人變成「好心做壞事」；「兩敗俱傷」。在這方面，我的個人體會尤其深刻，我的個人經歷也是促使我不斷進行健康長壽和照顧者支援研究的原因之一。

我的「家庭照顧者」和「被照顧者」誕生

從1983年，筆者開始接觸「家庭照顧者」和「被照顧者」的角色和關係。無論是因為罹患癌症、心血管疾病、精神病或認知障礙症，甚至面對多樣性慢性疾病，患者和家人都遭遇多層面的問題，患者不僅要處理疾病的壓力，也需長期面對病情的不確定性，以及疾病對生活與日常生活自理功能的威脅。當年我的父親正值知天命的年齡，一人養起一家，包括妻子和五口子，以及供養妻子的娘家和他自己上海的老家，卻不幸罹患肺曲霉病(Pulmonary Aspergillosis)。他在患病初期，睡在床邊吐出大量鮮血，用紅色洗面膠盆盛載鮮血的情景我仍歷歷在目。之後，他在葛亮洪醫院接受了第一次開胸肺手術，左邊差不多整個肺葉也切除，我的母親獨力照顧丈夫的重擔就從此開始，而她正式成為主要的「家庭照顧者」。

「苦的循環」

我的母親是一位很堅強、很熱心和善良，十項全能的人，她為家庭付出自己的生命和用盡一生的精力承擔照顧長期患病丈夫的責任。為了生計她亦拖著木頭車，

到家附近的膠花廠排隊領取塑膠花組件回家工作，也會拿一疊又一疊很重的牛仔褲回家剪線頭，當然我和姊姊也是其中的幫工。不過有時她因為照顧五個頑皮的子女，甚至要操心我們的學業，處理家庭瑣碎雜事，又或者間中與她的弟妹產生爭拗和衝突，母親便會大發雷霆，呼天搶地，錯用激動的情緒處理家庭問題，甚至經常自殘和有自殺傾向，每次就好像有悲劇將會發生，形成了「苦的循環」。我的求學時期就經常進出入醫院和警署，開始這些「另類特訓」。這時候我有很多疑問「為甚麼父親會患病？」「為甚麼母親總嚷著自殺？」「生命的真諦到底是什麼？」。

肺葉切除手術－康復之路

我的父親經歷大手術後，慢慢復原，但好景不常。到1988年，父親的左邊上葉餘下少部分的肺組織，再出現曲霉病和有局部性出血性壞死，再次大量吐血。而當時沒有一間公營醫院可以為父親進行手術，並預計他只有兩個月命，母親不忍看見他這樣受折磨而死。雖然母親沒有上過學，並不識字，但這時她不斷四出尋找名醫，皇天不負有心人，她找到香港著名胸肺科朱雷士醫生 (Dr. Ramon C. Ruiz) 及另外一位著名胸肺科梁醫生，在嘉諾撒醫院為父親進行第二次肺葉切除手術，而這時我們傾盡家中積蓄，甚至借貸去拯救父親的性命。

之後，父親踏上漫長又不確定的康復之路。1992年，正當我在澳洲讀大學時，因為父親病情每況愈下，我只好暫時退學從澳洲返港。1993年，父親的右肺下葉發現有一個橢圓形軟組織，軟組織的陰影範圍很大，被確診為支氣管癌及右肺氣腫，是鱗狀癌細胞 (Squamous Cell Carcinoma)，並接受5星期電療。這10年，照顧父親的日常起居飲食、個人和特別護理，如聞氧氣、側臥床拍痰，全部落在母親身上，令她變得繃緊、不安、身心俱疲。期間亦因照顧父親的負擔愈來愈繁重，家人也曾因為聘請外傭，以及安排父親入住安老院而糾結，令母親經常鬱鬱不歡。

「照顧者」變成「被照顧者」

到2001年，母親患上缺血性心臟病 (Ischemic Heart Disease) 並進行心臟導管插入手術。2002年2月她發現罹患侵略性的乳腺導管癌 (Aggressive Ductal Carcinoma of the Breast)，並將右邊整個乳房、淋巴結及肌肉割除，同年7月因腸系膜絞痛 (Mesenteric Angina)，發現腸血管收窄，並需要進行手術，在腸系膜上動脈 (Superior-Mesenteric Artery) 放入支架。母親慢慢由「照顧者」變成「被

照顧者」。直至2003年我的父親離世，當我們放下父親的照顧擔子時，才發覺忽略了母親，理解她的身體狀況每況愈下。而我就漸漸擔當了她的「主要照顧者」，過程中有血有淚，幸好我的丈夫和兒子非常支持和體諒我。他們均很願意照顧我的母親，與她相處十分融洽，互相關愛。

到2011年年底，母親更進行了換膝蓋手術 (Total Knee Replacement)，期間不停進出醫院，經歷漫長和痛苦的康復時間後。她為了消減痛苦和孤獨感，積極參加大大小的義工服務，又會到長者中心學習中英文書寫、電腦輸入、唱歌跳舞班、手藝班，甚至教其他老友記編織毛衣，游冬泳去鍛鍊身體，將自己的時間排得滿滿，如非必要和緊急她絕不會麻煩子女。

「生蛇之苦」

直至2018年10月，我的母親經歷生不如死的帶狀皰疹，俗稱「生蛇」(Herpes Zoster)。生蛇面積很大，由左頸至肩膀，到左前胸及左肩胛骨位置出現水痘徵狀。由於病情惡化，水痘滲出液體，發燒、頭痛、肌肉痠痛、發冷發熱、淋巴結腫大及發紅，腫脹部位的疼痛指數達10級。她飽受「生蛇之苦」，痛楚令她失去自尊、苦不堪言、生活質素下降。除了公私型醫院雙管齊下去治療，照顧她變成一項非常艱巨和有挑戰性的任務。母親守寡18年，經歷多次手術後，她患上抑鬱和驚恐症，更出現輕度認知障礙症的徵狀，長期依賴精神藥物去減輕焦慮和失眠。

末期肺腺癌—愛與痛的邊緣

而她的神經痛楚時好時壞，令她精神崩潰，而這火燒的痛楚，折磨到她不似人形。期間，私家醫生除處方最高級別的抗病毒藥物給她，更為她注射有嗎啡成份的止痛藥。我也帶她去疼痛治療中心，去接受局部注射神經麻醉藥或類固醇治療。她的焦慮和驚恐情況更加嚴重，還時常問「為什麼自己的命會那麼苦？」、「沒有做傷天害理的事，為什麼會受這樣的折磨？」。幸好，這時母親已找到精神的寄託，有宗教信仰，皈依佛門。到2019年7月中旬，當我帶母親去做心血管電腦掃描時，很不幸發現她肺部右上葉有一個腫瘤及右中葉有兩個代謝異常的肺結節，出現轉移和肺積水，並確診末期肺腺癌(The Final Stage of Lung Adenocarcinoma)。

在最近這廿年，我相繼看見一位又一位親人和長輩患病和離世，父親、祖母、家翁、奶奶。到2021年2月我的母親往生，甚至好幾位大學教授、同僚和導師也離世，

身邊的朋友一個接一個患上癌症、心血管疾病，又或者聽到朋友因要照顧患有認知障礙症、精神病、殘障或臥床不起的父母或家人，變得心力交瘁。

「生老病死」如何將心安住？

遇到這些「生老病死」，如何可以令患者、家人和自己的心安住？在照顧患病和喪失自我照顧能力的家人過程中，我們應該如何調節和轉化自己的心態？如何擺脫「苦的循環」？親人患病和離世，令我覺察到世間萬事萬物都是無自性、無永恆、無自生獨存性，全是因緣(causes and conditions)所產生、運行和消失，於各種各樣的因果關係裏，正所謂「因緣和合而生，因緣消散而滅」。在這滾滾紅塵裏，無數的生命不斷地生生滅滅，只不過是「衆緣假合」短暫存在罷了，它剎那生滅，遷流不息，無一能倖免。而光陰就好像白駒過隙，一瞬即逝，細如生活瑣碎事、大至生死，我們可拿捏的都不多。生命就如夢如露，亦如電如風，世間一切現象都是在互相依存的關係中變化著，沒有一個固定不變的實體，沒有一樣是常住不變。

「分別心」與「緣起假有」

在照顧共生的關係中，我們透過身體神經系統、感覺器官和意識，領納和感受到外界事物，會被外境牽動，執著自我，對自己和別人起了「分別心」。所以當我們成為「照顧者」時，對「被照顧者」因疾病導致生活和身體上需要的一切依賴和照料、包括衣、食、住、行、坐、臥、看醫生、覆診和服藥，甚至財務安排、家居安全和設備、個人和特殊護理、康復照顧、情緒支援、心理行為問題等等，又或者遇到家人之間或與外傭的衝突時，都要面對和處理，但往往我們會因為這些「緣起假有」的現象，而觸發負面的情緒和思索，錯將虛妄和幻象當了是真實，作繭自縛，延續了「苦的循環」。

當我們明白今日看見所謂的「我」，已經不是昨日的「我」，「我」的存在是無自性、無定性和無常性。我們人生有很多苦惱都是由執著而來，執著自我，執著所謂「屬於我的」，以及執著固有的認識。要化解危難，第一步是增強「覺知力」，覺察自己思想和情緒的變化。「不執著」是指不為過往的認識所局限，而如實地觀察事物，不為任何一邊的表面現象和外境所纏繞^{xv}。

『「腦」伴同行』-認知障礙症行為和心理症狀

就以『「腦」伴同行』(Reaching Out Dementia Caregiver Support Project,

REACH-HK)^{xvi} 中一個照顧認知障礙患者母女關係真實個案為例。被照顧者是患有認知障礙症90歲的母親，照顧者是63歲的女兒。母親不單出現認知障礙症的行為和心理症狀(Behavioral and psychological symptoms of dementia, BPSD)，女兒更發現母親每日多次失禁，剛清理完，又需要再次清潔。內心出現的想法是覺得「辛辛苦苦清理乾淨，沒過多久，又整污糟，又要勞動，感覺不被尊重」。也覺察自己產生負面的情緒，如生氣和煩惱。假若懂得分析，及以更有效用的想法，代替現有想法，當照顧者念一轉，就能表述和接受：「母親是病人，她也不想的，甚至回想到年幼時，母親也是這樣把她養大，現在是報答母親的時候」。照顧者就會出現新的情緒，變得平靜和有同理心，甚至不再慴怒和嗔恨，順其自然。

認知行為治療法 –「善的循環」

這就是『「腦」伴同行』其中一個介入工具，認知行為治療法 (Cognitive Behavioral Therapy, CBT)，是一種已實證、有效的心理治療，可以通過改變思維和行為方式來幫助解決問題。減低照顧者因照顧認知障礙症患者的行為問題，所產生的情緒困擾和負面想法，對治療焦慮和抑鬱，以及其他身心健康問題也有幫助。當發揮到同理心，就能換位思考，易地而處去感受和理解他人的內心感受，繼而可以用慈悲和平等的方式相待對方。而幫助照顧別人的同時，其實也是幫助自己，提升心性，形成一個「善的循環」。

「一切唯心所造」

人的生命就是透過互相幫助，互相關懷，種下善因緣種子，讓生命注入更多生命力。我們每天都在一呼一吸之間成為過去，迎接將來。過去的改不了的，我們只可「接受、面對、處理、放下」；將來亦未出現，所以要學習「提起」，人生才可以有積極、樂觀和奮發的一面。就是因為有這種變化無常的現象，我們每個人也有機會去改變自己的生活方式、想法和行為。事情的「好壞喜惡」都是取決我們的心態，「一切唯心所造，唯心所變」。從心入手，學懂忍讓、柔和，栽種好自己的小天地之餘，就能令身邊的家人和朋友更健康、更自在，達到「自助助人」。

如何「天天樂逍遙」？

當要擔任「家庭照顧者」角色的時候，也要好好照顧自己心理和靈性完好、鍛鍊體魄、優化內在能力與功能、保持良好的認知能力、韌性、活力和毅力，減低自己患上「不可逆轉」的疾病，以及維持自我照顧能力，避免成為下一個「被照顧者」

。還要經常感恩生命出現的每一種「甜酸苦辣」，時刻保持同理心和慈悲心，以利他人為先，並提醒自己要不斷學習、精益求精，與時並進，以及建立自我效能。當遇到困難和逆境，需要幫助時，也要開放地尋求家人、朋友、鄰居中支持的力量，接受社區提供的支援，讓自己有喘息的時間。家庭照顧者絕對是家庭中的「無名英雄」，非常值得表揚和肯定他們無私和偉大的奉獻。而生命出現種種的人和事都要心存感激，因為它們都是來磨難我們的「有情導師」，使我們向善，提升心智，令我們成為一個更好的人。那麼「人人都是照顧者」「天天也可樂逍遙」！

--- 撰寫張筱蘭博士

2023年5月14日 (日)

母親往生825天

第三個失去母親的母親節

「無名英雄」開啓「善的循環」



相片：

2020年10月28日的早上，我和哥哥帶同母親去葵涌老齡精神科門診部下葵涌分科診所三樓覆診，哥哥也是其中一位家庭照顧者。母親確診末期肺腺癌後，無論哥哥工作有多累、多忙，也回家照顧母親，與她晚飯，陪她過夜，甚至到了後期母親全身出現骨痛時，他會幫母親塗油按摩。雖然相片中的剎那情景已消失，留不住，也改不了，但感恩有幸能照顧到母親，能與她度過人生最後的階段，她正是我生命中「無名英雄」「有情導師」，開啓了「善的循環」。

- i. Pearlin LI, Mullan JT, Semple SJ, Skaff MM. (1990). Caregiving and the stress process: an overview of concepts and their measures. *Gerontologist*.39:583 - 594.
- ii. Parkman S. (2020). Role captivity: A concept of constraining dimensions in dementia care. *Nursing forum*, 55(2), 128–135. <https://doi.org/10.1111/nuf.12406>
- iii. Aneshensel CS, Pearlin LI, Schuler RH. (1993). Stress, role captivity, and the cessation of caregiving. *J Health Sociol Behav*. 34(1):54 - 70.
- iv. Navaie-Waliser M, Spriggs A, Feldman PH. (2002). Informal caregiving : differential experiences by gender. *Med Care*. 40:1249–59.
- v. Kim, A., Woo, K. (2022). Gender differences in the relationship between informal caregiving and subjective health: the mediating role of health promoting behaviors. *BMC Public Health* 22, 311.
- vi. Baker, K. L. and N. Robertson. (2008). Coping with caring for someone with dementia: reviewing the literature about men, *Aging and Mental Health*, vol. 12, no. 4, pp. 413–422, 2008.
- vii. Pinquart M, Sorensen S. (2006). Gender differences in caregiver stressors, social resources, and health: an updated meta-analysis. *J Gerontol Ser B Psychol Sci Soc Sci*. 61:33–45.
- viii. Pöysti, M. M., Laakkonen, M. L., Strandberg, T., Savikko, N., Tilvis, R. S., Eloniemi-Sulkava, U., & Pitkälä, K. H. (2012). Gender differences in dementia spousal caregiving. *International journal of Alzheimer's disease*, 2012, 162960.
- ix. Janssen N, Ron L. Handels, Sebastian Köhler, Manuel Gonçalves-Pereira, Maria J. Marques, Kate Irving, et al. (2020). Profiles of Met and Unmet Needs in People with Dementia According to Caregivers’ Perspective: Results from a European Multicenter Study. *Journal of the American Medical Directors Association* 21:11, pages 1609-1616.e1.
- x. Adelman RD, Tmanova LL, Delgado D, Dion S, Lachs MS. (2014). Caregiver burden. *JAMA*. 311:1052.
- xi. Cohen S, Murphy MLM, Prather AA. (2019). Ten surprising facts about stressful life events and disease risk. *Annu Rev Psychol*. 70:577–97.
- xii. Schulz R, Sherwood PR. (2008). Physical and mental health effects of family caregiving. *J Soc Work Educ*. 44:105–13.
- xiii. Tatangelo G, McCabe M, Macleod A, You E. (2018). “I just don’ t focus on my needs” . The unmet health needs of partner and offspring caregivers of people with dementia: a qualitative study. *Int J Nurs Stud*. 77:8–14.
- xiv. Krsíková T, Zeleníková R. (2018). Association between burden and depression in caregivers of dementia patients. *Cent Eur J Nurs Midwifery*. 9(3):866 - 872.
- xv. 潘宗光。2005。心經與生活智慧。復旦大學出版
- xvi. Cheung, SL Karen et al. (2015). Multicomponent intervention on enhancing dementia caregiver well-being and reducing behavioral problems among Hong Kong Chinese: A translational study based on REACH II. *International Journal of Geriatric Psychiatry*. 30(5):460-469. doi: 10.1002/gps.4160.

照顧者的領悟 (張翠容女士)

特約作者：張翠容女士(香港資深新聞工作者)

過去十年透過照顧母親，我從中得到不少領悟。記得一次受邀參與一個有關生死教育的分享會。事實上，生死教育以前不受重視，大家都迴避談論死亡，不過近年漸漸流行起來，多由志願組織推動，並和學校合作，把生死教育帶入校園，改稱為生命教育。

面對生命：難以開口的感受

出席該次生死教育活動的有兩名中學生，他們在過去幾年間分別經歷了祖父和爸爸的離世。小小年紀實在不知如何處理對家人死亡的情緒反應，也少有機會公開表達內心的感受。

失去祖父的一位同學表示，他祖父患有腦退化多年，平時沉默不語，和兒孫沒有很多交流。怎知一次他做錯事給爸媽責罵，祖父竟突然開口維護，還擋在他前面，免他受爸爸杖責。原來祖父可以忘記很多事情，但卻沒有忘記對孫兒的愛護。

至於另一位同學，她在分享過程中，從不講「爸爸」二字，只說數年前媽媽喪偶，而她自己面對有家人走了，卻出奇地表現平靜，但有時也會觸景物傷情，也限於傷情而已。我一邊聽，好奇她總是迴避直指她失去爸爸，或許另有別情吧！

可是見她說時上氣不接下氣，口窒窒，緊握拳頭，手心冒汗，明顯頗為緊張。我看得出，她口口聲聲表示感到平靜，其實她很在乎爸爸，對他的死亡在心靈深處很是不安，不敢面對，而且愛在心裡口難開，不知怎樣表達，便不自覺地迴避。

上述兩位學生倒過頭問我，要照顧一位腦退化的母親感到辛苦嗎？我即回說，我從不去想辛苦這問題，辛苦與否我都必須堅負照顧這個「任務」，反之感恩有這個機會，和媽媽建立了從未如此的親密關係。

患上腦退化的母親

媽媽開始時最大的問題是腦退化，經常怕她走失，事實上她也走失了好幾次，弄得我誠惶誠恐，到處尋找她。因此，想了很多辦法防止她再走失。

她的腦退化愈見惡化，有時會錯認我為她侄女，又誤以為自己仍住在深水埗的舊居，不肯回現居所，要強行拉她入屋證明我們住在這裡。

後來她摔了一跤，導致骨折，即使好了行動已不大如前，但她卻又經常忘記自己行動不便，我和工人姐姐一不留意，她便會自行起來行去洗手間，因而跌過好幾次，加深了她腦退化。

這弄得我有些兒驚恐症，很怕聽到澎澎的聲音，一聽到便會魂飛魄散，立刻看個究竟，特別是深夜，至少起床幾次扶媽去洗手間。因此養成淺睡，高警覺，每晚如是。

但自媽參加長者日間中心活動，一星期三天，她開心好多，我騙她是上長者大學，有學士證書。她一聽到返學，便立刻拿起書包，表現高興，而我也可以有幾天休息一下。

我亦安排了她參加屋苑樓下仁愛堂的認知障礙班，一星期兩個早上。我盡量陪她去，在旁欣賞她和其他長者做手工藝，無限感觸，就好像和媽媽調轉了角色，記得兒時媽媽湊我放學，喜歡在課室門外偷看我會如何學習，到她老時就變回小孩，而我則做了她媽媽偷看她上課的情況。

擁抱母親溫度的當下，就是永恆

由於媽媽行動不便，每天多次我都會擁她在懷中扶著她，來回睡房和洗手間，讓我深深感受到她的體溫是如此有暖意，她的體味令我回到兒時的記憶。想到此，我更緊緊擁抱著媽媽不想放手，當下就是永恆。

我每晚都抽時間和她聊天，她不斷重複數十年前的往事，從她小時廣州的軼事，到她少女時代來香港的情況，投靠做導演的四叔，跟著四叔在片場穿梭，原來媽媽也有一段「星光伴我心」的歲月。五十年代的香港影圈她如數家珍，沒想到她也曾拍過粵語片，竟也見過曾江叔，在新聞上得知曾江叔猝逝，媽媽感觸萬分。

我們沒有失去愛的能力

分享媽媽的往事，也是一段重要的口述歷史。在照顧過程中，我驚訝彼此的愛，是如此的實在。她曾為子女付出大半生，做子女的現在又願意為老人家付出多少？最重要的是，我們沒有失去愛的能力。

可是，無論有多大的愛，也沒可能留著媽媽衰退的生命。她除了有腦退化，二零二一年還被診斷出有末期肺癌，她的生命在倒數，而我每天則要更堅強為她打點日常需要，親自挑選和設計合適癌症病人的餐單，給工人姐姐準備。我每天都在網上找資料研究如何處理腦退化、癌症病情，怎樣防止媽再跌倒，令自己差不多成為老人科專家。

終於媽媽在一年多後的二零二二年九月十六日嚥出最後一口氣。她走後的幾天，我突然感到日子失去重心，空空蕩蕩，只有在街頭上漫無目的在游走。

這可能與我曾作為她密切照顧者有很大的關係，每天晨昏定省，感到媽媽在我生命中的重量。衣食住行，起居飲食，都是環繞著她，她喜則我喜，她痛則我痛。兒時媽媽也這樣照顧我，她老來我們調換了角色，她不僅是我母親，也是我的女兒，因此我現在感到雙重的失去，焉能不空虛？！

經歷苦難磨練後才體會：無私與愛的昇華

作為照顧者，過程中的辛酸不足為外人道，但另一方面感恩有這個機會在媽媽最後的日子，能與她同行，服侍她，見證著生命由盛轉衰的循環，最後媽媽如嬰兒倒在我懷中，我為她沐浴更衣，對我而言是個大震撼，迫使我思考生命究竟是怎麼的一回事。

記得讀過相信是來自佛陀的話語：「生亦何喜，死亦何悲，向死而生，不念過去，不畏將來。」我時常覺得人到世上是來懺悔和贖罪的，這與三大信仰基督教、佛學、伊斯蘭教所說的相吻合，因此我們每個人也逃避不了生老病死。但方生方死，方死方生，生命不斷循環直至完成洗清罪業為止，方可到達基督教和伊斯蘭教所指的天堂，佛陀所說的彼岸，歸於大自然的無我境界，超越生死。

既然如此，人生不如意事常八九，正如《聖經：詩篇》哀嘆：「人好像一口氣，他的年日如同影兒快過去」，的確是生有何喜？但透過照顧父母，讓我這位照顧者明白到，雖生有何喜，但當我感不捨時，便深刻領悟血脈相連的親情為何物，甚至與宇宙這大我的連結，當中的無私與愛，乃是要經歷苦難磨練才獲昇華，得到這份珍貴的體會。

如是者，死又何悲？人生一世，如草生一春，生是死的開始，死是生的開始，為什麼要怕死？為什麼要怕死苦？死有何悲？不要回頭望，向前直奔，無畏無懼，生者如是，亡者亦如是。

專題介紹：救世軍護老者協會—畢業護老者分享

(兩篇訪問由嶺南大學職員及學生共同完成)



Rose (左) 及 Vikki (右)

照顧兩老：Vikki的故事

Vikki的爸爸在2003年沙士期間患上腸道疾病，需要做手術。手術後，Vikki學習幫爸爸插尿管，除了覺得尷尬，聽到爸爸疼痛大喊亦很難過。後來Vikki的媽媽中風，需要坐輪椅；Vikki當時不懂得正確的扶抱姿勢，勉強用力扶媽媽上落床和輪椅，導致腰背受傷。

Vikki是家裡唯一與父母同住的子女，兄弟姊妹各有自己的家庭，照顧父母的責任就主要落在Vikki身上。除了照顧帶來的疲累，她更要在壓力之下作出決定。Vikki當時也要上班，不能時刻照顧爸爸，Vikki的媽媽又有抑鬱症，沒有能力照顧爸爸；最後，Vikki決定聘用工人姐姐幫忙照顧爸爸，需要電話遙控教她如何處理各種情況。

結伴同行，再創人生

Vikki當初經由朋友介紹，開始參與救世軍護老者協會的「同路人」互助小組。她驚覺小組裡的，都是護老者或曾經擔任過護老者的人。小組每個月聚會一次，分享照顧心得、傾訴壓力，有時候也分享實用的社區資訊。每逢節日，大家相聚聯誼，Vikki認為與組員們聊天最能夠減壓，甚至有人遇上困難時，其他組員會一起想辦法幫助。

後來，Vikki的爸爸媽媽相繼去世，頓感失落，幸好能夠寄情工作、成為協會的幹事、參與了會內大小事務，才慢慢走出幽谷。退休之後，Vikki開始跟朋友到處旅行，積極參與義工活動，希望自己照顧雙親的經驗可以幫助到其他照顧者。

Vikki表示，當一直要照顧的人離開了，照顧者必須找一些事情做，讓自己有精神寄託；不然會變得茫然，不知道自己該做什麼。現在，她展開了第二人生，繼續幫助有需要的人。



Vikki擔任義工，長期致電關顧護老家庭，與護老者同行。

Vikki 參加「香港賽馬會友「伴」同盟護老者支援計劃」後的分享片段：



退而不休：Rose的故事

Rose在退休之前的數十年，都在安老院舍工作，後來回家照顧不良於行的丈夫，也有不少新發現。有一次丈夫躺臥在地上，因為體重無法起身，表現得相當驚恐；她冷靜下來，先安撫對方的情緒，觀察四周的環境，發現活用自己之前的扶抱技巧，就可以擺脫困境，未有在深夜時份驚動到鄰居。

今時今日，Rose成為協會的救世軍護老者協會幹事，積極推動會內的聯誼活動。回想在院舍工作的日子，她提到有位男士為人健談，但因為與媳婦不和，直到去世也拒絕和兒子聯絡；那時候，自己經常用言語開解對方，也會捫心自問，如果人與人之間好好溝通，是不是可以避免很多悲劇？

多走一步，主動關懷身邊人

她提到，家家有本難念的經，照顧者即使有困難，未必會主動傾訴內心感受。這時候，過來人不要氣餒，可以保持定期對話、瞭解照顧者的情況。當照顧者打開心扉傾訴感受時，也要耐心聆聽，不要批評。另一方面，在節日時慰問照顧者也十分重要。即使未能親身探訪對方，也可打電話或發短訊祝福照顧者，讓他知道有人記得自己。

Rose表示，求助並不是可恥的事，這世界的人都是互相幫助的；今天受到幫助，也許明天就由自己去幫助他人。如果見到身邊人有困難，自己量力而為，不妨多走一步，主動去關心對方的困難和需要。有時候，只是得到傾訴的對象，都會對事情有很大轉機。



救世軍護老者協會踏入二十周年，Rose與 Vikki 就職成為第十一屆幹事，繼續關注護老者的需要。

資料來源：救世軍護老者協會

其他個案分享

從憂心到紓緩身心

麥女士與她的母親

對於照顧者而言，經歷身邊親人患上癌症，確實絕不容易。

麥女士與母親關係良好，主要照顧母親的日常生活。母親今年已八十歲，早年經醫生診斷後，發現患上初期胰臟癌，身體機能日漸轉差。眼見母親受到病魔折磨，未能掌握照顧虛弱母親的技巧，加上需兼顧全職工作，一直陪伴在旁的麥女士感受到前所未有的照顧壓力及憂慮。

社區支援服務的幫助 - 提升護理技巧

機緣巧合之下，麥女士得知區內長者鄰舍中心的服務，主動參加護老者主題講座。麥女士學習到長者個人護理、扶抱轉移、與長者溝通的技巧。透過參與講座，有助提升麥女士照顧母親的技巧及信心。與此同時，麥女士與負責講座的專業護理人士真誠地交流，從而理解長者皆有一顆自尊心，需在互相尊重及溝通的情況之下，勸服對方使用社會服務。

另一方面，麥女士與母親一同參加中心舉辦的和諧粉彩活動。此活動提供一個難能可貴的機會，讓麥女士與母親互相溝通及合作，共同完成作品，彼此亦紓發內心情緒，放鬆身心。

上門家居清潔服務 - 減輕生活壓力

隨著母親近期跌倒，透過運用從參與講座的得著，麥女士成功勸服母親使用醫院的物理治療服務。麥女士認為此服務能夠協助母親的康復步伐，更可提供一個運動訓練的機會，改善雙腳狀況，預防再次跌倒，減少對母親的憂心。隨著社工的轉介，麥女士現時使用上門家居清潔服務，協助清潔家居。麥女士認為此服務對自己及母親大有幫助，既減少外出尋覓清潔服務的煩惱、更可提供一個讓自己喘息及放鬆的機會。

透過不同社會服務介入之後，不單令到母女關係更見親密融洽，同時亦協助麥女士逐漸紓緩照顧壓力，攜手與母親積極面對眼前挑戰。

老伴同行復元路

情緒病不再可怕

要同時面對伴侶患上情緒病患及提供悉心照顧的挑戰，對照顧者而言，確實是重重難關。

石先生與老伴並肩同行超過30年。石先生及石太太分別已六十三歲及六十二歲。石太太一度深受躁鬱症的困擾，至今已有30多年。隨著夫婦兩者年紀漸長，石先生需要照料的不單止是太太的情緒病患，更需要面對自身及老伴的身體衰退。

躁鬱症影響夫妻關係

縱使石先生提供24小時無微不至的照料，但仍與患上躁鬱症的老伴出現相處困難。石太太因躁鬱症的原故，情緒起伏較大。當躁狂症主導時，情緒轉趨激動，引發夫妻的爭執。反之，當抑鬱症主導時，明顯失去處事的動力。對石先生而言，太太的反覆的情緒起伏構成頗大的照顧壓力。

同路人的勉勵

有見及此，石先生向社會服務機構尋求協助。透過參加精神健康綜合社區中心的同路人小組，石先生可與其他面對相同處境的照顧者互相表達情感，彼此交流照顧心得。

另一方面，石先生亦有參加照顧者講座，從護士的教導中認識家屬照顧技巧、溝通技巧及精神疾病等資訊。透過參與互助小組，讓石先生提供喘息的機會、向外界抒發感受的空間，紓緩照顧壓力及負面情緒。

與此同時，社會服務機構定期安排專責社工與石太太提供輔導及情緒支援，持續跟進其“復元狀況”。再者，負責石太太診斷治療的臨床心理學家亦定時向他們教授相處技巧。在多方面服務的支援之下，石太太慢慢走出陰霾，而石先生亦提升與老伴相處及照顧的技巧，改善彼此的夫妻關係。

石先生送給各位照顧者的畫作，希望所有照顧者也活出光采。



特約來稿：關注家居照顧服務大聯盟—— 「樂助有里」鄰舍義工服務



「樂助有里」計劃致力組織社區人士及婦女，組成義工隊，支援街坊鄰舍。服務對象包括：葵涌邨、葵盛東邨、葵芳邨、葵盛西邨及大窩口邨的居民。從鄰舍配對義工，既熟悉地區環境、容易了解對方需要，也同聲同氣、有力提供情緒支援。

服務流程：

1. 當照顧者申請服務，中心會向他們了解經濟、家庭、病患的狀況等。如果是需要專業醫護照顧的患者，會建議他另覓其他服務；
2. 按照情況，中心的社工同事會上門家訪。若環境許可、申請人符合資格，會開始配對義工；
3. 中心通過群組聯絡，尋找適合的鄰居，並安排和照顧者見面。雙方清楚服務內容和詳情後，會正式提供服務，不設收費。

義工服務（彈性服務時段）：

- 外出支援（如陪診、陪伴外出）；
- 在家支援（如家居清潔、暫顧等）。

其他服務：

- 舉辦畫班等康樂活動；
- 和商戶合作，給予照顧者購買生活百貨之類的優惠。

關顧聯面書
Facebook



個案分享：

（個案一）

長者夫婦互相扶持，一人有長期病患，另一人就不良於行。因為無法聯絡到親戚和子女幫助，一旦要到偏遠地區覆診又未找到適合的接送服務，就連推輪椅也覺得吃力。透過配對樂助有里的義工，由鄰居幫忙陪診，或是上門暫時照顧長者，另一半就有幾小時的空閒可以參加中心的康樂活動，得到喘息。

（個案二）

親人行動不便，子女想親自照顧，只希望部分時間有暫託服務，讓自己靈活調配上班時間。不過，老人家身患殘疾，年齡又未到65歲，既不符合長者日間護理中心的參加資格，又等不及供應短缺的殘疾人士日間照顧。為了看顧長者，他只得辭去正職。如果能配對到提供彈性時間服務的義工，他就可以重操故業，減少經濟壓力。

（個案三）

在職的中年人既有經濟壓力，又要花額外時間照顧家人，十分吃力。日積月累，他開始發現自己有焦慮、抑鬱等症狀。即使大部份長者日間照顧中心有專車接送弱者，但服務時間和地點未必完全切合在職人士需要。通過「樂助友里」配對義工，代他在個別時段接送長者上車，總算減輕了他的心理負擔。

「關顧聯」樂助有里計劃

地址：葵涌大連排道35號金基工業大廈22樓A1室
服務熱線：5113 7244 / 5113 4055

資料來源：關注家居照顧服務大聯盟



第八章 自強及增值篇

第15節 照顧者的人生規劃

作為照顧者，增值自己和做好人生規劃是非常重要的。通過尋找支持和資源、學習和發展技能、維護健康、制定計劃和目標以及尋求平衡，您可以更好地應對挑戰並實現自我價值。

個人健康管理技巧培訓講座/課程

浸信會愛羣社會服務處CARE 學院

內容：適合照顧者、服務從業員和支援照顧者團體的身心靈課程，以及與患者相處的技巧訓練。

收費：按課程收費；部分課程免費

課程時數：1小時起

上課地點：九龍荔枝角道168號萬盛閣1樓C室

電話：3188 1633



健康及護理技巧培訓講座/課程

香港老年學會 - 癌症營養食療工作坊

內容：認識癌症及其治療手法、營養攝取量等。

收費：\$700起，按課程收費。

課程時數：3小時起，請向機構查詢

上課地點：尖沙咀或葵涌

電話：2775 5756(尖沙咀) / 2727 3250(葵涌)



香港聖約翰救護機構- 急救入門及心肺復甦證書課程 (IFA)

內容：急救原則及緊急事故的處理，家居護理技巧的認識及訓練。

收費：\$220

課程時數：6小時 (包括成人心肺復甦法評核)

上課地點：香港麥當勞道2號香港聖約翰救護機構總部

電話：2530 8020 / 2530 8021



香港紅十字會 - 長期病患家居照顧工作坊

內容：預防跌倒、扶抱和餵食技巧等。

收費：\$600

課程時數：9小時

上課地點：暫時包括沙田、旺角區，請向機構查詢

電話：2603 0188



香港中文大學醫學院&香港社會服務聯會 認知障礙症家庭照顧者身心健康專業證書課程 (GIFTCare)

內容：認知障礙症的照顧技巧、臨床實踐以及專題報告。報讀者有一定學歷要求，或為提供認知障礙照顧服務的專業人員。

收費：報名：\$200；課程：\$8,800

課程時數：6 個月

上課地點：九龍觀塘翠屏道 3 號基督教家庭服務中心

電話：2474 9930



香港老年學會 -- 精神健康急救(關懷長者版)證書課程

內容：認識精神病；抑鬱症、焦慮症、認知障礙與妄想症。

收費：\$700起，按課程收費

課程時數：3小時起，請向機構查詢

上課地點：尖沙咀或葵涌，請向機構查詢

電話：2775 5756 (尖沙咀) / 2727 3250 (葵涌)



賽馬會流金頌「護老有e道」老唔惱-認知障礙耆妙法寶 (課程將會循環式推出直到2024年年中)

內容：分辨認知障礙症患者的症狀和行為，及其照顧技巧。

收費：免費

課程時數：不超過5個小時

上課地點：網上課程

電話：3943 3072 / 3943 3054



香港青年協會持續進修中心

內容：長者護理培訓課程、認知障礙症護理證書課程、吞嚥障礙治療證書課程等。

收費：按課程收費

課程時數：請向機構查詢

上課地點：香港銅鑼灣禮頓道119號公理堂大樓21-23樓

電話：2130 4000



香港防癌會 - 講座及課程

內容：癌症治療的方法，病後護理講座，以及其他疾病的健康講座。

收費：請向機構查詢

課程時數：1.5小時起，請向機構查詢

上課地點：網上課程

電話：3921 3821



社會福利署 - 外傭護老培訓試驗計劃

內容：教授外傭照顧長者的基礎護理知識，以及針對認知障礙和中風患者的應對方法。（學員須為已獲聘且需要照顧體弱長者的外傭，其僱主亦需已購買法定要求的僱員補償保險。）

收費：\$200，課堂以英語為主，其他語言傳譯請向機構查詢

課程時數：18.5小時

上課地點：由不同機構舉辦，請向有關機構查詢

參與計劃的長者地區中心名單(參看二維碼)



賽馬會安寧頌 - 社區安寧全人照顧課程

內容：認識晚期病患者、家屬、甚至服務者本身在身、心、社、靈等各方面的需要和照顧技巧；完成網上的自我單元後，可報讀進階以及高階的單元。

（學員須為從事醫療、護理、專職醫療及社會服務的專業人員）

收費：免費

課程時數：（基礎）7 個章節，每章節約60分鐘。

（進階及高階）7個章節，每章節約180分鐘。

上課地點：受疫情影響，暫為網上課程。

電話：3917 1221



人際溝通技巧培訓講座/課程

賽馬會新生精神康復學院

內容：提供協同訓練及提升溝通能力的課程和工作坊，處理及照顧有情緒問題的對象等。

收費：請向機構查詢

課程時數：1小時起，請向機構查詢。

上課地點：不同課程有不同上課地點

電話：3552 5204



長者安居服務協會 - 家人照顧者工作坊

內容：為照顧初中期認知障礙症人士的家人提供情緒管理以及生活建議。

收費：一線通平安鐘用戶免費；非用戶 \$120/2小時

課程時數：請向機構查詢，最少5人成班。

上課地點：香港九龍何文田愛民廣場二樓S2

電話：2952 7318



特約來稿：香港老年學會——「喘息服務」及退役護老者適用課程

護老者「喘息服務」的重要性

人口老齡化的趨勢及護老者的需要

根據香港政府統計處於2020年發佈的《香港人口推算 2020 — 2069》，人口老齡化將持續，預計未來 20 年65歲及以上的長者人數將增加近一倍，而根據統計處《2021年人口普查主要結果》指出，現時全港有33萬非院舍長者需要長期照顧。然而，香港的情況跟全球很多國家一樣，照顧長者的責任都是非常依賴「非正式照顧者」（例如家人、鄰居等）的參與，因此護老者的需要確實需要關注。

照顧者的照顧時數及需要喘息空間

而根據香港社會服務聯會於2021年發佈的《照顧者喘息需要研究》指出，照顧者的照顧時數中位數達每星期 62 小時，而全職照顧者的照顧時數中位數更達到每星期 80 小時以上（香港人每周工作時數中位數為40小時），可見照顧者的照顧時數相比一般在職人士更高，他們每天睡眠及進行閒暇活動的時間比一般香港人少 4-6 小時。

護老者需要長時間照顧家中長者，以致長期缺乏喘息空間。根據同一調查指出，70.6%護老者希望有私人時間；63.6%護老者希望有時間處理個人的日常生活瑣事，例如去銀行或購買日常用品等。而不少護老者亦表示因為「自身情緒欠佳」、「自身身體不適」及「睡眠不足」而需要喘息空間。香港以老護老的情況普遍，很多護老者本身也是長者，曾遇過一個個案是由82歲的婆婆照顧98歲的伯伯，所以護老者自己也需要時間去睇醫生或休息。

護老者需要有足夠的知識及技巧

護老者除了要付出時間外，更需要有足夠的知識及技巧，以照顧長者的各項需要。例如要照顧有認知障礙症的長者，以及處於晚期治療階段的長者，均需要有專門的知識及技巧，否則將會產生很大的挫敗感及其他負面情緒。不少護老者告

訴我們，因缺乏正確的照顧技巧，例如扶抱技巧，以致經常在照顧長者時令自己受傷，令照顧壓力變得雪上加霜。然而，他們因缺乏喘息空間，即使想去學習照顧技巧，往往也只能空想。

前線社工在接觸護老者時，亦經常發現他們有以下的想法：「無人明白我的處境」、「沒有其他人可以/願意分擔我的照顧責任」、「不知道這種長時間的照顧生活何時才能結束，因此不敢對將來有任何盼望」、「長者的身體狀況只會越來越差，這代表我的照顧壓力只會越來越大」、「長者身體變差，可能是因為我照顧得不夠好」……，這些想法令護老者的壓力進一步加劇。

護老者面對的壓力及需要喘息空間

護老者實在是一項「高體力、高專業、高壓力」的「工作」，而且「工作」時間更是「7天 X 24小時」的全天候工作。面對這沉重的照顧壓力，我們實在很需要為護老者提供喘息空間，讓他們可以在身體、心理、社交及靈性上均得到放鬆的機會。然而，護老者要為自己安排喘息空間並非易事。現時，要為長者安排日間(資助)暫託服務，平均輪候時間約3個月至半年(資料來源：照顧者花園)，而私營暫託服務的收費又非每一個家庭能負擔。更何況要安排這些暫託服務，往往需要提早預約，未必能配合護老者的突發需要。不少護老者亦覺得照顧家中長者是他們的職責，故此不想假手於人亦不願求助，即使沒有足夠的服務支援，他們也只會默默接受，忽視自己的最基本需要，甚至忽視自己的健康問題，造成惡性循環。

「替假護老者」以同路人的身份支援護老者

有見及此，香港老年學會聯同3間非牟利機構於2021年聯手以創新手法推行「賽馬會友『伴』同盟護老者支援計劃」，以退役護老者化身「替假護老者」，支援社區的護老者。這些經驗豐富的退役護老者，除了能提供「實際」及「到位」的照顧服務外，更能理解護老者的心理需要，提供情緒支援，成為同路人。

退役護老者作為同路人的支援對護老者的幫助

此計劃由香港大學秀園老年研究中心負責進行研究，收集了過千名護老者及替假護老者的數據，結果引證了在退役護老者作為同路人的支援下，為護老者提供身、心、社及靈的支援服務，能協助護老者：1.在擔任照顧角色時更有信心面對未來可能出現的不同情況；2.健康狀況有明顯改善；3.抑鬱症狀明顯改善；4.照顧壓

力明顯紓緩。

社會對上門暫託服務的需求及護老者對服務提供者的期望

社會確實對「上門暫託」服務有很大的訴求，而根據《照顧者喘息需要研究》指出，超過一半的受訪護老者表示，希望得到上門的暫託服務，讓長者能留在家中得到照顧。因為對於很多護老者(特別是年長的護老者)來說，要將體弱長者送到指定的暫託服務單位並不是一件簡單的任務。同一研究亦指出，不少受訪護老者表示希望以「有照顧者經驗的同路人」成為服務提供者，因為他們未必能完全信任協助者，擔心協助者是否能勝任照顧任務。但退役護老者在接受培訓後，除了可以以「過來人」的身份把寶貴的照顧經驗支援有需要的護老者，更能切身明白護老者的辛酸，給予心靈上的支援，建立彼此支援的網絡，可見以「退役護老者」成為「替假護老者」的確是符合護老者的期望。我們相信「要照顧人需要先照顧自己」，「替假護老者」提供上門的協助，讓護老者可以安心地享受me time，有喘息空間，在「叉電」後能有更好的身心狀態繼續照顧工作。

替假護老者的服務內容及其提供的支援

透過系統培訓，我們將會進一步善用退役護老者的豐富經驗，成為替假護老者，為有需要的護老者提供協助，例如：上門的家居協助、看顧及陪伴長者，為長者進行簡單的健腦小遊戲、伸展運動及簡單的認知訓練、協助量度及記錄生命表徵、陪伴傾談、協助外出購物、散步、陪診或午膳等，為護老者提供「到位」的支援。

替假護老者的服務推廣及提升護老者的社會地位

護老者一直被社會認為是「沒有經濟貢獻」的工作，因此我們希望能進一步推動「替假護老者」的服務，使它成為一項被社會認同及肯定的「工作」，甚至成為一項正式的「工種」，不但能成為「有薪酬」的工作，更提升護老者的社會地位。

香港老年學會提供的培訓課程及支援護老者的措施

香港老年學會即將推行「替假護老者培訓課程」，敬請留意及支持。除此之外，我們亦會繼續支持一眾社區的護老者(包括家人、家庭傭工等)，提供培訓課程以提升他們照顧長者的技能及護理知識，課程包括「家庭傭工長者照顧訓練證書課程」以及一系列的照顧者課程及工作坊，有興趣的護老者，可登入香港老年學會網站 hkag.org 查詢詳情。

課程推介：

1. 家庭傭工長者照顧訓練證書課程

課程以實用與技能為中心為教學策略，由註冊護士提供培訓，務求讓家庭傭工在完成課程後可以應用於在家照顧長者，使長者有一個健康、安全的生活。

內容：日常起居照顧、口部餵食、健康監察、重物抬舉及扶抱技巧等。

對象：外傭及照顧者（以英語溝通）

時數：7小時

費用：\$850（出席率達100%，可獲發證書）

2. QASRS 保安服務培訓證書（資歷架構第 1 級）

香港正面對人口老齡化，長者住戶數目不斷上升，保安從業員除了保安的行業知識外，也需要具備足夠的護老知識及技巧，從而提升就業的競爭力。因此香港老年學會舉辦：

甲. 「QASRS 保安服務培訓證書」課程；及

乙. 「長者安居社區照顧技巧訓練證書」課程。

課程特色：

- 1+1課程：學員成功畢業，可獲QASRS 保安服務培訓證書（資歷架構第 1 級）及由香港老年學會頒發的「長者安居社區照顧技巧訓練證書」；
 - 課程特設僱主即場面試。
- * 學員必須同時報讀 課程甲「QASRS 保安服務培訓證書」（資歷架構第 1 級）（17 小時）及 課程乙「長者安居社區照顧技巧訓練證書」（17小時）。

地址：

九龍區：尖沙咀會址

尖沙咀金巴利道35號金巴利中心1樓

電話：2775 5756

港島區：賽馬會港島訓練及發展中心

鴨脷洲利東邨東昌樓地下101-107室

電話：2775 5155

新界區：葵涌會址

葵涌石籬(一)邨石興樓地下18-20號

電話：2727 3250

資料來源：香港老年學會

課程列表：



專題介紹：香港婦女中心協會賽馬會照顧達人2.0—人本照顧護理課程

「賽馬會照顧達人計劃」由香港賽馬會慈善信託基金資助，建立照顧者的社區網絡之餘，關注照顧者的個人發展，協助規劃照顧以外的第二人生；希望能轉化照顧者的照顧經驗，使他們在護理行業發揮所長。

「賽馬會照顧達人 2.0」

這款手機應用程式，讓照顧者可以獲得由社區支援，以至求職方面的資訊：

1. 提供全港各區的照顧者支援服務資訊；
2. 照顧者活動推介：提供全港各區的照顧者活動資訊；
3. 照顧者友善工作機會：張貼照顧者友善的職位空缺，用家可自行應徵；
4. 全方位履歷表：協助照顧者製作一份包括「有酬」及「無酬」工作經驗的履歷表，展現個人特質；照顧者的「無酬」工作經驗也是重要的資產；這份履歷表有助僱主更能掌握求職者特質，配對合適工作崗位；
5. 照顧秘笈：透過小故事，分享「衣、食、住、行」的照顧工作經驗；
6. 生涯規劃：分享生涯規劃概念及照顧者人生轉化故事。

「安護員」人本照顧護理課程

如果支援照顧者能夠成為一門專業，就能提供更體貼的社區支援服務。曾投身照顧工作的護老者，身上已裝備有關的照顧和情緒支援知識，也能成為這行業的一份子。

本計劃轄下的「人本照顧護理課程」，試行推廣專門為照顧者服務的行業 - 「安護員」（參考日本的介護福祉士），讓照顧者活用之前的照顧工作經驗。課程完成後會頒發證書，希望有助畢業照顧者求職，並建立照顧者的身份認同，以及提升照顧者在社會和職場上的認受性。

資料來源：香港婦女中心協會



賽馬會照顧達人專頁

網上自我增值平台

照顧者自學增值平台主要由社區服務單位為照顧者提供合適的照顧資訊，讓照顧者足不出戶，也可以網上自學，提升照顧能力。

宣道會社會服務處 - 歇息得力護老者中心 (計劃至2023年)

內容：為護老者提供照顧護理技巧、壓力管理、伸展運動等的學習短片。

收費：免費

課程時數：每部影片長3~15分鐘不等



長青網 - 長青護老頻道

內容：為護老者提供生活貼士以及照顧技巧等實用的學習短片。

收費：免費

課程時數：每部影片長3~5分鐘不等



衛生署長者健康服務 - 護老者天地

內容：講述照顧護理技巧、與長者溝通的技巧，以及壓力管理心得。

收費：免費

課程時數：圖片及文字閱讀



風起航 - 中風家庭支援行動

內容：提供中風家庭實用手冊，講解中風出院前後的準備工作。另有網上學習平台，提供各種中風患者照顧技巧的自學短片。

收費：免費

課程時數：每部影片約長5分鐘



新生精神康復會 - 知情學派 精神健康網上學習平台

內容：提供自我短片，講授溝通技巧、健康及壓力管理資訊。

收費：免費

課程時數：每部影片長3~10分鐘不等



醫院管理局 - 紓緩治療平台

內容：為有危疾重症的患者及其家人／照顧者提供建議，以改善患者晚年的生活質素。可網上查閱各種照顧貼士，以及安排身前／身事的各種參考資訊。

收費：免費

課程時數：圖片及文字閱讀



賽馬會安寧頌 - 安寧照顧病人及照顧者網上學習平台

內容：提供學習材料以至工作紙；也透過故事講解，為晚期病人與照顧者提供生活及醫療上的建議。

收費：免費

課程時數：每部影片長20~40分鐘不等

電話：3917 1221



第九章 實用資訊服務平台篇

第16節 電子資訊服務平台推介（網上及手機程式）

本節介紹照顧者實用的資訊服務平台，特別是護老者支援的相關短片輯錄及各種應用程式，歡迎讀者下載及瀏覽，以獲取更多有關護老的知識和技巧。

護老者加油站



DORIS LEUNG

不要把所有照顧責任也擯在自己身上，要學習尋找方法紓緩疲勞，對自己的身體公平一點。找同路人傾訴、找專業人士協助，身邊一定有願意幫助您的善心人。

常用的政府服務資訊平台

香港政府一站通：

網上服務 (本港居民)
提供連結至申請護照、回港證、稅務、學生資助等網頁。



社會福利署

安老服務列表。



香港特別行政區政府新聞公報

每日更新香港政府發布的新聞消息。



醫健通 (電子健康紀錄互通系統)

由香港政府開發的一個電子平台，為全港市民建立免費和終身的電子健康紀錄。



醫務衛生局-癌症網上資源中心

提供本地癌症概況、癌症病人的護理需知等資訊。



香港天文台

每日更新香港天氣消息。

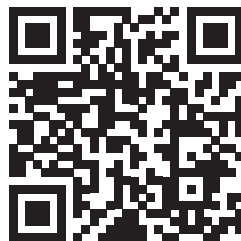


護老者支援的相關短片輯錄

流金頌 – 護老小貼士教學動畫



特色：以動畫形式展示不同的護老心得，令長者在日常照顧中獲得更好的支援。



長青網 - 長青護老頻道



特色：提供各種護理專業技巧的知識，例如處理傷口及選擇輔助工具等，適合照顧體弱病患的照顧者觀看。

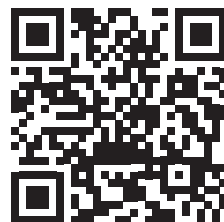


香港老年學會 – 護老影片



香港老年學會
HONG KONG ASSOCIATION OF GERONTOLOGY

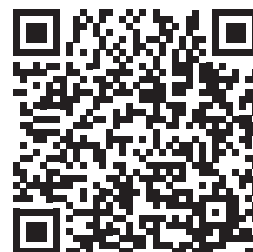
特色：以不同疾病分類的影片，適用於了解個別疾病的基本資訊。



衛生署長者健康服務 - 網上短片



香港特別行政區政府
衛生署長者健康服務



特色：健康、心理精神及健康、營養、體能活動、護理技巧、自我照顧等資訊。

賽馬會社區頻道

香港老年學會 x 賽馬會護老易學習計劃



特色：以院舍護老為背景，院舍員工可藉此重溫及加強護老技巧，並可作為培訓之用。

特約來稿：大銀—照顧者花園及咁傾應用程式

「照顧者花園」是大銀與博愛醫院合辦的「照顧·無界限——認知障礙症照顧者支援計劃」。大銀透過網頁提供詳盡照顧資訊，推出「咁傾 Carers Chat」手機App帶動討論，同時有Facebook群組互相交流。博愛則在美孚開辦實體的照顧中心，提供暫託服務。

照顧者專題

網站現有十多個照顧者專題，可以高效地學習照顧知識，包括「移民，失母點算？」、「失禁點算好？」、「照顧者資源」、「鄰居長者還好嗎？」、「認知障礙症睇醫生攻略」等。

咁傾 APP

專為照顧者而設的免費資訊平台；會員可以自由發問，交流照顧心得，並有專人管理並在適當時候介入、提供支援。



多項特色：

- 花名會員制，貼身問題安心講；
- 不必連接其他社交帳號，不顯示用戶個人姓名與電話，保障個人資料；
- 即時聊天，梗有一個群組啱傾；
- 聊天群組不會展示真名電話號碼，要互加好友才可私訊，避免廣告滋擾；
- 貼文分享，人人都可以發聲；
- 大銀專題課程，實用貼地；
- 內容參照照顧者專題，由支援服務比併、照顧者經驗分享、到社區資源申請流程貼士等，幫助照顧者走出迷惘；
- 聲音播單，隨時隨地放鬆；
- 多元化內容，睇得又聽得；純音樂加上本地大自然聲音，有助放鬆心情；
- 活動報名、直播、重溫一站式；
- 安坐家中，也可以接觸社交活動、增長知識。

支援照顧者的服務流程和經驗

大銀主要是透過網站、社交媒體、「啱傾 Carers Chat」手機應用程式，讓處境相近的照顧者相遇、交流，營造線上的照顧者友善社區。而博愛的美孚照顧者支援中心主要為實體的暫託服務、工作坊、興趣班、講座、照顧者資源中心及熱線等，線上線下互相配合，為照顧者提供不同的支援。



照顧者花園



照顧者常用服務列表及QR code

社區服務單位為照顧者設計了不同的手機應用程式，全天候支援照顧需要，紓緩他們的照顧壓力。用戶可以上網自行下載使用：

1. 所有照顧者

手機應用程式	簡介	Android	iOS
 賽馬會照顧達人 計劃照顧達人2.0	1. 社區照顧資源 2. 照顧者活動 報名		
 賽馬會家伴毅行 計劃	1. 情緒支援 2. 情緒健康分析		
 賽馬會樂齡同行	1. 情緒健康資訊 2. 每天心情紀錄		

手機應用程式	簡介	Android	iOS
 減壓情識	1. 處理壓力小貼士 2. 紓緩情緒練習 3. 壓力分析		
 輔負得正2.0	1. 情緒支援 2. 情緒健康資訊 3. 社區資源		
 友心情	1. 情緒健康資訊		
 Newlife.330	1. 情緒健康資訊 2. 紓緩情緒練習		
 生活新喜點	1. 情緒健康資訊 2. 紓緩情緒練習		

手機應用程式	簡介	Android	iOS
 醫院管理局 HA GO	1. 預約門診 2. 查詢醫療紀錄 3. 查詢藥物資訊		
 e護老	1. 照護長者的服務、知識和資源 2. 整合提升照顧者身心靈健康的資料		
 護您依時	1. 藥物管理 2. 覆診管理		
 健康寶	1. 專為長者而設的免費自我健康篩檢測試 2. 互動及簡便易明的介面		

手機應用程式	簡介	Android	iOS
 護老易	1. 如何選擇優質安老院舍 2. 從事安老服務人員透過網上平台持續學習		
 照顧者花園 咁傾	1. 情緒支援 2. 社區照顧資源		
 一線通智守護	1. 健康生活智能管理助手 2. 提示長者服藥 3. 應診提示 4. 專人安排用戶的門診預約		

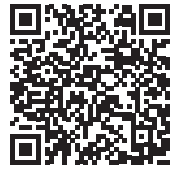
護老者加油站



香港人 柯先生

地上本沒有路
走的人多了
就便成了路

2. 認知障礙症患者的照顧者

手機應用程式	簡介	Android	iOS
 腦友所依支援服務計劃	1. 情緒支援 2. 安排家居照顧服務 3. 聯絡在線義工及職員		
 「仁濟愛傳家」護老同行計劃祝福行動傳承戶口	1. 照顧者活動報名 2. 參與活動後，對換服務 3. 社區照顧資源		
 腦友導航	1. 定位追蹤 2. 用藥提示 3. 尋人功能 4. 認知訓練		
 腦有記	1. 全新的認知訓練、監察、遊戲平台 2. 有趣、互動的個人化訓練 3. 幫助監測認知表現		

3. 癌症患者的照顧者

手機應用程式	簡介	Android	iOS
 家支援	1. 癌症資訊 2. 紓緩治療資源 3. 癌症症狀紀錄 4. 聯絡在線醫護人員		
 希望護照：癌友記錄小幫手	1. 簡易居家紀錄 2. 幫您在生活中管理好癌症與治療帶來的各種狀況		

護老者加油站



Calvin (一位護老者)

護老之路長又漫
 互助共勉不孤單
 寒暑幾度百歲後
 點滴回味暖心間

第四部份

第17節 對護老者支援政策的看法和展望

作為全書的總結，本節邀請專家和學者簡述他們對護老者支援政策的看法和展望，讓服務提供者及政策持份者思考未來照顧者政策的方向，提供改善和加強照顧者支援服務的新思路。

- 林正財醫生

提出「照顧管理模式」，訓練長者的子女、鄰居成為「照顧經理」，成為護老者和支援服務之間的中介人，提供情緒支持及及時找到適合的支援。

- 莊明蓮教授

建議政府透過「服務整合」支援長者及殘疾人照顧者。服務整合的目標是整合以照顧者為本的服務，協調不同機構多方協作，提供可持續的照顧者支援。各界可採取措施，如擴大社區服務等，以提升服務整合。

- 梁綺雯教授及劉天倫先生

財務管理對護老者非常重要，因為財政狀況影響照顧長者生活及長期護理的決定，也間接影響照顧者的情緒。香港政府有多項支援護老者的政策，包括：關愛基金、自願醫保計劃、長者社區照顧服務券等。

- 樓瑋群教授及梁翹伊博士

社會服務機構應實施分流模式，透過標準化的篩查及評估工具、社區轉介流程、職員培訓和網上資訊平臺，提供不同形式的服務，滿足照顧者不同的需要，讓親屬照顧者得到及時和有效的支援，提高自我照顧和求助的自主能力，並讓社會服務機構的工作更及時和有效。

林正財醫生－發展照顧管理模式

專訪：基督教靈實協會行政總裁——林正財醫生

問：您認為現時支援護老者有什麼困難？

林醫生：如何支援在社區生活的護老者是一個很大的難題。社福機構多少會接觸到那些接受恆常服務的護老者。相反，隱蔽護老者（尤其是年長護老者）在新冠疫情期間，就發生過不少家庭悲劇；他們的數量有幾多？有什麼具體需要？如果解答不了這個問題，就難以達成安老服務「居家安老」的目標。

問：有什麼方法可以強化現有的護老者支援服務？

林醫生：我們可以考慮發展「照顧管理模式」(Care Management Model)，訓練長者的子女、鄰居成為「照顧經理」(Care Manager)。當護老者發出警號，他們就能及時伸出援手。

問：照顧經理在護老者支援上有什麼角色？

林醫生：坊間可能有誤解，覺得照顧經理是一個很困難的專業。其實，比起全能的服務員，他更像是一個知識上的同行者。他們的日常工作是陪伴護老者、提供情緒支持；當情況危急，又能及時找到適合的支援。身為護老者和支援服務之間的中介人，照顧經理十分需要愛心和耐性。

問：海外有沒有照顧管理模式的例子？

林醫生：例如丹麥阿茲海默症協會 The Danish Alzheimer Association (Alzheimerforeningen) 就開發了應用程式Relabee，提供教學資訊，發掘親戚、朋友或鄰居去擔任照顧經理。不像一般的院舍培訓，照顧經理的課程內容更為細緻，需要度身訂造，以配合護老者的實際居住環境。

問：您對現時的護老者支援政策有什麼看法？

林醫生：護老者最焦慮的是擔心自己一旦發生事故，長者就沒有人照顧。我們現在要考慮的可能不是創造新的服務，而是實踐有效的管理，協調和整合現有的資源和關係網。如果照顧管理模式得到普及，動員到親友及鄰里的支援力量，想必能承托到更多不同需要的護老者。

莊明蓮教授—為照顧者強化服務整合

莊明蓮教授 (香港明愛專上學院湯羅鳳賢社會科學院研究教授)

政府在2022年公布的「香港長者及殘疾人士照顧者的需要及支援顧問研究」報告，建議《為照顧者提升能力、提供支援及服務整合的協作模式》，以全面地支援照顧者。而在這三層支援中，「服務整合」一詞比較抽象。

服務整合的目標是及時和有效地識別高危照顧者，整合以照顧者為本的服務，促進不同界別、專業、公私營機構之間的多方協作，採用靈活創新的模式（包括善用科技）以提供可持續的照顧者支援。我建議各界參考以下措施，以達到服務整合：

- 擴大社區服務（例如家居服務單位）的服務範圍。從服務之初，便視照顧者為服務對象之一，而不單集中在被照顧者（例如殘疾人士）。
- 整合和重新設計現有服務（例如社區服務中心），以進一步協調及以更具成本效益的方式提供服務，並為照顧者支援釋出更多資源（人力、財力及地方）。以老人中心作為例子：可否把所有與照顧者相關的社工（包括服務隱蔽長者、有特別需要的照顧者、輔導服務、認知障礙症長者）組成一個團隊，以更有效及全面的支援照顧者？
- 善用空間。大多數社區中心在晚上及週末均會關閉，可否善用這些中心的空間，以舉辦活動支援照顧者（特別是在職照顧者）。
- 政府（尤其是社會福利署）更有系統地及與志願機構攜手去推動服務整合，重新釐定服務的優次，重整已投放的資源。
- 各社會工作者及非政府機構管理階層不斷反省：現有人力及其他資源，是否服務到最有需要的服務對象？如果回歸初心，真正從服務對象的需要出發，是否也願意停止一些受歡迎或有好成績的非必要服務，轉而投身欠缺的服務裏？

梁綺雯教授、劉天倫先生—護老者需要學財務管理嗎？

梁綺雯教授 (香港理工大學護理學院副主任(研究)、世界衛生組織社區健康服務合作中心總監)

劉天倫先生(香港理工大學護理學院博士生)

財務管理對於每位護老者都是非常重要，因為財政狀況影響照顧長者生活及長期護理的決定，也間接影響照顧者的情緒。有研究顯示，超過八成有長者同住的美國家庭出現經濟困難或感到不安^[1]，原因是醫療費用不斷上漲，長期護理及日常消費也不少，使照顧者承受頗大的經濟及精神壓力。因此，我們鼓勵護老者學習財務管理方法以及了解香港的政策如何經濟支援護老者。

1. 護老者應如何管理照顧支出

- 護老者可先為家庭建立一份預算表，記錄日常生活開支、照顧長者所需費用及家庭基本收入。
- 照顧長者的費用廣泛，可分為 1) 經常開支：安老院或日間中心收費、覆診、藥物及傷口敷料、尿片、營養粉等；2) 特別開支：住院、手術、術後復康等。
- 理想的財務安排：日常生活及長者經常開支都在家庭收入內。突然其來的特別開支可由醫療保險支付^[2]。

2. 護老者在現有香港政策支援下的受惠程度

現時的政策在不同方面支持護老者：

- 在財務方面，低收入及符合條件的護老者可申請關愛基金^[3]中的「為低收入家庭護老者提供生活津貼試驗計劃」^[4]。這個計劃為合資格護老者發放\$ 2,400的生活津貼及提供每年\$1,000的護老者培訓費用。
- 另外，醫務衛生局於2019年推行的「自願醫保計劃」也可為護老者提供一定程度的保護。這醫療保險涵蓋投保時未知的已有疾病，提供住院保障，讓護老者自己患病時，也不用擔心巨大的醫療開支^[5]。
- 「長者社區照顧服務券」是另一項支持家人在家照顧體弱長者的政策。這服務券可讓照顧者購買多項服務，例如：在長者日間中心的護理服務、

送飯到戶服務、家居復康運動等。雖然護老者需自掏腰包支付某個百分比，但這服務券也大大減少護老者的經濟負擔^[6]。

- 「支援在公立醫院接受治療後離院的長者試驗」－延續計劃在香港的10間醫院裏為剛離開醫院而有需要的長者提供為期約4個月的過渡社區護理，院舍住宿服務或護老者訓練，以支援長者於社區生活及減少入院機會^[7]。

3. 未來香港政策應如何強化對護老者的經濟支援

2022年，政府委託香港理工大學進行研究，了解護老者的需要及服務期望^[8]。此研究報告建議將「長者社區照顧服務券」的部分資助，讓護老者彈性使用，例如：租借輔助工具、使用輪椅專用車輪等。此外，增加此服務卷的數量及將其常規化。這些新政策有望減輕護老者的經濟負擔。2023年，政府各部門、商業機構、非政府機構及慈善基金均推出多項支持護老者的服務。醫務衛生局特別撥款200萬元成立「電子繪畫朋輩支援系統」支持800名護老者的精神健康^[9, 10]。

資料來源

1. Popham, L., Silberman, S., Tavares, J. L., & Cohen, M. A. (2021). U.S. wealth gap widening: 47 million older American households facing financial risks. National Council on Aging (NCOA). <https://www.ncoa.org/article/addressing-the-nations-retirement-crisis-the-80-percent-financially-struggling>
2. Leung, A. Y., Parial, L. L. B., Szeto, S. S., & Koduah, A. O. (2022). Understanding the role of financial health literacy in midlife and old age: A scoping review. *Health & Social Care in the Community*, 30(6), e3921-e3933.
3. 關愛基金援助項目 https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_supportser/sub_ccf/
4. 社會福利署 - 為低收入家庭護老者提供生活津貼試驗計劃第四期 (swd.gov.hk)
5. 醫務衛生局 - 自願醫保計劃. https://www.vhis.gov.hk/tc/about_us/scheme.html
6. 社會福利署 - 第三階段「長者社區照顧服務券」試驗計劃 (試驗計劃) https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_elderly/sub_csselderly/id_pscsv/
7. 社會福利署 - 支援在公立醫院接受治療後離院的長者試驗計劃 (swd.gov.hk) https://www.swd.gov.hk/en/index/site_pubsvc/page_supportser/sub_tcs/#new
8. The Hong Kong Polytechnic University Consulting Team. [Tsang H, Leung AYM, et al.] (2022). Consultancy study report on the "Needs and Support Required of Carers of Elderly Persons and of Persons with Disabilities in Hong Kong". Submitted to Labour and Welfare Bureau, The Government of Hong Kong Special Administrative Region. https://www.lwb.gov.hk/en/other_info/index.html Chinese version: https://www.lwb.gov.hk/tc/other_info/index.html ; Simplified Chinese version: https://www.lwb.gov.hk/sc/other_info/index.html
9. Leung AYM, Cheung T, Fong TKH, Zhao IY, Kabir ZN. The Use of an Electronic Painting Platform by Family Caregivers of Persons with Dementia: A Feasibility and Acceptability Study. *Healthcare (Basel)*. 2022 May 9;10(5):870. doi: 10.3390/healthcare10050870.
10. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/<https://www.polyu.edu.hk/sn/-/media/department/sn/content/whocc/doc/aging/english/cgn/alleviating-caregivers-stress-through-an-epainting-mobile-application--a-feasibility-study.pdf?la=en&hash=0756FF376DB8F1A92084C4B0E508CA6C>

樓瑋群教授、梁翹伊博士—照顧者地區支援模式

樓瑋群教授 (香港大學秀圃老年研究中心總監)

梁翹伊博士 (香港大學秀圃老年研究中心助理教授〔研究〕)

現時不少社會服務機構已推出不同的照顧者服務，以幫助照顧者解決疲憊和壓力、社交孤立、財務壓力和缺乏知識和技能等挑戰。但基於不同的原因，部份照顧者未能獲得適切的服務。為了在地區層面有效地支援照顧者，服務應實施分流模式，並具備以下重點：標準化的篩查及評估工具、社區轉介流程、職員培訓和網上資訊平臺。

透過標準化的篩查及評估工具，社會服務機構可以更好地理解照顧者的需求，並轉介或者提供相應的服務。在建立轉介流程時，社會服務機構應多作溝通交流，以協調區內機構各司其職，提供不同形式的服務，滿足照顧者不同的需要。例如，對於需要緊急支援的照顧者，我們應優先提供暫託服務，以減輕其負擔。對於需要情緒支援的照顧者，我們應提供心理輔導和支援小組的服務。對於需要經濟援助的照顧者，我們應提供經濟援助和其他必要的資源。

同時，社會服務機構需為前線社工提供適切的培訓及資訊，讓他們更有效地策劃和實踐各項支援服務。照顧者服務也應善用科技，鼓勵照顧者於網上平臺進行自我篩查評估，並即時提供有針對性的服務的資訊。照顧者從中能瞭解到自己在照顧上的需要和解決方法，提高自我照顧和求助的自主能力。分流模式能讓親屬照顧者得到及時和有效的地區支援，從而更有信心和準備來照顧他們的親人，也能讓社會服務機構的同業更及時和有效地提供服務。

後記：照顧者支援工作的反思

過去一年來，我們投入了大量的時間和人力資源編輯這本《照顧者實用資訊手冊》，期望讓照顧者能更全面地了解健康護理與社區支援服務。然而，如何讓照顧者善用社區資源，積極尋求協助，這是我們需要深思的問題。

對於照顧者來說，尋求社會支援的第一步是認識社區服務和資源。然而，讓照顧者能夠有效了解現有服務，並積極尋求所需協助，對業界來說仍是一項具挑戰性的任務。不少同工也抱怨現時許多服務或經濟援助計劃的資訊似乎過於複雜且冗長，使得照顧者難以理解和掌握。因此，我們需要將訊息簡單化，並透過多種渠道各種方式進行宣傳，包括製作短片視頻協助訊息發放。

值得注意，照顧者的需求是多元的，我們需要以用家為本，檢視現有服務的提供模式，設計要因應護老者需要的社區支援模式和服務。同時，我們不能僅僅依賴照顧者主動去尋找相關資訊和資源，也應該進行更大規模且持續的公眾教育工作。

另外，我們發現社會各界在推進對照顧者的關注和支援的工作時，似乎各自為政，導致相關支援資料散落在不同機構的網站上。我們欣喜由馬會贊助樹仁大學營運的一站式資訊平台即將推出，但在服務提供方面，還需要有一統籌機制，建議政府成立一個照顧者支援委員會，定期與相關政策持份者討論如何開展和提供不同的服務。

本港人口高齡化，照顧者的需求多變且與日俱增，我們需要有創新的思維，探討如何有效地運用資源，這包括引入科技來配合服務的推行，以及評估服務推行的成效。

最後，我們衷心感謝每一位讀者，無論是直接使用這本手冊的照顧者，或是推介手冊給身邊的朋友和家人，我們鼓勵您關注照顧者的需要。我們相信透過持續的努力和反思，將能提供更好的支援給照顧者，讓他們更有效地面對挑戰，提高他們的生活質素。

馮明穗博士 (嶺南大學亞太老年學研究中心)

書名： 照顧者實用資訊手冊
出版： 嶺南大學亞太老年學研究中心

編輯委員會成員名單

合編及督印： 馮明穗博士 及 陳澤群教授

特別顧問： 張建宗教授，GBM，GBS，JP (香港特別行政區前政務司司長)

編製及資料整理： 劉麗凝女士(嶺南大學亞太老年學研究中心)
陳鮮釵博士(嶺南大學校友，現職香港都會大學兼任講師)
李健昊先生(嶺南大學亞太老年學研究中心)
李家豪先生(嶺南大學亞太老年學研究中心-至2023年1月)
黎偉晴女士(嶺南大學學生)
梁子慧女士(嶺南大學學生)
梁咏彤女士(嶺南大學學生)

專業審閱： 張建宗教授，GBM，GBS，JP (香港特別行政區前政務司司長)
陳翠琮博士(何張淑婉慈善基金項目總監)
關護長者協會總辦事處
陳愷明女士(嶺南大學校友，現職復康服務社工)

公關及宣傳： 馮明穗博士(嶺南大學亞太老年學研究中心副總監)
張筱蘭博士(嶺南大學亞太老年學研究中心客座教授)
戚居偉先生(嶺南大學亞太老年學研究中心)
鄺家宗先生(嶺南大學亞太老年學研究中心)

網站： 劉麗凝女士(嶺南大學亞太老年學研究中心)
李詠妍女士(嶺南大學亞太老年學研究中心)

免責聲明

本手冊內容只作一般參考用途，由於篇幅及時間所限，未能涵蓋所有照顧者的資訊。本中心在編製資源內容時，已力求資料正確無誤，但對於本冊子所載列的內容的準確性及實用性，不做任何擔保或保證。如對本手冊的資料有任何疑問，請向專家及有關機構查詢。嶺南大學亞太老年學研究中心對於因資訊內容或因使用資訊所引致的任何損失或損毀，一概不負任何法律責任。

鳴謝

本中心謹此鳴謝以下單位/機構/服務計劃提供資料，編製成書(以筆劃排列)：

「SMARTCare・有您友裡」照顧者支援網路計劃
we60.com
YMCA女青 — 家居通 (長者家居環境改善服務)
大班福祉車服務
大銀Big Silver
工程及醫療義務工作協會
仁人家園 - 關愛家居計劃
仁愛堂歐雪明腦伴同行中心
仁濟永強全癱病人基金
仁濟傳心傳義基金
仁濟醫院「仁濟愛傳家」護老同行計劃
公益金及時雨基金
心晴行動慈善基金
外出易
生命工場兩脇發功男士社區結連計劃
生命熱線
全港認知障礙症照顧者聯盟
自強協會
利民會「即時通」
「吾」可預計
扶康會
周大福醫療基金癌症藥物資助計劃
和諧之家「『男』天再現」— 受虐男士自強計劃
房協長者安居資源中心
明愛向晴軒
明愛男人熱線
明愛思達計劃男士社交及情緒支援服務
明愛賽馬會照顧者資源及支援中心
東華三院「好當家」家居服務
東華三院「開闊天空」計劃
東華三院「覆診易」長者接送計劃
東華三院西市鮮魚行智晴坊
東華三院何超蓮綜合復康中心
東華三院男天匯男士成長中心
東華三院芷若園
東華三院柏悅熱線
東華三院圓滿人生服務
「東華心靈幹線」精神健康流動宣傳車
社會福利署
社會福利署 - 外傭護老培訓試驗計劃

長者安居協會
長青網 - 長青護老頻道
長青樂同行
青山醫院精神健康學院
保良局 — 一站照護 (家居環境安全評估服務)
保良局一站照護
保良局家庭危機支援服務
信義巴
冠忠無障礙
星群的士
風起航-中風家庭支援行動
香港中文大學 香港健康情緒中心
香港中文大學醫學院&香港社會服務聯會
香港心理衛生會
香港仔坊會
香港老年學會
香港老年學會 -- 精神健康急救(關懷長者版)證書課程
香港老年學會 - 癌症營養食療工作坊
香港男士協會「男人之苦」熱線
香港防癌會
香港防癌會 - 何鴻超教授紀念助醫計劃
香港防癌會-中醫藥資助計劃
香港明愛
香港明愛家庭服務 明愛全人發展培訓中心
香港明愛家庭服務 明愛賽馬會心泉發展中心
香港社會服務聯會-香港護老者活動資訊平台
香港青年協會持續進修中心 - 中風家居復康應用課程
香港紅十字會
香港紅十字會 - 長期病患家居照顧工作坊
香港家庭福利會「男士家友站」— 男士支援服務
香港家庭福利會—理財教育中心
香港家庭福利會愛東服務中心 躍動啟晴-情緒健康支援計畫
香港特別行政區政府癌症網上資源中心
香港神託會
香港神託會創耆
香港耆康老人福利會
香港耆康老人福利會「安家樂戶」家居改善計劃
香港耆康老人福利會無憂照顧樂社區
香港婦女中心協會

鳴謝(續)

香港婦女中心協會照顧者情緒支援熱線
香港婦女中心協會賽馬會照顧達人計劃
香港理工大學康復治療診所
香港善導會
香港復康會 — e2Care康程式
香港復康會 中風復康水療資助計劃
香港復康會：識咗(中風照顧者支援服務)
香港復康會社區復康網絡
香港復康會鄭德炎日間復康護理中心
香港復康會-賽馬會樂齡互康園
香港復康諮詢協會
香港傷殘青年協會何金容基金
香港聖公會張國亮伉儷安老服務大樓
香港聖公會麥理浩夫人中心
香港聖公會福利協會有限公司
香港聖約翰救護機構-急救入門及心肺復甦證書課程
香港認知障礙症協會
香港撒瑪利亞防止自殺會
香港輪椅輔助隊
香港癌症基金會
香港耀能協會
家社會理財教育中心
浸信會愛羣社會服務處
浸信會愛羣社會服務處CARE 學院
浸信會愛羣社會服務處照顧者易達平台
基督教香港信義會延智會所
基督教香港信義會社會服務部 — 生活再動計劃:賽馬會居家安老新里程
基督教香港信義會社會服務部男爵樂團計劃
基督教香港信義會社會服務部馬鞍山長者地區中心
基督教家庭服務中心
基督教家庭服務中心：智活記憶及認知訓練中心
基督教家庭服務中心日間社區康復中心
基督教家庭服務中心賽馬會「『耆』實有幫手」緊急護老支援服務
基督教靈實協會靈實日間社區康復中心
基督教靈實協會靈實全護通照顧者支援中心
張謝寶英乳腺癌康復資助計劃
救世軍護老者協會
救世軍護老者服務
郭氏夫婦癌病藥物資助計劃
陪住您中風照顧者支援計劃

博愛醫院照顧者花園
復康巴士
復康資源協會
復康資源協會中風復康治療服務
循道衛理益智中心
智圓全長者服務計劃
華懋集團資助項目
愛心小巴
愛德循環運動
慈山寺佛法心靈輔導中心
新生精神康復會 - 知情學派 精神健康網上學習平台
新生精神康復會「生活新喜點」精神健康流動宣傳車
新界東日間社區康復中心
新健社
歇息得力護老者中心
照顧者大大聲
照顧者花園
照顧照顧者平台
聖公會中風復康慈惠基金
聖約翰座堂輔導服務
聖雅各福群會「後顧無憂」規劃服務
聖雅各福群會「精靈寶庫」精神健康流動宣傳車
聖雅各福群會656照顧者好幫搜
聖雅各福群會中風復康計劃
聖雅各福群會服務發展
聖雅各福群會健智支援服務中心
聖雅各福群會-護老者支援服務
「『腦』伴同行」(REACH-HK)
聖雅各福群會惠澤社區藥房
腦友所依支援服務計劃
榮華擁護照顧者基金
監護委員會
認知障礙症家庭照顧者身心健康專業證書課程」
(GIFTCare)
輕觸我心計劃
慧進會
撒瑪利亞基金
撒瑪利亞會
「樂健在社區」中風患者及跌倒後骨折患者社區復康過渡計劃
樂齡科技博覽暨高峰會(樂齡科技博覽)

鳴謝(續)

鄰舍輔導會新界西日間社區康復中心
衛生署長者健康服務 - 護老者天地
嶺大賽馬會長者健康及理財教育計劃
嶺大賽馬會樂齡科技與智友安居計劃
癌症基金會
賽馬會「a家」
賽馬會「樂在照顧」計劃 — 香港耀能協會照顧者支援服務
賽馬會e家易離院支援服務
賽馬會安寧頌
賽馬會安寧頌計劃
賽馬會社區頻道 香港老年學會 x 賽馬會護老易學習計劃
賽馬會流金匯
賽馬會流金頌「護老有e道」 老唔惱-認知障礙耆妙法寶
賽馬會耆智園
賽馬會高錕腦伴同行流動車
賽馬會情緒GPS心理支援計畫
賽馬會復康座椅服務中心
賽馬會新生精神康復學院
賽馬會照顧達人計劃
醫院管理局 - 紓緩治療平台
醫管局 癌症病人資源中心
醫療輔助隊非緊急救護車服務
醫護行社區藥房
譚兆慈善基金資助計劃
關注家居照顧服務大聯盟
關注家居照顧服務大聯盟 - 「樂助有里」鄰舍義工服務
關護長者協會
嚶明會
鑽的

鳴謝(續)

政策制定者

孫玉菡先生(勞工及福利局局長)
林正財醫生(行政會議成員)
李國棟醫生(安老事務委員會主席)
張建宗教授(前政務司司長)
羅致光博士(前勞工及福利局局長)
朱楊珀瑜女士(前社會福利署副署長、香港防癌會主席)
陳章明教授(前平機會主席、前安老事務委員會主席)

醫療專家及學者(按筆劃排列)

余枝勝醫生(葵涌醫院精神科及老齡精神科顧問醫生)
周慶邦先生(香港學術及職業資歷評審局總幹事)
張筱蘭博士(嶺南大學亞太老年學研究中心客座教授)
張翠容女士(香港資深新聞工作者)
曹婷博士(昆明醫科大學)
梁綺雯教授(理大護理的副學院主任(研究)及教授)
梁翹伊博士(香港大學秀圃老年研究中心助理教授(研究))
梁麗清博士(香港城市大學應用社會科學系副教授)
莊明蓮教授(香港明愛專上學院湯羅鳳賢社會科學院研究教授)
許詩詩女士(認證財務顧問師)
劉天倫先生(香港理工大學護理學院博士生)
樓瑋群教授(香港大學秀圃老年研究中心總監)
錢黃碧君教授(長者安居協會主席、理大活齡學院專業顧問)

社會服務提供者/業界代表(按筆劃排列)

丘梓蕙女士(香港婦女中心協會賽馬會太和中心單位主管)
余家傑先生(救世軍港澳軍區油麻地長者社區服務中心/油尖長者綜合服務隊長)
吳綺薇女士(香港仔坊會社會服務總幹事)
李周翠娥女士(香港防癌會計劃總監(全面支援及教育)(已退休))
林嘉雯女士(香港仔坊會南區長者綜合服務處計劃經理)
徐鳳儀女士(明愛賽馬會照顧者資源及支援中心高級督導主任)
陳碩暉先生(和悅社會企業董事)
陳翠琮博士(香港婦女中心協會執行委員會主席)
陳曉園女士(香港社會服務聯會家庭及社區服務總主任)
陳靜宜女士(香港老年學會總監)
勞敏琪女士(大銀力量有限公司項目總監)
黃君倩女士(基督教香港信義會服務總監(長者服務))

鳴謝(續)

黃美蓮女士 (長者安居協會行政秘書)
黃慧賢女士 (香港社會服務聯會項目總監(長者創新及科技))
葉永歡女士 (香港仔坊會 南區長者地區中心服務總監)
葉葆琳女士 (基督教香港信義會馬鞍山長者地區中心副主任)
葉靈進先生 (香港房屋協會房協長者安居資源中心一級職業治療師(長者服務))
廖佩珊女士 (香港婦女中心協會總幹事)
趙家為先生 (仁濟愛傳家—護老同行計劃項目主任)
蔡永康先生 (香港老年學會高級經理)
蔡志厚先生 (大銀力量有限公司項目主任)
鄧穎怡女士 (關注家居照顧服務大聯盟組織幹事)
黎志棠先生 (香港仔坊會前總幹事)
賴君豪先生 (香港社會服務聯會業務總監)
錢黃碧君教授 (長者安居服務協會主席)
羅乃萱女士 (家庭發展基金總幹事)
譚德恩女士 (基督教靈實協會助理經理)
關嘉慧女士 (救世軍港澳軍區護老者服務社會工作員)

社區人士及護老者(按筆劃排列)

石先生(護老者)	Sharon
狄	Sindy
柯先生	Vikki (羅雅飛) (護老者)
翁海穎	Zoe(已畢業照顧者)
張錦榮(嶺南大學)	所有照顧者
麥女士(護老者)	
燕妹 (護老者)	
艷霞 (護老者)	
Angela Yip	
Anna	
Calvin	
Cheung Kwan Ki	
Doris Leung	
Edwin Lau	
Karen Tsui	
Leah	
Rose (陳秀歡) (護老者)	
Sandy Fung	



亞太老年學研究中心
Asia-Pacific Institute
of Ageing Studies

嶺南大學亞太老年學研究中心(英文簡稱APIAS)成立於1998年。其宗旨乃通過高質素的研究工作，以及和醫護界、社會服務界、服務使用者、政策制定者、慈善團體、公共及私人機構，以及國際組織的合作，去促進老人的福祉。

嶺南大學亞太老年學研究中心

地址 香港屯門青山公路8號林炳炎樓1樓102室
電話 2616 7425
傳真 2469 4432
電郵 apias@LN.edu.hk
網址 <https://www.ln.edu.hk/apias>

版權所有© 嶺南大學亞太老年學研究中心

出版日期：2023年9月 (非賣品)

照顧者
實用資訊手冊
網頁版

ISBN 978-988-76679-1-9



9 789887 667919

