

照顧者指南 2026



陳澤群、鄭家宗、黃子權、馮明穗

嶺南大學亞太老年學研究中心

「謝恩老年研究基金」捐助

指南目的

香港的社會服務種類繁多，服務之內容及申請資格頗複雜，令到部分長者及照顧者無從入手，得不到及時服務。因此，這本指南希望以簡易的方式，為照顧者及家人介紹幫助他們解決日常照顧以及院舍的服務。特別是協助照顧者了解及申請政府的安老服務（如「安老服務統一評估機制」），釐清「社區照顧」與「院舍照顧」的服務內容、輪候時間及收費，幫助他們揀選最合適的照顧安排。此指南亦提供其它照顧資訊，如金錢援助、情緒支援、交通、器材租借、家居改裝及培訓，以支援長者由醫院過渡至社區。

✧ 其它資訊

除了這本指南外，大家可以透過下面兩個渠道得到最新的照顧者資訊：

✦ **照顧者支援專線 182 183 (24 小時)**：由專業社工接聽，提供即時支援、危機介入、社區資源資訊及轉介服務。

✦ **照顧者資訊網：**(<https://www.carers.hk/>)

- 由社署與賽馬會慈善信託基金合作，委託樹仁大學建立的一站式平台，集中提供照顧者可用服務、社區資源及照顧技巧等資訊。

指南內容

第一章：申請政府資助的安老服務	3
第二章：社區照顧服務	8
2.1 日間中心照顧服務	8
2.2 家居為本照顧服務	10
2.3 申請日間護理中心或家居為本服務	16
2.4 長者社區照顧服務券計劃(簡稱為社區券)	18
第三章：院舍照顧服務	24
3.1 政府資助的兩大院舍類型	24
3.2 長者院舍照顧服務券計劃	27
3.3 政府資助之院舍類別和輪候時間	30
3.4 非政府資助之院舍類別	32
第四章：喘息/暫託服務	34
第五章：照顧者支援	36
第六章：出院後「過渡期照顧」	38
6.1 無障礙交通安排	42
6.2 輔助器材租借	50
6.3 家居安全評估及改裝服務	57
第七章：護理培訓自學資源	62
7.1 外傭護老培訓	65
參考資料:	68

第一章：申請政府資助的安老服務

怎樣申請政府提供的家中照顧服務及政府資助院舍服務呢？

長者使用在家服務、社區照顧服務或院舍服務，都必須要通過是否合資格的評估，叫做「安老服務統一評估機制」(SCNAMES)¹ 評估：

- 評估 → 結果決定長者可輪候哪些長期照顧服務 (即是社區或院舍服務)。

甚麼時候申請評估呢？

當家中長者開始出現以下情況時：

- 身體狀況轉差
- 自己照顧自己的能力下降
- 您或家人照顧能力開始「追唔上」
- 您開始擔心往後照顧安排 (尤其長者已接近失去自理能力)

(社會福利署，2021)

¹ 評估員會檢視長者申請人的日常活動能力、認知、溝通表現、情緒與行為、身體機能、健康狀況、社交支援及居住環境的情況，以決定其長期護理需要。

怎樣申請評估呢？

可以向以下機構提出申請(本指南以深水埗區為例):

- | | |
|---|----------------------------------|
| ❖ | 長者地區中心:明愛鄭承峰長者社區中心 |
| ❖ | 長者鄰舍中心:香港聖公會福利協會「基愛長者鄰舍中心」 |
| ❖ | 長者地區中心:鄰舍輔導會「深水埗康齡社區服務中心」 |
| ❖ | 綜合家庭服務中心:香港家庭福利會「深水埗(西)綜合家庭服務中心」 |
| ❖ | 醫務社工(長者接受治療之醫院) |

請注意

- ✚ 每間長者中心有各自的服務地區，申請長期護理服務，必須到屬於自己居住地區的長者中心辦理。
- 例如：

蘇屋邨 → 聖雅各長者鄰舍中心

榮昌邨 → 薔色園主辦可健耆英地區中心

元州邨 → 香港基督教服務處元州長者鄰舍中心

- ✚ 另外，如果長者正居住在院舍（私院/暫託院舍），評估必須由該區的綜合家庭服務中心（IFSC）負責。
- ✚ 同樣地，如果長者正在醫院接受治療，而家人希望加快完成評估，只能由醫務社工部(MSSU)²的醫務社工負責進行評估。

評估結果將通知您照顧之長者的健康是屬於哪種類別：

1. **未達體弱程度**³ → 祇能夠使用中心支援和短期支援服務，由下列中心提供（深水埗為例）：
 - 明愛鄭承峰長者社區中心(長者地區中心)
 - 香港聖公會基愛長者鄰舍中心(長者鄰舍中心)

² 這裏順便簡介醫療費用減免：2026 年醫療費用減免新安排主要針對綜援受助人、長者院舍照顧服務券（0 級）持有人及 75 歲或以上長者生活津貼受惠人，這些群組可自動符合資格；其他病人如同時符合收入限額（1 人家庭為入息中位數 150%、兩人或以上為 100%）及與公屋資產限額一致的資產要求，亦可申請，合資格後的有效期為 18 個月。如果沒有申請減免，每名病人每年的醫療自付費上限為 \$10,000。可以在這網站初步計算是否合乎減免資格：

<https://ewsecal.ha.org.hk/calculator/ews.html?lang=tc>。

減免政策之詳情可以參考這個網站：

https://www.ha.org.hk/visitor/ha_visitor_index.asp?Content_ID=259365&Lang=CHIB5&Dimension=100&Parent_ID=10047&Ver=HTML。

³ 亦可考慮申請綜合家居支援服務（普通個案）。此服務毋須接受統一評估（SCNAMES），只需向負責個案的社工提出申請即可。

2. **體弱個案 (社區照顧)** → 可使用家居為本/日間照顧服務。
 - 「家居為本/日間照顧服務」請看手冊「社區照顧」一節。
 - 評估機制會把長者分為輕度缺損、中度缺損及嚴重缺損三個級別。屬於輕度缺損的長者可按需要，同時申請社區照顧服務 (CCS) 及院舍照顧服務 (RCS)；而中度或以上缺損的長者則可接受院舍照顧服務。
3. **體弱個案 (院舍照顧)** → 將獲分配至政府資助護理安老院/護養院⁴(本指南稱作傳統資助院舍)。
 - 政府資助安老院 (例)：救世軍南山長者之家 (深水埗)
 - 護養院 (例)：東華三院「灣玥頤庭」

⁴ 政府資助院舍宿位分為津助院舍及合約院舍，和參與改善買位計劃的私營安老院(政府買位)。一般而言，前者質素較有保障，但輪候時間較長；政府買位院舍宿位則質素差異較大，但輪候時間較短。選擇何種院舍時，建議向社工諮詢詳情。

請注意

- 長者可以選擇輪候院舍，同時在家中使用社區照顧服務。
- 若長者身體狀況其後轉差，可向社工提出將其院舍照顧服務個案列為「活躍個案」，無須重新輪候。
- 長者可以選擇期望的院舍，例如是較近現在居住地方、比較新，或者交通便利的院舍。

第二章：社區照顧服務

(長者在家生活並接受服務)

想在家生活，不想入住院舍，可以怎樣做呢？

長者身體轉差，無法做平日生活的一些活動(例如沖涼、煮飯、行路、去覆診)，可以申請「社區照顧服務」，使長者盡量留在自己屋企和熟悉的社區生活，同時幫照顧者分擔照顧事務，包括兩大類：



中心為本：日間中心照顧服務

→ 白天有人照顧、做運動復康、食飯和參加活動。



家居為本：上門到戶服務

→ 有人上門幫手，例如起居照顧、清潔、送飯、陪診、簡單護理等。

以下會介紹上述服務之內容。

2.1 日間中心照顧服務

指長者白天到日間護理中心接受照顧，在不需要入住院舍的前提下，為有需要的長者提供日間、有系統的照顧與支援。

簡單來說是：

- ❖ 白天替家人照顧長者
- ❖ 晚上、週末由家人繼續照顧

日間護理中心一般提供甚麼支援？

- ✚ **日間照顧與看顧:**確保長者在白天有安全、穩定的照顧環境
- ✚ **個人照顧:**如起居協助、如廁、沖涼等
- ✚ **基本護理及健康監察:**例如量血壓、服藥提醒
- ✚ **復康及運動活動:**協助維持或減慢功能退化
- ✚ **膳食安排:**提供合適餐膳
- ✚ **社交及認知活動:**減少孤立、維持精神狀態
- ✚ **照顧者支援:**讓家人了解長者狀況，並提供適切建議
- ❖ ***收費:**每日\$41.5 (收費可能每年調整，並不包括服務使用者的特別個人護理需要的額外護理用品/消耗性用品) (社會福利署，2026a)。

甚麼情況較適合使用日間護理中心？

- ❖ 長者日間無人照顧
- ❖ 照顧者需要上班或處理其它家庭責任
- ❖ 長者需要復康訓練或較多日間看顧
- ❖ 家人希望延長居家安老的時間，而非立即入住院舍
- ❖ 照顧者希望獲得喘息空間

- ❖ 這項服務的要求是體弱家人需具備基本自理能力，即無需臥床或接受貼身護理，因日間中心僅提供座椅，並沒有設置床位

2.2 家居為本照顧服務

家居為本服務是在長者仍居於家中，透過專業團隊(註冊社工、註冊/登記護士、物理治療師、職業治療師、言語治療師、營養師，以及保健員/護理員等)上門提供照顧與支援，讓長者可以繼續生活在家中，同時減輕照顧者的壓力。

這類服務主要幫助甚麼？

- ✚ **日常起居照顧:**如沖涼、如廁、穿衣、轉身協助
- ✚ **基本護理及健康支援:**量血壓、服藥提醒、傷口護理
- ✚ **復康及簡單運動:**維持或減慢功能退化
- ✚ **家居安全評估及家居改造(裝扶手):**減低跌倒及家居意外風險
- ✚ **家務及生活支援:**簡單清潔
- ✚ **膳食支援服務:**提供午晚兩餐
- ✚ **陪診及外出護送:**協助覆診或外出需要
- ✚ **照顧者支援與暫顧安排:**減輕照顧者疲勞

改善家居及社區照顧服務/綜合家居照顧服務**（體弱個案）收費表**

（截至本指南出版時之最新公布收費）

服務	收費
膳食服務費	每餐 13 元/16 元/19 元
家居服務費	每小時 5.5 元/12 元/19 元
洗衣服務費	每件： 輕量 0.7 元/中量 0.9 元/重量 1.8 元

*收費級別根據服務使用者家庭經濟狀況而釐定及可作出調整（社會福利署，2024a）。

家居為本服務適合甚麼情況？

- 長者已出現體能或認知退化，但仍希望在家中生活，不想入住院舍。
- 照顧者希望減低照顧壓力。
- 長者有復康需要(最近跌倒或患病)

家居為本服務有哪些類型？

社署轄下的家居為本服務包括：

- 改善家居及社區照顧服務(EHCCS)
- 綜合家居照顧服務(體弱個案)(IHCS)⁵
- 家居支援服務(HSS)(較支援性、較輕度)，須經統一評估申請。
- 不同服務在對象、評估要求及服務強度上有所分別，視乎長者的身體狀況及需要。

⁵ 綜合家居照顧服務分為體弱個案(要經統一評估申請)和普通個案(社工簡單評估及轉介)，體弱個案包括復康運動，而其它服務內容大致相同。普通個案具地區限制，申請人須向居住地所屬區的服務隊伍提出申請，而輪候時間則視乎該區的申請人數而定。

“改善家居及社區照顧服務”和“綜合家居照顧服務”有什麼不同呢？

項目	改善家居及社區照顧服務 (EHCCS)	綜合家居照顧服務 (IHCS)
定義	專門為「體弱長者」提供較全面上門康復治療服務，專職人員一般包括護士、職業治療師、物理治療師和言語治療師。	同一支服務隊可提供不同類別服務；其中「體弱個案」部分與 EHCCS 類似
服務對象	主要是體弱長者（經統一評估建議社區照顧/院舍照顧者）	分兩大類：體弱個案（與 EHCCS 類似）+ 其他較支援性個案（較輕度支援）
服務性質	家居為本、以照顧管理及較密集支援為主	家居為本；可因應不同個案需要提供「較密集」或「較支援性」服務
服務內容	以需要為本，通常可包括：上門個人照顧、基本護理/健康監察、復康訓練、家居安全建議、膳食/家務支援、護送/陪診、照顧者支援等	
申請所需的評估	通常需先做安老服務統一評估 → 經中央輪候安排	「體弱個案」一般需經安老服務統一評估機制 (SCNAMES)。 -非體弱個案可用「簡易標準評估工具」評估

收費安排	兩者同樣一般按家庭經濟狀況分級收費（以社署最新收費表/安排為準）
------	----------------------------------

社區照顧服務輪候時間

輪候時間概覽 (截至 2026 年 1 月 31 日)		
服務類別	平均輪候時間	輪候人數
長者日間護理中心/單位	5 個月	2,376
綜合家居照顧服務（體弱個案） / 改善家居及社區照顧服務	15 個月	11,970

(社會福利署，2026c)

受資助的長期護理服務：

日間護理與家居為本服務

服務形式與分別

項目	日間護理中心/單位 (中心為本)	家居為本服務 (在家接受服務)
服務地點	長者到中心接受服務	照顧人員到戶服務
主要時段	日間 (通常平日)	早晚、日間、週末按需要
生活模式	長者日間在中心，晚上在家	長者在家中接受服務

照顧內容比較

照顧範疇	日間護理	家居為本
個人照顧	✓ (日間提供)	✓ (上門提供)
護理及健康監察	✓	✓
復康及運動	✓ (小組為主)	✓ (個人為主)
膳食安排	✓ (日間餐膳)	✓ (送飯/協助)
家居安全	✗	✓ 評估及改善

2.3 申請日間護理中心或家居為本服務

如何申請日間護理中心或家居為本服務？

(一)長者日間護理中心/單位⁶：

全時間服務／部分時間服務：長者或其家人可聯絡就近的綜合家庭服務中心／綜合服務中心、醫務社會服務部、長者地區中心、長者鄰舍中心或長者活動中心，向他們提出申請。

日間暫託服務：長者或其護老者可直接向中心／單位查詢及申請，亦可經由綜合家庭服務中心／綜合服務中心、醫務社會服務部、長者地區中心、長者鄰舍中心或長者活動中心轉介。

*上面申請程序是針對首次提出申請。如果長者已通過「安老服務統一評估」，會有社工跟進個案，家人或長者可以向該社工討論申請院舍、日間中心，或其它家居為本支援服務。

⁶ 如果長者正在院舍（私院／暫託院舍）居住，評估必須由 IFSC（綜合家庭服務中心）負責，長者中心無權處理，因為不在其服務範圍內。

此外，當長者在醫院接受治療，而家人希望加快完成評估排隊，可以由醫務社工部(MSSU)的醫務社工負責進行評估。

(二)「家居為本」長者社區照顧⁷

長者或其家人可聯絡就近的綜合家庭服務中心／綜合服務中心、醫務社會服務部、長者地區中心、長者鄰舍中心或長者活動中心、改善家居及社區照顧服務隊／綜合家居照顧服務隊以提出申請。

社工會進行初步評估了解長者：

- 身體活動能力與自理情況
- 認知及精神狀況
- 家庭照顧安排與照顧者負擔

(社會福利署，2021)

社工初步評估後如達到要求，便會轉介長者給相關單位進行正式「安老服務統一評估」。

正式評估的職員會：

- 安排評估隨後進行家訪
- 解釋統一評估(SCNAMES) 結果
- 討論合適的社區照顧方向
- 協助辦理申請及輪候安排

⁷ 主要分為改善家居及社區照顧服務(EHCCS)/綜合家居照顧服務(IHCS)，後者另設一類毋須通過「安老服務統一評估」的「普通個案」服務。

在輪候政府資助的日間中心或家居照顧服務期間，社會福利署會向申請人寄出邀請信，邀請他們參加「長者社區照顧服務券計劃」(CCSV)(簡稱社區券)。透過社區券，長者可更快獲得服務。目前香港的社區照顧服務由不同機構以多元形式提供。

「家居支援服務」

社署在 2024 年 10 月 1 日起，將綜合家居照顧服務（普通個案）及輕度毀損長者家居照顧及支援服務，整合為「家居支援服務」。

若長者未能通過簡易標準評估，但有特殊需要，服務隊可彈性接納申請，並向長者提供所需的支援服務。

(社會福利署，2024b)

2.4 長者社區照顧服務券計劃(簡稱為社區券)

政府會邀請合資格的長者使用社區券。由政府資助，協助你「購買」合適的社區照顧服務，採用「錢跟人走」的模式，你可持券自由選擇或轉換任何認可服務單位的服務。

- 讓長者/家庭**更有選擇權**（可選服務單位、服務項目和服務量）
- 「**能者多付**」概念:負擔能力較低者獲得較多資助
- **可用混合模式**:同時使用「日間護理中心服務」及「家居照顧服務」

服務費用與自付比例

共同付款分六級:長者需支付服務組合價值的 5%、8%、12%、16%、25% 或 40%，其餘由政府支付，按長者的收入決定要支付的比例。

(社會福利署，2026b)

社署訂出每月可用的服務價值，例如在 2025–26 年度:

最高服務券價值（上限）:約 HK\$10,664

最低服務券價值（下限）:約 HK\$4,459

無論您如何組合不同服務，您所選的服務總值都不能超過這個上限，超出部分由使用者負擔。

社區券服務範圍涵蓋:

- ✚ 復康與治療（做運動、練功能）
- ✚ 護理服務（醫護性支援）
- ✚ 個人照顧（起居生活照顧）
- ✚ 家居支援（幫手處理日常家務）
- ✚ 外出與陪同（護送、陪診）
- ✚ 飲食支援（送飯、膳食安排）
- ✚ 上門看顧/暫託
- ✚ 照顧者支援與家居安全
- ✚ 租用輔助科技產品

社區照顧服務券 (CCSV) 實例

假設長者選擇的服務價值為 \$10,000，獲批的共同付款級別為 25%。

長者可在此 \$10,000 額度內自由組合所需服務（例如：日間護理中心、上門家居照顧、護送/陪診服務等）。假設長者實際上用了 \$8,000 於以下服務：

服務項目	每月費用(示例)	主要內容
日間護理中心服務	\$4,000	日間看顧；社交及復康活動；午膳及基本護理安排。
上門家居照顧服務	\$2,500	沖涼協助；服藥提醒；家居安全協助；簡單家務支援。
護送 / 陪診服務	\$1,500	覆診陪同；輪椅接送；醫療往返安排。

本月服務總額： $\$4,000 + \$2,500 + \$1,500 = \$8,000$ 。

假設獲批准之共付比例為 25%，共同付款金額便是：

項目	金額	計算方式
用家需支付（共付）	\$2,000	$25\% \times \$8,000$
政府資助	\$6,000	$75\% \times \$8,000$

社區券使用流程圖

1. 你與服務單位討論服務組合

2. 機構按服務價值計算每月費用

3. 按你的共同付款級別計算：
✓ 你付款部分（例：25%）

4. 每月向機構支付你應付費用
※ 政府支付餘額予服務單位

5. 依照安排獲得服務：
✓ 日間中心服務 ✓ 上門到戶服務 ✓ 護送/陪診支援

總結

- ✓ CCSV 是「跟使用者的服務組合額度走」的制度
- ✓ 您可以選擇不同型式的照顧服務
- ✓ 現時祇容許每月接受最多兩間認可服務單位之服務
- ✓ 但所有服務合共每月不得超過您的可用額度
- ✓ 每月您只需支付您的共同付款部分即可

如果我現在申請社區券，會不會影響輪候政府資助福利機構之服務呢？

長期護理服務

使用社區券期間，您原有的長期護理服務申請（例如安老院或護養院）將會被列為「非活躍」。當您日後需要轉為使用長期護理服務時，可透過個案負責工作員將其輪候狀態回復為「活躍個案」，而其輪候位置亦會以原本的申請日期為準。這意味著您無須重新申請或排隊。

資助社區照顧服務

除了綜合家居照顧服務（普通個案）」之外，如長者正在使用資助社區照顧服務（例如：嚴重殘疾人士家居照顧服務、嚴重肢體傷殘人士綜合支援服務、離院長者綜合支援計劃），便不能同時使用社區券服務。因此，您現時的資助社區照顧服務申請將會被取消。若日後您決定放棄社區券，並希望重新使用資助社區照顧服務，您需重新向社署遞交申請並重新輪候。

(社會福利署，2025a)

長者照顧服務現由“傳統資助模式”和“社區券”模式提供，它們之分別是：

範疇	傳統資助社區照顧服務	長者社區照顧服務券
編配機制	透過「中央輪候冊」編配資助服務名額，用戶不能自選服務單位，由居住所屬地區而定。	長者每月獲派定額服務券(不得累積)，用戶可憑券換取社區照顧服務。
輪候及配對	輪候期間由社署按評估結果及空缺情況作系統配對。	在「認可服務單位」名單中自由選擇及轉換服務提供者。
收費與資助	由政府訂定統一標準收費，按既定機制收費。	有一定共付額，按用戶家庭收入釐定政府資助額度，餘額由用戶自付。
服務模式選擇	一般需在「中心為本（日間護理中心）」與「家居為本」服務之間二選一。	可以自由使用日間及家居服務(例如同時使用日間護理及家居服務)。

第三章：院舍照顧服務

3.1 政府資助的兩大院舍類型

護理安老院

- ❖ 適合需要人幫手照顧日常生活（如沖涼、如廁、餵食、轉身、服藥提醒等），但一般不需要長期較密集的醫療護理。
- ❖ 起居照顧＋基本護理＋安全照看
- ❖ 統一評估評定為中度缺損之長者

護養院

- ❖ 適合身體狀況更差、護理需要更高，例如需要較頻密的護理跟進（傷口、喂食管、長期臥床、較複雜慢性病管理等；實際視乎個案）
- ❖ 在護理安老院基礎上，**醫護支援通常更多、更密**
- ❖ 統一評估評定為嚴重缺損之長者

資助院舍分類

津貼院舍（護理安老院宿位/護養院宿位）

- 由非牟利機構營辦、政府長期資助的院舍宿位（此指南稱為「傳統資助院舍」）。
- 服務一般包括住宿、每日最少 3 餐、24 小時當值、社工服務、護理及藥物監管、醫生定期探訪、個人照顧、治療運動/療法和小組活動等
- 基本收費（每月）：約 HK\$1,660-2,060
- 平均輪候時間（2025 年 11 月 30 日統計）（社會福利署，2025b）：
 - 護理安老院：**19 個月**
 - 護養院：**8 個月**

合約院舍

- 政府以合約形式向營辦機構「購買」指定數量的宿位
- 服務與資助院舍宿位的基本服務內容一致（住宿、膳食、護理、社工、24 小時當值、醫生定期探訪、個人照顧、復康/治療運動、活動等）
- 基本收費（每月）：HK\$2,060
- 平均輪候時間（2025 年 11 月 30 日統計）：**19 個月**

改善買位計劃的院舍

- 政府向符合指定服務、人手及空間等要求的私營安老院院舍購買宿位
- 提供院舍基本服務（住宿、膳食、護理、社工、24 小時當值、醫生探訪、個人照顧、治療運動、活動等）
- 長者每月付費：
 - 甲一級:HK\$1,763
 - 甲二級:HK\$1,656

(社會福利署，2025c)，檢索日期：2026 年 1 月 7 日

- 甲一級院舍人手比例及人均面積較甲二的大，月費稍高。假設一買位院舍有 40 個宿位，其護理人員數目安排如下：

護理人員種類	甲一買位 (人)	甲二買位 (人)
主管	1	1
註冊或登記護士	2	非必要
物理治療師*	0.5	非必要
保健員	2	4
護理員	8	8
助理員	8	8
總數	21.5	19

- 平均輪候時間(2025 年 11 月 30 日統計):5 個月

*上述輪候時間及收費資料參考社署網站及《長期護理服務統計資料》（2025 年 11 月）

3.2 長者院舍照顧服務券計劃

政府把資助「跟人走」，由長者拿着服務券，選擇合適的院舍。如果發現院舍服務不符合需要，您可憑券選擇另一間院舍。

院舍照顧服務券的特點

- ❖ 自己揀院舍:資助「跟長者走」，不只靠政府編配。
- ❖ 通常更快入住:用按能力分擔的共付，換取更多選擇與較快配對
- ❖ 試用期內(首6個月)不合適可退出，仍保留原本輪候。
- ❖ 可申請轉院:需要改變時可按程序轉去另一間認可院舍。

如果我現在申請院舍券，會影響我在輪候名單上的位置？

- ❖ 在首6個月的試用期內不會，您在輪候冊上的申請會暫時轉為「非活躍」，但系統會保留您最初的申請日期。如果您在試用期結束前決定退出院舍券，可以恢復原申請日期，無須重新排隊。
- ❖ 若過了試用期後繼續使用院舍券，您在輪候冊上的傳統資助宿位申請會被正式取消，意味著日後如果想回到政府資助院舍，您將失去舊日期優勢，需要重新申請並按新申請日期重新排隊。

服務包括甚麼？

-  住宿（多為共住）
-  每日膳食
-  24 小時院舍照顧
-  個人照顧（如洗澡、餵食、如廁協助）
-  護理及藥物管理
-  社工支援
-  復康/治療運動及社交活動

這張券面值幾多？政府包幾多？

- 護理安老院宿位:服務券面值 **HK\$16,764/月**
- 護養院宿位:服務券面值 **HK\$21,657/月**

(社會福利署，2025d)，檢索日期 :2026 年 1 月 7 日

共同付款「比例」係幾多？

院舍券把您分到 **0-7 級**，按級別付 **0% 至 75%** 的券面值:

0 級 0% | 1 級 10% | 2 級 20% |

3 級 30% | 4 級 40% | 5 級 50% |

6 級 62.5% | 7 級 75%

[如果沒經入息/資產審查，就要付最高級（7 級，75%）]

院舍收費高於券面值，會如何計算？

- ❖ 部分院舍提供**高於券面值**的床位（例如單人房或較新設施），**超出券面值的差額**須由使用者自行承擔。
- ❖ 一般而言，院舍的總收費**不應高於院舍券面值的約150%**，以防止濫收費用。
- ❖ 實際補差金額因院舍而異，入住前**必須向院舍清楚查詢**。

3.3 政府資助之院舍類別和輪候時間

院舍類型 ⁸	營辦者	收費 (約/月)	平均輪候時間 (約)
津助院舍 (傳統資助院舍)	政府資助， 並由非牟利 機構 (NGO) 營辦。	約 \$1,660– \$2,060	護理安老 宿位： 約 19 個 月： 護養院宿 位： 約 8 個 月。
護養院宿 位買位計 劃院舍	2010 年推 行，政府向 非牟利及非 政府機構購 買，入住條 件與護養院 相同，現有 四間院舍仍 然收入。	約 \$2,060	約 9 個 月。

⁸ 一般而言，傳統資助院舍一般較受歡迎，原因是職員編制、居住環境和院舍活動較理想，機構有較佳制度和監管，費用亦相對便宜，但缺點是輪候時間長。

院舍類型 ⁸	營辦者	收費 (約/月)	平均輪候時間 (約)
改善買位計劃的私營院舍	1998 年推行，由私營院舍營運，政府購買宿位。，分為甲一級(人均面積 9.5 平方米)和甲二級(人均面積 8 平方米)。	約 \$1,656 (甲二級) 至 \$1,763 (甲一級)	護理安老宿位 (EBPS): 約 5 個月。
合約院舍	以投標形式批出服務合約，可由 NGO 或私營機構營辦。	約 \$2,060	約 20 個月。

(社會福利署，2025c；2026d)

3.4 非政府資助之院舍類別

院舍類型	營辦者	收費 (約/月)	平均輪候時間 (約)
私人院舍 ⁹	社署提供的持牌 私營安老院名單: 	約 \$7,000 - \$40,000	有合適宿位即可安排入住。
自負盈虧院舍	社署提供的自負 盈虧院舍名單: 	約 \$12,000 - \$60,000	有合適宿位即可安排入住。

⁹ 私人院舍服務質素參差，員工編排由院舍自行決定。收費方面，長者除了自付，亦可透過綜緩金或院舍券支付。好處是很快可以找得到宿位。

❖ 請注意

透過院舍照顧服務券計劃使用以上住宿服務時，收費將會按照院舍券共付比例計算。

選擇安老院時，可使用社署提供的工具：

1. 社署長者資訊網-安老院服務搜尋：



2. 安老院最近 12 個月的警告記錄：



第四章：喘息/暫託服務

喘息服務是為了減輕照顧者的壓力，提供短暫替補，獲得短暫休息。

兩種暫託分類

- 日間暫顧服務
- 住宿暫顧服務

兩種暫託需要情境

- **定期**:照顧者已預先知道會「短時間無法照顧」（例如要返工、覆診、出差、工人放假等），可提早安排。
- **緊急**:照顧者突然不能即時照顧（例如照顧者急病/意外/家中突發狀況），需要「盡快有人頂上」。

申請資格/對象

- 60歲或以上、居於社區（即未接受院舍服務）。
- 長者體格及精神適合群居，以及健康狀況及自我照顧能力符合服務單位可提供的照顧/護理程度。

兩個小差別

- **住宿暫託**:一般須由社工轉介，但在緊急或非辦公時間可直接向「改善買位計劃」之私營安老院查詢空置名額。亦可以直接致電 182 183 由專線社工協助。
- **日間暫託**:多數可直接向中心/單位查詢申請(亦可用 182 183 協助配對)。

日間中心聯絡資訊

中心類型	掃描二維碼或點擊連結查詢：		溫馨提示
長者日間護理中心/單位名單 (截至 2025 年 9 月 1 日)		https://www.swd.gov.hk/storage/assets/section/734/List_of_DE_DCU_r(1_Sept_2025)_with_EHS.pdf	適用於需要長期、穩定的日間支援，以方便上班或喘息。
長者日間暫託服務指定暫託服務名額 (截至 2025 年 9 月 1 日)		https://www.swd.gov.hk/storage/assets/section/734/List_of_DEs_DCUs_with_designated_day_respite_places_20250901r.pdf	適用於偶爾需要幾小時或幾天的臨時托顧。

怎樣知道中心/院舍是否「有位」？

照顧者可以先用社署的官方網上查詢工具：**暫託服務/緊急住宿空置名額查詢系統 (VES)**

(<https://www.ves.swd.gov.hk/tc>)或掃描二維碼：



第五章：照顧者支援

照顧工作往往「長期、重複、責任大」，照顧者往往面對疲累、委屈、內疚和焦慮，他們可尋求下列幫助。

需要時找對象傾訴：

(1) 聯絡住所附近長者服務單位，或照顧者支援中心：

- ✚ 明愛賽馬會照顧者資源及支援中心
- ✚ (電話): 3892 0100
- ✚ 基督教家庭服務中心(電話): 2861 0283
- ✚ 基督教靈實協會 - 靈實全護通照顧者「鬆一 Zone」
照顧者支援中心(電話): 39550540

(2) 情緒支援熱線(24 小時運作):

- ✚ 社署「照顧者支援專線 182 183」
- ✚ 情緒/精神健康一站式支援:「情緒通 18111」
- ✚ 香港撒瑪利亞防止自殺會: 2389 2222
- ✚ 撒瑪利亞會: 2896 0000
- ✚ 如需要緊急求助（警察/救護/消防）: 請致電 999。

照顧家人可否獲得經濟支援？

社署現有兩類為低收入家庭照顧者設的「照顧者生活津貼」計劃，分別為：

照顧長者:低收入家庭護老者生活津貼

照顧殘疾人士:低收入殘疾人士照顧者生活津貼

每月津貼多少？

- 符合條件:每月\$3,000
- 如同時照顧多於一名合資格長者/殘疾人士:最多每月\$6,000

(社會福利署，2025e)，檢索日期:2026年1月7日

申請條件和要求？

- ❖ 長者已做社署統一評估，並仍在中央輪候冊輪候資助長期護理服務/
- ❖ 受照顧者正輪候社署指定康復服務/特殊學校寄宿/醫管局療養服務（以社署列明為準）
- ❖ 受照顧者仍住在社區，未使用院舍照顧服務
- ❖ 您每月照顧不少於80小時（如照顧多於一名受照顧者:合共不少於120小時）
- ❖ 低收入家庭:只計算每月收入，不計算資產
- ❖ 要定期跟「認可服務單位」社工接觸，並接受支援
- ❖ 同一位受照顧者，同一時間只可由「一位」照顧者領取
- ❖ 照顧者不可同時領取綜援/長者生活津貼/傷殘津貼等

第六章：出院後「過渡期照顧」

過渡期照顧是指當病人從一個環境（如醫院）轉移到另一個環境（如家中）的期間，所提供的一系列連續性醫療與照護服務，確保親人回家後繼續獲得康復支援。

支援計劃內容：

服務/計劃	適用對象	服務內容	申請/ 聯絡方式	照顧者請 注意
離院長者 綜合支援 計劃 (IDSP)	60 歲或以上住院病人，被評為離院後再入院風險較高者。	過渡性一站式支援： 家居／個人護理、送飯、復康、護送、家居改善建議、照顧者訓練等。	通常向醫務社工提出，或向護士再經醫務社工手申請。	建議於出院前問清楚，難以網上自行查詢。 屬短期支援，服務為期 60 日。

「家居為本」長者社區照顧: 改善家居及社區照顧/綜合家居照顧服務	60 歲或以上、經統一評估機制評估適合社區照顧(或簡易評估符合家居支援)。	較長期、以家居為本的照顧與支援(銜接過渡期之後)。 綜合家居照顧服務分為體弱個案(要經統一評估申請)和普通個案(社工簡單評估及轉介)，最大分別是體弱個案提供復康運動。	入口通常是:就近 IFSC/ISC、醫務社工、長者地區中心等。	這類通常不是「即日有」，但應及早排隊/做評估，避免過渡期完結後斷鏈。
綜合家居照顧服務 (普通個案)	60 歲或以上經社工簡單評估有需要之長者	家居為支援：送飯、陪診等	社工轉介或直接向服務隊查詢	

請注意

- 「長者離院支援」如屬「跨區個案」，必須經所屬醫院主診醫生推薦，由醫務社工轉介。

(註: 部份長者病情特殊，由原來地區醫院「跨區轉介」至另一所醫院)

賽馬會「e家易」離院支援計劃

由賽馬會資助、非社署恆常服務，為離院回家、50歲或以上且有復康/照顧需要的人士，提供跨專業評估、照顧管理及在家復康支援，協助銜接社區服務、減少再入院及延緩過早入住院舍。設地區及名額限制，並可能有條件（如未正接受政府資助服務等），建議出院前後向計劃之參與機構查詢。

合作機構	聯絡與申請（照顧者用）
基督教靈實協會	電話/WhatsApp: 5541 5502;
	電郵: etcp@hohcs.org.hk ;
	網址: hohcs.org.hk ;
	申請: 可經靈實單位/醫院社工/區內服務轉介，亦可自行查詢; 地址:

	將軍澳翠林邨（康林樓）
香港耆康老人福利會（耆康會）	電話:2637 0128;
	WhatsApp:5422 0128;
	電郵: jcetc@sage.org.hk ;
	申請: 填表後親身遞交或郵寄; 地址:沙田插桅杆街 27 號 (近威院急症室)
香港聖公會麥理浩夫人中心	電話:2619 1098;
	WhatsApp:6939 6465;
	電郵: etc@skhmaclehose.org.hk
	申請: 致電/WhatsApp 查詢安排; 地址: 葵涌和宜合道 22 號(中心 5/F)

6.1 無障礙交通安排

情境:

「今日可以出院。」或者「下星期要覆診。」

照顧者第一個反應通常是:要找車。

其實，我們首先要確定自己缺乏的是:無障礙交通、人手，還是安全支援。

分類	典型情況	應優先考慮的服務類別
無障礙交通問題	一般的士/巴士難以上落	易達、復康巴士、無障礙的士
人手問題	照顧者無法獨力護送與陪診	外出易、覆診易、院舍外出支援、私人護送陪診
安全問題	需要擔架、搬運困難、上下樓梯危險；醫護不建議自行乘車	公院非緊急運送、「醫療輔助隊(AMS)」(救護車/非緊急轉送)，即直接向醫生/護士覆診時申請、醫療轉送服務

部分交通安排可用選項

類別	服務名稱	適用對象 (簡化)	預約/查詢	收費/溫馨提示
無障礙交通 (需登記)	易達巴士 Easy-Access Bus	行動不便長者等;主要往返公院/診所。	熱線	會員制、按程收費;服務時間及預約期以官方為準。
			2348 0608; 亦可用 eCRide/ 「融易達」系統。	
無障礙交通 (需登記)	復康巴士 Rehabus (香港復康會)	行動不便人士;覆診/上學/社交等。	熱線	盡早預約;不同服務模式收費不同。
			2824 6500	
無障礙交通 (固定路線)	冠忠無障礙復康穿梭巴士	輪椅使用者及照顧者(視路線)。	熱線	固定路線/站點候車;不等於點對點。
			2979 8777	
非緊急救護車 (政府/公營)	醫管局非緊急救護運送	經醫護評估「不適宜/不能用其他交通	一般由院方/診所職員經內部系統處理。	家屬多數不能直接預約;要在病房先講

	(NEAT S 等)	工具」者。		清楚需要。
非緊急救護車 (政府)	醫療輔助隊 (AMS)	經醫護/註冊社工評估合資格者。	預約	須由授權人士預約及遞交表格。
			2567 3083;	
			查詢	
			25670705; 需遞交申請表。	
無障礙的士 (商業)	鑽的 Diamond Cab	輪椅使用者點對點。	預約	按錶+預約費(以報價為準)。
			2760 8771	
無障礙的士 (商業)	星群的士 SynCab	輪椅使用者點對點。	預約	按錶+預約費(以報價為準)。
			3700 6500 (App 可預約)	
無障礙交通 (按區域/計劃)	愛心小巴(聖雅各福群會)	長者/傷殘人士往返覆診及活動(視名額/安排)。	預約	多按需要收費或資助。
			2818 7400 (以機構安排為準)	
護送+陪診	外出易/覆診易	需要陪同覆診、上落車、推	外出易 2467 2700;	「有人手銜接」通常比單純

(解決「無人陪」)	等護送服務	輪椅者;部分需社工轉介。	覆診易 5223 1153	交通更重要;需寫清楚是否要轉介。
-----------	-------	--------------	------------------	------------------

護送+陪診等護送服務(請提前預約)

收費	服務名稱	聯絡方式／溫馨提示
免費：需付陪診員交通費	愛德循環運動服務中心 (愛德循環運動)	電話：2777 2223
	長青樂同行 (施永青基金)	電話：2866 3334 / 2866 3234
資助：每小時 \$5.5-19 (按收入)	綜合家居照顧服務 (IH) ／改善家居及社區照顧服務 (EH) (社署資助單位)	電話：182 183
資助：每小時 \$8-59	長者社區照顧服務券	電話：182 183

收費	服務名稱	聯絡方式／溫馨提示
(5%-40%自付)	(CCSV) 護送 (CCSV 認可單位)	
資助：按區域收費	復康巴士/ 易達巴士/ 易達轎車 (香港復康會)	(1) 復康巴士
		電話: 2824 6500 <u>固定路線:</u> 收費介乎\$92 - \$264 (全月票/半月票) <u>電召服務:</u> 首半小時收費 \$12，其後每 3 分鐘或其部分收費 \$1.2 (乘客數目 1-4 位)。 <u>聯載服務:</u> 每月港幣 160 元 (每星期兩程的定時定點接載共乘服務，以便往返學校、工場宿舍和居所) (2) 易達巴士

收費	服務名稱	聯絡方式／溫馨提示
		電話: 2348 0608
		每程收費介乎\$15 - \$70 (會員)
		(3) 易達轎車
		電話: 8106 6616
		每程收費介乎\$42 - \$116 (特定人士資助收費)
		每程收費介乎\$340 - \$550 (一般會員收費)
資助：低收費/ 免費	愛心小巴 (聖雅各福群會)	電話：2818 7400
		服務區域為港島及新界西。 單程收費(只提供八達通付款方式)服務使用者及陪診者需各付港幣\$10。 豁免收費之長者／傷殘人士須由社工填寫轉介

收費	服務名稱	聯絡方式／溫馨提示
		表，有關詳情可致電查詢。
資助：低收費	冠忠無障礙復康穿梭巴士 (冠忠巴士)	電話：2979 8777
		每程港幣 \$2 乘搭所有路線，直至 31/05/2027 止。
自費：每小時 \$98-160，每次 \$200-400	社福機構自費陪診	(1) 基督教崇真會社企「妥安心」家居照顧服務
		電話：3590 9220 Whatsapp：9176 8831
		*最低消費為 2 小時\$196
		(2) 長者安居協會「管家易」(陪診服務)
		電話：2338 8312
		*最低消費為 3 小時\$300

收費	服務名稱	聯絡方式／溫馨提示
自費：每小時 \$62-160	私營陪診服務	(3) 安心社
		電話：5400 7636
		*最低消費為 2 小時\$280
		(1) 慈康專業服務有限公司
		電話： 3502 2789 / 5345 8289
		*最低消費為 2 小時\$300
		(2) Evercare Health Limited
		電話：3905 4000
		*最低消費為 3 小時 \$550，陪診期間交通費 由客戶支付。

6.2 輔助器材租借

出院常用器材清單(按需要勾選)

	分類	器材	用途/適用情況
☐	行動/轉移	手杖/四腳叉/助行架	屋內短距離行走、改善平衡
☐		輪椅	覆診、長距離外出、步行耐力不足
☐		移位腰帶/轉移板	床 ↔ 輪椅、椅 ↔ 坐廁轉移；建議職業治療師示範
☐	浴室/如廁	沖涼椅/浴椅	減少站立時間、預防濕滑跌倒
☐		便椅	夜間床邊如廁、行動不便
☐		防滑墊+扶手	浴室安全重要配置； 防滑、增加支撐
☐	壓瘡/久坐	防壓瘡床褥	長時間臥床者，預防壓瘡

☐		防壓瘡坐墊	久坐者（如輪椅使用者）
☐	求助/監測	平安鐘/跌倒求助裝置	獨居、照顧者不在場、跌倒高風險

香港可器材「借/租」機構

社區券使用者，可向社署認可的指定服務單位購買（或租用）部分樂齡科技/輔助科技產品，並以社區券資助金額支付。

機構/服務	適合借/租的器材（例）	聯絡/預約方式	溫馨提示
賽馬會「a家」樂齡科技教育及租賃服務(ER Service Centre)	行動輔助器具(輪椅、助行架等)、 日常生活輔助器具、坐姿/體位矯正輔助器具等	電話:	先致電查詢庫存、租期及取還安排; 同站亦另設清潔及保養中心(不同電話)。(賽馬會 a 家 樂齡科技教育及租賃服務)
		3153 5252	
		電郵:	
		ersc@ageathome.hk	
		地址:	
		沙田小瀝源牛皮沙街 2 號愉翠商場 M 樓 2 號舖;	
		網站:	

		ageathome.hk (租賃產品/流程頁)	
香港復康諮詢協會 (HKRA)	復康器材借用:輪椅、拐杖、助行架等 (亦設部分電機/重型器材租借類別)	電話:	通常需先交表,職員會再聯絡落實借用細節;常見有「免費借用期+其後按月租金/按金/清潔費」安排。
		2388 9915	
		電郵:	
		info@hkrehabright.org	
		地址:	
		九龍深水埗東沙島街 188 號 樂年花園 B3 地下	
復康資源協會 Rehabaid Society	行動/步行輔具、家居復康用品等(以租借為主)	電話:	協會設多個服務點/合作交收安排;照顧者宜先致電確認最近取還點及租借條款。
		2364 2345	
		地址:	
		香港薄扶林沙灣徑 7 號地下	
		網站:	
		rehabaidsociety.org.hk (康復用具頁)	

香港紅十字會	輪椅及多類行動輔助器材 (按其服務範圍)	電話: 2610 0515/ 2802 0021 網站: redcross.org.hk 地址: 香港西九龍海庭道 19 號	另設部分醫院交收中心(需先預約/按安排取還)。
香港輪椅輔助隊	手推輪椅借用; 二手輪椅轉讓; 輪椅維修	租借/二手轉讓 電話: 2194 9600; 電郵: rental@hkwheelchair.org.hk 地址: 九龍南昌邨昌遜樓地下 1-4 號 維修 電話: 2194 9666;	請分清「租借」與「維修」電話及地點; 通常需按金/租期規則;以致電確認為準。

		電郵:	
		enquiry@hkwheelchair.org.hk	
		地址:	
		南昌邨昌謙樓 地下 1-3 號	
香港耀能協會:賽馬會復康座椅服務中心 (含租賃)	輪椅維修、 度身復康座椅/用品製作; 另有部分租賃服務	電話:	若涉及「度身訂造/評估」,可能需安排專業評估及輪候;租賃則先查庫存及取還方式。
		2145 4968	
		WhatsApp:	
		9340 4536 (座椅)/ 6259 5691 (租賃)	
		電郵:	
		jcrssc@sahk1963.org.hk (座椅) /rental@sahk1963.org.hk (租賃)	
		地址:	

		新界葵湧嘉慶路 5-9 號嘉慶中心 12 樓	
保良局「一站照護」 (Wellness One;原名「康復一站通」)	全新/二手復康器材代購及租用; 回收二手復康器材	電話:	除器材外亦提供到戶照顧與家居安全評估等延伸服務;器材供應及二手回收以現場/WhatsApp查詢較快。
		2422 1233	
		WhatsApp:	
		9126 9690	
		電郵:	
		wellnessone@poleungkuk.org.hk	
		地址:	
		葵湧打磚磗街 49-53 號華基工業大廈第一期 5 樓 B 室	
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)	復康用具借用、二手售賣/轉贈(如輪椅、助行用具等,按中心安排)	灣仔	須先到中心登記成為會員,再借用器材。
		電話:	
		2831 3223	
		地址:	

		灣仔石水渠街 85 號 1 樓 上環 電話: 2805 1255 地址: 皇后大道中 345 號上環市政大 廈 11 樓	
自強協會: 「電動輪椅 助你自強基 金」	購買電動輪 椅及配件的 經濟援助(非 租借為主)	電話: 3165 8337 電郵: info@1stephk.org 地址: 九龍灣啟業邨 啟裕樓地下 58- 61 號 (1stephk.org)	對象為非領 取綜援且屬 低收入肢體 殘障人士(以 基金規則為 準); 通常需提交 證明文件審 批。 (1stephk.org)
工程及醫療 義務工作協 會(EMV):	短期電動輪 椅租賃(亦有 保養/維修等 服務)	電話: 2776 8569	適合出院過 渡期短期需 要;

「電動輪椅 一站通」		電郵:	建議先電話 查詢租期、 按金、送貨/ 自取安排。
		info@emv.org.hk	
		網站:	
		ewc.emv.org.hk	
		地址:	
		九龍石硤尾邨 44 座(美彩樓) 平臺 207-212 室	

6.3 家居安全評估及改裝服務

機構/服務	適合處理的需要 (例)	聯絡/預約方式	溫馨提示
YMCA/ 女青 YWCA Y Silver Link「家 居通」 (長者家居環境 改善/評估)	預約職業治 療師上門家 居評估及改 善建議	電話:	以 長者/照顧 家庭 為主要 服務對象;屬 自費服務 (收費按單 位面積/服務 範圍而定， 以機構最新 報價為準)
		6354 2149	
		電郵: info@ysl.ywca.org.hk (HKYWCA)	

賽馬會耆智園 JCCPA 家居安全(認知障礙友善)	針對認知障礙人士的家居安全評估及改善建議	電話: 2636 6323 電郵: info@jccpa.org.hk 熱線: 2333 2393	主要面向認知障礙症人士及照顧者; 服務安排一般視乎中心名額及個案需要(建議先致電查詢是否需轉介/是否收費)。
香港理工大學康復治療診所 家居環境評估及改裝	治療師到戶瞭解困難、即場技巧訓練、提出改裝建議	電話: 2766 6734 電郵: rsclinic@polyu.edu.hk (The Hong Kong Polytechnic University)	屬診所專業服務，一般為自費並需預約;適合需要較專業、具體改裝建議的個案
明愛賽馬會照顧者資源及支援中心 到戶 OT 評估 (含家居評估/改裝建議)	OT 到戶作家居環境、自理能力等評估, 提供家居改裝/復康品建議	電話: 3892 0100 電郵: osrsc@caritas.org.hk 亦可經社工/醫護等轉介	服務對象以護老者及被照顧長者為主;多數情況需由中心社工跟進 (亦可查詢是否接受社工/醫護轉介);收費按是否綜

			援及服務時數而定。
保良局 一站照顧(家居環境安全評估)	職業治療師到戶評估，建議家居設備或改裝	電話:	一般為自費/按服務計劃收費;通常可由照顧者直接致電查詢並預約
		3998 4550/ 2692 2600	
		電郵:	
		@poleungkuk.org.hk	
聖雅各福群會 家居維修/改善服務(服務發展)	維修修補、裝置改善、基本安全設備、家居安全指導	電話:	不接受個人自行申請，一般需由醫院/社福機構/政府部門醫護或社工轉介。
		2835 4318	
		電郵:	
		thevoice@sjshs.org.hk (HKHS ERC)	
仁人家園 Habitat 關愛家居計劃	公屋弱勢家庭/長者等家居維修及深層清潔	電話:	由合作機構社工轉介為主，而非公開給個人直接申請。
		2530 3379	
		電郵:	
		enquiry@habitat.org.hk	

		(facebook.com)	
香港傷健協會 HKPHAB 「安居樂」生活改善計劃	專業治療師到戶評估，資助小型家居改裝/購置輔助器材等 (HKPHAB)	電話: 2551 4161	需註冊社工轉介屬常見要求;並有申請須知文件。

家居檢查表

區域	檢查項目 (□勾選)	立即改善 (最少做到一樣)
動線/走廊	☐ 清走雜物 ☐ 電線收好 ☐ 地毯翹角處理	先清出「床→廁所」一條直線通道
照明	☐ 床邊夜燈 ☐ 走廊夜燈 ☐ 廁所門口燈	加插座小夜燈/感應燈
浴室	☐ 防滑墊 ☐ 坐廁旁扶手 ☐ 淋浴位扶手 ☐ 沖涼椅	先做防滑墊+沖涼椅(跌倒風險最高)

睡房	☐ 床高度合適 （坐下雙腳踏地） ☐ 床邊有電話/ 求助裝置	床邊放水、紙巾、電話、藥盒（伸手可及）
如廁 (夜間)	☐ 便椅需要？ ☐ 夜間路線無障礙	夜間先用便椅或安排固定陪行

第七章：護理培訓自學資源

資源名稱	內容簡介	網址
照顧者資訊網	為長者、殘疾人士和精神復元人士的照顧者提供全面和最新的資訊，並鼓勵他們在有需要時尋求協助。	https://www.carers.hk/
醫院管理局：智友站	為病人及其家屬提供不同疾病資訊、照顧小貼士及社區資源。	https://www.smartpatient.ha.org.hk/zh-HK
賽馬會耆智園	為腦退化症人士的家屬及照顧者提供訓練，包括免費講座和資訊，以及自費課程。	https://www.jccpa.org.hk/
明愛賽馬會照顧者資源及支援中心	提供多元化照顧主題短片或訓練教材。	https://sws.caritas.org.hk/carers/index.html
賽馬會流金頌「護老有e道」(CADENZA e-tools)	短片/網上課程，快速掌握常見照顧情境(例如認知障礙、口腔護理、防跌等)	https://www.cadenza.hk/e-tools/zh/public/
長青網—長青護老頻道(護理技巧)	提供處理傷口、選擇輔助工具等護理技巧，適合照顧體弱病患者作快速補底自學。	https://www.e123.hk/zh-hant/nursing/take-care-tips/daily-tips-personal/821520
衛生署長者健康服務—網上短片	涵蓋身體健康、心理精神健康、營養、護理技巧及自	https://www.elderly.gov.hk/cindex.html

	我照顧等主題，適合作「先跟住做一次」的實用示範。	
香港老年學會－護老技巧影片	以影片示範護老技巧，方便照顧者按需要找到基本照顧資訊和示範方向。	https://www.youtube.com/@%E9%A6%99%E6%B8%AF%E8%80%81%E5%B9%B4%E5%AD%B8%E6%9C%83-k2n/videos
大銀－照顧者資訊網頁「照顧者花園」	提供多元護老資訊及「照顧者專題」，讓照顧者可按主題快速查找實用資料。	https://carersgarden.org/
大銀－啱傾 Carers Chat 手機程式	為照顧者提供資訊及支援的平台，結合手機應用程式，方便隨時獲取護老資訊及情緒支援。	https://www.mhahk.org.hk/index.php/carersgarden/

自費課程

機構名稱	課程內容	聯絡方式
香港老年學會	提供與長者照顧相關的專業培訓，包括院舍主管訓練、前線照顧員增潤課程等（較多屬專業人員提升課程）。	電話：
		<u>港島區</u>
		2775 5155
		<u>九龍區</u>
		2775 5756/ 3751 3330
香港聖約翰救護機構:急救入門及心肺復甦證書課程 (IFA)	基本急救原則 + 成人 CPR 評核。適合有突發昏厥/哽塞風險人士及其照顧者，做好急救準備。	<u>新界區</u>
		2727 3250
		網站：
		https://www.hkag.org
		電話：
香港聖約翰救護機構:急救入門及心肺復甦證書課程 (IFA)	基本急救原則 + 成人 CPR 評核。適合有突發昏厥/哽塞風險人士及其照顧者，做好急救準備。	2530 8020/2530 8021
		網站：
		https://www.stjohn.org.hk/zh/training-courses/course/introduction-to-first-aid-cpr-

		<u>certificate-6-hour</u>
--	--	---------------------------

7.1 外傭護老培訓

在香港，不少家庭會聘請外籍家庭傭工（FDH），協助日常家務，特別是在出院後的過渡期與長期居家照顧中。以下提供現時可供報讀的外傭護老/照顧培訓課程。

服務/課程	適用對象	內容重點	申請/收費
社署： 外傭護老 培訓試驗 計劃	照顧體弱長者的外傭； 需僱主同意 及已購買僱 員補償保險	系統化照顧技巧：防跌、餵食、服藥、基本急救、量血壓/體溫/血糖、沐浴及口腔護理、轉移位置；另有認知障礙及中風選修單元	費用全免，向推行計劃的長者地區中心查詢及報名。
			中心名單： https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/367/List%20of%20DECC_FDH%20Phase%20III%20(20240410).pdf
社署：網上 培訓短片	外傭及照顧者，以粵語講解。	防跌、個人衛生、用藥管理、精神健康、與認知障礙溝通；另有中風穿衣、生命體徵量度、	費用全免。
			網址： https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/careersupp/online/index.html

服務/課程	適用對象	內容重點	申請/收費
		扶抱與位置轉移等。	
香港聖約翰救護機構： 僱傭基本家居照護課程 (EHC-E)	受聘外傭， 主要照顧體弱長者	實務為主：搬扶及防跌、家居安全、量度生命體徵、協助餵食（含增稠）、口服藥安全、失禁及皮膚護理等	港幣 800 元，報名或查詢： 電話： 2530 8048 / 2530 8028 電郵： assnhealth@stjohn.org.hk
香港老年學會：家庭傭工長者照顧訓練證書課程	外傭及照顧者，以英語授課	日常照顧＋示範練習：長者照顧概念、個人衛生、起居照顧、口部餵食、健康監察、搬扶及轉移技巧	港幣 850 元，報名或查詢： 電話： <u>港島區</u> 2775 5155 <u>九龍區</u> 2775 5756/ 3751 3330 <u>新界區</u> 2727 3250 網址：

服務/課程	適用對象	內容重點	申請/收費
			https://www.hkag.org/cht/hkig_DOMBC1
長者安居協會：家傭照顧工作坊	協會的一線通平安鐘客戶之家傭。	危機處理、家居陷阱預防、關懷與溝通、日常護理（量血壓/體溫/血糖、如廁、沐浴、扶抱防跌、餵食、用藥管理）、營養膳食、認知障礙行為回應及壓力處理	一線通平安鐘客戶費用全免。 電話: 2952 7318 電郵: projects_dept@schsa.org.hk

備註：上述收費僅供參考，以服務機構最新公佈為準。

參考資料:

社會福利署 (2024a)。改善家居及社區照顧服務／綜合家居照顧服務（體弱個案）收費表。

[https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/355/tc/Fee%20Schedule%20for%20Enhanced%20Home%20and%20Community%20Care%20Services_Integrated%20Home%20Care%20Services%20\(Frail%20Cases\)%20\(TC\).pdf](https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/355/tc/Fee%20Schedule%20for%20Enhanced%20Home%20and%20Community%20Care%20Services_Integrated%20Home%20Care%20Services%20(Frail%20Cases)%20(TC).pdf)

社會福利署 (2024b)。家居支援服務。檢

自：[https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/355/tc/Home%20Support%20Services%20Service%20Brief\(Oct%202024\)\(TC\).pdf](https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/355/tc/Home%20Support%20Services%20Service%20Brief(Oct%202024)(TC).pdf)

社會福利署 (2021 年 6 月)。安老服務統一評估機制。檢

自：[https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/1213/tc/\(B\)SCNAMES_Chinese&English\(2024\).pdf](https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/1213/tc/(B)SCNAMES_Chinese&English(2024).pdf)

社會福利署 (2025a)。「長者社區照顧服務券（社區券）計劃」常見問題。檢

自：https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/354/tc/FAQ/FAQ_ccsv_Jul%202025_Chi_v5_W3C.pdf

社會福利署 (2025b)。津助院舍。檢

自：https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_residentcare/subrcheplace/subhome/index.html

社會福利署 (2025c)。資助安老宿位。檢

自：https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_residentcare/subrcheplace/index.html

社會福利署 (2025d)。長者院舍照顧服務券計劃。檢

自：https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_residentcare/psrcsv/index.html

社會福利署(2025e)。為低收入家庭護老者提供生活津貼計劃簡介。檢

自:[https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/1275/EP%20Service%20Brief%20for%20Applicant%20\(Chinese\)%20\(06_2025\).pdf](https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/1275/EP%20Service%20Brief%20for%20Applicant%20(Chinese)%20(06_2025).pdf)

社會福利署(2026a)。長者日間暫託服務。檢

自:https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_careersupp/drrr/dayrespite/

社會福利署(2026b)。長者社區照顧服務券計劃。檢

自:https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_ommcare/pccsv/index.html

社會福利署(2026c)。輪候資助長者社區照顧服務的人數。檢

自:[https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/1021/tc/LTC%20Statistics%20CCS\(Chi\)\(Jan%202026\).pdf](https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/1021/tc/LTC%20Statistics%20CCS(Chi)(Jan%202026).pdf)

社會福利署(2026d)。輪候資助長者住宿照顧服務的人數。檢

自:[https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/1022/tc/CWL/LTC%20Statistics_HP-TC\(202602\).pdf](https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/1022/tc/CWL/LTC%20Statistics_HP-TC(202602).pdf)

如對指南有任何建議或指正，歡迎聯絡本研究中心。

亞太老年學研究中心簡介

本中心為嶺南大學轄下之自負盈虧單位，收入來源包括教學培訓、政府及慈善基金之資助計劃，以及私人捐助。我們希望透過研究、教學和出版，將社會之需要顯示出來，並且提供政策和服務建議，促進大眾福祉。

本中心最近發表之研究報告有：

《香港多重照顧者面對的挑戰》(2026)

《舊樓長者居家安老面對的挑戰》(2025)

《低收入年長照顧者面對的挑戰》(2024)

如您想支持亞太老年學研究中心的工作，可以聯絡我們

(電郵：apias@LN.edu.hk；電話：2616 7425)。

備註：嶺南大學為《香港稅務條例》第 88 條下獲豁免繳稅的慈善機構，港幣\$100 或以上的捐款，將獲發正式收據作扣稅用途。

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：(852) 2616 7425

傳真：(852) 2469 4432

網址：<http://www.LN.edu.hk/apias>

電郵：apias@LN.edu.hk

ISBN 978-988-76679-7-1



第一版：2026 年 3 月

本指南另有電子版，可在研究中心網址下載。