


港島東醫院聯網 ~ 社區復康服務
 認知障礙症（前稱老人痴呆症／腦退化症）
 轉介機構重點服務簡介 (2020年07-09月)

*因應新型冠狀病毒疫情的發展，活動或因此有所改動，詳情請與相關機構聯絡。

機構名稱/地址/電話	活動名稱	日期/時間	費用	備註
津助服務機構 香港耆康老人福利會 「無憂照顧·樂社區」 (SAGE) 柴灣長者地區中心 地址： 柴灣漁灣村漁豐樓地下 11至18號 電話：2558 0187 東區長者地區中心 (北角) 地址： 北角和富道 53 號和富 中心第 2 期商場地下 電話：2563 0187	柴灣長者地區中心： 智醒係你小組 幫助早期記憶問題的長者，透過多元訓練包括健腦活動及學習日常生活的記憶策略，改善專注力及記憶技巧。	24/7/2020(五) 28/8/2020(五) 25/9/2020(五) 下午 2:30-3:30 (每月一次)	全免	適合輕度認知障礙長者參與，需為中心會員，並經評估後才能參加。
	柴灣長者地區中心： 健腦遊戲外借服務 長者或護老者可外借健腦遊戲回家作訓練，增加動腦筋的機會，寓訓練於遊戲中，讓長者生活過得更充實。	逢星期一至六 上午 9:00 至下午 5:00 (公眾假期除外)	全免	需為中心會員或護老者會員，請親蒞中心辦理手續。
	柴灣長者地區中心： 智腦友-認知訓練小組 由已受訓的義工帶領患有初至中期認知障礙症長者參與各種健腦遊戲，讓長者建立恆常認知訓練的習慣。	紅組: 星期一或三 綠組: 星期二或四 時間: 上午 9:30 時至 10:30	全免	適合已確診初至中期認知障礙長者參與，需經社工接見及評估，視乎長者情況而分組及輪候服務
香港復康會 社區復康網絡(CRN) 地址： 香港鯉魚涌康山花園 6 座地下 電話：2549 7744	「耆幻藝行」計劃 -藝術治療課程 (共八堂) 內容：透過不同的藝術創作媒介(如：繪畫、圖像、聲音、音樂等)，增強參加者對自己的認識，透過創作的過程，表達個人的感受，改善抑鬱情緒，和促進個人成長。 對象：有輕度至中度抑鬱徵狀及認知能力正常的長期病患者或照顧者	2020年7月30日-9月17日（逢星期四） 下午 2:00-3:30	免費	1.須問卷評估，合適對象才能參加課程 2.參加者必須年滿 60 歲 3.與香港大學行為健康教研中心合作 查詢/報名：康山中心 2549 7744
	便秘防治工作坊 內容：由註冊護士講解便秘的成因、徵狀及藥物治療，並認識非藥物治療方法以助舒緩便秘問題。 對象：長期病患者及家屬	2020年8月28日（星期五） 上午 10:00-中午 12:30	會員：\$10 非會員：\$15 綜援免費	1. 參加者可帶同服用的舒緩便秘藥物出席 2. 先到先得 查詢/報名：康山中心 2549 7744

	機構名稱/地址/電話	活動名稱	日期/時間	費用	備註
津助服務機構  因應疫情情況不穩，活動或會因此有所改動，如有任何疑問，請先向負責職員查詢	香港基督教女青年會明儒松柏社區服務中心 (YWCA) 地址： 香港西灣河鯉景道 56 號康東邨康瑞樓地下 電話：2676 7067	健腦 90 分鐘 對象： 有需要之長者 名額： 10 人 (每班) 內容： 每星期一次 90 分鐘健腦時間，與長者一同進行運動及訓練。長者能建立社交、保持腦筋活躍	(A 班)逢星期一 上午 9:30 - 11:00 或 (B 班)逢星期一 上午 11:30 - 下午 1:00 或 (C 班)逢星期三 上午 9:00 - 上午 10:30 地點： 西灣河鯉景道 56 號康東邨康瑞樓地下	\$100 / 1 堂 (以月費形式繳交)	(1) 登記或查詢，請致電 2676 7067 林碧英姑娘 (2) 參加長者需要有基本表達能力，樂意參加群體活動
		五感親耆有趣小組 對象： 護老者及長者 名額： 7 個家庭 內容： 護老者及其長者一起進行多感官刺激訓練活動，強化長者的感知功能，共享開心親密時光	日期： 2020 年 7 月 25 日 至 2020 年 8 月 8 日 (逢星期六) 時間： 下午 2:30 至 4:00 地點： 西灣河鯉景道 56 號康東邨康瑞樓地下	每人\$10 (共 3 堂)	(1) 登記或查詢，請致電 2676 7067 梁淑華姑娘 (2) 護老者與長者必須一同參與
		外傭護老培訓試驗計劃 (第三期) 對象： 已獲聘而現正或將會照顧長者的外傭 名額： 20 位 內容： 由衛生署專業醫護人員教授照顧長者實務技巧及照顧認知障礙症及中風長者的技巧	日期： 2020 年 9 月 3 日 至 2020 年 9 月 24 日 (逢星期四) 時間： 上午 9:15-12:30 地點： 西灣河鯉景道 56 號康東邨康瑞樓地下	全免 (共 4 堂)	(1) 登記或查詢，請致電 2676 7067 梁淑華姑娘 (2) 設有長者看顧活動時間 (3) 以英語或廣東話主講，設有印尼傳譯服務，講義備有中、英、菲律賓、印尼及泰文版本 (4) 僱主及外傭需協助完成計劃問卷
		護老者加油站之「身心加油站」 對象： 照顧認知障礙症之護老者 名額： 10 人 內容： 1. 講解進行舒展運動 2. 由中醫藥博士講解有助舒解壓力的食療及湯水 3. 認識及練習有助減壓的穴位按摩法	日期： 2020 年 7 月 18 日 (六) 時間： 上午 9:15 至 11:15 地點： 西灣河鯉景道 56 號康東邨康瑞樓地下	全免	(1) 登記或查詢，請致電 2676 7067 林碧英姑娘

	機構名稱/地址/電話	活動名稱	日期/時間	費用	備註
津助服務機構	<p>香港基督教女青年會 明儒松柏社區服務中心 (YWCA)</p> <p>地址： 香港西灣河鯉景道 56 號康東邨康瑞樓地下</p> <p>電話：2676 7067</p>  <p>因應疫情情況不穩， 活動或會因此有所改 動，如有任何疑問，請 先向負責職員查詢</p>	<p>「WE WANT」 照顧計劃工作坊</p> <p>對象：護老者及其長者</p> <p>名額：7 個家庭</p> <p>內容： 分享設定照顧計劃的重要 性和好處及體驗實踐照顧 計劃的方法</p>	<p>日期： 2020 年 7 月 30 日 (四) 及 2020 年 8 月 6 日 (四)</p> <p>時間： 下午 2:30 至 3:30</p> <p>地點： 西灣河鯉景道 56 號 康東邨康瑞樓地下</p>	全免	(1) 登記或查詢， 請致電 2676 7067 梁淑華姑娘
	<p>專注覺察訓練</p> <p>對象：護老者</p> <p>名額：10 人</p> <p>內容： 教授專注覺察的概念、學 習把專注覺察用在飲食、 運動和日常生活中</p>	<p>日期： 2020 年 7 月 29 日 至 2020 年 8 月 12 日(逢星期三)</p> <p>時間： 下午 2:30 至 3:30</p> <p>地點： 西灣河鯉景道 56 號 康東邨康瑞樓地下</p>	每人\$10	(1) 登記或查詢， 請致電 2676 7067 梁淑華姑娘	
	<p>東華三院 方樹泉長者地區中心 (TWGHs)</p> <p>地址： 香港筲箕灣寶文街 6 號東華三院方樹泉社 會服務大樓 1 樓</p> <p>電話：2967 9211</p>  <p>Please Like our Facebook page</p>	<p>「腦友導航」手機應用程式</p> <p>本院首個專為認知障礙症 患者及照顧者而設的 手機應用程式。期望透過 各項支援功能，有效 讓護老者為患者提供適 切的照顧，並提升長者 生活質素。</p> <p>「腦友導航」六大實用 功能包括：「認識·我」、 定位追蹤、用藥提示、 尋人功能、智晴寶「認 知訓練」及生活實用貼 士</p>	<p>「腦友導航」手機應 用程式新增 IOS 版本。</p> <p>歡迎大家於 Google Play store/ apple store 搜尋「腦友導 航」，或掃描二維碼 下載使用 (Android 版本)</p>  <p>(IOS 版本)</p> 	費用：全 免	電話：2967 9211 馬凱傑先生
	<p>評估檢測服務</p> <p>內容：為長者提供初步 認知評估，及早識別 認知障礙症徵狀，並 提供專業意見作適當 跟進。</p>	<p>星期一至六 (星期日及公眾假期 除外)</p> <p>時間：上午 9:00-下 午 5:00 (需致電預約安排 評估)</p>	費用：全 免	電話：2967 9211 黃君儀姑娘	

	機構名稱/地址/電話	活動名稱	日期/時間	費用	備註
津助服務機構	<p>東華三院 方樹泉長者地區中心 (TWGHs) 地址：香港筲箕灣寶文街 6 號東華三院方樹泉社會服務大樓 1 樓 電話：2967 9211</p>  <p>Please Like our Facebook page</p>	<p>「腦」朋友俱樂部 內容：由專業同工透過一系列小組活動，包括：健腦運動、現實導向訓練、益智遊戲等延緩參加者認知能力的退化、建立社交生活等。 形式：中心小組形式 對象：輕度／中度認知障礙症患者，能適度自理。</p>	<p>星期一至五 (星期日及公眾假期除外) 時間：上午 9:00-下午 5:00 (需致電預約安排評估)</p>	<p>\$600/12 堂 (綜緩使用者)。 \$300/12 堂</p>	<p>電話：2967 9211 黃君儀姑娘</p>
	<p>護腦愛老新網絡互動網上平台 網站是一個為長者及照顧者而設的一站式資訊、自我評估、訓練的網上平台。 特色： 創新一站式—自我評估平台 網上學堂—即玩即獎，定期更新，鍛煉大腦 長者自我管理—預防病症，保持健康 護老者支援—護老知識學習平台，提升生活質素 產品及刊物—每月更新實用小貼士</p>	<p>http://fscdecc.tungwahcsd.org/clne</p>	<p>費用：全免</p>	<p>電話：2967 9211 馬凱傑先生</p>	
	<p>聖雅各福群會 灣仔長者地區中心 (St. James' Settlement) 地址：香港灣仔石水渠街 85 號 1 樓 電話: 2835 4324</p>	<p>《樂聚天地》認知障礙症家屬支持小組 每月聚會</p>	<p>1. 25/7/2020 2. 29/8/2020 3. 26/9/2020 下午 2:30 至下午 4:30 地點：灣仔石水渠街 85 號 3 樓視聽室或 101 室</p>	<p>全免</p>	<p>因應疫情關係，如欲參與請先致電 2831 3220 與林先生聯絡，了解活動是否如常舉行。</p>
	<p>快閃腦力補給站(WC108/20) 內容：我們以快閃形式(短時間聚集後快速散去)活動，每次設有不同的腦動遊戲，以考 IQ、考反應、考專注及耐力，深淺程度由你決定，勿錯過活腦健腦的機會</p>	<p>日期：7 月 7 日(星期二)、17 日(星期五)、27 日(星期一) 8 月 17 日(星期一)、27 日(星期四) 9 月 7 日(星期一)、17 日(星期四) 暫停：8 月 7 日(星期五) 時間：下午 2：00 至 3：00 地點：灣仔石水渠街 85 號 1 樓大堂</p>	<p>全免</p>		
	<p>彩虹書法 WC119/20 內容：彩虹書法(又稱龍鳳書法)，從字畫合一的書法，以簡單的字為本再創造一個有圖畫的字體，充份發揮想像和創造能力。本課由導師教授淺易基本開始，包括：顏料、筆及構圖。備註：費用不包括毛筆、顏色及字帖</p>	<p>日期：2020 年 8 月 17 日、24 日、31 日 9 月 7 日、14 日、21 日 (逢星期一)，共 6 堂 時間：上午 10:15 至 上午 11:45 地點：灣仔石水渠街 85 號 1 樓 101 室 名額：12 名</p>	<p>費用：\$180</p>		

	機構名稱/地址/電話	活動名稱	日期/時間	費用	備註
津助服務機構	聖雅各福群會 灣仔長者地區中心 (St. James' Settlement) 地址：香港灣仔石水渠街 85 號 1 樓 電話: 2835 4324	養生易筋棒 x 太極養生杖 (WC109/20) 內容: 易筋棒運動是一套有益身心的伸展運動，十套招式針對手腕，手肘，肩胛，膊頭，腳踭等各關節；也會兼顧到頸部及腰椎的活動。長期鍛煉，可預防五十肩，網球手，腕管綜合症(彈弓手)，關節退化病，腦退化等病。若配合呼吸，持之以恆，也可達致身柔軟筋「治未病」的效果症。課程中教練教授氣功，再配合養生杖基本手法、步型、呼吸、意念練習，藉以寧靜心靈，有助增強記憶力及專注力，也可消滅壓力。 備註: 參加者需自備易筋棒及養生杖	日期: 2020 年 7 月 30 日 8 月 6 日、13 日、20 日、27 日 9 月 3 日、10 日、17 日(逢星期四)，共 8 堂 時間: 下午 2:00 至 3:00 (A 班) 下午 3:15 至 4:15(B 班) 地點: *總會或賽馬會社會服務大樓 *(開班時確定場地) 名額: 30 名 (A 班及 B 班各 15 名)	費用: \$ 180	報名日期：2020 年 7 月 16 日(四)九時半起至額滿
自負盈虧服務機構	東華三院 西市鮮魚行商會 智睛坊 (TWGHs) 地址：北角道 16 號 蘇浙大廈地下 電話：2481 1566	腦友義工招募 主題內容： 讓義工認識更多認知障礙症的知識，如與認知障礙症人士的相處及溝通技巧、處理各類因認知障礙症引起的行為及心理徵狀。 而是次工作坊更會讓義工有機會學習帶領由日本引入的心身機能活性運動療法，此療法是東華三院專利，有助改善長者/認知障礙症人士腦、心、身三方面的機能。 服務對象： 對長者義工服務有興趣的社區人士	日期： 2020 年 8 月 3 日、8 月 10 日、8 月 17 日及 8 月 24 日 (逢星期一，共 4 堂) 時間： 下午 2 時 30 分至 4 時 地點： 北角社區會堂 1 樓演講室	免費	查詢及報名請致電： 余姑娘、王先生 2481 1566
		與認識障礙症人士持續訓練的方法 主題內容： 由職業治療師講解一些針對認知障礙症人士持續訓練的方法，讓照顧者可以在家中與認知障礙症人士/長者作相關訓練。 服務對象： 認知障礙症人士的家屬/照顧者	日期： 2020 年 7 月 23 日(四) 時間： 晚上 7 時 30 分至 8 時 30 分 地點： 西市鮮魚行商會智睛坊	免費	查詢及報名請致電： 李先生 2481 1566

	機構名稱/地址/電話	活動名稱	日期/時間	費用	備註
自負盈虧服務機構	東華三院 西市鮮魚行商會 智晴坊 (TWGHs) 地址：北角道 16 號 蘇浙大廈地下 電話：2481 1566	照顧者放鬆空間-瑜珈系列 主題內容： 由瑜珈導師教授照顧者一些瑜珈放鬆方法，讓他們在忙碌照顧工作上有一個合適放鬆空間關顧自己的身體，並將放鬆方法應用在日常忙碌生活中。 服務對象： 認知障礙症人士的家屬/照顧者	日期： 2020 年 9 月 9 日(三) 時間： 晚上 7 時 30 分至 8 時 30 地點： 西市鮮魚行商會智晴坊	免費	查詢及報名請致電： 李先生 2481 1566
		日間訓練 主題及活動內容： 7 月 - 9 月的日間訓練將透過不同的手工藝活動，讓患有認知障礙症的長者接受多元化的訓練，並藉此提升專注、創意、手眼協調等能力。 服務對象： <ul style="list-style-type: none"> ● 出現輕度認知缺損的長者 ● 患認知障礙症的長者 	日期： 2020 年 7-9 月 (逢星期一至六) 時間： 上午 9:30 至下午 4:30 地點： 西市鮮魚行商會智晴坊	\$400(一日)	查詢請致電： 梁先生/王先生 2481 1566
		「腦友·愛同行」認知障礙症到戶支援計劃 服務範圍： 港島東區 服務內容： 透過跨專業團隊(包括社工、職業治療師、物理治療師、護士及訓練員等)以「強化為本」介入手法為患者設計個人化的到戶訓練及照顧計劃，並為照顧者提供專業、全面及多元化的到戶支援服務。 服務對象： 50 歲或以上懷疑或已確診認知障礙症人士	日期： 星期一至六 時間： 上午 9 時至下午 5 時 30 分	物理/職業治療師/護士/社工到戶評估及服務： \$750/ 小時 復康運動/認知訓練： \$315/ 節 (1.5 小時) (提供不同服務組合優惠，詳情請與職員查詢)	交通費： \$20-40/節 (視乎區域而定) 查詢請致電： 黎姑娘 2481 1566

	機構名稱/地址/電話	活動名稱	日期/時間	費用	備註
自負盈虧服務機構	聖雅各福群會 灣仔健智支援服務中心 (St. James' Settlement) 地址： 灣仔堅尼地道 100 號 2 樓 電話：2596 2506	家庭為本到戶支援服務 (本服務蒙維拉律敦治·荻茜慈善基金贊助) 對象： ➤ 確診認知障礙症的長者 ➤ 居住於灣仔及東區 ➤ 須接受經濟審查 ➤ 沒有使用正規的社會服務，或缺乏支援服務 服務為期半年，內容包括： ➤ 到戶認知訓練 ➤ 照顧者支援服務 ➤ 中心暫託服務	計劃為期三年，由 1/2020 至 12/2022 日期：星期一至五 時間：上午 9:00 至下午 6:00	到戶服務： 每節\$50 照顧者活動 (e.g. 小組、講座、工作坊)： 每節\$20	查詢或申請，請致電 2596 2506 社工何先生聯絡
		「認知深度行」認知障礙症患者之家屬小組 (本服務蒙維拉律敦治·荻茜慈善基金贊助) 對象： 需要照顧患有認知障礙症長者之家屬(正在/曾接受家庭為本到戶支援服務者優先) 內容：透過提升護老者對認知障礙症患者的認識，以及教授照顧、溝通和情緒管理方面的技巧，來增強護老者的能力和信心	日期：18/7-22/8/2020 (逢星期六) 時間：下午 2:00 至 3:30	\$120 (共 6 節)	查詢或申請，請致電 2596 2506 社工何先生聯絡
	香港認知障礙症協會 芹慧中心 (HKADA) 地址： 灣仔皇后大道東 282 號 鄧肇堅醫院一樓 電話：3553 3650	日間中心 認知訓練及 六藝健腦活動	星期一至五 全日：9:30am-4:30pm 半日：9:30am-12:15pm / 1:30pm-4:30pm 星期六 半日：9:30am-12pm	日間中心服務： \$420 (全日) \$210 (半日) 會車服務： 星期一至五 每日 \$90-\$135/ 來回	登記或查詢，請致電 3553-3650 或登入 www.hkada.org.hk

	機構名稱/地址/電話	活動名稱	日期/時間	費用	備註
自負盈虧服務機構	香港認知障礙症協會 芹慧中心 (HKADA) 地址： 灣仔皇后大道東 282 號 鄧肇堅醫院一樓 電話：3553 3650	六藝@健腦興趣班： 繪畫班	13/6-18/7/2020 (逢星期六) (共 6 節) 10:15am-11:45am	\$1,440 (全期) (1 位患者 + 1 位照顧者)	登記或查詢，請 致電 3553-3650 或 登 入 www.hkada.org.hk
		家屬月會	18/7/2020 (六) 15/8/2020 (六) 2:30pm-4:30pm	免費	登記或查詢，請 致電 3553-3650 或 登 入 www.hkada.org.hk
	香港耆康老人福利會 方樹泉中心 - 睿智坊 (SAGE) 地址： 香港柴灣杏花邨第39座 地下 (杏花邨港鐵站A1 出口步行3分鐘) 電話：2558 7608	睿智坊：日間認知訓練中心 為居於港島東區 50 歲或以上有早期認知缺損或輕度認知障礙人士提供個人化訓練、專業及全面評估、到戶支援及護老者支援服務	星期一至星期六上午9時 至下午5時 (公眾假期除 外) 分兩個時段提供服 務，分別為： 上午9時至下午1時 (名額 12人) 下午1時至下午5時 (名	首次體驗及評 估\$1080 (首兩星期內 使用6節服務及 約3小時全面專 業評估)	詳情請致電2558 7608查詢
		睿智坊 - 綜合認知訓練 根據人本照顧裡的「深化照顧模式」設計活動內容，為參加者鍛鍊記憶力、專注力、手眼協調、視覺空間感等認知能力，減慢認知退化。	日期: 2020年6月份起 (逢 星期一至星期六，公眾假 期除外) 時間: 上午10:00至 中午 12:00 (2小時)	每節 HK\$150	-詳情請致電2558 7608查詢 -適合 50 歲或以 上，懷疑輕度認 知功能障礙人 士、早期認知障 礙 症患者
		睿智坊：認知訓練工具及書籍外借服務 長者或護老者可外借認知訓練工具及書籍回家作訓練，增加動腦筋的機會，寓訓練於遊戲中，讓長者生活過得更充實。	逢星期一至六，辦公時間 內到中心借用。	全免	歡迎護老者及初 期認知退化的長 者借用
		睿智坊：認知檢測 長者可在中心進行認知檢測以識別個人的認知程度,如有需要中心可提供服務及建議檢測者及早求醫。	逢星期三上午，辦公時間 內到中心進行檢測。	全免	歡迎懷疑患有認 知障礙症的長者 參與
		睿智坊：「服務認知受損長者義工培訓班」 學員可藉此成為中心義工,提升參加者對認知障礙症的認識、活腦健體運動(BIGMAP)訓練及提供實踐機會予完成培訓班的學員。	培訓課程: 6月24、26日及7月3、 8、10、15、17、22日(三 及五) 上午11:00-12:30 實習安排: 8月中 畢業禮: 21/8(三) 上午11:00-12:30	全免	歡迎有志於服務 認知受損的社區 人士成為中心義 工。

	機構名稱/地址/電話	活動名稱	日期/時間	費用	備註
自負盈虧服務機構	香港耆康老人福利會 方樹泉中心 - 睿智坊 (SAGE) 地址： 香港柴灣杏花邨第39座 地下（杏花邨港鐵站A1 出口步行3分鐘） 電話：2558 7608	「認知障礙症多面睇」講座 由職業治療師帶領大家 認識認知障礙症，包括成 因、警號、種類、治療 及預防方法	日期: 7月11日 (星期六) 時間: 上午11:00 至 下午 12:30	全免	詳情請致電2558 7608查詢
		藝術認知小組 由社工及職業治療師透 過不同形式的藝術創 作 進行認知訓練，實現從藝 術的角度探索認知訓練 的 世界。從藝術創作中 訓練手眼協調能力、視覺 構建、專注力、圖像思維 訓練等。	日期: 7月6、9、13、16、 20、23、27及30日 (逢星期一及四，共8堂) 時間: 上午11:00至 下午 12:30	\$960 (8節)	-在參與小組前後 會為參加者免費 進行認知能力快 速測 試，以了解 每位參加者的情 況。 -詳情請致電2558 7608查詢
		護老者減壓小組 讓參加者了解自身的壓 力來源及透過學習不的 舒壓方法，舒緩自身的照 顧壓力。小組中會教授如 何使用「和 諧粉彩」、 鬆弛練習等方法減壓，讓 參加者有 一個舒緩的空 間。	日期: 8月8、15、22 及29日 (逢星期六，共4堂) 時間: 下午2:30 至 4:00	\$240 (4節)	1. 所有繪畫用具 由中心提供 2. 同時段設有睿 智坊讓長者接 受認知訓練，可 以體驗價 \$100 使用，名額有 限，額滿即止。

*** 歡迎直接向各機構查詢及申請***
 (活動詳情以機構的最後公報作實)