






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10-12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。	23/10/2020(五) 27/11/2020(五) 11/12/2020(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	『靜觀其變』 尋回平靜與安穩之靜觀體驗 工作坊 (共兩堂) 內容：認識何謂靜觀,透過靜 觀之練習重新尋回自己心靈 與身體之連接。好好回應身 體之需要,作為學懂放鬆 及照顧自己的開始。 對象:長期病患者之照顧者	日期: 12 月 14 日至 12 月 21 日 時間: 下午 3:00 - 下午 4:30	會員\$20 非會員 \$30 綜援 免費	須評估
	「睡得有法」認知行為小組 (共四堂) 內容：學習非藥物方法改善 睡眠質素,包括「睡眠限制 法」、「情境控制法」及「睡 眠日誌」調整睡眠時間, 了解個人想法對失眠的影響, 重建健康睡眠模式。 對象：長期病患者及家屬	日期： 10 月 29 日 至 12 月 3 日 (11 月 12 日及 11 月 26 日除外)	會員\$20 非會員 \$30 綜援 免費	須評估

	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	香港復康會社區復康網絡 (CRN) 地址：香港鯗魚涌康山花園 6 座地下 電話：2549 7744	「有招無慮」焦慮情緒管理課程（共六堂） 內容：本課程主要結合認知行為療法和靜觀方法,學習舒緩焦慮情緒的技巧。 對象：長期病患者及家屬(但未曾參加本中心舉辦的「心情新角度」和「規條新角度」課程)	日期：10 月 21 日至 11 月 25 日（逢星期三） 時間：上午 10:00 - 下午 12:30	會員\$60 非會員 \$90 綜援免費	備註： 1. 須經組前問卷評估,對象是輕度至中度焦慮症狀的長期病患者及家屬 2. 認知能力正常(不適合腦部認知功能受損的患者參加) 3. 適合未曾參加過「心情新角度」和「規條新角度」課程的參加者
	收肚臍-強化核心肌群運動線上工作坊（共兩堂） 內容：透過兩堂 ZOOM 視像課程,健體教練會教導如何在家中強化核心肌群並保持正確運動方法及姿勢,齊齊收緊肚臍。 對象：長期病患者及家屬	日期：10 月 8 日至 10 月 15 日（星期四） 時間：下午 2:00 - 下午 3:00	會員\$20 非會員 \$30 綜援免費	備註： 1. 首次優先 2. 須評估 3. 必須家裡有 wifi 及智能電話/平板電腦/電腦 4. 懂得用 ZOOM(網上視像)	
	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  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	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 王家偉先生 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

	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	外傭護老培訓試驗計劃 (第二期) 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 10 月 15 日至 2020 年 11 月 19 日(逢星期四) (其中 11 月 3 日星期二) 時間： 上午 9:15-1:00 地點： 中國基督教播道會 太古城堂	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「防跌有法」 對象： 照顧認知障礙症之護老者 名額：10 人 內容： 講解防跌方法，介紹有助防跌的家居環境設計及輔助工具	日期： 2020 年 10 月 10 日 (六) 時間： 上午 10:00-12:00 地點： ZOOM / 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 / 鄧事領姑娘	
	護老者加油站之「正向“新常態”」 對象： 照顧認知障礙症之護老者 名額：10 人 內容： 共同面對“新常態”。認識疫情下對認知障礙症居家照顧的注意事項，提供居家照顧的技巧	日期： 2020 年 11 月 14 日 (六) 時間： 上午 10:00-12:00 地點： ZOOM / 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 / 鄧事領姑娘	
	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： 進行舒展運動。由中醫藥博士講解有助舒解壓力的食療及湯水。認識及練習有助減壓的穴位按摩	日期： 2020 年 12 月 12 日 (六) 時間： 上午 10:00-12:00 地點： ZOOM / 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 / 鄧事領姑娘	

	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) 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>護老者加油站之「傳藝時光 - 表達藝術治療小組」</p> <p>對象： 護老者 名額：8 人</p> <p>內容： 由見習表達藝術治療師以中國傳統文化為主題，並透過音樂、戲劇、視覺藝術、舞蹈及寫作等方法與護老者們一同放慢腳步感受自我，並發揮創意</p>	<p>日期： 2020 年 11 月 2 日 至 2020 年 12 月 21 日 (8 堂)</p> <p>時間： 下午 2:45-4:15</p> <p>地點： 西灣河鯉景道 56 號 康東邨康瑞樓 地下</p>	全免	登記或查詢，請致電 2676 7067 王家偉先生
	<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 電話：2967 9211</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。</p> <p>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</p> <p>(Android 版本)</p>  <p>(IOS 版本)</p> 	費用：全免	電話：2967 9211 馬凱傑先生
		<p>護腦愛老新網絡 互動網上平台</p> <p>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。</p> <p>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>	http://fscdecc.tungwahcsd.org/clne	費用：全免	電話：2967 9211 馬凱傑先生

	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	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	「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。	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後，再落實有關上課日期及時間	\$600/12 堂 綜緩使用者： \$300/12 堂	電話：2967 9211 黃君儀姑娘
		評估檢測服務 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。	星期一至六(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)	費用全免	電話：2967 9211 黃君儀姑娘
		居家認知訓練教材套 內容：我們每星期以郵寄方式發放教材套，讓長者們安排時間從旁指引長者完成。訓練內容包括：現實導向、記憶能力、知識運用、解難能力、懷緬活動等。	以郵寄方式接收。	費用全免	電話：2967 9211 黃君儀姑娘
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	飛鏢新手班 (12 月) WC187/20 內容：由義工教授正確握、投、擲飛鏢技巧及姿態，從中訓練手力度、鍛練眼界、注意力、協調性及計算訓練等，平衡運動。 名額：20 名(每組 10 名)	日期：12 月 2 日、9 日、16 日、23 日 (逢星期三) 共 4 堂 時間： 上午 9:45 至 10:45(A 班) 上午 11:00 至中午 12:00(B 班) 地點：總會 1 樓或 301 室	\$ 20 全期 4 堂	公開報名日期： 2020 年 11 月 4 日 (星期三) 九時半起至額滿 只適合飛鏢新手	
	生易筋棒 x 太極養生杖 WC185/20 內容：易筋棒伸展運動，十套招式針對手腕，手肘，肩胛，膊頭，腳趾等各關節；也是頸部及腰椎的活動。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，也可消減壓力。 名額：20 名 (A 班及 B 班各 10 名)	日期：11 月 5 日、12 日、19 日、26 日、12 月 3 日、10 日、17 日、24 日 (逢星期四) 共 8 堂 時間： 下午 1:30 至 2:30 (A 班) 下午 2:45 至 3:45 (B 班) 地點：*總會 1 樓 101 室或 301 室*(開班時確定場地)	\$ 180	公開報名日期： 2020 年 10 月 8 日 (星期四) 九時半起至額滿 參加者需自備易筋棒及養生杖	

	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	『良師憶友』認知障礙症互助小組 (每月聚會 WC184/20) 內容：每月設下主題介紹延智緩腦退化、分享體驗活動及社區資源介紹，互相關顧。	日期：2020年10月30日、11月27日、12月25日 (星期五) 共3節 時間：上午9:30至10:30 地點：灣仔石水渠街85號101室(30/10及27/11) 3樓301室(25/12)		公開報名日期：2020年10月8日(星期四) 九時半起至額滿
		《樂聚天地》認知障礙症家屬支持小組 WC123/20 對象：照顧認知障礙症長者之家屬 內容：透過聚會讓參加者能夠認識不同的資訊，彼此交流及互相支持。	日期：2020年10月31日、11月28日及12月19日(星期六)，共3節 時間：下午2:30至4:30 地點：灣仔石水渠街85號3樓301室或101室 名額：15名	免費	公開報名日期：如有興趣請向張先生報名 查詢：張子聰先生 28313220
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	線上長者表達藝術小組 主題內容： 透過有趣的繪畫、做手作、身體律動和文字等藝術媒介，籍以為我們建立非語言的橋樑，讓組員嘗試把內心的感受和想法加入創作裡，讓他們互相見證和分享，增加共鳴感。藝術小組將提供多元感官刺激，讓參加者保持大腦活躍及發揮創意，延緩腦退化的速度。並且讓參加者在無需有任何藝術經驗，也能享受當中的樂趣。 服務對象： 初期認知障礙症長者	日期： 2020年10月16日至2020年12月18日 (逢星期五，共10堂) 時間： 上午9時30分至10時30分 地點： 小組以視像形式進行，因此參加者可在自己家中參與。	\$50	查詢及報名請致電：冼先生 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	<p>東華三院西市鮮魚行商會 智睛坊 (TWGHs)</p> <p>地址：北角道 16 號 蘇浙大廈地下 電話：2481 1566</p>	<p>運動與平衡訓練</p> <p>主題內容： 由物理治療師分享如何在運動中訓練長者平衡力。 (運動會以視像形式進行)</p> <p>服務對象： 認知障礙症人士的家屬/照顧者</p>	<p>日期： 2020 年 11 月 21 日(六)</p> <p>時間： 下午 2 時 15 分至 3 時 45 分</p> <p>地點： 運動會以視像形式進行，因此參加者可在自己家中參與。</p>	<p>免費</p>	<p>查詢及報名請致電： 李先生 2481 1566</p>
		<p>日間訓練</p> <p>主題及活動內容： 10 月- 12 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。</p> <p>服務對象： 出現輕度認知缺損/患認知障礙症的長者</p>	<p>日期： 2020 年 10-12 月 (逢星期一至六)</p> <p>時間： 上午 9:30 至下午 4:30</p> <p>地點： 西市鮮魚行商會智睛坊</p>	<p>\$400 (一日)</p>	<p>查詢請致電： 梁先生/王先生 2481 1566</p>
		<p>「腦友·愛同行」認知障礙症到戶支援計劃</p> <p>服務範圍：港島東區</p> <p>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。</p> <p>服務對象： 50 歲或以上懷疑或已確診認知障礙症人士</p>	<p>日期： 星期一至六</p> <p>時間： 上午 9 時至下午 5 時 30 分</p>	<p>物理/職業治療師/護士/社工 到戶評估及服務： \$750/小時</p> <p>復康運動/認知訓練： \$315/節 (1.5 小時)</p> <p>提供不同服務組合優惠，詳情請與職員查詢</p>	<p>交通費： \$20-40/節 (視乎區域而定)</p> <p>查詢請致電： 黎姑娘 2481 1566</p>

	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 (eg. 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
	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 (名額12人)	首次體驗及評估 \$1080 (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10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

	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	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
		認知障礙症及優質睡眠講座 由職業治療師、社工等帶領大家從不同的主題中認識認知障礙症及優質睡眠等的資訊。	日期: 10月7日、21日 11月4日、18日 12月2、16、30日 (逢星期三) 時間: 上午 11:00 至下午 12:30	全免	講座將以網上直播的形式進行 每次講座的詳情 請致電2558 7608查詢
		睿智坊：網上認知訓練 由職業治療師、社工等透過網上媒介與大家進行不同的認知訓練。	由 2020年9月開始， 逢星期二及五 上午10:30 - 11:00	全免	歡迎對健腦有興趣之人士， 詳情請致電2558 7608 查詢
		「腦」有記-預防腦退化小組 由職業治療師、社工等透過網上媒介教授大家保持腦部健康及預防認知障礙症的認識，亦希望藉此。 *小組開始前後由職業治療師為參加者進行 5 分鐘認知快速測試*	日期: 10月8、15、22、29日 11月5、12、19、26日 (四) 時間: 上午10:00- 11:00	每位 HK\$160	小組將以網上直播的形式進行 歡迎對健腦 有興趣之人士 詳情請致電2558 7608 查詢

*** 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)