

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 (2021 年 1-3 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: 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	需為本中心/護老者/認知障礙症支援部會員，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: 星期一及三 綠組: 星期二及四 上午 9:30 -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需為本中心認知障礙症支援部會員，請親蒞中心辦理手續。
	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	1 月 6 日至 3 月 3 日 (1 月 13 日除外) 逢星期三 下午 2 -3:30	免費	須問卷評估，合適對象才能參加課程 參加者必須年滿 60 歲 與香港大學行為健康教研中心合作
		生死茶聊 內容：以輕鬆的茶聚，讓參加者暢談生死話題，從而打破對死亡的忌諱，反思生命的意義。 對象: 長期病患者及家屬	3 月 1 日 (星期一) 下午 2:30 - 4:30	會員 \$10 非會員 \$15 綜援免費	先到先得
		「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:長期病患者之家屬	2 月 25 日至 3 月 25 日 (3 月 11 日除外) 逢星期四 上午 10:00- 下午 12:30	會員 \$40 非會員 \$60 綜援免費	須評估 首次參加優先
		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	3 月 11 日 (星期四) 下午 2:30 -5:00	會員 \$10 非會員 \$15 綜援免費	先到先得 參加者可帶同服用的舒緩便秘藥物出席

	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)</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>「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」手機應用程式設 IOS 及 Android 版本供下載 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>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>	<p>http://fscdecc.tungwahcsd.org/clne</p>	費用全免	電話：2967 9211 馬凱傑先生	
	<p>「腦」朋友俱樂部 (ZOOM)</p> <p>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。</p> <p>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) 上午 9:00-下午 5:00</p> <p>需致電預約安排評估後，再落實有關上課日期及時間</p> <p>形式：網上 ZOOM</p>	費用全免	電話：2967 9211 黃君儀姑娘	
	<p>評估檢測服務</p> <p>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) 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	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	居家認知訓練教材套 我們每星期以郵寄方式發放教材套，護老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
		智友鬆一 ZONE 透過聚會讓護老者能夠認識不同的資訊，彼此交流及互相支持。 對象：照顧認知障礙症長者之家屬	1 月 30 日 (星期六) 下午 2:30-3:30	費用全免	電話：2967 9211 黃君儀姑娘 活動會因應疫情情況轉為 ZOOM 形式進行，活動收費及內容不變。
	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	愛大笑.瑜珈同樂日 由笑出健康協會及銀齡義工隊帶領我們進行愛笑瑜珈運動,簡單伸展動作及呼吸技巧。 (若疫情影響下,需暫停實體上堂,會改為線上形式進行)	1 月 14、21、28 日 2 月 4、18、25 日 3 月 4 及 11 日 (星期四・8 堂) 下午 2:30 至 3:30	\$50	登記或查詢 請致電 28313225 (羅姑娘)
		飛鏢初中班 (2 月及 3 月) 由義工教授正確握,投,擲飛鏢技巧及姿態,從中訓練手力度,鍛煉眼界,注意力,協調性及計算訓練等,一項左右腦平衡運動。	2 月 18、25 日 3 月 4、18、25 日 (逢星期四)共 5 堂 *3 月 11 日暫停一次 A 班: 上午 9:45 至 10:45 B 班: 上午 11:00 至 中午 12:00	\$ 25	登記或查詢 請致電 28313225 (羅姑娘)
		《樂聚天地》認知障礙症家屬支持小組 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。	1 月 30 日、2 月 28 日及 3 月 27 日 (星期六) 共 3 節 下午 2:30 至 4:30 地點:中心 101 室 及 ZOOM 形式開組	免費	登記或查詢 請致電 28313220 (張先生)
		護老者《護勉組》月會 :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。	1 月 30 日、2 月 27 日及 3 月 27 日 (星期六) A 組:上午 9:15-10:00 B 組:上午 10:15-11:00	免費	登記或查詢 請致電 28313220 (張先生)

	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	<p>聖雅各福群會 灣仔長者地區中心 (St. James' Settlement)</p> <p>地址：香港灣仔 石水渠街 85 號 1 樓</p> <p>電話: 2835 4324</p>	<p>公益金贊助兩代共融樂滿 FUN 之家居體適能運動班</p> <p>透過體適能教練指導參加者一起進行體適能運動，讓護老者及其照顧長者共同學習，持續應用於日常生活中，強健體魄，認識其他同路人，擴闊社交圈子。</p>	<p>1 月 23 日(星期六)</p> <p>下午 2:30 - 4:00</p> <p>對象: 兩代護老者及其照顧長者(必須二人參與)</p>	<p>免費</p>	<p>登記或查詢，請致電 25962732 (鍾先生)</p>
		<p>公益金贊助兩代共融樂滿 FUN 之頌鉢療癒體驗工作坊</p> <p>頌鉢療癒是運用共振和聲頻對身體產生調頻作用，改變身心靈的狀態，對減壓、緩和失眠及長期緊張有顯著的功效。透過活動讓護老者及其照顧長者感受頌鉢療癒的功效，促進彼此的身心靈健康及增進彼此的關係。</p>	<p>3 月 6 日 星期六)</p> <p>下午 2:30 - 4:00</p> <p>對象: 兩代護老者及其照顧長者(必須二人參與)</p>	<p>\$100/二人</p>	<p>登記或查詢，請致電 25962732 (鍾先生)</p>
		<p>港島最南端: 鶴咀(遠足活動)</p> <p>位於港島南端的鶴咀是本港唯一一個海岸保護區，海岸生物極為豐富，也可找到因海蝕而成的景觀，如雷音洞和蟹洞等。鶴咀亦保存著一些具歷史價值的建築物: 機槍堡及博加拉炮台等。</p>	<p>2 月 5 日 星期五)</p> <p>上午 9:00 - 下午 1:00</p> <p>對象: 護老者會員</p>	<p>車費由參加者自費</p>	<p>登記或查詢，請致電 28313220 (張先生)</p>
		<p>吞嚥困難及餵飼工作坊</p> <p>由言語治療師講解引起吞嚥困難的成因及併發症、餵食技巧等。</p>	<p>2 月 27 日(星期六)</p> <p>上午 11:00 - 中午 12:30</p>	<p>免費</p>	<p>登記或查詢，請致電 28313220 (張先生)</p>
		<p>「元」份無邊界</p> <p>與護老者於網上玩玩遊戲(如:猜燈謎)，開心歡度元宵佳節。</p>	<p>2 月 26 日(星期五)</p> <p>上午 10:00 - 11:00</p> <p>ZOOM 形式進行</p>	<p>免費</p>	<p>登記或查詢，請致電 28313220 (張先生)</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	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)	登記或查詢，請致電 2676 7067 王家偉先生 林碧英姑娘 參加長者需要有基本表達能力，樂意參加群體活動
		護老者加油站之「五感與您」 對象： 照顧認知障礙症之護老者 名額：10 人 內容： - 網上認知遊戲介紹 - 五感家居訓練介紹	日期： 1 月 1 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	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「資源在握」 對象： 照顧認知障礙症之護老者 名額：10 人 內容： - 網上認知遊戲介紹 - 五感家居訓練介紹	日期： 2 月 27 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	登記或查詢，請致電 2676 7067 林碧英姑娘 / 鄧事領姑娘
		護老者加油站之至「營」飲食你要知 對象： 照顧認知障礙症之護老者 名額：10 人 內容： - 認識補充大腦營養的食物 - 介紹健腦餐單 - 認識腸道健康	日期： 3 月 20 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	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	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	五感大使-上門家居訓練 對象： 初至中期認知障礙症長者/體弱長者 (具基本表達能力) 名額：8 人 內容： 由已受訓之五感大使為長者提供訓練	時段： 1 月至 3 月 (約 6-8 次) 時間：每次 45 分鐘 地點： 長者家居 / 西灣河鯉景道 56 號 康東邨康瑞樓地下 備註： 按疫情情況，上門家居訓練可能改為到中心訓練	\$40 / 1 次	登記或查詢，請致電 2676 7067 林碧英姑娘
		五感親耆家居訓練 對象： (長者) 65 歲或以上、確診初至中期認知障礙症； (護老者) 18 歲或以上、與長者有血緣或婚姻關係，平日為長者提供照顧及支援 名額：10 個家庭 內容： 護老者接受 2 次訓練後，為長者提供最少 25 節五感家居訓練	時段： 1 月至 6 月 護老者訓練：2 次 五感家居訓練時間： 每次 45 分鐘 (25 節) 地點： 長者家居 / 西灣河鯉景道 56 號 康東邨康瑞樓地下	全免	登記或查詢，請致電 2676 7067 林碧英姑娘 參加之護老者家庭需協助完成理工大學研究問卷

	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	樂動心身(A) 透過音樂和運動介入，為患有認知障礙症的人士提供認知訓練，以延緩他們的退化 服務對象： 患有初期認知障礙症的人士	1月7日至3月11日 逢星期四，共10堂 上午9:30 - 10:30 地點：北角社區會堂 會議室 如疫情嚴峻，小組可能改以視像形式進行，敬請留意。	\$50	查詢及報名 請致電：2481 1566 冼先生
		樂動心身(B) 透過音樂和運動介入，為患有認知障礙症的人士提供認知訓練，以延緩他們的退化 服務對象： 患有初期認知障礙症的人士	1月7日至3月11日 逢星期四，共10堂 上午11:00 - 中午 12:00 地點：北角社區會堂 會議室 如疫情嚴峻，小組可能改以視像形式進行，敬請留意。	\$50	查詢及報名 請致電：2481 1566 冼先生
		線上寫意畫廊 活動以網上的形式進行；透過禪繞畫等藝術創作，提升患有認知障礙症人士的專注力，並鼓勵他們在過程中嘗試多表達自己感受 服務對象： 患有初期認知障礙症的人士	1月8日至3月12日 (逢星期五，共10堂) 上午9:30 - 10:30 以視像(Zoom)形式進行	\$50	查詢及報名 請致電：2481 1566 冼先生
		「運動與認知障礙症」 專題講座 由物理治療師分享如何透過運動為不同階段的認知障礙症長者進行訓練。 (講座以視像形式進行) 服務對象： 認知障礙症人士的家屬/照顧者/社區人士	1月30日(六) 晚上7:30 - 9:30 以視像(Zoom)形式進行	免費	查詢及報名 請致電 2481 1566 余姑娘

	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	日間中心 認知訓練及六藝健腦活動	星期一至五 全日： 上午 9:30 - 下午 4:30 半日： 上午 9:30 - 下午 12:15 或 下午 1:30 - 下午 4:30 星期六 半日： 上午 9:30 - 下午 12:	日間中心 服務： 全日 \$420 半日 \$210 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
		六藝@健腦興趣班： 非洲鼓班	1月2日至2月6日 (逢星期六，共6節) 中午 12:00 - 下午 1:00	全期 \$1,440 (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
	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：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 (公眾假期除外) 上午10:00-下午5:00 分3個時段提供服務， 分別為： 上午10:00-中午12:00 、下午1:00-3:00 、下午3:00-5:00 因疫情關係，每節名 額限5人	首次體驗 及評估 \$1080 使用12節2 小時服務 及 約3小時全 面專業評 估	詳情請致電 2558 7608查詢
		睿智坊：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 (公眾假期除外) 上午9:00-下午5:00 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。	公眾人士可於辦公時 間內預約到中心進行 檢測	全免	歡迎懷疑患有認知障 礙症的長者參與
		睿智坊：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 1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

*** 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)