

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 (2022 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	柴灣長者地區中心： 智醒係你小組 為有輕度認知缺損的長者，提供多元訓練，包括健腦活動及學習日常生活的記憶策略，改善其專注力及記憶技巧。 適合輕度至中度認知障礙長者參與	10月11日-12月6日 逢星期二 中午 12:00-1:00 共 8 堂 11月15日暫停一次。	全免	長者需於活動前後接受認知評估。 長者需登記成為本中心認知障礙症支援部會員。
	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： 智腦友-認知訓練小組 由已受訓的義工帶領輕度至中度認知障礙症長者進行桌上或平板電腦健腦遊戲，讓長者建立恆常認知訓練的習慣。 適合輕度至中度認知障礙長者參與。	紅組： 星期一/三/五 (其中一天) 下午 2:00-3:30 綠組： 星期二/四/五 (其中一天) 上午 9:30-11:00	全免	長者需接受社工評估及登記成為本中心認知障礙症支援部會員。
		柴灣長者地區中心： 健腦天地-外借健腦遊戲服務 中心搜羅多款健腦遊戲予長者或護老者借用，除於中心使用外，亦可免費借回家，寓訓練於遊戲，並透過遊戲與家人樂聚天倫。	逢星期一至六 上午 9:00-下午 5:00 公眾假期除外	全免	借用者需為本中心會員或護老者會員或認知障礙症支援部會員，並請親蒞中心辦理手續。
		認知友善好友(Dementia Friends)簡介會 增加長者、義工及社區人士對「認知友善好友」的認識 對象：長者、義工及社區人士	北角： 10月13日 (星期四) 上午 9:30 - 11:00	全免	查詢及登記預約請致電 2563 0187 與認知障礙症支援部聯絡
		教育講座 (11 月) 由註冊社工主講認知障礙症基本認識及社區資源 對象：認知障礙症患者的照顧者	北角： 10月8日 (星期六) 下午2:30-4:00	全免	查詢及登記預約請致電 2563 0187 與認知障礙症支援部聯絡
		教育講座 (12 月) 由註冊營養師主講認知障礙症患者食物營養及選擇、地中海飲食及健腦食譜 對象：認知障礙症患者的照顧者	北角： 11月14日 (星期五) 上午10:00-11:30	全免	查詢及登記預約請致電 2563 0187 與認知障礙症支援部聯絡


	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	智健樂繽紛 (11月) 運用資訊科技產品、遊戲教材及認知刺激活動，延緩長者認知退化 對象：認知障礙症患者	北角： 11月1日-29日 逢星期二 上午9:15-10:15 / 上午10:30-11:30 / 上午11:45-下午12:45	全免	查詢及登記預約 請致電 2563 0187 認知障礙症支援部
	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	智健樂繽紛 (12月) 運用資訊科技產品、遊戲教材及認知刺激活動，延緩長者認知退化 對象：認知障礙症患者	北角： 12月6日-20日 逢星期二 上午9:15-10:15 / 上午10:30-11:30 / 上午11:45-下午12:45	全免	查詢及登記預約 請致電 2563 0187 認知障礙症支援部
		活腦挑戰站 (11月) 運用資訊科技產品、遊戲教材及認知刺激活動，增加長者健腦的機會 對象：長者	北角： 11月3日-24日 逢星期四 上午10:00-11:00	全免	查詢及登記預約 請致電 2563 0187 認知障礙症支援部
		活腦挑戰站 (12月) 運用資訊科技產品、遊戲教材及認知刺激活動，增加長者健腦的機會 對象：長者	北角： 12月1日-29日 逢星期四 上午10:00-11:00	全免	查詢及登記預約 請致電 2563 0187 認知障礙症支援部
		認知訓練工具外借服務 長者或護老者可外借認知訓練工具作家居訓練，增加動腦筋的機會，寓訓練於遊戲中，維持或增加長者的認知能力。 對象：適合喜愛動腦筋或希望增加認知訓練的長者使用	長者或護老者可於辦公時間內到中心借用，為期兩個星期。 借用前請先致電查詢借用情況。	全免	查詢及借用 請致電2563 0187


	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	循道愛華村服務中心 社會福利部 愛華耆樂中心 地址： 香港柴灣道 100 號 5 樓 513 室 電話：2897 5171	護老天使 讓護老者學習如何與被照顧者相處、溝通及進行健腦遊戲，以便持續地協助被照顧者刺激腦部功能	10 月 17 日(星期一) 上午 10:00-11:00 地點：香港柴灣道 100 號 512 室	全免	登記或查詢 請致電 2897 5171
		愛腦歡聚(11月) 為懷疑/初步確診認知障礙症人士提供恆常訓練活動，減慢退化速度	11 月 15 日(星期二) 下午 2:00-3:00 地點：香港柴灣道 100 號 511 室	全免	登記或查詢 請致電 2897 5171
	興華耆樂中心 地址： 香港柴灣興華(二)邨樂 興樓 215 至 218 室 電話：2558 3338	腦動樂小組 為確診認知障礙症人士度身設計四節的五感刺激訓練小組，加強認知刺激	12 月 1 日、8 日、22 日及 29 日 (星期四) 上午 10:00-11:00 地點：香港柴灣道 100 號 512 室	全免	登記或查詢 請致電 2897 5171
		愛腦流動站(12月) 為確診認知障礙症人士度身設計四節的五感刺激訓練小組，加強認知刺激	12 月 15 日 (星期五) 上午 10:00 - 11:30 地點：香港柴灣道 100 號地下大堂位置	全免	無需登記
		智活無限 為懷疑或確診患上認知障礙症且行動不便的長者提供恆常的家居訓練活動，加強腦部刺激，減慢退化速度	2022 年 12 月 至 2023 年 2 月 (時間待定) 到戶服務	全免	登記或查詢 請致電 2897 5171
		「健·智」樂天地 透過認知訓練及健體運動，改善記憶力、平衡力及四肢協調能力	10 月 6 日 - 12 月 29 日 (逢星期二、四) 下午 2:30-4:00 地點：柴灣興華(二) 邨樂興樓 217 室	全免	登記或查詢： 請致電 25583338
		鼓舞樂·動心窗 讓參加者體驗和欣賞非洲鼓樂及舞蹈文化，抒懷減壓，減少抑鬱和緊張的情緒，並提高身體活動能力，增強感官的敏感度	10 月 3 日- 31 日 (逢星期一) 及 11 月 4 日(星期五) 上午 10:00-11:30 地點：柴灣興華(二) 邨安興樓 504 室	\$40	登記或查詢： 請致電 25583338


	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	循道愛華村服務中心 社會福利部 愛華耆樂中心 地址： 香港柴灣道 100 號 5 樓 513 室 電話：2897 5171	視像學習及遊戲工作坊 教授Zoom 網上學習及遊戲，讓參加者寓學於樂，享受歡樂的同時，亦掌握透過網上學習，達致健腦的效益	10 月 8 日、15 日 (星期六) 下午 2:30-4:30 地點：柴灣興華(二) 邨樂興樓 217 室	\$10	登記或查詢 請致電 25583338
		興華耆樂中心 地址： 香港柴灣興華(二)邨樂興樓 215 至 218 室 電話：2558 3338	智友同行--認知障礙症篩查及評估 由社工為懷疑有早期認知缺損的長者初步評估	10 月 28 日(星期一) 下午 2:00-4:30 地點：柴灣興華(二) 邨樂興樓 218 室	全免
		CIIF「智愛無限耆」 「護。腦同路人 Café」(6 節) 照顧者能夠以手工/藝術作媒介，舒緩護老壓力。同時，長者會進行感官刺激活動，改善認知能力，亦作暫託支援，讓照顧者能夠於小組中喘息。 *會於兩間活動室分別同時進行 **建議長者及照顧者同時參與	10 月 17 日至 11 月 28 日 (逢星期一) 下午 2:00-3:00 或下午 3:00-4:00 地點：柴灣興華(二) 邨安興樓 503 及 504 室	\$25 每戶 家庭	登記或查詢： 請致電 26972009 或 Whatsapp 61046696
		10 月 26 日至 11 月 30 日 (逢星期三) 下午 2:00-3:00 地點：愛華耆樂中心(柴灣道 100 號)			
		CIIF「智愛無限耆」 「護。腦同路人」互助小組 透過每月聚會，照顧者能交流照顧長者心得，學習照顧技巧及分擔壓力。而且，可以透過活動如靜觀、藝術治療等放鬆身心。	2022 年 10 月至 2023 年 3 月 日期待定， 歡迎查詢 地點：柴灣興華(二) 邨安興樓 716 室	全免	登記或查詢 請致電 26972009 或 Whatsapp 61046696
		CIIF「智愛無限耆」 現實導向及社區體驗活動 認知障礙症長者可以重新認識區內不同地方，告知他們所在的地方、時間、日期，增強認知能力及增加走失時獲得商戶支援的機會。	2022 年 10 月 14 日 至 11 月 18 日 (逢星期五) 上午 10:30-11:30 地點：柴灣興華(二) 邨樂興樓 217 室	全免	登記或查詢 請致電 26972009 或 Whatsapp 61046696
		CIIF「智愛無限耆」 短暫上門暫託服務 為認知障礙症長者之家庭提供短暫上門暫託服務及簡單認知訓練，讓照顧者可以安心外出處理事務或享用這專屬時間。 服務地區：興華(一)及(二)邨、興民邨、峰華邨、連翠邨、峰華邨及山翠苑一帶	2022 年 10 月至 2025 年月 2 月	全免	登記或查詢： 請致電 26972009 或 Whatsapp 61046696

	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	循道愛華村服務中心 社會福利部 愛華耆樂中心 地址： 香港柴灣道 100 號 5 樓 513 室 電話：2897 5171 興華耆樂中心 地址： 香港柴灣興華(二)邨樂興樓 215 至 218 室 電話：2558 3338	CIIF「智愛無限耆」 「健腦軒」服務點/長者暫託站 社區人士可以查詢認知障礙症資訊及使用設施延緩腦退化，包括： 電影欣賞/平板電腦/桌上遊戲/繪畫/書法/飛鏢區。	2022 年 10 月至 2025 年 2 月 逢二、四、五開放 上午 10:00 至 下午 4:00 (下午 1:00 至 2:00 暫停開放) 地點：柴灣興華(二)邨安興樓 716 室	全免	登記或查詢： 請致電 26972009 或 Whatsapp 61046696
		CIIF「智愛無限耆」 友善社區藝術巡禮暨開幕典禮 (嘉年華會) 透過展示由長者及照顧者製作的藝術作品及安排攤位遊戲，從中介紹認知障礙症資訊，藉此鼓勵社區人士關懷認知障礙症家庭。	11 月 26 日 下午 2:00 至 4:00 (待定) 地點：柴灣青年廣場展覽平台	全免	登記或查詢： 請致電 26972009 或 Whatsapp 61046696
	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	智齒保健講座 教導長者如何保持口腔健康，及介紹賽馬會智齒保健計劃 對象：正照顧認知障礙症長者之護老者 形式：線上ZOOM	10月22日(星期六) 上午10:00-11:30	免費	電話：2967 9211 馬凱傑先生 成功報名人士將收到 What'sapp 確認訊息，內附Zoom 連結。
		慎防長者家居跌倒 (線上講座) 邀請房協長者安居資源職員與大家一同分享有關認知障礙症長者防跌小貼士及方法。 對象：正照顧認知障礙症長者之護老者 形式：線上ZOOM	12月17日 (星期六) 下午2:30-3:30	免費	電話：2967 9211 馬凱傑先生 成功報名人士將收到 What' sapp 確認訊息，內附Zoom 連結。
		評估檢測服務 活動目的: 為有需要之人士進行認知檢測	請聯絡中心預約	全免	電話：2967 9211 馬凱傑先生
		居家智友趣訓練小組(ZOOM) 進行各種健腦運動及遊戲，以維持長者的認知能力，並減緩認知能力的衰退 形式：線上ZOOM 名額：每小組6人	請聯絡中心預約	\$200/8 堂	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	<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>居家認知訓練教材套訂閱計劃</p> <p>每月以郵寄方式提供教材套，內容包括： 現實導向、記憶力訓練、數理訓練、手工藝製作及懷緬活動等，讓護老者與長者提供持續的認知訓練，維持長者的認知能力，並減緩認知能力的衰退</p>	請聯絡中心預約	\$30/每季	電話：2967 9211 馬凱傑先生
		<p>腦朋友俱樂部</p> <p>進行各種健腦運動及遊戲，維持長者的認知能力，並減緩認知能力的衰退</p> <p>形式：小組 名額：每小組6人</p>	請聯絡中心預約	\$600/8 堂	電話：2967 9211 馬凱傑先生
		<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」手機應用程式設有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</p> <p>(Android 版本)</p>  <p>(IOS 版本)</p> 	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/c/ne	全免	電話：2967 9211 馬凱傑先生

津助服務機構	機構名稱/地址/電話	活動名稱	日期/時間	費用	備註
 <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，謝謝！</p>	<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>健腦 90 分鐘</p> <p>透過音樂、運動、懷舊、創意、日常生活等多元化主題，針對認知、社交、專注力、生活技能及協調能力等方面，與長者一同進行 90 分鐘健腦訓練，保持腦筋活躍；照顧者同時能藉此獲得休息的機會</p> <p>對象：患認知障礙症長者及沒有使用其他社區服務優先</p> <p>名額：10 人 (每班)</p>	<p>A 班 逢星期一 上午 9:00 - 10:30</p> <p>或</p> <p>B 班 逢星期三 上午 9:00 - 10:30</p> <p>或</p> <p>C 班 逢星期五 下午 2:00 - 3:30</p>	<p>\$100/1 堂</p> <p>以月費形式繳交</p>	<p>登記或查詢，請致電 2676 7067 梁惠芳姑娘</p> <p>參加長者需要有基本表達能力，樂意參加群體活動</p>
	<p>腦動「開箱」天地</p> <p>透過互動及即時體驗，教導護老者與其長者一同參與及使用各款玩具，鼓勵多元化訓練</p> <p>對象：護老者家庭</p> <p>名額： 每月一次、每次 8 個家庭</p>	<p>10 月 26 日、11 月 30 日(星期三)</p> <p>下午 2:30-3:30</p>	<p>全免</p>	<p>登記或查詢，請致電 2676 7067 林碧英姑娘</p> <p>每個月之活動以上個月未有參與之家庭優先</p>	
	<p>五感認知訓練</p> <p>由已受訓的五感大使為認知障礙症長者提供五感認知訓練，延緩認知退化</p> <p>對象：認知障礙症患者</p> <p>名額： 15 人</p>	<p>10 月-11 月 (3 堂)</p> <p>時間： 每次一小時</p>	<p>全免</p>	<p>登記或查詢，請致電 2676 7067 林碧英姑娘</p> <p>患者需具有基本溝通能力、願意參與訓練</p> <p>此計劃由恒隆地產贊助</p>	
	<p>愛自己之奶油膠工作坊</p> <p>透過奶油膠擠花藝術讓護老者可以專注裝飾證件套的過程，從而放鬆心情</p> <p>對象：已登記護老者</p> <p>名額：10 個家庭</p>	<p>10 月 5 日(星期二)</p> <p>下午 2:30 至 3:30</p>	<p>\$10</p>	<p>登記或查詢，請致電 2676 7067 侯嘉禧姑娘</p>	
	<p>活出健康真我</p> <p>對象： 患有長期病患的已登記護老者</p> <p>名額：10 人</p> <p>與有長期病患的護老者分享及學習一套簡易的自我管理方式，使大家學習如何掌管自己的健康問題，提升生活質素</p>	<p>10 月 6 日至 11 月 10 日 (共六節，逢星期四)</p> <p>下午 2:30 至 4:00</p>	<p>全免</p>	<p>登記或查詢，請致電 2676 7067 鄭寶龍先生</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，謝 謝！	護老鬆一 Zone · 肌筋膜放鬆運動 教授肌筋膜放鬆運動，有助伸展運 動，紓緩痛症，放鬆身心 對象：照顧認知障礙症患者的護老者 (須已登記護老者會員) 名額：12 人 (未曾參與護老鬆一 Zone 系列的活動 優先)	10 月 13 日(星期六) 上午 9:30 至 11:00 下	全免	登記或查詢請致電 2676 7067 梁淑華姑娘 此計劃由恒隆地產贊 助
		「護老支援百子櫃」 有需要護老者聚會 與護老者於聚會上分享各種舒壓方 法，並彼此交流最近的照顧情況及心 得，互相支持，從中得力 對象：已登記的護老者 名額：12 人	10 月 28 日(星期五) 下午 2:30 至 4:00	全免	登記或查詢請致 2676 7067 鄭寶龍先生
		照顧新知 · 照顧規劃好重要 了解照顧者角色及長者的需要，認識 社區服務及資源，為照顧長者作出準 備 對象：已登記護老者 名額：15 人	10 月 29 日(星期五) 下午 2:30 至 3:30	全免	登記或查詢請致電 2676 7067 梁淑華姑娘
		開心共聚之圓圈畫 透過圓圈畫讓護老者及長者可專注 於線條及顏色、互相合作及欣賞， 達致輕鬆心情及感恩大家的陪伴 對象： 已登記護老者及其長者 名額：10 個家庭	11 月 12 日(星期六) 上午 10:30 至 11:30	全免	登記或查詢請致電 2676 7067 侯嘉禧姑娘
		持續照顧 · 生活規劃師 透過小測驗了解長者日常生活的需 要，讓護老者認識「五彩照顧金字 塔」的生活作息的重要性和用實踐 方法，一同為長者規劃日常生活作 息時間表 對象：已登記護老者 名額：15 人	11 月 26 日(星期六) 下午 2:30 至 4:00	全免	登記或查詢請致電 2676 7067 梁淑華姑娘

	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，謝 謝！	開心共聚之親親大自然 通過觀察大自然，刺激長者感官，護 老者及長者一起完成活動，並創作獨 一無二的相架作留念 對象： 已登記護老者及其長者 名額：8 個家庭	11 月 29 日(星期二) 上午 10:00 至 11:30	全免	登記或查詢 請致電 2676 7067 梁淑華姑娘
		專注覺察為本 認知障礙症護理課程 由資深導師教授專注覺察技巧，以達 至減壓效果 對象： 正照顧認知障礙症患者的護老者 名額：15 人 備註： 此計劃為香港理工大學護理學院的 研究計劃，參加者於小組前後需協助 完成簡單問卷	11 月 5、12 日、12 月 10 日(星期六) 上午 9:30-11:00	全免	登記或查詢 請致電 2676 7067 鄭寶龍先生
		認知障礙症簡短教育課程 <ul style="list-style-type: none"> ● 了解認知功能評估及結果 ● 認知障礙症非藥物治療 ● 處理照顧壓力 ● 行為與心理症狀(BPSD) ● 家傭好幫手 ● 壓力與專注覺察 對象： 正照顧認知障礙症患者的護老者 名額：15 人 備註： 此計劃為香港理工大學護理學院的 研究計劃，參加者於小組前後需協助 完成簡單問卷	11 月 5、12 日、12 月 10 日(六) 上午 9:30-11:00	全免	登記或查詢 請致電 2676 7067 鄭寶龍先生

	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>香港復康會 社區復康網絡(CRN)</p> <p>地址：香港鰂魚涌康山 花園 6 座地下 電話：2549 7744</p>	<p>「營出好心情」網上講座</p> <p>相信大部份家庭照顧者喺新冠疫情期間都面對唔少挑戰，喺照顧好家人嘅同時往往忽略咗自己嘅營養需要同精神健康。</p> <p>有見及此，香港復康會社區復康網絡同拜耳醫療保健有限公司特為一眾照顧者舉辦「營出好心情」免費網上講座，由英國及澳洲註冊臨床心理學家萬家輝博士分享情緒管理及放鬆秘笈，以及由註冊營養師李珮璇女士分享美味、「有營」兼經濟實惠嘅食譜同營養小貼士，務求幫助各位照顧者更好地照顧自己嘅身心健康。</p> <p>成功報名並在出席網上講座後填妥問卷嘅照顧者，將有機會獲贈「營出好心情」福袋乙個（內含豐富營養食品、抒壓藝術套裝及身心健康小冊子）。名額共 100 名，先到先得*，立即填妥以下連結報名啦！</p>	<p>10 月 8 日（星期六）</p> <p>下午 3:00-4:00</p> <p>舉辦地點及方式： 香港復康會 YouTube 及 Facebook 專頁直播</p>	<p>免費</p>	<p>報名及查詢 2549 7744</p> <p>報名登記連結： https://forms.gle/4CHw75f9DmJzgtTh8</p>
		<p>普拉提體驗工作坊</p> <p>普拉提運動主要集中訓練主體軀幹肌肉，以達至肢體活動協調的效果。如果及早強化軀幹肌肉提高它們的活動效能，便能減少痛楚並且有效防止傷患。</p> <p>*與東區地區康健站合辦 *東區居住或在職照顧者優先</p>	<p>10 月 28 日（星期五）</p> <p>下午 2:00-4:00</p> <p>舉辦地點及方式：柴灣東貿廣場</p>	<p>免費</p>	<p>報名及查詢 2549 7744</p> <p>*參加者需適合進行健能活動 *活動包含東區地區康健站服務介紹</p>
		<p>家居護理課程·共三堂（視像）</p> <p>認識常見的家居照顧護理如皮膚護理、足部護理及餵食等，讓照顧者能提升照顧技巧。</p> <p>舉辦地點及方式：網上進行</p>	<p>11 月 24 日至 12 月 15 日 （12 月 8 日除外） 逢星期四</p> <p>下午 2:30-4:00</p>	<p>會員\$30 非會員 \$45 綜援 免費</p>	<p>報名及查詢 2549 7744</p>
		<p>隨心而流：流體畫工作坊（共二堂）</p> <p>生活不會事事順心。對照顧者而言，面對照顧對象難以改變的行為或情況，難免有時會感到沮喪及無力。是次工作坊邀請照顧者一同體驗流體畫製作！製作流體畫並不需要任何藝術基礎，只須把不同的顏料堆疊和流動，就能完作畫作。工作坊結合國際新興的心理療法—「接納與承諾治療」，讓參加者釋放壓力的同時，學習接納生活中的不如意。</p>	<p>11 月 16 日至 11 月 23 日 （星期三）</p> <p>下午 2:30-4:30</p>	<p>會員\$20 非會員 \$30 綜援 免費</p>	<p>報名及查詢 2549 7744</p>
		<p>靜觀手作：聖誕花環</p> <p>聖誕將至，不如與一眾照顧者自製獨一無二的花環，為家裏增添節日氣氛！手作過程結合靜觀元素，讓參加者在繁忙的日常靜心創作，放鬆身心。</p>	<p>12 月 12 日（星期一）</p> <p>下午 2:30-4:30</p>	<p>會員\$10 非會員 \$15 綜援 免費</p>	<p>報名及查詢 2549 7744</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	循道衛理中心灣仔長者服務中心 (Methodist) 地址：香港灣仔莊士敦道 211 號 1 至 2 樓 電話：2527 4123	拾趣園地記憶評估 初步評估認知障礙症，有需要時安排跟進	每月 3 個名額 (早上時段舉行)	免費	查詢及報名請致電 2527 4107 康姑娘
		健腦薈(10-12 月) 透過桌上遊戲及其他活動，建立多運用腦筋的習慣，提升記憶力。 對象：有輕度認知及記憶問題的 60 歲或以上人士	10 月 10 日 - 12 月 19 日 逢星期一 上午 9:30-10:45 地點：灣仔莊士敦道 211 號 1 樓飯堂	\$120 (6 堂)	查詢及報名請致電 2527 4107 梁先生
		「健腦·護老有辦法」 認知障礙症照顧者資源冊 長者在護老者的協助下，在家接受認知訓練，內容包括：現實導向、邏輯運用、數字應用等。	星期一至六 上午 9:00-下午 5:00 (星期日及公眾假期除外)	全免	查詢及報名，請致電：2527 4123 莊姑娘
		機構名稱/地址/電話	活動名稱	日期/時間	費用
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.瑜珈嘻呵哈班 (10 至 12 月) 地點：灣仔總會 7 樓視廳室	10 月 27、 11 月 3、17、24、 12 月 1、15、22、29 日 (逢星期四) 共 8 堂 A 班：下午 2:00-2:45 B 班：下午 3:00-3:45	費用： \$50	陳姑娘 25962737
		『良師憶友』認知障礙症互助小組 (每月聚會) 地點：總會 1 樓 101 室/4 樓課室	10 月 28 日、 11 月 25 日、 12 月 30 日 (星期五) 共 3 節 上午 9:30 至 10:30	免費	羅姑娘 28313225
		智享生活小組 以健腦,運動,娛樂,飲食習慣及個人形象為自我探索並為自己人生旅程的護照 地點：灣仔石水渠街 85 號 4 樓 A 室	11 月 2、9、16、 23、30 日、 12 月 7、14、21 日 (星期三)(共 8 堂) 上午 10:00-中午 12:00	免費	本活動與賽馬會『智』享生活計劃合作。 參加者需要於活動前進行問卷調查,時間約 30 分鐘 羅珮茵姑娘 28313225
		護老者《護勉組》月會 透過月會向參加者介紹社區資源、健康知識或身心靈等資訊，彼此相聚和交流，建立 社區支援網絡。 對象：60 歲或以上護老者會員 地點：灣仔石水渠街 85 號 3 樓 301 室至 302 室，或 zoom 形式進行	10 月 29 日(六) 11 月 26 日(六) 12 月 24 日(六) 上午 10:00-11:00 (請留意公佈，時間及舉行形式將會因疫情而有所改動)	免費	查詢：林子健先生 2831 3220／蕭可欣姑娘 2596 2732

	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	心靈加油站之療癒心靈 「頌鉢樂」 護老者日常生活往往遇上不同壓力，有時候令人有吃不消的感覺。 頌鉢是一種聲音治療，利用「共振」原理，讓樂器的聲音進入身體，令身體達到放鬆和舒適的狀態，為自己充充電。 對象：護老者會員(名額：10名) 地點:灣仔石水渠街 85 號 1 樓 101 室	10月21日(五) 下午 2:30 至 3:30 公開報名日期： 10月11日(二)及 12日(三) 上午 9:30-下午 5:00	免費	查詢：林子健先生 2831 3220／張子聰先生 2117 5861
		照顧生涯規劃之笑談生死 (後顧無憂計劃) 講者：後顧無憂計劃職員 1. 生前規劃的重要性及好處 2. 認識香港最新殯葬資訊(如土葬、火葬、撒灰紀念花園、海葬和宗教儀式) 3. 社會服務資源(後顧無憂)的詳情及轉介方法 對象：護老者會員(名額：30名) 地點: 灣仔石水渠街 85 號 3 樓 301 室	11月12日(六) 下午 2:30 - 4:30 公開報名日期： 10月18日(二) 及 19日(三) 上午 9:30-下午 5:00	免費	查詢：林子健先生 2831 3220／蕭可欣姑娘 2596 2732
		活力強肌運動帶操 透過簡單 6 式運動帶操，有助護老者強健肌肉及增強體力，以維持強健體魄。 對象：護老者會員(15名) 地點: 灣仔石水渠街 85 號 1 樓大堂	12月6日(二) 上午 10:00 - 11:00 公開報名日期： 2022年11月8日 (二)及 9日(三) 上午 9:30-下午 5:00	免費	查詢：林子健先生 28313220／蕭可欣姑娘 2596 2732

	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 電話: 2835 4324</p>	<p>頤康站－復康用具支援服務</p> <p>藉著回收復康用具，實踐環保循環再用的概念，並轉贈有經濟困難的長者，從而協助護老者減低照顧長者的壓力。</p> <p>本中心為 60 歲或以上有需要長者提供租借、送贈及售賣二手復康用具服務。請先致電了解復康用具存貨</p> <p>送贈及售賣二手復康用具服務 復康用品能便利長者於社區生活，提高各人的生活質素，亦減輕照顧者的壓力，但購買復康用品往往需要花上一筆費用，故本中心希望為 60 歲以上 有需要的長者，提供送贈及售賣二手復康用品服務。</p> <p>二手復康用品包括：輪椅、便椅、氣墊床、助行架、四腳叉、枴杖及醫院床等等。</p> <p>送贈服務申請資格： 符合以下任何一項</p> <ul style="list-style-type: none"> -目前領取／合資格申領綜援或 -領取普通／高額傷殘津貼或 -領取普通／高會額長者生活津貼或 -由社工、護士、職業治療師、物理治療師轉介 <p>回收服務</p> <p>步驟 1：請透過 WhatsApp/Signal 將捐贈物品的相片傳送給我們</p> <p>步驟 2：自行運送捐贈的物品到聖雅各灣仔長者地區中心</p> <p>* 收集復康用具類別：輪椅、便椅、助行架、坐墊、高背椅和氣墊床等。</p> <p>* 不回收物品：已損壞及生鏽之復康用品、衣物、氧氣機、已開封及曾使用過之護理用品。因中心存放位置有限，各種復康用品將按存倉數量及需要而回收。</p> <p>* 本中心不提供上門回收服務。</p>	<p>10 月至 12 月 逢星期一至六</p> <p>上午 9:00-下午 5:00</p>	免費	<p>申請者須知：</p> <ul style="list-style-type: none"> -申請者需提供身份證及經濟證明文件 - 由於復康用品存貨有限，獲接納申請的人士可能需要輪候 -獲轉贈的人士，請於辦公時間內往本中心取用復康用品 <p>* 如欲申請服務，請致電 28313223 查詢。</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	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 以「認知障礙症深化照顧模式」為藍本，為有認知缺損的長者提供認知訓練、社交、運動及團體活動小組。	星期一至五 上午10:00-中午12:00 星期一至六 下午1:00-下午 3:00 下午3:00 -下午 5:00	月費計劃 (96小時)： \$4680 半月費計劃 (48小時)： \$2460 4小時 \$220	報名或查詢 請致電2558 7608
		免費認知檢測服務 為有需要長者進行免費認知檢測（線上或實體），瞭解有沒有患認知障礙症的風險。	有興趣人士可致電 中心預約服務	全免	報名或查詢 請致電 2558 7608
	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	東華三院智晴坊 (TWGHs) 地址：北角道 16 號 蘇浙大廈地下 電話：2481 1566	食物與營養 由營養師與長者及照顧者講解食物與營養的關係，以及分享如何為機能退化的長者(如有吞嚥困難、欠缺動力進食等)準備合適的膳食，讓長者能攝取均衡營養。 服務對象：認知障礙症或體弱長者及其照顧者；社區人士	12月3日(星期六) 上午 10:30 至 12:00 地點： 講座以 Zoom 視像形式進行	全免	查詢及報名 請致電李先生 2481 1566
		「腦友·愛同行」認知障礙症到戶支援計劃 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 服務範圍：港島東區	星期一至六 上午 9:00 至 下午 5:30	物理/ 職業 治療師/ 護 士/社工到戶 評估及服務： \$790/小時 復康運動/ 認知訓練： \$320-\$470/ 節(1.5 小時) 交通費： \$20-40/節 (視乎區域 而定)	查詢請致電 黎姑娘 2481 1566 (提供不同服務組合優惠，詳情請與職員查詢)
		日間訓練 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。 服務對象： ● 55歲或以上懷疑或已確診認知障礙症人士 ● 出現輕度認知缺損的長者	10-12月 逢星期一至六 上午 9:30 至 下午 4:30	\$400 (一日)	查詢請致電 葉小姐/王先生 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	循道衛理社區照顧中心 (東區) (Methodist Centre) 地址：香港北角英皇道 388 號北港商業大廈 3 樓 A 室 電話：2570 0311	日間照顧服務 為有需要的人士提供日間照顧服務。在中心長者可以進行認知訓練、復健運動和社交小組等等，有助提升長者的身心健康，也可以減輕家人的照顧壓力。	星期一至六 全日:上午 8:30-下午 6:00 半日：上午 8:30am- 下午 1:00/下午 1:00- 6:00	日間中心服務： \$320 (全日) \$160 (半日) 午餐：每餐\$20 會車服務： 每程\$40/來回 \$70 上門接送:每次 \$30	歡迎致電 2570 0311 了解 和查詢。需經社工接見 及評估是否適合參與。
		智能導向班 利用平板電腦和樂齡科技產品等， 進行現實導向訓練，維持和促進長 者的認知能力，舒緩不安情緒。	逢星期二 上午 11:00-12:00	免費	適合輕度至中度認知 障礙長者參加。歡迎 致電2866 9019查詢， 需經社工接見及評估 是否適合參與。
	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	循道衛理盈智中心 (Methodist Centre) 地址：香港灣仔軒尼詩 道 22 號 4 樓 402 室 電話：2527 2133	日間照顧服務 為有需要的人士提供日間照顧服務。在中心長者可以進行認知訓練、復健運動和社交小組等等，有助提升長者的身心健康，也可以減輕家人的照顧壓力。	星期一至六 全日:上午 8:30-下午 6:00 半日：上午 8:30am- 下午 1:00/下午 1:00- 6:00	日間中心服務： \$320 全日/ \$160 半 日 午餐：每餐\$20 會車服務： 每程\$40/來回 \$70 上門接送: 每次 \$30	歡迎致電 2866 9019 了解 和查詢。需經社工接見 及評估是否適合參與。
		Music Care 音樂樂悠遊 音樂活動以刺激長者的大腦，改善 其語言、認知及感知功能 樂器合奏讓長者宣洩情緒，安定心 靈，並促進長者之間的互動	逢星期五 上午10:30-12:00	免費	適合輕度至中度認知 障礙長者參加。歡迎 致電2866 9019查詢， 需經社工接見及評估 是否適合參與。
	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) 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 對象： -確診認知障礙症的長者 -居住於灣仔、東區及中西區 -沒有使用正規的社會服務，或-缺 乏支援服務	計劃由 2020 年 1 月 至 2023 年 9 月 星期一至五 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 陳姑娘聯絡
	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	循道衛理盈樂軒 (Methodist Centre) 地址：香港灣仔盧押道 18 號 5 樓 電話：2157 0951	日間照顧服務 為有需要的人士提供日間照顧服務。在中心長者可以進行認知訓練、復健運動和社交小組等等，有助提升長者的身心健康，也可以減輕家人的照顧壓力。	星期一至六 全日:上午 8:30-下午 6:00 半日：上午 8:30am- 下午 1:00/下午 1:00- 6:00	日間中心服務： \$320 全日/ \$160 半 日 午餐：每餐\$20 會車服務： 每程\$40/來回 \$70 上門接送: 每次 \$30	歡迎致電 2157 0951 了解 和查詢。需經社工接見 及評估是否適合參與。
		樂齡健體班 利用樂齡科技產品輔助並帶動長者 做運動，以更有效地加強長者的平 衡、伸展及協調能力，恢復身體機 能。	星期一 上午 10:30-12:00	免費	適合輕度至中度認知 障礙長者參加。歡迎 致電2157 0951查詢， 需經社工接見及評估 是否適合參與。

	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 4:00 半日：上午 9:30- 下午 12:15/ 下午 1:30-4:00 星期六 半日：上午 9:30- 中午 12:00	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)	請致電 3553 3650 或登入 www.hkada.org.hk
		六藝@健腦興趣班： 輕輕鬆鬆運動班	10月8日-11月12日 逢星期六 共6節 上午10:30-11:30	\$1,440 (全期) (1位患者 + 1位照顧者)	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	靈實長者日間暨復康中心 (港島東) 地址:香港筲箕灣阿公 岩道25號明華大廈A座 LG樓B室 電話:2670 9025 傳真:2670 9318 電郵: tc_cs_hkw@totalcare.org.hk	日間護理服務 日間暫託服務包括：基本護理 (身體狀況檢查及個人衛生護理)；日託活動包括：認知訓練、懷緬活動、健體運動、懷舊影音節目欣賞、手腦協調活動、自我照顧訓練及復康訓練等 - 五十歲或以上人士 - 日常起居生活需要輔助或有復康需要的人士	逢星期一至六 上午 8:00- 下午 6:00	日間中心服務\$350 一節 日間中心服務\$700 一天 如長者有社區照顧服務券，則按社會福利署「共同付款」形式收費	申請手續： 填妥申請表 http://www.totalcare.org.hk/files/forms/TCSU_02_Revised_20151110.pdf 電郵或傳真至中心，以便安排評估及安排服務

*** 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)